نىمەتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش

شىنجاڭ ياشلار-ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

بېكىتكۈچى: تەلئەت سابىت
مەسئۇل مۇھەررىرلىرى: ئابلىز قېيۇم
كامىلە راخمان
مەسئۇل كوررېكتورلىرى: ئابلىز ئابباس
دىلىيار تۇرسۇن
مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: غالىب شاھ

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش

ئاپتورى: نېمەتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم

*

شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى غالىبىيەت يولى 100 - قورۇ، پ: 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلدى
شىنجاڭ جىڭبەن باسما چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
ئۆلچىمى: 1168×850 م م، 32 كەسلىم، باسما تاۋىقى: 7
2002 - يىل 5 - ئاي 1 - نەشرى
2005 - يىل 6 - ئاي 3 - بېسىلىشى
ISBN 7 — 5371 — 4030 — 8/R · 10
سانى: 4001 — 10000
باھاسى: 9.00 يۈەن
بېسىلىشتا، تۈپلەشتە خاتالىق بولسا نەشرىياتىمىزغا ئۇقتۇرۇڭ، تېگىشىپ بېرىمىز

ئاپتوردىن

پەرۋىش بىلەن داۋالاش، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەت-چىلىكىدىكى تۆت چوڭ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ئۇيغۇر خەلقى ئۆزىنىڭ قىممەتلىك مەدەنىيەت مىراسلىرى-دىن بىرى بولغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە تايىنىپ، ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكلەرنى داۋا-لاش جەھەتتە ناھايىتى مول تەجرىبىلەرنى توپلىغان. يېمەك - ئىچمەك جەھەتتىمۇ ئىمىنىڭ سالامەتلىككە پايدىلىق، ئىمىنىڭ سالامەتلىككە زىيانلىق ئىكەنلىكىنى چوڭقۇر كۆزىتىپ، يۇقىرى ئىلمىيلىققا ئىگە ئوزۇقلىنىش مەدەنىيىتى ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئىلمىنى بەرپا قىلغان. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىتابلىرىدا يېمەك - ئىچمەك خورۇچلىرىنىڭ دورىلىق ئۇنۇمى ئالاھىدە تە-كىتلىنىش بىلەن بىرگە، ھەر خىل كېسەلگە پايدىلىق يېمەكلىك-لەر ۋە پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەكلىكلەرمۇ ئالاھىدە تەكىتلەن-گەن.

نۆۋەتتە، تەبىئىي يېمەك - ئىچمەكنىڭ كېسەللىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، تەبىئىي دورىلارنىڭ ئەۋزەللىكىگە بولغان قىزىقىش ۋە تەتقىقاتلار دۇنيادىكى ھەرقايسى ئەللەرنىڭ قىزىق نۇقتىسىغا ئايلاندى. ئوزۇقلىنىشنى ياشاش ئېھتىياجى ئۈچۈنلا ئەمەس، بەلكى ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە كۈتۈنۈش ئېھتىياجى ئۈچۈنمۇ خىزمەت قىل-دۇرۇش ھەققىدە ئېغىز ئاچىدىغان ۋاقىت يېتىپ كەلدى.

مەن ئۇزۇن يىللىق داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا كەسپىي خىزمىتىمگە بىرلەشتۈرۈپ ئۇزۇقلۇقشۇناسلىق تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللاندىم ھەمدە «بىزنىڭ ئۇزۇقلۇقلىرىمىز» ناملىق كىتابىم ئىلگىرى نەشر قىلىندى. بۇ كىتاب كەڭ جامائەتچىلىكنىڭ ياخشى باھاسىغا ئېرىشتى. شۇنىڭدىن كېيىن مەن بىرنەچچە يىل تەتقىق قىلىش ۋە ماتېرىيال توپلاش ئارقىلىق، ئۆزۈمنىڭ داۋالاش ئەمەلىيىتىمدىن ئۆتكەن تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ «ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش» دېگەن بۇ كىتابنى يېزىپ چىقتىم ۋە بۇ كىتابتا ئاددىي، شۇنداقلا ھەممە ئادەم ئائىلىدە پايدىلىنالايدىغان بىلىملەرنى تونۇشتۇرۇشنى مەقسەت قىلدىم.

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش تەتقىقاتى ھازىر بىزدە يېڭىدىن باشلىنىۋاتقان، بىخ ھالەتتىكى بىر ساھە، ئەمما تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەر ۋە مىللەتلەردە ئاللىقاچان خېلى يۇقىرى سەۋىيىلىك تەتقىقات نەتىجىلىرى ئېلان قىلىندى ۋە ئومۇملاشتۇرۇلدى. خىمىيىلىك دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرلىرى بارغانسېرى كۆپ بايقىلىۋاتقانلىقى ئۈچۈن، ھەم ئوزۇق، ھەم داۋا بولىدىغان تەبىئىي ۋە ساپ يېمەكلىكلەرگە، شۇنداقلا تەبىئىي ئوت - چۆپلەردىن ياسالغان دورىلارغا تەلپۈنۈش دۇنيا خاراكتېرلىك بىر ئىش بولۇپ قالدى. بۇ كىتاب خەلقىمىزنىڭ مۇشۇ ساھەدىكى ئارزۇسىنىڭ رېئاللىققا ئايلىنىشىغا ئاز - تولا ياردەم بېرەلىسە، بۇ مەن ئۈچۈن زور شان - شەرەپ.

بۇنىڭدىن كېيىنكى تەتقىقات ئىشلىرىمنىڭ تېخىمۇ ساغلام راۋاجلىنىشى ئۈچۈن، كەڭ ئوقۇرمەنلەر ۋە كەسپداشلىرىمنىڭ كىتابتا ساقلانغان سەۋەنلىكلەرگە قارىتا سەمىمىي تەنقىد ۋە كۆرسەتمە بېرىشىنى چىن قەلبىمدىن ئۈمىد قىلىمەن.

مۇندەرىجە

ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان يېمەكلىك تۈرلىرى 1
1. شىپالىق تاماقلار 5
2. تەم 18
3. تەم تەڭشىگۈچلەر 19
4. پەرھىز 26
5. ئۇزۇقلۇق بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 29
باش، مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى 33
1. باش ئاغرىش 33
2. باش قېيىش 43
3. نېرۋا ئاجىزلىق 44
4. ئۇيقۇسىزلىق 46
5. تۇتقاقلىق كېسىلى 48
6. مالىخوليا 48
يۈرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى 50
1. يۈرەك ئاجىزلىق 50
2. يۈرەك قوزغىلىش، يۈرەك سىقىلىش 51
3. قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش 52
4. يۇقىرى قان بېسىمى 52
5. قىزىل قان تومۇر قېتىش 57
6. قان ئازلىق 58

7. قان بۇزۇلۇش 60

نەپەس يولى كېسەللىكلىرى 62

1. يۆتەل 62
2. كاناي ياللۇغى 67
3. ئۆپكە ياللۇغى 70
4. قان تۈكۈرۈش 71
5. دەم سىقىلىش 72
6. زىققە 74
7. ئۆپكە سىلى 75
8. كۆكيۆتەل 78

ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى 82

1. ئىشتىھاسىزلىق 82
2. ئاشقازان ئاجىزلىق 82
3. ئاشقازان ئاغرىش 85
4. ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى 86
5. كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش 87
6. قورساق ئاغرىش 89
7. ئىچ سۈرۈش 90
8. تولغاق 94
9. قەۋزىيەت 96
10. ئۈچەي قۇرت كېسەللىكلىرى 100
11. مەقئەت كېسەللىكلىرى 102
12. بوۋاسىر (گېمورروي) 103
13. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى 104

جىگەر، ئۆت، بۆرەك كېسەللىكلىرى 107

1. جىگەر ياللۇغى 107
2. جىگەر قېتىش 109
3. تال ئىششىقى 109

4. ئۆت ياللۇغى 110
5. ئۆت تېشى 111
6. بۆرەك ياللۇغى 111
7. بۆرەك تېشى 112
8. سۈيدۈك يولى تېشى 113
9. دوۋساق تېشى 114
10. شېكەر سىيىش كېسىلى 115
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 121
1. ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى 121
2. كۆز كېسەللىكلىرى 123
3. بۇرۇن كېسەللىكلىرى 125
4. قۇلاق كېسەللىكلىرى 127
5. گال ۋە يۇتقۇنچاق كېسەللىكلىرى 129
6. چىش كېسەللىكلىرى 132
7. بويۇن كېسەللىكلىرى 135
ئەرلەر كېسەللىكلىرى 137
1. بۆرەك ئاجىزلىق 137
2. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان ماغدۇرسىزلىق 138
3. مەنىي كەملىك 139
4. جىنسىي ئاجىزلىق 140
5. كۆپ ئېھتىلام بولۇش 143
6. مەزى بېزى ياللۇغى 143
ئاياللار كېسەللىكلىرى 145
1. ھەيز كېسەللىكلىرى 145
2. ھامىلدارلىق كېسەللىكلىرى 146
3. تۇغۇت كېسەللىكلىرى 147
4. ئەمچەك كېسەللىكلىرى 148
5. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى 149

6. ھەيز كېسەللىش دەۋرىدىكى روھىي جىددىيلىك…… 150
باللار كېسەللىكلىرى ………… 151
1. باللاردىكى يۆتەل، كاناي ياللۇغى ………… 151
2. بوۋاقلاردىكى قەۋزىيەت ………… 151
3. ئىچ ئۆتكۈ ………… 152
4. راخىت كېسىلى ………… 153
5. سىيگەك كېسىلى………… 154
6. باشقىلار ………… 156
ھەرىكەت ئەزالىرى كېسەللىكلىرى………… 158
1. رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى………… 158
2. ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى ………… 160
3. پالەچ ………… 161
4. باشقىلار ………… 161
تېرىنى ئاسراش ۋە تېرە كېسەللىكلىرى ………… 163
1. تېرىنى ئاسراش ………… 163
2. تېرىدىكى مودۇرلار ۋە قورۇقنى يوقىتىش………… 165
3. چاچنى ئاسراش ………… 167
4. تەڭگىتەمرەتكە ………… 168
5. ئاق تەمرەتكە ………… 169
6. چاچراتقۇ ………… 169
7. ھۆل تەمرەتكە ………… 169
8. پۇت تەمرەتكىسى ………… 170
9. يەلتاشما ………… 170
10. بەلۋاغسىمان قوقاق ………… 171
11. قىچىشقاق ………… 171
12. ئاقكېسەل (بەرەس) ………… 172
13. داغ، سەپكۈن ………… 173
14. دانىخورەك ………… 174

15. سۆگەل 175
16. كۆپ تەرلەش 175
17. چاچ چۈشۈش 176
18. باش كېپەكلىشىش 177
19. چاچ ئاقىرىش 178
تاشقى كېسەللىكلەر 180
1. ھەرخىل زەخىملىنىشلەر 180
2. زەخىملىنىشتىن ئىششىش 181
3. سۇنۇق 181
4. قاناش 182
5. سىرتقىئەت يېرتىلىش 182
6. سەينەك 183
7. ئۇششۇك 183
8. كۆيۈك 186
زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار 189
1. زەھەرلىنىش 189
2. قىزىتما 190
3. زۇكام 191
4. ئىسسىق ئۆتۈش 195
5. سوغۇق ئۆتۈش 196
6. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش 197
7. ئورۇقلىتىش 199
8. مەستلىكنى يېشىش 199
دورىلىق شىرىلەر 201
دورىلىق ئۇماچلار 209

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان يېمەكلىك تۈرلىرى

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتىكى مەقسەت كېسەل كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى مۇۋاپىق بېكىتىش، يېمەك - ئىچمىكىنى تەڭشەش، زىيان قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن توسۇش، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا پايدىلىق بولغان ھەر خىل شىپالىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى بېرىش ئارقىلىق ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇپ، قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، كېسەلنىڭ تېزرەك ساقىيىشىغا شەرت - شارائىت ھازىرلاپ بېرىش.

بۇ مەقسەت ئۈچۈن مۇراجىئەت قىلىنىدىغان شىپالىق يېمەكلىكلەر ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ:

(1) غىزايى مۇتلەق. پەقەت ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان تاماق ۋە يېمەكلىكلەر.

(2) داۋائىي غىزايى. ئالدى بىلەن كېسەلگە داۋا بولۇش رولىنى ئويناپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇق بولۇش رولىنى ئوينايدىغان شىپالىق يېمەكلىكلەر.

(3) غىزايى داۋائىي. ھەم ئوزۇق، ھەم داۋا بولۇش رولىنى ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر.

1) غىزايى مۇتلەق

ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر دېگىنىمىزدە، ئادەتتە كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئوزۇقلىنىش ئېھتىياجىمىز ئۈ-

چۇنلا ئىستېمال قىلىدىغان ھەر خىل نان ۋە تاماقلىرىمىز كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئادەتتە ئاشقازىنىمىزنىڭ ھەزىم قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ يېمەكلىكلەر تۆۋەندىكى ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ:

(1) لەتىپ تاماقلار (ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار)

بۇنىڭغا سۇيۇق، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار كىرىدۇ. مەسىلەن، سۇيۇقئاش، ئۇماچ، ھەر خىل شورپىلار، مېۋە - چېۋىلەرنىڭ سۈيى، سەي - كۆكتاتلارنىڭ قايناتقان سۇلىرى، بۇغداي ئۇنى ۋە گۈرۈچلەر بىلەن ئېتىلگەن سۇيۇق تاماقلار، سۈت قاتارلىقلارمۇ بۇنىڭغا كىرىدۇ. يۇمران ۋە يېڭى چىققان كۆكتاتلارمۇ ئاسان سىڭىدۇ. ئوزۇقلۇقشۇناسلار ھەزىم قىلىنىش ئەھۋالى ۋە تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ مول-لۇق ئەھۋالىغا قاراپ، ئەڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئون خىل يېمەكلىكنى رەتكە تۇرغۇزۇپ چىققان. ئۇلار: ① ئالما؛ ② بانان؛ ③ چىڭسەي (كەرەپشە)؛ ④ توخۇ گۆشى؛ ⑤ بېلىق؛ ⑥ ياڭيۇ؛ ⑦ ستروس ئۇسۇملۇكلەر (ماندارىن، ئاپېلسىن، لىمون قاتارلىقلار)؛ ⑧ سوقا نەشپۈت؛ ⑨ بولكا؛ ⑩ مايسىز سۈت.

(2) كەسىپ تاماقلار (كۈچلۈك تاماقلار)

بۇنىڭغا ئۆزى قۇۋۋەتلىك، لېكىن سىڭىشى تەسرەك بولغان كۈچلۈك تاماقلار كىرىدۇ. مەسىلەن، ياغدا پىشۇرغان تۇخۇم، قېرىراق قوي گۆشى، كالا گۆشى، قىيمىلىق تاماقلار، كاللا - پاچاق، ئۈچەي - قېرىن قاتارلىقلار. بۇنداق تاماقلار ئادەتتە ھەزىم قىلىنىشى ياخشى ۋە بەدەن قۇۋۋىتى ئوتتۇرا ھال كىشىلەرگە ئېغىر كەلمىسىمۇ، ئاجىزراق ۋە ھەزىم قىلىنىشى ناچار كىشىلەرگە ئېغىر كېلىدۇ.

ئوزۇقلۇقشۇناسلار ھەزىم ئەھۋالى ۋە بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى ئۆزگىرىشلەرنى نەزەردە تۇتۇپ، ئەڭ تەس ھەزىم بولىدىغان ئون خىل يېمەكلىكنى رەتكە تۇرغۇزۇپ چىققان. ئۇلار:

① تۇزلىغان گۆش؛ ② قەنت؛ ③ شاكىلات؛ ④ سېمىز گۆش؛ ⑤ كونسېرۋا قىلىغان ياكى تۇزلىغان كالا گۆشى؛ ⑥ قېزا؛ ⑦ تۇخۇم سېرىقى؛ ⑧ ئىسلىغان گۆش؛ ⑨ ياغدا پىشۇرغان ياڭيۇ؛ ⑩ سۇتنىڭ ماي تەركىبى (سېرىقماي).

بۇنداق تەرتىپ تۇزۇش ھەرگىزمۇ يۇقىرىقى ئون خىل يېمەكلىكنى يېيىشكە بولمايدۇ دېگەنلىك ئەمەس. لېكىن، ئاشقازىنى ئاجىز، بەدىنى كۇچسىز كىشىلەر كۆپ يېيىشتىن ئېھتىيات قىلىشى كېرەك، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ قاننى قويۇلدۇرۇش، قاندىكى مايىنى ۋە قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىش تەسىرى بار، شۇڭا بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر يۇقىرىدا بايان قىلىنغان يېمەكلىكلەرنى ئىمكانىقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

ئوزۇقلۇقشۇناسلار ئايرىغان ئون خىل ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىك بىلەن ئون خىل ئاسان ھەزىم بولمايدىغان يېمەكلىك تىزىملىكىدىن يەنە شۇنى كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، ئەڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكنىڭ توققۇز خىلى تەبىئىي يېمەكلىك، ئەڭ ئاسان ھەزىم بولمايدىغان ئون خىل يېمەكلىكنىڭ سەككىز خىلى ئىش قوشۇلغان يېمەكلىك، ئىش قوشۇش ۋە پىشۇرۇش مۇۋاپىق بولمىسا، يېمەكلىكلەرنىڭ سىڭىشى ۋە بەدەنگە بېرىدىغان تەسىرى ياخشى بولمايدۇ. نوقۇل ھالدا ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن بولۇشىنىلا قوغلاشقاندا بىرمۇنچە ئەكس تەسىرگە ئۇچرايمىز. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى مۇمكىنقەدەر تەبىئىي ھالىتى بويىچە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەلۋەتتە، يۇقىرىقىدەك ئايرىش بىر تەرەپلىمىلىكتىن خالىي ئەمەس، ئون خىل ئەڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكتىن باشقا ئاسان ھەزىم بولىدىغان يەنە نۇرغۇن ياخشى يېمەكلىكلەر بار. پەقەت تەبىئەت ئاتا قىلغان نازۇ نېمەتلەر قانچە تەبىئىي ۋە ئوتتۇرا ھال مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا، ئۇ ئادەم

بەدىنىگە شۇنچە ياخشى قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا نەتىجىمۇ ئەكسىچە بولىدۇ.

2) داۋائىي غىزايى

ئالدى بىلەن كېسەلگە داۋا بولۇپ، ئاندىن ئوزۇق بولىدىغان يېمەكلىكلەر داۋائىي غىزايى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن داۋالىق رول ئوينايدۇ، شۇنداقلا بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان قاتارلىق ئۇسۇملۇكلەرنىڭ گۈل - چېچەك، يوپۇرماقلىرىدىن تەييارلانغان گۈلقەنتلەر ۋە قىيامىلار؛ ئەنجۈر، ئانار، گىلاس، ئالما، نەشپۈت، بېھى، سەۋزە قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مۇراببالار ۋە شەربەتلەر؛ بادام، ياڭاق، نوقۇت، مېغىز ۋە باشقىلاردىن تەييارلانغان تالقانلار داۋائىي غىزايى قاتارىغا كىرىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئالدى بىلەن داۋالىق رول ئويناپ، ئۆز تەركىبىدە بار بولغان ھەر خىل شىپالىق ماددىلىرى ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە بەلگىلىك شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ئۆز تەركىبىدىكى ئاقسىل، ماي ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى پارچىلىنىپ ئېنېرگىيىگە ئايلىنىش بىلەن بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. مەسىلەن، گۈلقەنتنى مىسالغا ئالساق، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇ ئالدى بىلەن ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ۋە جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش بىلەن بىرگە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە بەدەنگە قۇۋۋەت بولۇپ، ئۆپكە كېسىلىنى ياخشىلايدۇ، نەپەسنى كۈشادىلەشتۈرىدۇ، يەلنى كېسىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، داۋائىي غىزايىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە قارىغاندا داۋالىق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەن قۇۋۋىتى زىيادە ئاجىزلاپ

كەتمىگەن، بولۇپمۇ ئاشقازان ـ ئۈچەي پائالىيىتى بىرقەدەر ياخ-
شى بولغان كېسەللەرگە بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش
ئەقىلگە مۇۋاپىق.

3) غىزايى داۋائىي

ئالدى بىلەن ئۇزۇق بولۇپ، كېيىن داۋالىق رول ئوينايدى-
غان يېمەكلىكلەر غىزايى داۋائىي دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ھەر
خىل كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەر ئالدى بىلەن ئادەم بەدىنىنى
ھەرخىل ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ، بەدەننىڭ
ئوزۇقا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ، ئاندىن بەدەندە ئەنە شۇ
ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ كەملىكىدىن كېلىپ چىققان
كېسەللەرنى داۋالاپ دورىلىق رول ئوينايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە
يەنە ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى تەسىرى
ئارقىلىق سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، مىجەزنى
تەڭشەش، سەپرا ۋە سەۋدانى كېسىش، ئىشتىھانى ئېچىش قاتار-
لىق تەسىرلەرنى كۆرسىتىپ، بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائا-
لىيىتى ۋە نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى كاپالەتكە ئىگە
قىلىدۇ. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار، بىۋاستە دورا ئىشلەتسە بەدەن
قوبۇل قىلالمايدىغان ياكى بەدىنى ئاجىزلاپ كەتكەن كېسەللەرگە
ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئومۇمەن، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋا-
لاشتا كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئاۋۋال غىزايى داۋائىي بېرىپ بەدەن
قۇۋۋىتىنى ۋە ئورگانىزمنىڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇ-
رۇش، ئاندىن داۋائىي غىزايى بىلەن بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەدبىرى
قوللىنىلسا، بىرقەدەر ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ.

1. شىپالىق تاماقلار

خەلقىمىز ئىستېمال قىلىدىغان تاماق تۈرلىرى ناھايىتى
كۆپ ۋە خىلمۇخىل، تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە ئوزۇقلۇق

قىممىتى يۇقىرى، مەززىلىك، سىڭىشلىك. بۇ خىل تاماقلار كىشىلەرنىڭ مىجەز ـ خۇلقى ۋە بەدەن ھالىتىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ ھەمدە بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداشتىن تاشقىرى، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ساقايتىش مەقسىتىگىمۇ يەتكىلى بولىدۇ. بۇنداق تاماقلار شىپالىق تاماقلار دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قايسى كېسەلگە قانداق تاماق بېرىش بۇرۇنلا بېكىتىلگەن. ئۇلار ئاساسەن تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1) گۆشلۈك تاماقلار

بۇ، تۆگىدىن تارتىپ قۇشقاچقىچە يېيىشكە بولىدىغان ھايۋانلارنىڭ گۆشى بىلەن تەييارلانغان تاماقلارنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بېلىق گۆشىدىن باشقا ھەممە گۆشلەر ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ. لېكىن، شۇ ھايۋاننىڭ ياش قۇرامى، ياشاش مۇھىتىغا قاراپ بىرئاز پەرقلىق بولىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى ئىسسىق، لېكىن ئېرىك گۆشى ھۆل ئىسسىق؛ ساغلىق گۆشى قۇرۇق ئىسسىق، قوچقار گۆشى قۇرۇق ئىسسىق؛ پاقلان گۆشى ياكى ئىككى ياشتىن تۆۋەن قوي گۆشى ئاسان سىڭىدۇ، قېرى قوچقار گۆشى ياكى تاغ قوچقىرىنىڭ گۆشى ئېغىر، تەستە سىڭىدۇ؛ موزاي گۆشى مۆتىدىل، قېرى كالا گۆشى قۇرۇق سوغۇق؛ قوتاز گۆشى قۇرۇق ئىسسىق دېگەندەك پەرقلەر بولىدۇ. ئومۇمەن، قوي، تۆگە، ئات، خوراز، غاز، ئۆردەك، كەپتەر، توشقان، كېيىك، ئۇلار، كەكلىك، قۇشقاچ، قىرغاۋۇل گۆشلىرى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولىدۇ، بېلىق گۆشى سوغۇق تەبىئەتلىك بولىدۇ.

ھايۋانات گۆشلىرى گەرچە ئىسسىق دېيىلسىمۇ، ئەمما ھەممىسىنىڭ ئىسسىقلىق تەبىئىتى باراۋەر ئەمەس، ئىسسىقلىق دەرىجىسى پەرقلىنىدۇ. شۇنداقلا پىشۇرۇش ئۇسۇلى، تەركىبىگە قوشۇلغان دورا ـ دەرمەك ۋە خۇرۇچلارنىڭ تەركىبى ھەم مىقدارىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ، ئۇنىڭ بەدەنگە بولغان تەسىرىمۇ

ئوخشاش بولمايدۇ، شۇڭا تەركىبى ۋە پىشۇرۇش ئۇسۇلىغا قاراپ
ئوخشاشمىغان تۈردىكى كېسەللەرگە ئوخشاشمىغان تاماق تۈرلىرى
بۇيرۇلىدۇ. گۆشلەرنىڭ سۈپىتىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.
گۆش يېڭى، بۇلغانمىغان، پۇرىقى ئۆزگەرمىگەن بولسا، ئەسلىي
تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قالىدۇ. گۆش كونىرىغانسې-
رى قۇرۇقلۇق ۋە يەللىك خۇسۇسىيىتى ئېشىپ كېتىدۇ. مەسى-
لەن، ئۇزاق ساقلانغان كونا گۆش بۇۋاسىرنى قوزغايدۇ، تۇزلى-
غان گۆش قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ، لازا سېلىپ چالا پىشۇرغان،
ياغدا چالا پىشۇرغان گۆشلەر، گۆشگىردە، سامسا قاتارلىقلار
قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، تەستە سىڭىدۇ، شۇڭا كېسەللەرگە بۇي-
رۇلمايدۇ. كالا گۆشىنىڭ تالالىرى يىرىك ۋە قاتتىق بولغانلىقى
ئۈچۈن قۇۋۋىتى يۇقىرى بولسىمۇ سىڭىشى قىيىن، بەدەنگە ئۆز-
لىشىشى ئاز، ئاسانلا سوغۇق يەلنى قوزغايدۇ، شۇڭا ھېچقانداق
كېسەلگە كالا گۆشى بۇيرۇلمايدۇ.

توخۇ گۆشى ئاسان سىڭىدىغان بولغاچقا، ھەرقانداق كېسەل-
گە ئېغىر كەلمەيدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كونىراپ كەتكەن
گۆش، ئورۇق قېرى كالا، قېرى ئۆچكە، قېرى ساغلىق، ئورۇق
توخۇ گۆشلىرى زىيانلىق، كېسەل بىلەن ئۆلگەن ھايۋان گۆشى
زەھەرلىك ھېسابلىنىدۇ.

ئۇچار قۇشلارنىڭ تۇخۇملىرى خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئەت جە-
ھەتتىن ئاشۇ قۇش گۆشىگە ئوخشاش بولىدۇ، ئەمما ئوخشاش
مىقداردىكى گۆشتىن تۇخۇمنىڭ قۇۋۋىتى يۇقىرىراق بولىدۇ.

سېغىلىدىغان ھايۋانلارنىڭ سۈتى ئومۇمەن مۆتىدىل بولىدۇ،
لېكىن ئاتىنىڭ سۈتى ئىسسىق بولىدۇ.

تۆۋەندە شىپالىق تاماقلارنىڭ تۈرلىرى ۋە تەييارلاش ئۇسۇل-
لىرىنى تونۇشتۇرىمىز:

قىيما شورپىسى تەييارلاش ئۇسۇلى: قوي گۆشىدىن مۇۋا-

پىق مىقداردا ئېلىپ، بەز ۋە چاندىرلىرىنى① ئايرىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ ۋە چاناپ، قىيما ھالەتتە سوغۇق سۇغا سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇلىدۇ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سۇكپىياز، شوخلا، پالەك سېلىنىدۇ، بەزىدە پىننە سېلىنىسىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل شورپا— قىزىتمىسى بولمىغان، يۇقۇملىنىش بولمىغان ھالەتتىكى سوزۇلما كېسەللىكلەر ۋە زىيادە ئاجىزلارغا ئىشلىتىشكە باب كېلىدۇ. مەسىلەن، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان ياللۇغى، قان ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا.

يالاڭ چۆچۈرە تەييارلاش ئۇسۇلى: قوي گۆشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پەي، سۆڭەك، چاندىرلىرىنى تازىلاپ، چاناپ خېمىر قىيما قىلىنىدۇ. ئازراق زىرە، پىننە ۋە تۇز قوشۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ چىلاندەك چوڭلۇقتا كومىلاچلاپ، ئۇن سېپىلگەن ئاشتاختىدا يۇمىلىتىپ سىرتىنى ئۇن بىلەن قاپلىتىپ، ئاندىن قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ، سۇيىگە ئازراق سۇكپىياز، شوخلا، پالەكلەر توغراپ سېلىنىدۇ. گۆشى پىشقاندا گۆش ۋە شورپىلىرىنى بىللە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەزىدە بۇنداق پىشۇرۇلغان يالاڭ چۆچۈرە شورپىسىغا ئىنچىكە كېسىلگەن ئۇگرە ياكى گۈرۈچ سېلىپ ئېزىلگۈدەك پىشۇرۇلسىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل تاماق سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، ھەزىم قىلىشى ئاجىز، تاماقنى ياخشى ئېزىپ چاينىيالمايدىغان كېسەللەرگە، ئىشتىھاسى كەم، تېنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار كېسەللەرگە ۋە ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا باب كېلىدۇ.

قىيما گۆش تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىدەك قىيما قىلىنغان گۆشنى يۇمىلاقلانغان ھالەتتە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ياكى سۇكپىياز، پالەك، پىننە ۋە زىرە قوشۇپ مانتا قىلىپ تۇگۇپ قاسقاندا پىشۇرۇپ، ئاندىن خېمىرىدىن ئاجرىتىپ خاس قىيما

① چاندىر — گۆشنىڭ قاتتىق پەي قىسمى.

گۆشى ھالەتتە يېيىشكە بېرىلىدۇ، بۇ خىل تاماق يالاڭ چۆچۈرە بېرىشكە ماس كېلىدىغان كېسەللەرگە باب كېلىدۇ.

دۇمبىقورداق تەييارلاش ئۇسۇلى: قوينىڭ قۇيرۇق يېغى بىلەن قوي گۆشى تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ ۋە ياپىلاقلاپ توغرالغاندىن كېيىن قورۇق قازانغا سېلىپ قورۇلىدۇ، تولۇق پىشقاندا ياغ بىلەن تەڭ مىقداردا توغرالغان پىياز سېلىپ قورۇپ، پىياز پىشقاندا ئېلىپ يۇمشاق نان بىلەن يېيىلىدۇ. بۇ ئاشقازىنى ساغلام، ئەمما زىيادە سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن كېسەللەرنى ماغدۇرلاندۇرىدۇ.

ماشقورداق تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال 500 گرام ماش ئۈچ ـ تۆت كۈن ئىسسىق سۇغا چىلىنىپ يۇيۇپ پوستىدىن ئاجرىتىلىدۇ، بىر كىلوگرام قوي گۆشى، بىر كىلوگرام قوي مېيىنى توغراپ بىللە قازانغا سېلىپ قورۇپ ئازراق سۇيۇلغاندا ماش سېلىپ قورۇلىدۇ، بىرەر سائەت تەكشى قورۇپ، ماش پىشقاندا 500 گرام سامساق، 500 گرام پىياز توغراپ سېلىنىپ بىللە قورۇلىدۇ، پىشقان ۋاقتىدا پىلپىل، زەرچىۋە، زەنجىۋىل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ يۇمشاق سوقۇلغىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، تۇزىنى تەڭشەپ، يۇمشاق نان بىلەن يېيىلىدۇ. بۇ بۆرەك ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكگە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

قازان كاۋىپى (سوقما كاۋاپ) تەييارلاش ئۇسۇلى: قوچقار گۆشىنى يۇمشاق چاناپ، ئۇنىڭغا ئازراقتىن قارىمۇچ، زىرە، تۇز قوشۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. پىشۇرۇش ئۇسۇلى ئۈچ خىل: ① تۇخۇمدەك قىيما ياپىلاقلىنىپ، مايلانغان تاۋا قازاندا پوشكال پىشۇرغاندەك كۆيدۈرۈۋەتمەي تەكشى پىشۇرۇلىدۇ. ② تۇخۇمدەك قىيما ياپىلاقلىنىپ ياكى پىلتە قىلىنىپ، دوخوپكىغا تىزىپ تەكشى پىشۇرۇلىدۇ. ③ تۇخۇمدەك قىيما پىلتە قىلىنىپ زىخقا ئۆتكۈزۈلۈپ، كاۋاپدانداا تەكشى ۋە كۆيدۈ-

رۇۋەتمەي پىشۇرۇلىدۇ.
بۇ خىل سوقما كاۋاپ قۇسۇش ۋە ئىچى سۇرۇش سەۋەبىدىن ھەزىم ئەزالىرى سوۋۇپ ئاجىزلاپ كەتكەن، بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەپ كەتكەن كېسەللەرگە، بۆرەك ئاجىزلاشقان، ئۇرۇق بې-ـزى سوۋۇپ كەتكەن، ئەرلىك جىنسىي قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. مەخسۇس جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالىغاندا بۇ كاۋاپ قىيمىسىغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇلىدۇ.
گۆش سۈيى تەييارلاش ئۇسۇلى: كېرەكلىك مىقداردىكى يۇمران پاقلان گۆشى سۆڭەك ۋە ياغلىرى ئېلىۋېتىلىنىپ، ئاندىن چاناپ يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ، قىيما خېسە خالتىغا ئېلىنىپ، پاكىز داسقا سېلىپ ئۈستىدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ مىجىلىدۇ. راسا مىجىپ گۆشنىڭ قۇۋۋىتى سۇغا چىققاندا، سۇنى يەنە بىر قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، خالتىنىڭ ئۈستىگە قايتا سۇ قۇيۇپ يەنە مىجىلىدۇ. مۇشۇنداق بىرنەچچە قېتىم تەكرارلاپ، گۆشنىڭ پۈتۈن قۇۋۋىتىنى سۇغا چىقىرىپ، ئۇ سۇنى پەس ئوتتا قاينىـ-ـتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، بىر - ئىككى قاينىتىپ-ـلا تۈزىنى تەڭشەپ كېسەلگە بەرسە بولىدۇ. بەزىدە كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ، شوخلا سۈيى، دورا - دەرمەك، پىنە، يۇمغاقسۇت، زىرە قاتارلىقلارنى قوشسىمۇ بولىدۇ.
بۇ خىل شورپا ئورۇقلاپ بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلىغان، قۇۋ-ۋەتلىك تاماقلارنى سىڭدۈرەلمەيدىغان ئېغىر كېسەللەرگە بەكمۇ باب كېلىدۇ. بۇ خىل گۆش سۈيىنى ئۆچار قۇشلارنىڭ گۆشىدىن تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.
پاقلان ئەرەقى تەييارلاش ئۇسۇلى: پاقلان گۆشىنى ئۇششاق توغراپ پار قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ گۆش بىلەن تەڭ مىقداردا ئەرەق تارتىلىدۇ. بۇ جەرياندا قازاندىكى گۆشنىڭ كۆيۈپ كېتىشىدىن ۋە پار قازاننىڭ سوۋۇتۇش قاچىسىدىكى سۇ-نىڭ قىزىپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بۇ خىل

ئەرەقنى زۆرۆر تېپىلسا ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشىدىن تەييارلانسىمۇ بولىدۇ.

بۇ، گۆشنىڭ قۇۋۋىتىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدىغان ياساللار ئىچىدە ئەڭ يەڭگىل، ئەڭ لەتىپ ئوزۇقلۇق بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتى زىيادە ئاجىزلاپ كەتكەن، گۆش ئېغىر كېلىدىغان كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ھەرىسە تەييارلاش ئۇسۇلى: قۇشقاچ، تورۇلغا، جىگدىچى، بۆدۇنە، باچكا قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشىنى پۇرچاق بىلەن بىللە سۇدا پىشۇرۇپ، سۈيىگە سىركە، يۇمغاقسۇت قوشۇپ قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ خىل ياسالما ئىشتىھا ئاچىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قىزىتمىسى بولمىغان ھەرقانداق كېسەلگە قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

زىرباج تەييارلاش ئۇسۇلى: قىيما شورپىسىغا ئۈزۈم، گۈلە، چىلان، ئەينۇلا، شاپتۇل قېقى قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەر، شۇنداقلا زىرە ۋە ئازراق زەپەر قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. ئۈزۈم سىركىسىدىن ئازراق سېلىپ چۈچۈمەلرەك قىلىپ ئىچىلىدۇ. بۇنىڭ قۇۋۋەت بولۇش، ئىشتىھا ئېچىش، يەل ھەيدەش قاتارلىق تەسىرلىرى بولۇپ، بەدىنى ئاجىز، ئىشتىھاسى كەم كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2) ياغلىق تاماقلار

ئۇيغۇرلار ئىستېمال قىلىدىغان ياغلار ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۈك يېغىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ھايۋانات ياغلىرى:

قوي ـ ئۆچكە ياغلىرى، قىسمەن كالا يېغى، توخۇ يېغى، بېلىق يېغى، ئات يېغى، سېرىق ياغ، تۈرنا يېغى، ئېيىق يېغى، قوداي يېغى، بورسۇق يېغى قاتارلىقلار ئىچكى ـ تاشقى تەرەپتىن دورا ئورنىدا قوللىنىلىدۇ. قوي يېغىنىڭ ھارارىتى يۇقىرى، تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى قىزىتىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇ-

رىسىنى كۆتۈرىدۇ، ئادەمنى سەمرىتىدۇ، ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، داغنى يوقىتىدۇ، بەدەن ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ. بۇنى ئادەتتە قان بېسىمى يۇقىرى، قان مېيى ئۆرلەپ كەتكەن، قىزىل قان تومۇ- رى ۋە مېڭە قان تومۇرى قېتىشقان كېسەللەردىن باشقا كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئادەتتە پىياز، سام- ساق قوشۇپ ئىستېمال قىلسا زەررى كېمىيىدۇ. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا، قوي يېغى گۆش زىيان قىلمايدىغان ۋە قىزىتما- سى بولمىغان كېسەللەرگە مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ.

توخۇ يېغى تېرىنى يۇمشىتىدۇ، قىچىشقاق، قوتۇرلارغا، تېرىسى يېرىلىپ كەتكەنلەرگە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلسە بولى- دۇ. ئات، تۇرنا، ئېيىق، بورسۇق، قوداي قاتارلىقلارنىڭ يېغى ئۆتكۈر ئىسسىق بولغاچقا، رېماتىزم، پەي - سۆڭەكلەر ئاغرىش، پەي تارتىشىش ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە سىرتتىن ياغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئادەتتە، قوي يېغى هالۋا، دۇمبىجىگەر، دۇلمە ۋە قىيما تاماقلار تەركىبىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئومۇمەن ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتى نورمال بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى، قان ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئۆسۈملۈك ياغلىرى:

زەيتۇن، ياڭاق، بادام، كۈنجۈت، مېغىز، زىغىر، قىچا، زاغۇن، زاراڭزا، ئاپتاپپەرەس، كەندىر، چىگىت قاتارلىقلارنىڭ ياغلىرى بولۇپ، ياغلار تاماق بىلەن قوشۇلۇپ بەدەنگە كىرىپ، شۇ بىر قېتىملىق تاماقتىكى مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە قاراپ ئۆز تەسىرىنى كۈچلۈك ياكى ئاستا كۆرسىتىدۇ. خىمىيىۋى تەركىبى جەھەتتىن ئالغاندا، ياغلارنىڭ ھەممىسىدە ئاقسىل يوق، ئاز ساندا مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە ياغدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلارلا بار. ياغ كىسلاتاسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ياغ مىقدارى ئادەم

بەدىنىنى زۆرۆر بولغان قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ، بەدەننىڭ راك ئۆسمىسىگە قارشى ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، سۆڭەكلەرنىڭ ئاسان سۇنۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. لېكىن، ياغلارنىڭ ئەسلىي ئۆسۈملۈكى ۋە سۈپىتىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ تەسىرىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. مەسىلەن:

كۈنجۈت يېغى بەدەننى كۈچەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ، نېرۋا ئاغرىقلىرى، پالەچ، يارتا پالەچ، قەۋزىيەت، قان بېسىمى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، گالدىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

زىغىر يېغى هارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زەيتۇن يېغى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل هەيدەيدۇ، هەر خىل ئاغرىقلارنى، بولۇپمۇ پەي، سۆڭەك ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

زاراڭزا يېغى قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ، قان تومۇرلارنى يۇمشىتىدۇ.

قىچا يېغى بەدەننى پارقىرىتىدۇ، تېرىنى سىلىقلايدۇ، ئارتۇقچە خىلىتلارنى بەدەندىن هەيدەيدۇ، هۆللۈكنى كەتكۈزىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

زاغۇن يېغى توسالغۇنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك هەيدەيدۇ، قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ، تالنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى بەلغەمنى چىقىرىدۇ.

ئاپتاپپەرەس يېغى تەرەت ۋە هەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

كەندىر يېغى تارتىشىشنى بوشىتىدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ، تەرەت ۋە هەيزنى راۋان قىلىدۇ.

ياڭاق يېغى بوشاپ كەتكەن پەي، گۆشلەرنى چىڭىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، پەي تارتىشىشنى پەسەيتىدۇ.

بادام يېغى يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈز-دۇ، تارتىشىشنى، چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ، ئۆپكە، كاناي، نەپەس يوللىرىنى بوشىتىپ بەلغەم چىقىرىدۇ.

چىگىت يېغى باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تارقىتىش رولىغا ئىگە، ئەمما ئۇزاققىچە ئىستېمال قىلسا بۆرەكنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ياخشى چەككىلەنمىگەن ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈلمىگەن چىگىت يېغى قىچىشقاق، يۈرەك سېلىش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

ئومۇمەن، ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ تەمى ۋە سۈپىتى ئېلىنىغان مەنبەسىگە قاراپ ئوخشاشمايدۇ، لېكىن قۇۋۋىتى ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ، يەنە ھەر 100 گرام ياغ بەدەنگە كىرسە، 900 كىلوكالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

ئۆسۈملۈك ياغلىرى ئۇزۇن مۇددەت ساقلانسا ياكى كۈن نۇرى ئاستىدا بىرنەچچە ئاي تۇرسا سۈپىتى ئۆزگىرىدۇ. تەكرار قىزىتىلغان ياغنىڭمۇ سۈپىتى ئۆزگىرىدۇ، بۇنداق ياغ قىزىتىلسا رەڭگى قارىداپ، سېسىق پۇراق چىقىرىدۇ، كۆپۈك ئۆرلەيدۇ، سوۋۇغاندا چاپلاشقاق بولۇپ قويۇقلىشىۋالىدۇ. بۇنداق ياغنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەنلەپ ئىچ سۈرۈش، جىگەر چوڭىيىش، جىگەر ياللۇغى ھەتتا راك كېسىلىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا سۈپىتى بۇزۇلغان ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3) ئوماچلار

ئوماچلار دېگەندە ئادەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان ئىككى خىل ئوماچ كۆزدە تۇتۇلىدۇ، بىرى، قوناق ئۇنى بىلەن ئېتىلگەن ئوماچ، يەنە بىرى، گۈرۈچ بىلەن ئېتىلگەن ئوماچ.

قوناق ئۇنى بىلەن ئېتىلىدىغان ئوماچ خەلقىمىز ئارىسىدا ئومۇملاشقان بولۇپ، ئادەتتە ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە ئىستېمال قى-

لىنىشتىن باشقا، ئۇ يەنە قاندىكى ماينى ئېرىتىدىغان، قان بې-
سىمىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان، ئىشتىھانى ئاچىدىغان، قان تومۇر-
لارنى يۇمشىتىدىغان، قېرىشىنىڭ ۋە يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى
ئالىدىغان قوشۇمچە دورا سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىشقا ئۆزگەر-
دى. شۇڭا بۇ خىل ئىستېمال ئۇسۇلىنى يەنىمۇ ئومۇملاشتۇرۇش-
نى تەشەببۇس قىلىش لازىم. ئومۇمەن قوناق ئۇنى ساقلىقنى
ساقلاش يېمەكلىكى دېگەن نامغا مۇناسىپ. خەلقىمىز ئارىسىدا
قوناق ئۇمىچىنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، گۈلە، چىلان،
سامساق، پىننە، يۇمغاقسۈت، چامغۇر، قوي گۆشى، توخۇ گۆ-
شى، قۇيرۇق ياغ قاتارلىق قوشۇلمىلارنى سېلىپ ئېتىدىغان
ئادەت بار. بۇ خېلىلا ئىلمىي ئاساسقا ئىگە.

گۈرۈچ بىلەن ئېتىلىدىغان دورىلىق ئۇماچ ئادەتتە شۇۋگۈ-
رۈچ دەپ ئاتىلىدۇ. شۇۋگۈرۈچ ئادەتتە قىزىتمىسى بولغان كې-
سەللەرگە بېرىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 گرام پاكىز يۇ-
يۇلغان گۈرۈچنى 500 مىللىلىتىر سۇدا پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا
ئالتە ـ يەتتە دانە قارىئۆرۈك، ئازراق يۇمغاقسۈت، سامساق
سېلىنىدۇ، ئاندىن تۇزىنى تەڭشەپ كېسەلگە ئىچۈرۈلىدۇ. قى-
زىتمىسى بەك يۇقىرى بولمىغان كېسەللەرگە ياكى زۇكام، باش
ئاغرىقى قاتارلىقلارغا بېرىشكە توغرا كەلگەندە، ئازراق قارا گۆش
توغرالسىمۇ بولىدۇ. زۇكامغا شۇۋگۈرۈچ ئەتكەندە قارىئۆرۈك
سالماي زەنجىۋىل توغراپ سېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ. بەزى هارارەت-
لىك كېسەللەرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە توخۇ گۆشى سالسىمۇ
بولىدۇ.

خەلق ئارىسىدا يەنە بىر خىل سۈت بىلەن ئېتىلىدىغان شىپا-
لىق تاماق بار. ئۇ شېرىن گۈرۈچ دەپ ئاتىلىدۇ، بەزى جايلاردا
شىر گۈرۈچ دەپمۇ ئاتايدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: مەلۇم مىقداردى-
كى گۈرۈچ سۇ بىلەن قايناتماي پىشۇرۇلىدۇ. تۇزدىن باشقا ھېچ
نەرسە قوشۇلمايدۇ، گۈرۈچ پىشىپ مۇۋاپىق قويۇلغاندا ئۈستىگە

يېتەرلىك مىقداردا سۈت قۇيۇلىدۇ. گۈرۈچ سۈت بىلەن قايناپ قويۇلغاندا، ئازراق سېرىقماي سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ. ھارارەتلىك كېسەللەرگە بېرىلگەندە سېرىقماي قوشۇلمىسىمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل تاماق بەدەننى تېز قۇۋۋەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سىڭىشلىق، ھەرقانداق تۈردىكى كېسەلگە بېرىشكە بولىدۇ.

يېقىندىن بۇيان دورىلىق ئۈماچلارنى كۆپىنچە گۈرۈچ بىلەن ئېتىدىغان ئۇسۇل ئومۇملىشىۋاتىدۇ. ئۈماچ ئېتىشكە ئاساسەن نومى گۈرۈچى ئىشلىتىلىدۇ. نومى گۈرۈچى شىرنىلىك، ئوڭاي ئېزىلىدىغان بولغاچقا، ئۈماچنىڭ سۈيى ئاسان قويۇلىدۇ. ئاۋۋال قوشۇمچە خۇرۇچلارنى سېلىپ ئوبدان تەمىنى چىقارغاندىن كېيىن، گۈرۈچنى سېلىپ قايناتسا بولىدۇ.

بۇ خىل ئۈماچلارنى ئېتىش ئاسان، تېز ھەزىم بولىدۇ. مەيلى قايسى مەقسەتتە ئىشلىتىلسۇن، دورىنىڭ تەسىرى بەدەنگە تېز ئۆزلىشىدۇ، تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە يەنە ئارپا ئۈمىچى ئېتىپ كېسەل داۋالايدىغان بىر خىل ئۇسۇلمۇ بار. ئادەتتە قىزىتمىلىق كېسەللەرگە، ئىچ سۈرۈشلەرگە، يۆتەل، زۇكام، قۇرۇقلۇقتىن بولغان بەزى كېسەللەرگە ئارپا ئۈمىچى ئېتىپ بېرىلىدۇ.

ئارپا ئۈمىچى ئېتىشتە، ئالدى بىلەن ئارپا يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىلىپ شاكىلىدىن ئاجرىتىلىدۇ. ئاندىن شاكىلىدىن ئايرىلغان ئارپا مىقدارىنىڭ تۆت ھەسسىسىگە تەڭ سۇ قۇيۇپ ئوبدان قاينىتىپ، قويۇلغاندا ئارپا سۈزۈۋېلىنىپ، كېسەلگە سۈيى بېرىلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەرگە ئارپا ئۈمىچى شۇنداقلا بېرىلىدۇ، قىزىتما يانغاندىن كېيىن، گۆش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. يۆتەل، زۇكاملارغا چىلان، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشكە شاكىلىدىن ئايرىلغان ئارپىنى قازاندا بىرئاز قورۇۋېتىپ، ئاندىن قاينىتىپ سۈيى بېرىلىدۇ.

4) شىرنىلەر

شىرنىلەر دېگىنىمىز، مېۋىلەر ۋە كۆكتاتلارنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا بۇ خىل ئۇسۇل كۆپ قوللىنىلىدۇ، شىرنىلەرنىڭ مىقدارى ئاز، سىڭىشى ۋە تەسىرى تېز بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلىرى بولىدۇ. ئانار، بېھى، سەۋزە، تورۇپ، شوخلا، شاپتۇل قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسىنى ئېلىشقا بولىدۇ، ئەگەر شىرنىسىنى سىقىپ ئېلىشقا بولمىسا، سۇ بىلەن قاينىتىپ قايناتما شىرنىسىنى ئالسىمۇ بولىدۇ. ئەمما بۇ ئىككى خىل ئۇسۇل بىلەن ئېلىنغان شىرنىلەرنىڭ قويۇقلۇقى ۋە تەبىئىتى بىرئاز پەرقلىنىدۇ، شۇڭا ئىشلىتىشتە پەرق ئېتىپ ئىشلىتىش لازىم.

5) شورپىلار

بارلىق يېمەكلىك ماددىلارنى شورپا قىلىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئېھتىياجى ئۈچۈن، بارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ شۇ خىل كېسەلگە ماس كېلىدىغانلىرىنى يەككە ياكى بىرنەچچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ شورپا قىلىشقا بولىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى شورپىسىنى ئالساق، ئادەتتە گۆشنى قاينىتىپ، تۇز، سامساق، پىياز سېلىپ شورپا قىلىنسا ئادەمنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، تەبكە پايدا قىلىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئوڭاي سىڭىدۇ. ھەرقانداق مىجەزدىكى ساغلام كىشىلەر ئۈچۈن ناھايىتى مۆتىدىل، سىڭىشلىك، قۇۋۋەتلىك، زىيان قىلمايدىغان غىزا ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر شورپىغا كۆكتات ياكى باشقا ياسالمىنى قوشساق، شورپىنىڭ تەبىئىتى قوشۇلغان نەرسىنىڭ تەبىئىتىگە ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن، شورپىغا سىركە قوشۇلسا تەبكە پايدا قىلىپ سەپرانى كېسىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، قويۇق بەلغەمنى يۇمشىتىپ چىقىرىدۇ. ئەگەر شورپىغا قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچ قوشۇپ ئاچچىق شورپا قىلىنسا ئىشتىھا ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، ئۇنىڭدىن باش-

قا، ھەرقانداق بىر كۆكتاتتىنمۇ مۇناسىپ شورپا تەييارلاشقا بولىدۇ ۋە بۇ شورپا ئەسلىي خۇرۇچنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن مۇناسىپ كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

2. تەم

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى ناھايىتى مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ، ۋەھالەنكى، يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتىگە ھۆكۈم قىلىش خېلىلا قىيىن. ئادەتتە، يەككە ھالدىكى سەي - كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرگە باھا بېرىش ئانچە قىيىن بولمىسىمۇ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان ئوزۇقلۇق ۋە يېمەكلىكلەرگە ھۆكۈم قىلىش بىرقەدەر قىيىن.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە دورا ئەشيالىرىغا باھا بېرىشتە ئالدى بىلەن تەمى، پۇرىقى، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى تەسىرىگە قاراپ تەبىئىتىگە ھۆكۈم قىلىدىغان ئۇسۇل بار. ئومۇمەن، ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، قان ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر ئىسسىق تەبىئەتلىك؛ بەدەننى سالقىنلىتىدىغان، سۈيدۈك مىقدارىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەر سوغۇق تەبىئەتلىك دەپ قارىلىدۇ.

تەم نۇقتىسىدىن قارىغاندا، ئومۇمەن تەمى ئاچچىق يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. مەسىلەن، لازا، قارىمۇچ، زەنجىۋىلگە ئوخشاشلار. تەمى تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. مەسىلەن، بارلىق قەنت - شېكەرلەر، ئەنجۈر، تاتلىق قوغۇن قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار.

تەمى چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. مەسىلەن، ئاچچىقسۇ، سىركە، غورا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار.

تەمى بىمەزىرەك يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق

بولىدۇ. مەسىلەن، تەرخەمەك، سەي كاۋىسى، ئۇسۇك، يېسىۋې-
لەك قاتارلىقلار.

ئاربلاشتۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتىگە، تەمى ۋە تىل-
نى قورۇش ئەھۋالىغا ئاساسەن ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ. تەمى
ئاچچىق، تىلنى قورۇيدىغان، بەدەننى قىزىتىدىغان يېمەكلىكلەر
ئىسسىق تەبىئەتلىك؛ تىلنى بوشاشتۇرىدىغان، تەمى سۇسراق
ياكى بوش تاتلىق، بەدەننى سوۋۇتىدىغان يېمەكلىكلەر سوغۇق
تەبىئەتلىك دەپ قارالسا بولىدۇ. قىسمەن دورا ۋە يېمەكلىكلەر-
نىڭ تەمى ئاچچىق، لېكىن قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك؛ تەمى
تاتلىق، لېكىن تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق (ھەسەلگە ئوخشاش)
تەبىئەتلىكلىرىمۇ بار، بۇنداقلار ئىنتايىن ئاز ساندا. شۇڭا تەم
مەسىلىسىگە ئۆلۈك ھالدا مۇتلەق قارىماي، نىسپىي قاراش
لازىم.

3. تەم تەڭشىگۈچلەر

خەلقىمىز بۇرۇندىنلا تەم تەڭشىگۈچ ئورنىدا تاماققا ئىشلە-
تىپ كەلگەن ۋە چاي دورىسى ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ ئادەتلەنگەن
دورا - دەرمەكلەر بار. بۇلارنىڭ بەزىسى ئىشتىھا ئېچىشتا رول
ئوينىسا، بەزىسى تاماقنى سىڭدۈرۈش، بەزىسى ئاشقازان - ئۈ-
چەيلەر پائالىيىتىنى ياخشىلاپ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاش-
تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ مۇھىم راقلىرىنىڭ
رولى ئۈستىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

چاي تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يۈرەكنى كۈچەيتىش،
ھارغىنلىقنى چىقىرىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچ توختىتىش،
چوڭ مېڭىنى قوزغاش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھا ئېچىش،
زەھەر قايتۇرۇش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، ئېغىزدىكى سې-
سىق پۇراقنى تۈگىتىش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەسەيتىش، بەدەن-

دىكى ۋىتامىنلارنى تولۇقلاش، باكتېرىيىلەرنى تورمۇزلاشتەك تەسىرى بار، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

قەھۋە تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، سەپرا ۋە سەۋدانى نورماللاشتۇرۇش، قويۇق خىلتلارنى سۇيۇلدۇرۇش ۋە تازىلاش، بەدەننىڭ سۇسلۇقىنى يوقىتىش، نېرۋىنى قوزغاش، ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ ئادەمنى ئېتىكلىتىشتەك تەسىرى بار، قەنت قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

زەپەر تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. كۆڭۈلنى ئېچىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى ئەزالارنى سىلىقلاشتۇرۇش، يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش، تومۇرلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى ھەيدەش، قاننى جانلاندۇرۇش، جىگەر ۋە نەپەس ئورگانلىرىنى قۇۋۋەتلەش، روھنى قۇۋۋەتلەپ، كۆڭۈلنى شادلاندۇرۇش، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش، چىرايىنى سۈزۈلدۈرۈش، مېڭە، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىش، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى يۈرەككە يەتكۈزۈش تەسىرى بار. ئادەتتە ناۋات قوشۇپ سۈسراق دەملەپ ئىچىلىدۇ، باشقا چاي دورىلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دەملەنسىمۇ، پولۇغا سېلىنسىمۇ بولىدۇ.

لاچىندانە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، يەل تارقىتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، چىشنى چىڭىتىش، ئاشقازان ۋە گالنىڭ ھۆللۈكىنى تارتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان ئاغرىش، يەل خاراكتېرلىك كېكىرىك، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى پەسەيتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىچ توختىتىش، قورساق كۆپۈشنى پەسەيتىش، ھىققىنى پەسەيتىش، باشقا دورىلارنىڭ تەم پۇراقلىرىنى ياخشىلاش تەسىرى بار. لاچىندانە قارا چايغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ، پولۇغىمۇ سېلىنىدۇ.

سۇمبۇل تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. مېڭە، يۈرەك، جىگەر

ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇنى ئېچىش، چىرايىنى ياخشىلاش، مېڭە، تىل، كۆكرەك، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ھۆل يۆتەلنى، كۆكرەك ئاغرىقىنى، نەپەس قىيىنلىشىشنى، خاپىغاننى، قۇسۇشنى پەسەيتىش، يەلنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقىنى ياندۇرۇش تەسىرى بار، ئادەتتە چاي دورىلىرىغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

گۈلدارچىن تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يۈرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەكلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ ئەزالارنى، پەي ۋە نېرۋىلارنى، ھەزىم قىلىشنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار، ئادەتتە چاي دورىلىرىغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

قوۋزاقدارچىن تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يۈرەك، مېڭە، بۆرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇش تەسىرى بار، چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ، قورۇمىلارغا ۋە پولۇغا سېلىنسىمۇ بولىدۇ.

ئارپىبەدىيان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيز ماڭدۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، يۆتەل ۋە نەپەس قىستاشنى پەسەيتىش، بەدەندىكى سوغۇقلۇقنى، تومۇرلاردىكى شىلىمشىق خىلتلارنى ھەيدەش، سانجىقنى، قورساق كۆپۈشنى داۋالاش، قۇسۇشنى توختىتىش، بېلىق گۆشىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرى بار، ئادەتتە ئايرىم ياكى چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

رۇمبەدىيان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىلارنى جانلاندۇرۇش، ئۆيقۇنى ئازايتىش، ئېغىزنىڭ پۇرىقىنى كەتكۈزۈش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، يۆتەل، سانجىقنى پەسەيتىش،

ئىشتىھا ئېچىش، قۇسۇشنى توختىتىش قاتارلىق تەسىرى بار، باشقا چاي دورىلىرىغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

ئايلىنشى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. توسالغۇ ئېچىش، كۆ-ڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش، قەي توختىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە ئاغرىقلارنى توختىتىش قاتارلىق تەسىرى بار، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

پىلپىل تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. سوغۇق يەلنى تارقىتىش، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تاماق سىڭدۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قەي توختىتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ئىچ ئەزالارنى قىزىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى كۆپەيتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقىنى پەسەيتىش تەسىرى بار. پىلپىلنى باشقا چايلار بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىشكە ۋە سوقۇپ قورۇمىلارغا سېلىشقا بولىدۇ.

زەنجىۋىل تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئاشقازان ۋە جىگەرنى، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، جىگەر تومۇرلىرىنى ئېچىش، ئاشقازان - ئۈچەيلەردىكى قويۇق يەلنى تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەيلەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئېلىش، تاپالەچنى داۋالاش، سوغۇقتىن بولغان ئۇسساشنى پەسەيتىش، تاماقتىن بولغان زەھەرلىنىشنى، سوغۇقتىن بولغان زۇكام، رېماتىزم ۋە ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى، نېرۋا ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش تەسىرلىرىگە ئىگە. زەنجىۋىلنى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىشكە ۋە قورۇمىلارغا سېلىشقا بولىدۇ.

خولىنجان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. خولىنجاننىڭ ئاشقازاننى، ئىچ ئەزالارنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، يەلنى يوقىتىش،

سۈيدۈكنى تۇتۇش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ئاۋازنى ياخشى-
لاش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى، بەل، بۆرەك ئاغرىقلى-
رىنى، ئاچچىق كېكىرىكنى، يانپاش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش
تەسىرى بار. خولىنجان چاي دورىلىرىغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلى-
دۇ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ قايىنتىپ ئاچچىقسۇنى ئىچسىمۇ بولى-
دۇ.

قەلەمپۇر تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. مېڭە ۋە يۈرەكنى
قۇۋۋەتلەش، پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، كۆڭۈلنى
خۇرسەن قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان باش
ئاغرىقىنى پەسەيتىش، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، پالەچ،
لەقۋا ۋە باشقا سېزىم يوقىلىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، چىش
تۈۋىنى كۈچلەندۈرۈش، چىش ئاغرىقىنى توختىتىش، ئېغىزنى
خۇشبۇي قىلىش تەسىرى بار. قەلەمپۇرنى ئاز مىقداردا باشقا
دورىلار بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

جۈۋىنە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەدەندىكى ھۆللۈكنى
قۇرۇتۇش، يەل ھەيدەش، يەللەرنى تارقىتىش، تاماق سىڭدۈ-
رۈش، يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى، ھىق تۇتۇشنى، كۆ-
ڭۈل ئېلىشىشنى، قۇسۇشنى پەسەيتىش تەسىرى بار. جۈۋىنە
باشقا چاي دورىلىرىغا ئاز مىقداردا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يەل تارقى-
تىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرى بار، باشقا
مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسە، نەپەس سى-
قىش، بىقىن ئاغرىش، ئىچ ئەزانىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش،
ئۈچەينىڭ ئېچىشىشى، ئىشتىھاسىزلىق، كەم ماغدۇرلۇق ۋە
قورساق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئادەتتە چاي دورىلارغا ئاز
مىقداردا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

ئاقمۇچ ۋە قارىمۇچ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەدەندىكى
ھۆللۈكنى ھەيدەپ چىقىرىش، بەدەننى قىزىتىش، ئاشقازاننى

قۇۋۋەتلەش، بەلغەمنى تازىلاش، زەھەر قايتۇرۇش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىها ئېچىش، يەل ھەيدەش، ھۆل مىجەزنى تەڭشەش، گال ۋە ئۆپكىنى تازىلاش، ئاشقازاننىڭ ھۆل-لۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈشلەرنى داۋالاش تەسىرى بار. ئاقمۇچ بىلەن قارىمۇچ قىيمىلىق تاماقلارغا، كاۋاپقا، شورپىغا سېلىپ ۋە قىس-مەن چاي دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىرە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. قىزىتىش، قۇرۇتۇش، يەل ھەيدەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشى-لاش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىشتىها ئېچىش تەسىرى بار، قىيمى-لىق تاماقلارغا، كاۋاپ ۋە پولۇغا سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرچىۋە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يەل ۋە ئىششىقنى تارقىتىش، قاننى تازىلاش، ئۆششاق تاشلارنى ئېزىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئۆششاق جاراھەتلەرنىڭ چىقى-شىنى توسۇش تەسىرى بار. شورپا، قورداق ۋە قىسمەن قورۇمى-لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

كاۋاۋچىن تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئەزالارنىڭ توسالغۇ-لىرىنى ئېچىش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، چىشنى چىڭىتىش، يەل ھەيدەش، ئىشتىها ئېچىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش ۋە قۇۋۋەتلەش، قۇسۇش، قورساق ۋە مەيدە كۆپۈشنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش، دوۋساقتا تاش چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بار، شورپا، قورداق ۋە قورۇمىلارغا سېلىنىدۇ.

پىننە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈ-رەكنى قۇۋۋەتلەش، قاننى سۇيۇقلاندۇرۇش، ئاشقازاننى قىزى-تىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى تارقىتىش تەسىرى بار، شورپىغا، تاماقلارغا سېپىپ ياكى گۆل-

قەنت قىلىپ يېيىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. يەل هەيدەش، بەدەن قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، بوۋاسىرنى ۋە گۆش بىلەن زەھەرلىنىشنى داۋالاش، قان قۇسۇشنى توختىتىش، مەنىينى قويۇقلاشتۇرۇش، سامساق پۇرىقىنى كۆتۈرۈۋېتىش تەسىرى بار. ئۇرۇقى سوقۇپ قـورۇملارغا، شىپالىق تامـاقلارغا سېلىنىدۇ ياكى چاي دورىلارغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

شاكال بەدىيان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يەل تارقىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تاماق ئېغىر كېلىشنى تۈزىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرلىرى بار، كالا گۆشى شورپىسى ۋە قورۇملارغا سېلىنىدۇ.

كۇنجۇت تەبىئىتى هۆل ئىسسىق. بەدەننى سەمرىتىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش، سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش، ئۈچەيلەرنى يۇمشىتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەننى كۈچەيتىش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، يۈرەك، مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بار. نانغا سېپىپ، كۇنجۇت بوتقىسى قىلىپ ياكى ياغ تارتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىيادان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەدەنگە جۇلا بېرىش، سۈت كۆپەيتىش، سۈيدۈك ۋە هەيزنى ماڭدۇرۇش، چاچ قارايتىش تەسىرلىرى بار. سىيادان كۆپىنچە ناننىڭ يۈزىگە سېپىلىدۇ.

شۇمشە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش، يۆتەل پەسەيتىش، ئىچىنى قاتۇرۇش، ئۈچەيلەرنى پاكىزلاش، سۈيدۈك ۋە هەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار، دەملەپ ئىچىلىدۇ ياكى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ قۇيماق ۋە نان خېمىرىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئاچچىقسۇ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. ئاچچىقسۇ كىسلاتالىق

خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغانلىقتىن مىكروبلارنى تىزگىنلەش ۋە ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئىچىل-سە، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ تولغاق تاياقچە مىكروبىنى ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە ئاچچىقسۇ بىلەن ئۆينى ھورلاندۇرسا، يۇقۇملۇق زۇكام مىكروبلىرىنى ئۆل-تۈرىدۇ. ئاچچىقسۇ يەنە زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە، ئىشتىھا-نى ئاچىدۇ، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشىنىڭ ئال-دىنى ئېلىشقىمۇ پايدىسى بار. سەي قورۇغاندا، گۆش ۋە بېلىق پىشۇرغاندا ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋەتسە، ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە كالتسىي-لىق ماددىلارنىڭ بەدەنگە ئوبدان ئۆزلىشىشىگە پايدىسى بولىدۇ.

4. پەرھىز

پەرھىز دېگىنىمىز، كېسەلنى داۋالاش جەريانىدا زىيان قى-لىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى يېيىشتىن توسۇش دېمەكتۇر.

پەرھىز ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنىڭ مۇھىم مەزمۇنى، ئە-گەر كېسەل داۋالاش جەريانىدا زىيان قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق يېسە، دورىنىڭ تەسىرى-يوققا چىقىپ كېسەلنى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ، مىجەزىنى تەڭشەش مۇمكىن بولمايدۇ. مەسىلەن، شېكەر سىيىش كېسىلىنى ئالساق، كېسەل تېۋىپ چەكلىگەن نەرسىلەرنى داۋاملىق يەۋەرسە، كېسىلى ئېغىرلىشىپلا قالماي ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسى-لىگە گىرىپتار بولغۇچى ھايۋانات مېيىنى داۋاملىق يېسە، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ پالەچلىك كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. دېمەك، مەلۇم مەنىدىن ئالغاندا، پەرھىز ئوزۇقلۇق بىلەن داۋا-لاشنىڭ يېرىمىنى تەشكىل قىلىدۇ.

پەرھىز بۇيرۇش ئارقىلىق كېسەلگە ئىشلىتىلگەن دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ شىپالىق ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، داۋالاش جەريانىنى قىسقارتقىلى، مىجەزنى تېزرەك نورماللاشتۇرغىلى، بەدەن قۇۋۋىتىنى تېزرەك ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، سالامەتلىكنىڭ ياخشىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

پەرھىز بۇيرۇشنىڭ مۇھىم نۇقتىلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

قىزىتمىلىق كېسەللەرگە گۆش، ياغ، تۇخۇم، قەنت، شېكەر، پىچىنە، قورۇما تاماق، كاللا - پاچاق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

قان بېسىمى يۇقىرى ۋە مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە ھايۋانات يېغى، سېمىز گۆش، تۇخۇم سېرىقى، چىگىت يېغى، كالا گۆشى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

نېرۋا كېسەللىرى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا قېنىق چاي، قەھۋە، لازا، ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ ۋە بارلىق چۇچۇمەل تەملىك يېمەكلىكلەر، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

يۆرەك كېسىلى بار كىشىلەرگە سېمىز گۆش، تۇخۇم، ھايۋانات يېغى، ھايۋانات مېڭىسى ۋە بارلىق غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

ئۆپكە كېسىلى بار كىشىلەرگە لازا، ئاچچىقسۇ، تاماكا ۋە قىزىق تاماقلاردىن باشقا غىدىقلىغۇچى ۋە چۇچۇمەل تەملىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىرىگە قاتتىق، يىرىك، چالا پىشقان يېمەكلىكلەردىن، ئاچچىق ۋە چۇچۇمەل تەملىك يېمەكلىكلەردىن، چىگىت يېغى، ھۆل مېۋىلەر، سامسا، گۆشگىردە، خوشاڭ، لەغمەن قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

جىگەر كېسەللىكى بار كىشىلەرگە ياغ، سېمىز گۆش، كاللا - پاچاق، ئاچچىقسۇ، لازا ۋە باشقا غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن، شۇنداقلا بەزى مېۋە، مېغىز قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

ئۆت خالتىسى ياللۇغى، ئۆت تېشى كېسەللىرىگە تۇخۇم، سېمىز گۆش، ھايۋانات يېغى ۋە غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

بۆرەك كېسەللىكى بار كىشىلەرگە تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، يۇقىرى سورتلۇق بۇغداي ئۇنى ۋە گۆشلۈك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

شېكەر سىيىش كېسەللىكى بار كىشىلەرگە كېپەكسىز بۇغداي ئۇنى، قەنت - گېزەك ۋە بارلىق تاتلىق تەمدىكى مېۋە - چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىش، شۇنداقلا تاماقنى زىيادە كۆپ يېمەسلىك بۇيرۇلىدۇ.

سۆڭەك بوغۇم كېسەللىكى بار كىشىلەرگە ئالما، ئۈرۈك قاتارلىق يەللىك مېۋىلەردىن، گۆش، بولۇپمۇ كاللا گۆشى، پىياز، لازا - ئاچچىقسۇ، چىگىت يېغى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئۇششاق بوغۇم ئاغرىقى بار كىشىلەرگە يۇقىرىقىلاردىن باشقا جىگەر، بۆرەك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق بۇيرۇلىدۇ.

تېرە كېسەللىرىگە چىگىت يېغى، كاللا - ئۆچكە گۆشلىرى، لازا - ئاچچىقسۇ ۋە چۇچۇمەل تەملىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

بەدىنىدىن قان چىقىۋاتقان، بۇرۇن، بالىياتقۇ، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالار قاناۋاتقان كېسەللەرگە قىزىق تاماق يېيىشتىن، قىزىق چاي ئىچىشتىن، قاننى جانلاندۇرىدىغان، بەدەننى قىزىتىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

بەزى تىقىلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ۋە سوزۇلما كې-

سەللەرنىڭ ساقىيىش باسقۇچىدا بەدەننىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇر-
ماسلىق ئۈچۈن غىزانى مۇۋاپىق ئازايتىش ۋە چەكلەش ئۇسۇللى-
رىمۇ قوللىنىلىدۇ.

ئومۇمەن، يۇقىرىقىدەك پەرھىز بۇيرۇش، بولۇپمۇ بۆرەك
كېسىلىگە تۇزدىن پەرھىز قىلىشتەك ئۇسۇللار كېسەللىك ئەھۋا-
لى ياخشىلانغاندىن كېيىن تەدرىجىي ئەمەلدىن قالدۇرۇلىدۇ،
بولمىسا، ئۇزۇن ۋاقىت پەرھىز بۇيرۇلغان كېسەللەرنىڭ بەدىنىدە
بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىپ،
بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇشى ھەتتا باشقا بىر خىل كېسەلنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. پەرھىز بۇيرۇلغان كېسەللەرگە
زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىۋاتقان مەزگىلدە، كېسىلى-
نىڭ ياخشىلىنىشى ئۈچۈن پايدىلىق بولغان ئوزۇقلۇقلارنى مۇۋا-
پىق مىقداردا كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

5. ئوزۇقلۇق بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

(1) ھەرقانداق بىر كېسەلنى مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش
دورا بىلەن داۋالاشتىنمۇ مۇھىم، كېسەللەر كېسەل سەۋەبىدىن
بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ۋە قۇۋۋەت ماددىلىرىنى خورىتىپ، بەدىنى
ئاجىزلىغان ۋاقىتىدا دورىغىلا تايىنىۋالسا، بەزىدە كېسەلنى ئې-
غىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ، شۇڭا مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بىلەن بەدەننىڭ
قۇۋۋىتى ۋە كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا توغرا
كېلىدۇ. بۇنىڭدا نېمە بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، نېمىلەردىن پەر-
ھىز قىلدۇرۇش مۇھىم ئاچقۇچلۇق مەسىلە. دىققەت قىلىنمىسا،
ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ئۈچەي كېزىكى ۋە
ئاشقازان يارىسىدا تاماقنى كۆپ يېسە ياكى ئاچچىق، قاتتىق
يېمەكلىكنى يېسە، ياكى كالا گۆشىگە ئوخشاش تەستە ھەزىم

بولىدىغان نەرسىلەرنى يېسە، يارا تېشىلىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىشى ھەتتا ئۆلۈم خەۋپى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە كېسەللىك جەريانىدا كۆڭلى تارتمىغان تاماقنى يېسىمۇ، كېسەل-لەر ساقايغاندىن كېيىن تاماقنى كۆپ يەۋەتسىمۇ كېسەللىك قاي-تىدىن ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسەللەرگە تاماق مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتىپ بېرىش، ئاۋۋال سۇيۇق تاماقلارنى بېرىپ، ئىشتىھاسى ياخشىلانغاندىن كېيىن قويۇقنى بېرىش، سىڭىشى ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ تويغۇدەك بېرىشكە ئۆتۈش لازىم. قانىنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان ۋە قىزىتمىلىق ئۆتكۈر كېسەل-لەرگە بىر - ئىككى كۈن تاماقنى ئازايتىش ۋە يەڭگىل تاماق بېرىش لازىم. ھارارەت كۆتۈرۈلۈپ تۇرغاندا، تاماقلاندۇرۇشنى توختىتىپ، ھارارىتى چۈشكەندە ئۇزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

(2) كېسەلنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشقا ئامال قىلىش لازىم، كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قېلىشتا گەرچە كېسەل-لىك ئۆزى ئاساسىي سەۋەب بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئامىللار-غىمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كېسەلگە بېرىدىغان تاماقنىڭ كۆرۈ-نۈشى، رەڭگى، پۇرىقى، تەمى، تۇرى ۋە تازىلىقى، تاماق ئېلىن-غان قاچىلارنىڭ كۆرۈنۈشى ۋە تازىلىقى، تاماق ئەتكۈچىنىڭ تازىلىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋەبلەر ئىشتىھاغا مەلۇم تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ جەھەتتىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىنمىسا، مەيلى ئائىلىدە باققان كېسەل، ياكى دوختۇرخانىدا ياتقان كېسەل بول-سۇن، ياخشى ئوزۇقلىنىپ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرە-لىشى مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا ئىشتىھا ئېچىش ئۇچۇن يۇقىرىقى ئامىللارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە ئىشتىھا ئاچقۇچى دورى-لار ۋە تەم تەڭشىگۈچى خۇرۇچلارنىڭ رولىدىنمۇ مۇۋاپىق پايدىلىنىش لازىم.

(3) بەزى كېسەللەردە تويۇقسىز ئىشتىھاسى ئېچىلىپ كې-تىپ كۆپ تاماق يەيدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ، بۇ بىر خىل

يالغان ئىشتىھا ئالامىتى بولۇپ، بۇنى ئادەتتىكى ئىشتىھانىڭ ئېچىلىشىدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم، گەرچە كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ئېچىلغانلىقى ياخشى ئالامەت بولسىمۇ، بىراقلا كۆپ تاماق بېرىشتىن ياكى دەسلەپتىلا قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلاندۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم، تاماقلىنىش ئارىلىقى بەك ئۇزۇن بولۇشىمۇ ياخشى ئەمەس، كېسەلگە تاماقنى پات - پات، ئاز - ئازدىن يېگۈزۈپ تۇرۇش مۇۋاپىق.

(4) تاماق بېرىش ئالدىدا كېسەلگە ھازىر تاماق بېرىلىدىغانلىقىنى ئۇقتۇرۇپ قويۇشنىڭ ئىشتىھا ئېچىشقا پايدىسى بار. تاماق يېدۈرۈش ئالدىدا كېسەلنىڭ قولىنى يۇيدۇرۇش، ئېغىزنى ئىلمان سۇ بىلەن چايقىتىش لازىم.

(5) ئىشتىھا ئېچىش ۋە كېرەكلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن كېسەلنىڭ قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم، تاماق ئارىلىقلىرىدا كۆپىنچە كەچلىك تاماقتىن بىرەر سائەت ئۆتكۈزۈپ چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدىغان مېۋىلەردىن يېگۈزۈپ تۇرۇش لازىم.

(6) تاماقنى ياخشى پىشۇرۇپ بېرىش، كېسەل يېيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن نەرسىلەرنى يېيىشكە زورلىماسلىق لازىم، گەرچە ئۆزى تەلەپ قىلغان تاماق زىيان قىلىدىغان بولسىمۇ، بىرئاز بېرىپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن كېسەلنى قايىل قىلىپ، پايدىلىق شىپالىق تاماققا كۆندۈرۈش لازىم.

(7) شىپالىق تاماقلارنى بىر خىلدىلا قىلىپ بېرىۋەرمەي، رېتسېپنى ئۆزگەرتمىگەن شەرت ئاستىدا تۈرىنى پات - پات ئۆزگەرتىپ ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

(8) كېسەلنى ئوزۇقلاندۇرغاندا ئىمكانقەدەر ئولتۇرغۇزۇپ تاماق بېرىش، مۇمكىن بولمىغاندا يېرىم ئولتۇرغۇزۇپ ياكى ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. كېسەلگە تاماقنى يېدۈرۈپ بولۇپلا ياتقۇزۇپ قويماسلىق لازىم.

(9) كېسەلگە مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىغان شارا-ئىتتا، تاماق ۋە ئىچىملىكلەرنىڭ ئىسسىق بولغىنى ياخشى. سو-غۇق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم.

(10) كېسەل ساقايغاندىن كېيىن دەرھاللا پەرھىزدىن چە-قىرىپ خالىغانچە ئوزۇقلاندۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم، كېسەلنىڭ قايتا قوزغىلىپ قېلىشى ياكى ئېغىرلىشىپ قېلىشى-نىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ساقايغاندىن كېيىنكى بەدەن هالى-تى مۇقىملاشقىچە بىرنەچچە كۈن پەرھىز چارىلىرىنى داۋاملاشتۇ-رۇپ، ئاستا - ئاستا ئەمەلدىن قالدۇرۇش كېرەك.

باش، مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى

1 . باش ئاغرىش

1) ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

△ قاپاق، تەرخەمەكلەرنىڭ ھۆل تىرىپلىرىنى باشقا قويسا ياكى قاپاق يىغىنى چاپسا بولىدۇ، قاپاقنى مۇۋاپىق سۇدا قايناتىپ بىر پىيالە ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ ئۈزۈم سىركىسىنى باش ۋە پېشانىگە چاپسا بولىدۇ.

△ ياخشى پىشقان شاتۇتنى سايىدە قۇرۇتۇپ، كۈندە ناشتىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن زىماد تەييارلاپ، پېشانە ياكى چېكىسىگە چاپسا بولىدۇ.

△ پالەكنى چالا سوقۇپ، قايناتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ خام قاپاقنى سوقۇپ سىقىلغان سۈيىنى ئىچسە ياكى تىرىپىنى بۇرنىغا تىقسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر شۇ سۇ بىلەن غەر - غەر قىلىنسا گال ۋە چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ ئاغرىقنىڭ پېشانىسىگە چاپسا، بىرنەچچە مىنۇتتىلا باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

△ تاۋۇزنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاكىز داكا بىلەن سىقىپ، سۈيىگە ئازراق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان شاپتۇلدىن يېسە بولىدۇ ھەمدە شاپتۇل قېقى، سوقا چىلان، قوناق ساقىلى، ئۈجمە يىلتىزى قاتارلىقلار-

نى تەك مىقداردا ئېلىپ دەملەپ، سۈيىنى ئىچسە قۇرۇق ئىسسىق-تىن بولغان باش ئاغرىشنى داۋالايدۇ، قويۇلغان قاننى سۇيۇقلى-تىدۇ ۋە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

△ پىيازنى ئېزىپ پۇرىسا ياكى تاپانغا تاڭسا بولىدۇ.

△ ئاپېلسىن (جوزە)، ئەينۇلا، چىلگە، ئۈزۈم، قارىئۆ-رۈك، ئانار، ئالگرات، گىلاس، ئالۇچا، زىرىق، ئالقات، ئا-مۇت، نەشپۈت، شاپتۇل، ئالائۆرۈك قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئىس-تېمال قىلسا ياكى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە بىر پىيالىدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئانار سۈيى بىلەن كاسىسىنى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى كېرەكلىك مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم قىزىلگۈلنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىم، شېكەردىن بىر چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم قايناق سۇ بىلەن يېسە بولىدۇ. كۈندىلىك تاماقىغا يۇمغاقسۈت كۆكى سې-لىپ يېسىمۇ، كۆك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ باشقا چاپسىمۇ بولىدۇ.

△ ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۈت كۆكىنىڭ سىقىۋېلىنغان سۈيى-گە ياكى ئادەتتىكى سۇغا سۈرۈپ، باش، ئالىقان، تاپانلارنى ئۇزۇلدۇرمەي ئۇۋۇلاپ بەرسە ياكى ئاق سەندەلنى كۆيدۇرۇپ پۇراپ بەرسە بولىدۇ.

△ چىگىت مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ ئاق لەيلى يوپۇرمىقى گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ناۋات سېلىپ قاينىتىپ ئىچسە ياكى ئۇسما سۈيى تىرىپىنى باشقا چاپسىمۇ بولىدۇ.

△ مۇز سۈيىگە چىلانغان داكىنى باشقا ئۇزۇلدۇرمەي قويسا بولىدۇ.

△ ئۆچكە سۈتىگە چىلانغان داكىنى داۋاملىق باشقا قويۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئارپىبەدىياندىن بىر چىمدىم، نىلۇپەردىن بىر چىمدىم ئېلىپ بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە، شامىسىنى باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ بىنەپشىنى مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ، شامىسىنى باشقا تاڭسا ياكى بىنەپشىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىدە باش يۇيسا بولىدۇ.

△ سېمىزئوت كۆكى شورپىسى تەييارلاپ، كاكچا نان بىلەن بىللە يېسە بولىدۇ.

△ زىرىقنى سۇغا چىلاپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ پاقىيوپۇرمىقىدىن ئىككى چىمدىم، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈنگە ئۈچ قېتىم قايناق سۇ بىلەن يەپ بەرسە بولىدۇ.

2) سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

△ قاينىتىپ ئېلىنغان كاۋۇچىن سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ سامساقنى ئېزىپ شىرىنىسىنى بۇرۇنغا ئۈچتىن بەش قېتىمغىچە تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ.

△ زەنجىۋىلدىن بىر چىمدىم، سىيادانىدىن بىر چىمدىم، قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن بىر چىمدىم، سامساقتىن ئۈچ - تۆت چىش تەييارلاپ، بۇلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئېغىز، بۇرۇن ۋە باشنى ھورىغا ئېلىپ تەرلىنىش بىلەن بىرگە بۇ دورىنىڭ قىزىق سۈيىگە لۆڭگىنى چىلاپ باشقا تاڭسا بولىدۇ.

△ كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئاز قىزىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، باش ئاغرىقى تېز ياخشىلىنىدۇ.

△ ئوخشاش مىقداردىكى زەنجىۋىل شەربىتى بىلەن كۈنجۈت

يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل قوشۇپ، باشنىڭ ئاغرىغان يېرىگە سۇرتۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر دانە ئالمىنى پارچىلاپ تۇز سۇيىگە يېرىم سائەت چىلاپ يېسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزى يېغىنى ھەر خىل باش ئاغرىقى ۋە چاچ خالتىسىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سىرتتىن ياغلاشقا ئىشلەتسە بولىدۇ.

3) زۇكامدىن بولغان باش ئاغرىقى

△ گۈلبىنەپشە بىلەن لاچىندانىنى دەملەپ كۈندە بىر ۋاخ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئىسسىق سۇغا داكىنى چىلاپ باشقا قويۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كېپەكنى قايىنتىپ سۇيىگە ناۋات سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كاۋاۋىچىندىن بىر چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ ياكى ئۇنى تۇخۇم سېرىقى، سىركە، سۇ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چاپسىمۇ بولىدۇ.

△ ئاچچىق بادام مېغىزىدىن ئىككى تالنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، تۇخۇمنىڭ ئېقى، سۇ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يىلىكى بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ بۇرۇنغا تارتسا بولىدۇ.

△ 10 دانە سەرپىستاننى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 15گرام زۇپانى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 15گرام ئارپىبەديياننى چالا سوقۇپ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ، ناۋات قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم زىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ

باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ سۇزاپنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتسا بولىدۇ.
△ تاماكىنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىپ بەرسە، مېڭىدىكى قويۇق سۇلار چىقىپ كېتىپ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
3) قان خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان باش ئاغرىقى
△ چىلان توققۇز دانە، ئەينۇلا بەش دانە، شاھتەررە (يەر باغرى ئوت) دىن بىر ئورام ئېلىپ، ئۇلارنى چوڭ بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە بىر پىيالىدىن بىرقانچە قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن ئۈچ چىمدىمنى قايناق سۇغا چىلاپ، لوئابىنى (قايناتقىلى بولمايدىغان دورىلارنى قايناق سۇدا دۈملەپ ئېلىنغان سۈيى ياكى شىرىسى) كۈندە بىر - ئىككى قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ ئارپىنى چىلاپ سۈيىنى قانغۇدەك ئىچىپ، قالدۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ بەش دانە ئەينۇلىنى شۆمۈپ بەرسە ياكى بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ سېمىزئوت كۆكىنىڭ سىقىۋېلىنغان سۈيىگە قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى قوشۇپ بۇرۇنغا تارتىپ بەرسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى بىنەپشىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە ياكى ئىچسە بولىدۇ.
△ بىر پىيالە بۇغداي كېپىكىنى يەتتە چىمدىم تۇز بىلەن ئون چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، پۇت، قول، باش، بويۇننى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئوسۇڭ كۆكىنى ئېزىپ سۈيىنى ئىچسە ياكى غىزا تەييارلاپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ بىنەپشە، نېلۇپەر، ئارپا، ماش، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇ-

قى مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يۇمغاقسۇت كۆكى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ چىلان بەش دانە، شاھتەررە بىر تۇتام، نېلۇپەر بىلەن ئاق سەندەلنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ چالا سوقۇلغان شاھتەررەدىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى چىمدىم ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر تۇتام نېلۇپەرنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم قىزىلگۈلنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ، ئوسۇك ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

4) قىزىتما بىلەن كەلگەن باش ئاغرىقى

△ يۇمغاقسۇت كۆكىنى پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ، سۈيىگە قېتىق سۈزمىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت كۆكىنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈنىگە چوڭلار ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر چىمدىمدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

5) سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى

△ بىر تۇتام شاھتەررەنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ، ئاندىن سۈزۈپ، بىر سىقىم ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سېمىزئوتتىن بىر تۇتام ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇدا

دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ چىلاندىن بەش دانە، شاھتەررىدىن بىر تۇتام ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ياخشى پىشقان ئەنجۈردىن ھەر كۈنى ئۈچ دانە ئىستېمال قىلسا ياكى قېقىنى چىلاپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ كېۋەز گۈلىنى قاينىتىپ باشنى يۇيسا ياكى سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئادراسمان ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ ئاش تۇزىدىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ بىر ئوچۇم بىنەپشىنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ باشقا چاپسا بولىدۇ.
6) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى
△ بىر چىمدىم بېھى ئۇرۇقىنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ، شىرنىسىنى ئېلىپ، ھەركۈنى ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ. بۇ يەنە يۆتەلگىمۇ شىپا بولىدۇ.
△ بېھىنى سىقىپ، سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ ئۈچ چىمدىم ئوسۇك ئۇرۇقىنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە ياكى ئوسۈك كۆكى بىلەن غىزا تەييارلاپ يېسە بولىدۇ.
△ نىلۇپەردىن بىر تۇتام ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇ بىلەن دەملەپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ بەش دانە ئەينۇلىنى شۇمۇپ بەرسە ياكى قايناتما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ ئون دانە قارىئۆرۈكنى شۇمۇپ بەرسە ياكى ئۇنى بىر پىيالە

قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە قانغۇدەك ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى دانە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن بىر دانە ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاق ئۈجمىنى قانغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، ئاق ئۈجمە ۋاسالغۇسىنى چىلاپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ ھۆل كاسىنە يوپۇرمىقى سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچسە ياكى سۈيى بىلەن باشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ سىركىگە داكىنى چىلاپ باشقا قويسا بولىدۇ.

△ تەرخەمەكنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ياكى يۇمشاق سوقۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ بىر تۇتام بىنەپشىنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ، قالدۇق قىسمىنى باشقا چاپسا ياكى سۈيى بىلەن پۇت - قوللارنى يۇيسا بولىدۇ.

△ ئۆچكە سۈتىنى ئالىقان، تاپان، باشقا سۈرتسە بولىدۇ. ئەگەر باش بەك قاتتىق ئاغرىغان بولسا، ئۆچكە سۈتىگە مېۋە سۈيىنى قوشۇپ قانغۇدەك ئىچسە ياكى مەقئەت ئارقىلىق كىلىزما قىلسا شىپا بولىدۇ.

△ قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە قاپاق سۈيى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا ياكى ئۇنى ئالىقان، تاپان، باش قاتارلىق ئەزالارغا سۈرت- سە، ياكى قاپاقنى سوقۇپ شۇ سۈت بىلەن قوشۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ بىر تۇتام ئالقاتنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى زىرىقنى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△شاپتۇلنى تويغىچە ئىستېمال قىلسا ياكى شاپتۇل قېقىنى قايناق سۇغا چىلاپ سۈيىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن كۈنىگە ئۈچ چىمدىم سارغايغىچە

قورۇپ، بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇ يەنە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىنكى باش ئاغرىقىغىمۇ شىپا بولىدۇ.

△ تاۋۇز ئۇرۇقىنى سارغايغىچە قورۇپ، مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ دەملەپ ئىچسە ياكى تويغىچە تاۋۇز يېسىمۇ بولىدۇ.

△ ئۈچ چىمدىم سېمىزئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ يەپ بەرسە ياكى سېمىزئوت كۆكى بىلەن غىزا تەييارلاپ يېسە بولىدۇ.

△ سېمىزئوت كۆكى بىلەن يۇمغاقسۈت كۆكىنى تەڭ مىقدار- دا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

7) جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىنكى باش ئاغرىقى

△ بىر پىيالە كالا سۈتىگە بىر دانە تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىۋېتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ناشتىدا ئىككى دانە ياڭاق مېغىزى بىلەن بىر چاڭگال قۇرۇق ئۈزۈمنى يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ گۆشىنى سەۋزە، چامغۇرلار بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى بىر چاڭگال بادام مېغىزىنى يېسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى بىرنەچچە قوشقاچنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولى- دۇ.

△ تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن ئۈچ چىمدىم ئېلىپ سارغايغىچە قو- رۇپ، يۇمشاق سوقۇپ بىر پىيالە قايناق سۇغا ناۋات بىلەن دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىياز ئۇرۇقىدىن ئۈچ چىمدىم ئېلىپ سارغايغىچە قو- رۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىرگە بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈدە ئۇرۇقىدىن ئۈچ چىمدىم ئېلىپ سارغايغىچە قو- رۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئۈچ چىمدىم ئېلىپ سارغايغىچە قو-رۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ چىگىت مېغىزىدىن بىر چاڭگال ئېلىپ سارغايغىچە قو-رۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن بىر چاڭگال ئېلىپ سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ بىر پىيالە قوي سۈتىگە ناۋات سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ كۆندە ئۈچ قوشۇق قايماقنى بىر پىيالە قايناق سۇغا سېلىپ ئېرىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ زاغۇندىن ئۈچ چىمدىم ئېلىپ قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ناۋات قوشۇپ، بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

8) نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى

بىر كىلوگرام ئاق ئۈجمىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قاينىتىدۇ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ۋاكا بىلەن قايتىدىن سۈزۈۋېلىنغاندىن كېيىن، 100 گرام ناۋات، 100 گرام ئاق شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، ناۋات بىلەن شېكەر ئېرىگەندە سوۋۇتۇپ شېشىگە ئېلىپ قويسا بولىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا بىر قوشۇقتىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماق-تىن كېيىن ئىچۈرسە بولىدۇ.

9) باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش

△ زەنجىۋىلنى سوقۇپ، ئۆچكە سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزىدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش داندىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ سەۋزە كۆكىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ بۇرۇن ۋە قۇلاققا بىرنەچچە تامچە تېمىتسا بولىدۇ.
△ بېلىق مېيىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

10) باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى

△ خام پىيازنى ئۇششاق چاناپ پېشانىگە، تاپانغا، دوۋساق ئۈستىگە چاپسا ياكى بۇرنىغا پۇراتسىمۇ بولىدۇ.
△ پالەكنى قايناق سۇغا ئۈچ مىنۇت بېسىپ، ئۇنىڭغا كۆز-جۇت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم يېسە بولىدۇ.

2. باش قېيىش

1) ئايروپىلان، ماشىنا قاتارلىق قاتناش ۋاستىلىرىدە باش قېيىش

△ بىر پارچە زەنجىۋىلنى كىندىك ئۈستىگە پلاستىر بىلەن چاپلاپ قويسا ياكى زەنجىۋىلنى پۇراپ بەرسىمۇ بولىدۇ.
△ تۇرۇپتىن 30 گرام، خام زەنجىۋىلدىن 30 گرام، سۇڭ-پىيازدىن 30 گرام ئېلىپ، يۇمشاق چاناپ ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم سائەت پېشانىگە چاپسا بولىدۇ.
△ باش قېيىشقا كۆڭۈل ئېلىشىش قوشۇلۇپ كەلسە، قاتناش ۋاستىلىرىگە ئولتۇرۇشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان قايناق سۇغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىچىۋېلىش كېرەك.

2) نېرۋا ئاجىزلىق، قان ئاجىزلىقتىن بولغان باش قېيىش

30 گرام ئالقات بىلەن 100گرام پىشۇرۇلغان قوي مېڭىسىنى قاچىغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

3) قارا بېسىش

دائىم قەۋزىيەت بولىدىغان، يۈرىكى ئاسان ئاغرىيدىغان،

يەڭگىل ھەرىكەت قىلىسمۇ يۈرىكى سالىدىغان، تولا خىيال قىلىدىغان ۋە تولا قارا باسىدىغان كىشىلەر ئۇبدان پىشقان ئالمىنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازان زەردابى ئېشىپ كېتىش، مايلىق تائاملارغا كۆڭۈل تارتماسلىق، مەيدىسى ئېچىشىش قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ. تاتلىق ئالمىنىڭ قىسمەن زەھەر قايتۇرۇش رولى بار.

4) كۆز قاراڭغۇلىشىش

كۆز قاراڭغۇلىشىپ بېشى قايىدىغان كىشىلەر چىلان، قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، ئۈجمە يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، بەش گرام ئېغىرلىقتا كۆمىلاچ ياساپ، كۈندە ئىككى تالدىن ئۇدا بىر مەزگىل يەپ بەرسە بولىدۇ.

3. نېرۋا ئاجىزلىق

△ توخۇ، قۇشقاچ، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلارنىڭ گۆشىدە كاۋاب ياكى شورپا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ كۈندىلىك تاماقتا 30 — 50 گرام پىياز قوشۇپ يېسە، ئۇنتۇغاقلىققا پايدا قىلىدۇ.

△ ناشتىدىن بۇرۇن ياڭاق مېغىزى يەپ ئادەتلەنسە، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

△ ئون گرام ياڭاق مېغىزىغا ئون گرام قىزىل سايۋا ئۈزۈم قوشۇپ، ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئەنجۈر، پىشقان ئۈزۈم، ئالما، نەشپۈت قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ.

△ ئۈزۈم شىرنىسىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىستە[1] مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چىلغوزا مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، كۆز قاراڭغۇلىشىشقا ئون دانە چىلان، ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمى، 15 گرام ئالقات تەييارلاپ، چىلان بىلەن ئالقاتنى سوغۇق سۇغا سېلىپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كۆك كەپتەر باچكىسىدىن ھەر كۈنى بىرنى چەينەك شورپىسى قىلىپ ئۈزۈنچە ئىستېمال قىلىپ بېرىش بۇ كېسەللىكنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك غىزايى داۋاسىدۇر.

△ قىمىز، سۈت، تۇخۇم، شېكەر، ھەسەل قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۇخۇم، كۈنجۈت، بادام ياكى ياڭاق ھالۋىسىنى يەپ بەرسە بولىدۇ، بولۇپمۇ ناشتىدا بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئېتىلگەن ھالۋىنى داۋاملىق يەپ بېرىش كېرەك.

△ قۇشقاچ، توخۇ، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى سۇدا پىشۇرۇپ، شورپىسى بىلەن قوشۇپ يېسە ياكى كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك قېقى مۇرابباسىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ دۇملەپ پىشۇرغان باچكا گۆشىنى تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئاسان تەرلەش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

△ ھارارەت ئېشىپ كېتىش، كۆڭلى بىئارام بولۇپ كۆپ چۈش كۆرۈش قاتارلىق ئەھۋاللارغا تاغ سامسىقى شەربىتى پايدا قىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېڭى تاغ سامسىقىدىن 100 گرام،

① پىستە—قىزىل مېۋىلىك قارىغاي ئۇرۇقى.

چىلاندىن 30 گرام، نىلۇپەردىن 25 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى سۇدا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، كېسەل ياخشىلانغانغا قەدەر ھەر كۈنى 100 — 150 گرامدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ سۈت، تۇخۇم، شېكەر ياكى ھەسەل قاتارلىقلار قوشۇلۇپ تەييارلانغان چاي ياكى مېۋە سۈيىنى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا دائىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ مېڭىنىڭ قۇرغاقلىقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان ئۇنتۇغاقلىقتا بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى[1]، چىلغوزا مېغىزى، ئەنجۈر قېقى، توخۇ تۇخۇمى، توخۇ گۆشى، يىلىك ۋە پاقلانلارنىڭ مېڭىسى، ساپ ھەسەل قاتارلىقلارنى كۈندىلىك ئوزۇقلۇق قاتارىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.

4. ئۇيقۇسىزلىق

△ بادام مېغىزى بىلەن ناۋاتنى تەڭ مىقداردا سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تولۇق پىشقان ئاق ئۈجمىنى سىقىپ، سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن يېسە ياكى ئۈجمە ھالۋىسى ئېتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى يېتىشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى يەتتە دانە چىلاننى ئۆرۈكى بىلەن بىرگە يېسە بولىدۇ.

△ يېتىشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئىككى چېكىسىگە بادام يېغى سۈرتسە بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

---

[1] نارجىل مېغىزى— كوكوس ياڭىقى مېغىزى.

△ ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى بىر ئىستاكان سوۋۇ-تۇلغان قايناق سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت بۇرۇن 30 — 40 گرام ھەسەل-نى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئازراق شوۋىگۇرۇچ ئىچسە بولىدۇ.

△ زەنجىۋىل، پىياز، سامساق، ئاپېلسىن، ماندارىن قاتار-لىقلارنى ئۇششاق توغراپ، ياستۇقنىڭ يېنىغا قويۇپ ياتسا، تېز ئۇيقۇسى كېلىدۇ.

△ بىر ئىستاكان ئىسسىق سۈت ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۇخلاش ئالدىدا تېرىق ئۈمىچى ئىچسە بولىدۇ.

△ كۆپ مىقداردىكى پىيازنى كەچلىك تاماقتا قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى تاتلىق بادام يېغىنى كۈندىلىك تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ. بادام يېغىنى چىقىرىش ئۇسۇلى: بادام مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ سوقۇپ مىس لېگەنگە سې-لىپ، لېگەننى چوغ ئۈستىگە قويۇپ، بادام مېغىزىغا ئاز — ئازدىن سۇ قۇيۇش بىلەن بىرگە ئېزىپ بەرسە، سوقۇلغان بادام يۇمشاپ ماي چىقىدۇ.

△ توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى نوقۇت بىلەن قاينىتىپ شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئارپا ئۇنىدا ئېتىلگەن سۇيۇقئاشنى ئاقلانغان ماش، خام قاپاق، پالەك، يۇمغاقسۈت بىلەن بىرگە ئىچسە بولىدۇ.

△ چۆجە شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ پىستە مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى كۈنىگە ئىككى ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 گرام شاتۇت قېقىنى ئىككى چوڭ چىنە سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپى سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن،

ئۈستىگە تەڭ مىقداردا خام شاتۇت سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، قان قويۇقلۇقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

5. تۇتقاقلىق كېسىلى

△ قۇرۇق پىننە بىلەن ئىسرىق سېلىپ، تۇتۇنىدە بىمارنىڭ ئېغىز - بۇرنىنى ئىسلىسا ھوشىغا كېلىدۇ.
△ ئاق پىياز ئەرىقىنى بىر مەزگىل بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.
△ ئاچچىقسۇغا چىلانغان پاختا ياكى لاتىنى ھوشسىزلانغان بىمارنىڭ بۇرنىغا تۇتسا ھوشىغا كېلىدۇ.
△ 50 گرام ئۈزۈم شىرنىسىگە ئون گرام سۇزاپ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ باچكا گۆشنى باچكىنىڭ بېشى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، گۆشنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

6. مالىخۇليا

△ 60 گرام ئۈزۈم شىرنىسىنى سېرىقئوتنىڭ قاينىتىلغان 30 گرام سۈيى بىلەن بىرگە ئىچسە بولىدۇ.
△ قاپاق يېغى بەدەن ۋە مېڭىنىڭ قۇرغاقلىقىنى يوقىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، مالىخۇليا، قۇرغاقلىقتىن بولغان ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىش، يۆتەل قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ، ئىچسىمۇ، تېمىتسىمۇ بولىدۇ.
△ ساراڭلىق پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولغاندا، 250 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنى سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا 20 گرام ناۋات، تۆت دانە لاچىندانە قو-

شۋپ، 30 گرام كالا سۈتىنىڭ قايمىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 250 گرام تاۋۇز سۈيىگە 30 گرام ناۋات قوشۇپ، 21 كۈن ھەر كۈنى ناشتىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ روھى چۈشكۈنلىشىش، پەرشان بولۇش مالىخۇليانىڭ سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئالتە گرام خو- لىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ، 18 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ياكى ئىككى ھەسسە مىقداردىكى شېكەر بىلەن تالقان تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن 12 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

يۇرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى

1. يۇرەك ئاجىزلىق

△ كۈندە بىردىن ـ ئىككىدىن ئانار يېسە بولىدۇ.

△ پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 25 گرامدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭيۇنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋاتنى ئاچچىقسۇدا ئېرىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ.

△ دائىم بىرئازدىن ئاچچىقسۇ ياكى ئاچچىقسۇدا كۆپتۈرۈل-گەن يېمەكلىكلەرنى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 12 گرام تاۋۇز مېغىزىنى چالا سوقۇپ 200 مىللىلىتىر سۇدا بىر قېتىم ئۆرلىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 50 گرام ناۋات ياكى شېكەر سېلىپ، تاماقتىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم 15 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

△ تاۋۇز سۈيىگە 50 مىللىلىتىر سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇ-رۇپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

2. يۇرەك قوزغىلىش، يۇرەك سىقىلىش

△ ئۇرۇقى ۋە پوستى ئېلىۋېتىلگەن ئالمىنى تۆت پارچە قىلىپ توغراپ، سىرلىق كورىدا ئىككى كىلوگرام ئالمىنى ئۈچ كىلوگرام سۇدا ئېزىلگىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، ئاندىن بىر كىلوگرام ئاق شېكەر سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، سەككىز دانە تۇخۇمنى چالدۇرۇپ، ئىللىتىپ قىيامغا قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 60 گرام تەمرى ھىندى ياكى قارىئۆرۈك بىلەن 60 گرام ئەينۇلا ياكى ئامۇت قېقىنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ناشتىدىن ئىلگىرى بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولىدۇ.

△ 1500 گرام تاتلىق ئانار سۈيىنى سۈزۈپ تىندۇرۇپ، ئۈستىگە 150 گرام شېكەر سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ لىمون پوستىنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام چىلاننى 15 گرام قارا مور بىلەن سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 500 گرام زىرىنى تۆت يېرىم چىنە سۇدا بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى قازانغا قۇيۇپ ئۈچ يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، بىر كىلوگرام شېكەر قوشۇپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ شېشىگە قاچىلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن ئىككى قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن داۋاملىق قارىچاي ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

3. قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش

△ كۈندىلىك تاماقتا مۇۋاپىق مىقداردا پىياز يېسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى ئىككى دانە تاتلىق ئالما يېسە بولىدۇ.
△ سامساق، ئاچچىقسۇ شەربىتىنى بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.
△ سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، يۇمغاقسۇتنى تەڭ مىقداردا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ 100 گرام چىلاننى قاينىتىپ كۈندە بىر ۋاخ تاماقتىن كېيىن ئىچسە، بەدەندىكى قويۇلۇپ قالغان قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ، ئاياللارنىڭ ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
△ ئاچچىقسۇ ئىككى ئۆلۈش، جياڭيۇ، خام خاسىڭ مېغىزى، قارا شېكەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن بىر ئۆلۈش، ئاقلانغان سامساق يېرىم ئۆلۈش ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈن نۇرىدا 10 كۈن تۇرغۇزۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ (بىر داۋالاش كۇرسى بىر ئاي).

4. يۇقىرى قان بېسىمى

△ شاپتۇل قېقى بىلەن قارىئۆرۈكنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ يەرلىك كۆممىقوناقنىڭ ساقىلىنى قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ پالەكنى قايناق سۇغا ئۈچ مىنۇت بېسىپ، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ يېڭى تۇرۇپنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن كۈندە ئىك-

كى ئىستاكان ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، كۈنگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۈنگە بىر دانە بانان يېسە قان بېسىمىنى بىر خىل ھالەتتە ساقلاپ تۇرغىلى بولىدۇ.
△ بانان پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئاچچىق ئانار شەربىتىنى سەھەردە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ كەرەپشە يىلتىزى بىلەن قوناق ساقىلىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ھەر كۈنلۈك مىقدارىغا 10 دانە چىلان قوشۇپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئالمىنى كۈنگە بەش قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 300 — 400 گرامدىن مەلۇم مەزگىلگىچە يەپ بەرسە بولىدۇ (بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا ئالمىدىن باشقا ھېچقانداق نەرسىنى يېمەسلىك كېرەك).
△ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر ئىستاكان ساپ ھەسەل سۈيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئۇزۇلدۇرمەي 12 ھەپتە سامساق يېسە، يۇقىرى قان بېسىمى بارلارنىڭ قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ.
△ 15 گرام چىلان، 15 گرام قارىئۆرۈك، 15 گرام شاپتۇل قېقىنى بىرگە چىلاپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ كۆكسۇلتاندىن مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى بىردىن - ئىككىگىچە ئاچچىق ئانار يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ زىرىق مېۋىسىدىن مۇۋاپىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ لىمون پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ ياكى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا لىمون يېسىمۇ بولىدۇ.

△ هالۋابىدىتنى سىقىپ، سۈيىنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسىمۇ ياكى توغراپ شۇۋىگۇرۇچ بىلەن قايىنىتىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردا بىھى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 20 گرام ئۇجمە شېخىنى سوقۇپ قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ شاتۇتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا يېسىمۇ ياكى شاتۇت شەربىتىدىن كۈنىگە 30 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

△ قوغۇن ۋە تاۋۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△بەش گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالقات مېۋىسىنى سىقىپ، سۈيىگە گۆش سېلىپ يېسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردا شاپتۇل يېسىمۇ ياكى شاپتۇل قېقى چىلاپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، سۈت بىلەن دەملەپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ چىلاننى تەمرى ھىندى بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر يوپۇرمىقىنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ كۆممىقوناق ئۇنى بىلەن سۈتتە ئۇماچ ئېتىپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ يېڭى قاپاق يەپ بەرسىمۇ ياكى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ پوستى سويۇۋېتىلگەن تاۋۇز شاپىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرسە ياكى خاسىڭ مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا 24 سائەت چىلاپ، كۈندە ئەتىگەن

10 دانىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پالەك، چامغۇر، كەرەپشە، كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۈندە يېڭى ئۇيۇتۇلغان كالا سۈتى قېتىقى بىلەن بىرگە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر دانە ئاپتاپپەرەس تەخسىسىگە 20 دانە چىلاننى قو- شۇپ، ئىككى پىيالە سۇ قويۇپ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، ئۈچكە بۆلۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر ئۈلۈش ساپ ھەسەلنى ئالتە ئۈلۈش سۇدا يەڭگىل قاينىتىپ، كۈندە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 گرام كۆك ماشنى قوي ياكى كالىنىڭ ئۆتىدە چىلاش- قۇدەك قورۇپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، چىلان ئۇرۇقىدەك كۆملاچ ياساپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن بەشتىن - سەككىز تالغىچە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پاكىزلەپ سوقۇپ، پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ سۈيى چىقىرىلغان 24 مىللىلىتىر كەرەپشە سۈيىگە ئىككى قوشۇق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ.

△ شېكەر ئارىلاشتۇرۇلغان ئاچچىقسۇغا چىلانغان سامساقنى كۈنىگە تاماقتىن بۇرۇن بىر - ئىككى چىش يەپ، چىلانمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىشنى 15 كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن كالتسىي كەملىكىنىڭ مۇناسى- ۋىتى زىچ بولۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ ئىستاكان قايماقسىز سۈت ئىچىپ بەرسە، بەدەن ئۈچۈن 800 مىللىگرام كالتسىي يەتكۈزۈپ بېرەلەيدۇ.

△ نېپىز يېيىپ ئېتىلگەن چۆپ ئېشىغا پالەك، يۇمغاقسۇت،

كەرەپشە، چامغۇر سېلىپ ئەتىگەنلىك تاماقتا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر دانە غاز تۇخۇمىغا كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىگە بىر دانە كاۋاۋچىن سېلىپ، تۆشۈكنى ئېتىپ دۈملەپ پىشۇ-رۇپ، كۈندە بىر دانىدىن ئۇدا يەتتە كۈن يېسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى خاسىڭنى سىركىگە چىلاپ، قۇتىنىڭ ئاغزىنى ھەم ئېتىپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ئۇخلاش-تىن ئىلگىرى ئىككى - ئۈچ تالدىن يېسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچكە 10 دانە چىلان، 30 گرام سۆڭپياز، 20 گرام كەرەپشە يىلتىزى قوشۇپ شويلا ئېتىپ يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام چىلاننى بىر يېرىم لىتىر سۇدا بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە 150 گرام شېكەر سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قىيام تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كەرەپشە كۆكىدىن 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 10 گرام، چىلاندىن 30 گرام، قوناق ساقىلىدىن 45 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ چىلان بىلەن بۇغدايدىن 30 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرام، خام زەنجىۋىل بىلەن شۈمشەدىن 10 گرام، قۇرۇتۇلغان زەنجىۋىلدىن ئالتە گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردى-كى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ئالقات بىلەن 250 گرام توشقان گۆشىنى (توغرالغان) قازاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ يېسە ياشانغانلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمىغا داۋا بولىدۇ.

△ تاماققا ئىشلىتىدىغان 750 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 150 گرام ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، يەڭگىل ئوتتا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، 120 گرام نېپىز يالپاقلاپ توغرالغان سام-

ساقنى قايناۋاتقان ئاچچىقسۇغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇتتىن ئېلىپ، ئاغزىنى ھىم يېپىپ، ئىسسىق جايدا بىر سوتكا قويۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.

△ سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، لوپنۇر كەندىرىنىڭ يىلتىزى، قوناق ساقىلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېرىقئوت قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

5. قىزىل قان تومۇر قېتىش

△ خاسىڭ مېغىزى ۋە ئۈنىڭ نېپىز پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزىنى 20 تالدىن ئىككى ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ داۋاملىق پىياز يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەسەلنى كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى قوشۇق يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كۆكسۇلتاندىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ جىغان مېيىنى 15 مىللىلىتىردىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھالۋابىدىت يوپۇرمىقىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاپتاپپەرەس يېغىنى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ئىككى دانە ئالما يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا پالەك يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كۈنىگە ئىككى تال بانان يەپ بەرسە ياكى باناننى پىشۇرۇپ يۇمشاق يانجىپ تالقانلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۇرۇقى ئاجرىتىلغان چىلان ئالتە تال، 30 گرام بۇغداي

ئۇندۇرمىسى، 10 گرام قۇرۇتۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى بىرگە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 250 گرام يېڭى سېرىق ماشنى ئاچچىقسۇغا 15 كۈن چىلاپ، كۈنگە 10 دانە يېيىشنى ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.
△ تۆت دانە ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ ئازراق پىياز قوشۇپ، سۇس دەملەنگەن چايدا ياڭاق چېيى تەييارلاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئۆرۈك غورىسىدا مۇرابba ياساپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردا دولانا يەپ بەرسە ياكى دولانا شېخىنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بۇ، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك تاجىسىمان قان تومۇر قېتىش، قىزىل قان تومۇرى قېتىش قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

6. قان ئازلىق

△ مۇۋاپىق مىقداردا ئامۇت يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردا شاتۇت شەربىتى ئىچسە ياكى شاتۇت يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ خاسىڭ مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا كۈندە ئۈچ ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى 150 گرام ئالما يەپ بەرسە ياكى ئالما مۇرابباسى يېسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.
△ 100 گرام چوڭ چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، سۈيى بىلەن چىلاننى كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 100 گرام پالەكنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزۈم يەپ بەرسە ياكى قۇرۇق ئۈزۈمنى چىلاپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ياخشى پىشقان قوغۇننى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ باناننى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ نارجىلنى شېكەر بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ قاپاقنى قىچا بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 200 گرام بېدە كۆكىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىم لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، 200 گرام شېكەر سېلىپ شەربەت قىلىپ، كۈنگە 50 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.
△ 250 گرام كالا سۈتىگە بىر دانە تۇخۇم سېرىقى، ئىككى دانە چاقماق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئىلىكلىك سۆڭەكتىن سۆڭەك شورپىسى تەييارلاپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ قوي جىگىرى بىلەن قوي قېرىنىنى پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ ھەر ۋاخلىق تاماقتا قېتىقنىڭ زەرداب سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ تاتلىق ئاناردىن ھەر كۈنى ئەتىگەن مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ 500 مىللىلىتىر تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن 250 مىللىلىتىر ئاچچىق ئانار سۈيىنى بەش كىلوگرام قايناق سۇغا قۇيۇپ قاينىتىپ، ئىككى يېرىم كىلوگرام سۈيى قالغاندا 1750 گرام شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ شەربەت قىلىپ، كۈنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 75 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا 20 گرام ئىلىكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ 50 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە 50 مىللىلىتىر ئاچچىق

ئانار سۈيى بىلەن 50 مىللىلىتىر تاتلىق ئانار سۈيىنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ، 100 مىللىلىتىر سىركە ۋە 200 گىرام شېكەر بىلەن
سىركەنجۇۋىل تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60
مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ چىلاننى قارا ئۈجمە بىلەن قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 30 گىرام ئالقاتنى 60 گىرام گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ
شوۋىگۈرۈچ قىلىپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىككى ئاي ئۈزمەي
ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ 250 گىرام قوي سۆڭىكى، 30 گىرام ئالقات، 30 گىرام
قارا لوۋى، 10 دانە چوڭ چىلاننى بىرگە مۇۋاپىق مىقداردىكى
سۇدا ئوبدان قاينىتىپ پىشۇرۇپ، شورپىسىنى ئىچىپ، لوۋى
ۋە ئالقاتنى سۈزۈپ يېسە بولىدۇ.
△ 15 گىرام قارا مور بىلەن 10 گىرام چىلاننى پاكىز يۇيۇپ،
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ ئېزىلگۈچە قاينىتىپ پىشۇ-
رۇپ، سۇيىگە ئازراق ناۋات سېلىپ، شورپىسى ۋە تىرىپلىرىنى
قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

7. قان بۇزۇلۇش

△ چىلاننى مۇۋاپىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئالما، ئامۇت، كۆك شاپتۇل، ئەينۇلا، غوراپ ئۈزۈم
(خام ئۈزۈم)، ئالگرات، گىلاس، ئاپېلسىن قاتارلىقلارنى يېسە
ۋە شۇ مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى سىقىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ مايلىق تاماق ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بىر - ئىككى
تال لىمون يېسە ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، ئادەمنى سەگەك-
لەشتۈرىدۇ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ،
قان بۇزۇلۇش ۋە ۋىتامىن C كەملىكىنى داۋالايدۇ.
△ 100 گىرام چىلان، 60 گىرام ئەينۇلا، 15 گىرام گۈلبىنەپ-

شىدىن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 50 گرامدىن ئىككى ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ قان بېسىمى بەك تۆۋەن بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى موگۈنى قوي گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

1 . يۆتەل

1) بەلغەملىك يۆتەل

△ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇق ھەسەلنى قايناق سۇغا چېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام ھەسەلگە 500 گرام قايماق قوشۇپ قىزىتىپ، كۈندە ئۈچ - تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن چاي بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ دۈملەپ يۇمشاق پىشۇرۇلغان باناندىن ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر داندىن يەپ بەرسە، ئىسسىق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئۆرۈك، ئورۇق گۆش، ئالمىنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاسقاندا بىر سائەت دۈملەپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز سۈيى 150 مىللىلىتىر، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، ھەسەل 12 گرام تەييارلىنىدۇ. زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن تاۋۇز سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىرئاز ئىسسىتىپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ قىزىل پوستلۇق سامساقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق يانجىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىسسىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.

△ قاپاقنى پوستى ئېلىنغان ئارپا ياكى پوستى ئېلىنغان ماش بىلەن پىشۇرۇپ، شورپا قىلىپ ئىچسە ياكى بادام يېغى بىلەن

پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ چالا قورۇتۇلغان قارىمۇرۇك بىلەن كۆكنار شاكىلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېرىم مىقدار چوچۇكبۇيا يىلتىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 500 گرام بادامنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان 1.5 كىلوگرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇراببا قىلىپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 30 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 20 گرام ياڭاق مېغىزىنى كۈنگە ئىككى ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چىلان بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ناۋات سېلىپ ئىچسە ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، جىگەرنى ئاسرايدۇ.

△ بىر دانە نەشپۈتنى 50 گرام ھەسەل بىلەن سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 200 گرام كۈنجۈت، 50 گرام ئاق شېكەرنى قورۇپ يېسە بولىدۇ.

△ ئۈجمە مۇرابباسىدىن ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قوشۇقتىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قاپاقنى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭىگە، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ.

△ ھەر قېتىمدا كۈنگە ئىككى قېتىمدىن 10 گرام ئالما قىيامى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 500 گرام تۇرۇپقا 60 گرام ناۋات قوشۇپ، قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ پوستى سويۇۋېتىلگەن شاپتۇل مېغىزىنى ئۈچ گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىندۇق[1]مېغىزىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.
△ ئىككى باش پىياز، بىر دانە ئامۇت، 50 گرام شېكەرنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ يۆتەل بىلەن بىرگە تاماق سىڭمەسلىك، قورساق كۆپۈش، ئىشتىها تۇتۇلۇش ئەھۋاللىرى بولسا، تاۋۇزغا ئازراق پىلپىل، زىرە ۋە تۇز سېپىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ بىر دانە تۇرۇپنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئالتە دانە سۆگپىياز ئېقى بىلەن 15 گرام زەنجىۋىلنى سېلىپ، بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قايناتىپ، يۆتەل ساقايغىچە كۈندە بىر قېتىم تىرىپىنى يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ 30 گرام خام زەنجىۋىل، 15 گرام قارا شېكەر، 30 گرام چىلاننى بىرلەشتۈرۈپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزگەندىن كېيىن، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن قىزىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.
△ بىر دانە ئاق تۇرۇپ، بەش دانە ئاقمۇچ، ئۈچ يالپاق خام زەنجىۋىلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ 500 گرام دۇفۇنىڭ ئۈتتۈرىسىنى ئازراق ئويۇۋېتىپ، ئارىسىغا ئون گرام ئاق شېكەر بىلەن 10 گرام قارا شېكەر سېلىپ دۇملەپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن، تۆت - بەش كۈن يېسە بولىدۇ.
△ 15 گرام كۈنجۈتنى تالقانلاپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ قۇيۇپ، 10 گرام ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ 60 گرام جىگەرنى يالپاقلاپ، 30 مىللىلىتىر كۈنجۈت

---

① پىندۇق— ئورمان ياڭىقى.

يېغىدا قورۇپ، ئۈستىگە تۇز سېپىپ، كۈندە ئىككى قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ 30 گىرام خاسىڭ مېغىزى بىلەن 30 گىرام ھەسەلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

2) قۇرۇق يۆتەل

△ 250 مىللىلىتىر تاۋۇز سۈيىنى بىر قاچىغا ئېلىپ ئوت ئۈستىگە قويۇپ، ئۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نوقۇت ۋە لاچىنداننىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام سوقۇپ ئېلەشتۈرۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يېسە بولىدۇ.

△ قارا زىغىردىن 120 گىرام، ناۋاتتىن 30 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قازاندا قورۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يەتتە داندىن ئون دانغىچە ئېغىزغا سېلىپ بىر پەس چايناپ ئاندىن يېسە ياكى ئاق شېكەر بىلەن بىللە يانجىپ تالقان تەييارلاپ، قايناق سۇ بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا كاپ ئەتسە بولىدۇ.

△ ئۈچ گىرام ئۆرۈك مېغىزى ۋە ئۈچ گىرام ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستىنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر ئەنجۈر قاينىتىلغان سۇ، 30 گىرام شۇمشە، 50 گىرام ھەسەلنى بىرگە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، قىزىق ھالەتتە يېسە بولىدۇ.

△ بېھىنى ئويۇپ، ئىچىنى ناۋات بىلەن توشقۇزۇپ، دوخوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، قىزىق ھالەتتە يېسە بولىدۇ.

3) سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

△ 30 گىرام زاغۇن ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، ئۇنى 60 گىرام

چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭ چىلاندەك، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ يېسە بولىدۇ.

△ تاتلىق ئانارنىڭ بىر تەرىپىدىن كىچىككىنە تۆشۈك ئې-چىپ، شۇ تۆشۈكتىن 30 مىللىلىتىر بادام يېغى قۇيۇپ، ياغ ئانارغا سىڭىپ بولغىچە سۇس ئوتتا قىزىتىپ شۈمىسە بولىدۇ.

△ 30 گرام شۇمشە ئۈرۈقنى قاينىتىپ، چىلغوزىدىن 15 گرام سوقۇپ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۆدە يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 80 گرام ئۈزۈم شىرنىسىنى بەش گرام شۇمشە، ئۈچ دانە ئەنجۈر قېقى چىلانمىسى سۈيىگە قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ خام قاپاقنىڭ ئىچىدىكى ئۈرۈقى ۋە سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، بىر ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن، كى-چىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام بېھى ئۈرۈقىنى 500 گرام قايناق سۇغا چىلاپ، قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن داۋاملىق مىجىپ ئارىلاشتۇرۇپ، شىر-نىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ئاندىن 500 گرام شېكەر سېلىپ سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزى، خام زەنجىۋىل، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھەر-بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، 120 گرام چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى

ئېلىنغان 500 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇرابىبا قىلىپ، كۈنگە ئىككى قېتىمدىن چىلان چوڭلۇقىدا يېسە بولىدۇ.

△ تۆگىنىڭ ئاتنىڭ ياكى ئۆپكىسىنى قايناق سۇدا يۇيۇپ پاكىزلاپ، توپا - چاڭ بولمايدىغان شارائىتتا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم، كىچىك باللار ئىككى - ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە بېھىنى ئويۇپ، قوينىڭ چاۋا يېغى ۋە بىر چىمدىم ئاقمۇچ تالقىنىنى ئىچىگە سېلىپ، ئويۇلغان جاينى خېمىر بىلەن ئېتىپ، قوقاسقا كۆمۈپ ئوبدان پىشقاندىن كېيىن پوستىنى سويۇۋېتىپ، بىر بېھىنى ئىككى - ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ يېسە بولىدۇ.

△ ئىككى كىلوگرام قارا كۈنجۈتنى قورۇپ پىشۇرۇپ، 200 گرام ئاق ھەسەل، 200 گرام سوقۇلغان ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تىرىپى چىقىرىۋېتىلگەن 200 گرام ھۆل زەنجىۋىلنى قايناتقىلغان سۇغا قوشۇپ قوچۇش كېرەك. بۇ دورىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئەنجۈر، شۇمشەدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە ئۈزۈم شەربىتى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۆك كەپتەرنىڭ گۆشىنى كاۋاپ ياكى شورپا قىلىپ يەپ بەرسە، ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە، نەپەس سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

2. كاناي يالLۇغى

1) ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى

△ ھۆل زەنجىۋىلنى ئېزىپ سىقىپ شىرىنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا داكىنى چىلاپ، كانايغا سۈركەپ بەرسە ياكى داكىنى

كانايغا چاپلاپ قويسا بولىدۇ.

△ بىر باش تۆرۈپنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە 15 گرام ئارپا شېكىرىنى قوشۇپ قىزىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 120 گرام قىزىل پوستلۇق سامساقنى نېپىز يالپاقلاپ، 500 مىللىلىتىر هاراققا چىلاپ، بوتۇلكىنىڭ ئاغزى مەھكەم ئېتىلىدۇ، يازدا ئاپتاپتا، قىشتا پارۋاي ياكى كاڭنىڭ ئۈستىدە 40 كۈن قويۇپ، كۈنگە بىر قېتىم چالغۇتۇپ قويۇلىدۇ. ئۈنىڭ-دىن كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا بەش - ئالتە تامچىنى يېرىم پىيالە قايناق سۇغا تېمىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ناۋاتنى تەڭ مىقداردا ىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر ېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئۇدا ئون كۈن قايناق سۇ بىلەن ئىچسە ولىدۇ.

△ شاتۇت سۈيىنى سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئۈستى-گە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ، كۈنگە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

2) سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى

△ چامغۇرنى توغراپ قاينىتىپ، سۈيى قويۇقلاشقاندا مۇۋا-پىق مىقداردا هەسەل قوشۇپ تولۇق قاينىتىلىدۇ، ئۈستىگە مۇۋا-پىق مىقداردا چامغۇر ئۇرۇقى تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 15 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 25 گرام سامساقنى ئاقلاپ يانجىپ، ئۇنىڭغا 20 گرام ئاچچىقسۇ، 90 گرام قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بىر هەپتە تۇر-غۇزغاندىن كېيىن، كۈنگە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا بىر قو-شۇقتىن يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇم بىلەن 30 گرام ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇ-رۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ پىيازنى قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن قوشۇپ يېسە ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

△ 200 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن 50 گرام تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل ۋە خام زەنجىۋىل سۈيى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇخلاش ئالدىدا 10 گرام يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام تاتلىق بادام مېغىزىنى قىزىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويسا پوستى يۇمشايدۇ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ، 500 گرام چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قاينىتىپ مۇرابا قىلىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزىدىن 60 گرام، ئاق جىگدە، ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ئاپتاپپەرەس مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ ئىككى تۇخۇمنى 50گرام كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ، ئازراق ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

△ شەبنەم تەگكەن مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپنى توغراپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر سىقىم كۈنجۈتنى 50 گرام خام زەنجىۋىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۈچ چىش سامساقنى پوستىدىن ئايرىۋېتىپ، 100 گرام قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، 200 گرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن ھەر قېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە ئامۇتنىڭ بۇرنى تەرىپىنى كېسىۋېتىپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئامۇتنىڭ ئىچىگە ناۋاتنى سوقۇپ سېلىپ، كەس-

كەن ئېغىزنى ئېتىۋەتكەندىن كېيىن قاسقاندا پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى بىر ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ ئۈجمە دەرىخىنىڭ ئاق قوۋزىقىدىن 30 گرام، ئاق جۇ-خارگۈل غولىدىن توققۇز گرام، يېشىل پۇرچاقتىن 60 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ئەنجۈر قېقىنى سۇدا قاينىتىپ قـايناتما تەييار-لاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 15 گرام شىقىلداق، 20 گرام ئۈجمىنى مۇۋاپىق مىقدار-دىكى سۇدا قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 20 گرام گۈلسامساق ۋە پوستى ئېلىۋېتىلگەن ئىككى تال بانانىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام يۇمشاق سوقۇلغان چامغۇر ئۇرۇقى تالقىنى بىلەن 15 گرام كۆك ۋاسالغۇ ئۇزۇمنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۇستىگە بىر چىنە قايناق سۇ قۇيۇپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، كۈندە تاماقتىن بۇرۇن ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى پاقلان گۆشى شورپىسىغا ھەر قېتىم-دا تۆت - بەش دانە باش چامغۇرنى ياللاپ سېلىپ، ئاقمۇچ، زىرە، پىننە قاتارلىق دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ، چامغۇر، گۆش ۋە شورپىلىرىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

3. ئۆپكە ياللۇغى

△ كۈدە يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە قوي ئۆتى خالتىسىغا ھەسەلنى توشقۇزۇپ، ئۆت

خالتىسىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ، قايناق سۇغا يەتتە - سەككىز مىنۇت چىلىغاندىن كېيىن چىنىگە تۆكۈپ، يەنە ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 500 گرام شاتۇتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پەس ئوتتا ئىككى قاينىتىپ، ئۈستىدىكى كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، 200 گرام ئاق شېكەر سېلىپ، يەنە بىر قاينىتىپ، چوڭلار كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، باللار ئەھۋالىغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك مېغىزى (پوستى ئېلىۋېتىلگەن، قورۇپ ئازراق سارغايتىلغان) بىلەن ئاسارۇننىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 300 گرام چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن 100 گرام كۈنجۈتنى يۇمشاق سوقۇپ، 500 گرام ئېزىپ خېمىر قىلىنغان كۆك ۋاسالغۇ ئۈزۈمىنى قېتىپ، ئىككى كىلوگرام چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چامغۇر ئۇرۇقى مەجۇنى تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا گۈلدەك چوڭلۇقتا يېسە بولىدۇ.

△ بىر قارا مېكىياننى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلەپ، قورسىقىغا 30 گرام ناۋاتنى سېلىپ، قورسىقىنى مەھكەم ئېتىپ، بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، گۆشى بىلەن شورپىسىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىككى كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

4. قان تۈكۈرۈش

△ بىر كىلوگرام كۆك تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ يالپاقلاپ توغرىغاندىن كېيىن، 300 مىللىلىتىر سۇدا 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 200 گرام ساپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا يوغان قوشۇقتا بىر قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانارنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ.

△ قۇرۇق ئاق ئۈزۈم بىلەن سېرىقمايىنى ئۆچكە سۈتىدە قايىنىتىپ ئىچسە قان توختايدۇ.

△ 50 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شاكىلىغا ئازراق ناۋات قو-شۇپ قايىنىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن ئىككىگە بۆ-لۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۆدە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىۋېلىپ، ئۇنى ئارپا سۈيىگە قوشۇپ ئىچسە ياكى ئارپا بىلەن كۆدە يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

5 . دەم سىقىلىش

△ 15 گرام ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، 15 گرام ئۈجمە يوپۇرمىقى، 15 گرام ناۋاتنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ، تىرىپلى-رىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام ناۋاتنى ئىككى چىنە سۇدا قايىنىتىپ، ناۋات ئېرىگەندىن كېيىن سەككىز دانە ئامۇتنى تازىلاپ يالپاقلاپ ناۋات سۈيىگە سېلىپ، ئىككى قايىنىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق بىر قاچىغا ئېلىپ چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق، كىچىك باللار يېرىم قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقى، ھەسەل، ماتاڭلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە چوڭلار بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىشقان باناندىن ئىككى داننى پوستى بىلەن قوشۇپ قاسقاندا دۈملەپ، چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىن بىر دانە-

دىن يېسە بولىدۇ.

△ 250 گرام ياڭاق مېغىزى، 250 گرام بادام مېغىزى، 250 گرام ھەسەلنى قوي يېغى بىلەن قوشۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدىن بۇرۇن يېرىم پىيالە قايناق سۇ بىلەن 30 گرام يېسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ خورمىنى داۋاملىق يېسە بولىدۇ.

△ 300 ملليلىتىر كۆك تۇرۇپ سۈيىگە 30 گرام ساپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 50 ملليلىتىر قايناق سۇغا 100 ملليلىتىردىن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 70 ملليلىتىر تۇرۇپ سۈيىگە 30 ملليلىتىر تاتلىق ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پالەك ئۇرۇقىنى ئوتتا سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاز مىقداردا ئۇن قوشۇپ، گۇلە چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قارىمۇچ، ئاق شېكەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈت بىلەن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئانار دانىسى، تۇز، پىشقان گەج ۋە سېرىق چاكاندىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئۇندەك سوقۇپ، گۆش سۈيى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

6 . زىققە

△ ساپىقى ئۈزۈلمىگەن ئاپتاپپەرەس تەخسىسىنى توغراپ،
قايىنىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ جىگدە چېچىكىدىن 30 گرام، تاتلىق ئۆرۈك ۋە تاتلىق
بادام مېغىزىدىن 10 گرام، ئاق قىچا ئۈرۈقىدىن يەتتە گرام،
چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قى-
لىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام يېسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى بۇغا مۈڭگۈزىنى يۇمشاق سوقۇپ،
ياڭاق مېغىزىغا ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قى-
لىپ يېسە بولىدۇ.

△ قويۇق بەلغەمدىن بولغان زىققىگە چىل (يېكەن توخۇسى)
نىڭ گۆشىنى توغراق يېلىمى بىلەن قوشۇپ قايىنىتىپ ئىچسە
ولىدۇ.

△ ھۆل سوغۇق مىزاجدىكى زىققە كېسەللىرىگە قارا غاز
گۆشىنى شورپا قىلىپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

△ قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى كېسەللەرگە چايكا (بېلىقچى
قۇش) گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ مۇز بىلەن يېگۈزسە بولىدۇ،
ئۇسسۇزلۇقىغا قىچا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئالتە گرام ئاق
شېكەر بىلەن بىر يېرىم گرام قارىمۇچ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ،
چالا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ چالا سوقۇلغان زىغىرنى قايىنىتىپ ئىككى - ئۈچ قېتىم
سۇدا ئۆرلىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇپ زىققە تۇت-
قاندا ئاز - ئازدىن بېرىلسە كۆكرەكنى بوشىتىپ خەپرۇكنى
چىقىرىدۇ.

△ 50 مىللىلىتىر ئانار شەربىتىگە 100 مىللىلىتىر كۆك
تۇرۇپنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىراقلا ئىچسە بول-
دۇ.

مىقداردا يېيىلىدۇ.
△ ھالۋابىدىت مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.
△ 30 گرام شۇمشە ئۇرۇقىنى قايىنتىپ، 15 گرام چىلغو-
زىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 500 گرام پاكىز زىغىرنى قازاندا قورۇپ، قورۇتۇپ
تالقانلاپ، ئېرىتىپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن 750 گرام ھەسەلنى
بىر ئاز سوۋۇتۇپ زىغىر تالقىنى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ،
چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى قوشۇق،
كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېسە بولىدۇ.
△ كۈنجۈتنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق
شېكەر قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقنى بىر
پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

7. ئۆپكە سىلى

△ چامغۇر كۆكىنى يېڭى پاقلان گۆشى بىلەن قىيما قىلىپ،
چۆچۈرە تۈگۈپ يېسە بولىدۇ، چامغۇرنى پاقلان گۆشى بىلەن
پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.
△ چامغۇر ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا تاماققا
سېپىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ بەش كىلوگرام ئاق چامغۇرنى ئۇششاق توغراپ، يېڭى
قوي گۆشىدىن تەڭ مىقداردا چاناپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىلگۈچە
قايىنتىپ، خېمىر ھالىتىگە كەلگەندە، 250 مىللىلىتىر كۈنجۈت
يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە 100 گرامدىن تۆت ۋاخ يېسە بولى-
دۇ.
△ 500 گرام ئاق چامغۇر ئۇرۇقىنى چالا قورۇپ تالقانلاپ،
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر كىلوگرام گۈلقەنتكە تەكشى ئارىلاش-
تۇرۇپ، بىر ئاي ئاپتاپقا سالغاندىن كېيىن كۈندە ئۈچ قېتىم،

ھەر قېتىمدا 10 گرام يېسە بولىدۇ.

△ چامغۇرنى يۇمشاق ئېزىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا شېكەر بىلەن بىرگە قاينىتىپ يېسە بولىدۇ ياكى چامغۇر سۈيىگە قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر چېچەكلىرىدىن گۈلقەنت تەييارلاپ يېسە بولىدۇ.

△ 100 گرام چامغۇر، 250 گرام قوي گۆشى، 100 گرام سەۋزىنى قازانغا سېلىپ شورپا قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن تاكى ساقايغىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

△ چامغۇردىن مۇراببا تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا سۈيىدىن 20 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ، چامغۇر مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ. چامغۇر مۇراببىاسى تەييارلاش ئۇسۇلى: چامغۇر بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، سۇ ئىككى ھەسسە ئېلىنىدۇ. چامغۇرنى يۇيۇپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، چامغۇر سۈزۈۋېلىنىدۇ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام پىشقاندىن كېيىن، سۈزۈۋېلىنغان چامغۇرنى قايتا سېلىپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.

△ ئارپا - نوقۇت شورپىسى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارپىنىڭ قاينىتىلغان قىزىق ھالەتتىكى سۈيىگە نوقۇتنى بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئاندىن قاينىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ تۇخۇم سېرىقى ھالۋىسىنى يەپ بەرسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئېقىدىن ئايرىۋېلىنغان تۇخۇم سېرىقى تەكشى ئىلەشتۈرۈلۈپ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل قوشۇپ سۇ ھورىدا چالا پىشۇرۇلىدۇ. كۈندىلىك ئىستېمال مىقدارى بىمارنىڭ بەدەن ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىلىدۇ.

△ گۈلقەنت يېسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىلگۈلنىڭ پورەكلەپ ئېچىلغان بەرگىنى ئېزىپ، بىردىن ئۈچ ھەسسىگىچە

لىك مىقداردىكى شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزى ھەم قاچىغا قاچىلاپ، 40 كۈندىن ئارتۇق كۈچلۈك كۈن نۇرىغا قاقلاش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 — 100 گىرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى ئارپا سۈيى بىلەن بىرگە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ نەشپۈتنى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۇخۇم سېرىقىدا ياغ چىقىرىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن، يېرىم پىيالە قايناتىلغان سۈت بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ 20 لىتىر ئۈزۈم سۈيى، ئىككى كىلوگىرام قوي گۆشى، تۆت دانە باچكا گۆشى، بىر دانە كەكلىك ياكى قىرغاۋۇل گۆشى، بىر دانە چۈجە گۆشىنى ئۈزۈم سۈيىدە 10 لىتىر قالغۇچە قايناتىپ، گۆشلەرنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ سۈيى شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ. بىمار بۇنىڭدىن 100 گىرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 دانە شاپتۇل قېقىنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سۈيىنى ناشتىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقىدا ياغ تارتىپ چۈچۈتۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن تاماققا قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزىدىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 دانىدىن ئۇزۇن مەزگىل يېسە بولىدۇ.

△ چىلغوزا، خاسىڭ مېغىزىدىن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ 20 گىرام قىزىلگۈل ياپرىقىنىڭ سىقىۋېلىنغان سۈيىگە 80 گىرام چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ گۆش سۈيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ياش پاقلان گۆشىنى ياڭاق چوڭلۇقىدا توغراپ كاۋاپ قىلىپ

پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇششاق چاناپ، داكا خالتىغا سېلىپ، ئۇستىگە ئاز - ئازدىن ئارپا سۇيى قۇيۇپ، قوۋۇتى پۈتۈن چىقىپ رەڭگى ئاقارغانغا قەدەر سىقىپ، ئېلىنغان سۇيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ سۇس ئوتتا يەڭگىل بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ.

△ سامساق شىرنىسىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە تۆت قېتىمدىن ئۇزۇن مۇددەت يەپ بەرسە بولىدۇ.

8. كۆكيۆتەل

△ بىر باش سامساقنى چاناپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا يېرىم كۈن چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۇيىگە شېكەر قوشۇپ بىرقانچە قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ سامساقنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسە بولىدۇ. سامساق داۋاملىق يۇرتىلىدۇ.

△ بىمارنىڭ تاپىنىنى ۋازلىن بىلەن ياغلاپ، ئىككى چىش سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، پۇتىنىڭ ئۇزەڭگىلىكىگە تاڭسا بولىدۇ.

△ 100 گرام سامساقنى بىر چوڭ چىنە سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سېرىق شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ، بوۋاقلارغا ئۈچ - تۆت كۈندە، ئىككى ياشتىن ئاشقان باللارغا ئىككى - ئۈچ كۈندە ئىچۈرۈپ بەرسە جەزمەن ئۈنۈم بېرىدۇ.

△ قىزىل پوستلۇق سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ياكى ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا قايناق سۇغا بىر قوشۇق سېلىپ، ئىسسىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە توخۇ تۆتىگە قويۇقلاشقۇدەك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۇرۇپ بىر ئايدىن بەش ئايلىققىچە بولغان باللارغا كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئۈچ كۈندە

ئىچۇرۇپ تۇگىتىلىدۇ، بەش ئايلىقتىن بىر ياشقىچە بولغان بالى-
لارغا كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئىككى كۈندە ئىچۈرۈلىدۇ. بىر
ياشتىن ئۈچ ياشقىچە بولغان بالىلارغا ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە
ئىچۈرۈپ تۈگىتىلىدۇ.

△ بەش دانە تاتلىق بادام مېغىزى، ئۈچ گرام قارىمۇچ، ئۈچ
گرام ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىم-
دا ئۈچ گرام يېسە بولىدۇ.

△ توغرىغا، پىلپىل، ئانار ئۇرۇقى، قارىمۇچ، لاھور تۇزد-
دىن ئۈچ گرامدىن، قارا تۇزدىن ئىككى گرام ئېلىپ، سەبرە
بىلەن قوشۇپ يۇمشاق تالقانلاپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ،
ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ 100 گرام ئەنجۈر قېقى، 30 گرام شۇمشە ئۇرۇقى، 40
گرام چامغۇر ئۇرۇقى ئېلىنىدۇ. ئەنجۈر قېقىدىن باشقىسىنى
يۇمشاق سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇدا 400 گرام قالغۇچە قاينى-
تىپ، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، 200 گرام ھەسەل بىلەن
شەربەت تەييارلىنىدۇ. بىمار ئەھۋالىغا قاراپ كۈنىگە بىر قېتىم
30 — 60 گرام ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە ئاق قۇشقاچنى يۇڭداپ پاكىز تازىلاپ، 500 گرام
سۇدا يېرىم پىيالە قالغۇچە قاينىتىپ، گۆشىنى سۈيى بىلەن
قوشۇپ يېسە بولىدۇ. ئەگەر بىمار تۆت ياشقا توشمىغان بولسا
گۆش ۋە سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ، تۆت ياشتىن چوڭ بولسا ھەممە-
سىنى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى كېسەلنىڭ
كاناي ۋە كۆكرەك تەرەپلىرىگە سۈرتۈپ، گۆشىنى بىر چىنە سۇدا
پىشۇرۇپ يېگۈزسە بولىدۇ.

△ 40 گرام تاتلىق بادام مېغىزى، 20 گرام قارىمۇچ، 30
گرام ناۋاتنى تالقانلاپ كۆكيۆتەل بالىلارنىڭ ياش پەرقى ۋە باشقا
ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى بار-

ماقتا بىر چىمدىم تالقاننى يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇقچە قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە بولىدۇ.

△ بىر دانە ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە بىر - ئىككى تال چاكاندا سېلىپ، ئامۇتنى يىپ بىلەن باغلاپ قاچىغا قويۇپ قاسقاندا هورداپ پىشۇرغاندىن كېيىن، چاكاندىنى ئېلىۋېتىپ ئامۇتنى يەپ سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى دانە قىشلىق ئامۇتنى پارچىلاپ مۇۋاپىق سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، قالغان سۇنىڭ يېرىم ھەسسىسىگە باراۋەر كەلگۈدەك ناۋات سېلىپ ئىككى ياكى ئۈچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر باغلام كەرەپشىنى يۇيۇپ يۇمشاق چاناپ، ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن ئۇدا ئۈچ كۈن يېسە بولىدۇ.

△ ئاقلانغان تۆت ئالمىنى يۇمشاق ئېزىپ، 10 دانە چىلان ۋە بەش گىرام قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈۋې-لىپ، 100 گىرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىدىن ئەتىگەندە ۋە كەچتە ئۈچ دانىدىن يېسە بولىدۇ. بۇنى يېرىم يىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

△ 20 گىرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 20 گىرام سوقا چىلان، 40 گىرام ئاق تۇرۇپنى ئۈچ ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، قالغان سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ شەربەت قىلىپ، ئۈچكە بۆلۈپ كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە چامغۇرنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، ئۇنىڭغا توشقىد-چە شېكەر سېلىپ، ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ بالىغا ئاز - ئازدىن كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم يېگۈزسە بولىدۇ.

△ بەش دانە تاتلىق بادام مېغىزى، ئۈچ گىرام قارىمۇچ، 10

گرام ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ ئالما ياكى نەشپۈتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ناۋات سېلىپ قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن يېسە ياكى سەۋزىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.

△ بىر دانە توخۇ ئۈتىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ، قاسقاندا دۇملەپ يېسە بولىدۇ. بىر ياشقا توشمىغان باللار ئۈچ كۈن، ئىككى ياشلىق باللار ئىككى كۈن، ئىككى ياشتىن يۇقىرى باللار بىر كۈندە يەپ بولسا بولىدۇ.

△ تازىلانغان بىر جىڭ سامساقنى ئېزىپ، شىرىنىسىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە توخۇ ئۆتى بىلەن بەش دانە چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، كۈنگە بىر قېتىمدىن ئۇدا بەش كۈن ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇرۇپ، ئالتە دانە سۇڭپىياز ئېقى، 15 گرام زەنجىۋىل ئېلىنىدۇ. تۇرۇپنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، سۇڭپىياز ئېقى بىلەن زەنجىۋىلنى سېلىپ بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن تىرىپىنى كۈندە بىر قېتىم يۆتەل ساقايغۇچە يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام قارا شېكەر، 15 گرام خام زەنجىۋىل، 30 گرام چىلاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزگەندىن كېيىن، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن قىزىق پېتى ئىچىپ تەرلەنسە بولىدۇ.

ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى

1. ئىشتىھاسىزلىق

△ ئانار سۈيى بىلەن بانان سۈيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ خام تۇرۇپنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، تۇز سېپىپ يېسە بولىدۇ.
△ چالا پىشقان كۆك ئۈزۈمنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ كاۋاۋچىنىنى ئېزىپ تاماققا سېلىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ تۇرۇپنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق خام زەنجىۋىل شىرىندىسى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئەگەر ئاشقازان كۆپۈپ بىئارام قىلسا، ئازراق زەنجىۋىل يەپ بەرسە ياكى قايىنىتىلغان زەنجىۋىل شەربىتىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ 30گرام ئاپېلسىن پوستىنى قايىنىتىپ چاي بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

2. ئاشقازان ئاجىزلىق

△ ئالتە گرام لاچىندانىنى چالا سوقۇپ، 100گرام ناۋات بىلەن قايناق سۇدا دەملەپ، ئۇچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ شاتوت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۇيىدە ناۋات بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ـ 50 مىللىلىتىر يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قارىمۇچنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈندىلىك تاماققا مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزى، كراخمال (نىشاستە)، شېكەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چامغۇر بىلەن چامغۇر كۆكىنى قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۈيى بىلەن بىرگە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىنى سىركىگە ئىككى سائەت چىلاپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم ئېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 500 مىللىلىتىر ئانار سۈيى، 20 گرام پىننە، بەش گرام زىرە، بەش گرام مەستىكى، توققۇز گرام بادام مېغىزى، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر تەييارلىنىدۇ. مەستىكىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ئانار سۈيى يېرىم قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سوقۇلغان مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن ئىككى كۈن ئىچسە، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان بىر دانە تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنى سىقىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قەنت قوشۇپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بېھىنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ لىمون ياكى لىمون پوستىنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قارىئۆرۈك مۇرابباسى يېسە ھەزىمنى ياخشىلاپ، سىڭىق

كېكىرىكنى يوقىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپنى ئالىدۇ.

△ بىر دانە لىمون پوستى ۋە بەش پارچە زەنجىۋىلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ئىلمان بولغاندا ئىچسە بولىدۇ.

△ جىغاننى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ قىزىل شۆپۆكلۈك ياڭيۇدىن ياڭيۇ قىيامى ياساپ، كۈندە تاماقتىن بۇرۇن 100 گىرام يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پايىنىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان زەنجىۋىلنى كىرگۈزۈپ، تۇخۇمىنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پايىنىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان زىرىنى كىرگۈزۈپ، تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇ-رۇپ، كۈندە بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ 300 مىللىلىتىر ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالتە گىرام پىننە (سوقۇلىدۇ)، 150گىرام ئاق شېكەرنى بىرگە قاينىتىپ قىيام قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

△ ياخشى پىشقان شاپتۇلنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سۇس ئوتتا قورۇپ، يۇمشاق سو-قۇپ، ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەسەلنى قىزىلگۈل ئەرەقى بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئاشقا-زاننى كۈچەيتىدۇ.

3 . ئاشقازان ئاغرىش

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پايىنىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان قارىمۇچنى كىرگۈزۈپ، تېشىلگەن تۆشۈكنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزى، كراخمال، شېكەر قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ سىركىگە چىلاپ قورۇتۇلغان ياڭاق مېغىزىغا سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىيلە پوستى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنى 40 گرامدىن قوشۇپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋې-تىپ 500 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپ سۈيىدە ھەسەلنى ئېرىتىپ ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇر-غاندىن كېيىن، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا ئاشقازان ئېچىشمايدۇ.

△ پىشمىغان ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، بىر كىلوگرام ئاق ھاراققا بىر ئاي چىلاپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ياش قۇرامىغا قاراپ 15 — 30 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالقات مېۋىسىنى توم زەنجىۋىل بىلەن قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ شەربەت قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پايىنىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان بەدىيان سېلىپ، خېمىر بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ 20 دانە كۆيدۈرۈلگەن چىلاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېغىزى بىلەن قورۇپ سوقۇپ، 200 گرام قارا شېكەر، 200

گرام ئاق شېكەر، 100 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ 40 گرام كۆممىقوناقنى 60 گرام پۇرچاق (ياپىلاق پۇرچاق) بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۈچ دانە خام تۇخۇمغا كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ھەربىر تۇخۇمغا بەش گرام رەۋەن تالقىنىنى سېلىپ، تۇخۇم تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ. قۇرامىغا يەتكەنلەر كۈندە بىر دانىدىن، ياشانغانلار، بالىلار كېمەيتىپ يېسە بولىدۇ.

△ 10 گرام قورۇلغان ئاپېلسىن پوستىنى قاينىتىپ ياكى چاي بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

4. ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى

△ 100 گرام سېرىقمايغا 100 گرام ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ بىر قوشۇقتىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سىركە، بېھى سۈيىنى ھەربىرىدىن 300 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، سۇس ئوتتا دورىلار ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، 200 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، ئەھۋالغا قاراپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان ئانارگۈلىنى كىرگۈزۈپ، خېمىر بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ 30 گرام قوي چاۋىسىنى ھەمەك نانغا ئوراپ، ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام كاللەكبەسەينى ئۇگرىدەك توغراپ، تۆت چىنە سۇغا سېلىپ، ئۈچ چىنە سۇيى قالغۇچە قايىنىتىپ، تىرىپ-لىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە 500 گرام ئاق شېكەر سېلىپ، يەنە بىر قايىنىتىپ 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ پاقلان گۆشىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ قىيما قىلىپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ ياخشى پىشۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سۇخپىياز، شوخلا، پالەك، پىننە سېلىپ، پىشقاندا يېسە بولىدۇ.

△ ھەرقانداق تاماقتىن بىر كاپامنى 30 قېتىم چايناپ يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. چۈنكى تاماق ئېغىزدا كۆپ چاينالسا، شۆل-گەي بىلەن ئارىلىشىپ ئۇماچ ھالەتكە كېلىدۇ. بۇنداق تاماق يۇتۇلغاندىن كېيىن ئاشقازاندا ھەزىم بولۇشى تېز ھەم ئۈچەيدىن ئۆتۈشىمۇ ئاسان بولىدۇ، ئاغرىتىش ياكى ئېغىرلىق سېزىمى ھېس قىلدۇرمايدۇ.

5. كۆخۆل ئېلىشىش، قۇسۇش

△ ئىككى قوشۇق كۈدە سۇيىگە يېرىم پىيالە سۈت، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەنجىۋىل سۇيىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قايناق سۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىيازنى توغراپ پۇرىسا ھەمدە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالما سۇيىنى مۇسەللەس بىلەن بىرگە ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاچچىق ئانار شەربىتىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ھايۋانلارنىڭ پىشۇرۇلغان گۆشىنى ئازراق ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ كاۋاۋىچىندىن ئۈچ گرام، كۆك ماشتىن 20 گرامنى سۇدا

قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە ئۈچ گرام لىمون ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 گرام پىنىننى قاينىتىپ 500 مىللىلىتىر قايناتما ئېلىنىدۇ. بۇنىڭغا 500 گرام تاتلىق ئانار سۈيى، 250 گرام ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ، ئىككى ھەسسە شېكەر بىلەن شەربەت قىلىنىپ، 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنى سىقىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ، قىيام تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانار گۈلى، سۆگەت يوپۇرمىقىنى تەڭ مىقداردا سوقۇپ خېمىر قىلىپ، كۆكرەككە چاپسا قاتتىق قەينى توختىتىدۇ.

△ ئۈزۈم سىركىسىدىن 30 مىللىلىتىر، تۇرۇپ سۈيىدىن 10 مىللىلىتىر، ئاق شېكەردىن 200 گرام ئېلىپ، شېكەرنى بىر لىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن سىركىنى قويۇپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر، دورا سۈيىگە ئۈچ مىللىلىتىر تۇرۇپ كۆكىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ، 30 مىللىلىتىر قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پايىنىكىنى تېشىپ، ئىچىگە ئۈرۈۋىچىدىن ئايرىپ قورۇپ سوقۇلغان ئەينۇلىدىن كىرگۈزۈپ، خېمىر بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ، كۈندە بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ 30 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە 20 مىللىلىتىر ئالما سۈيى، 20 مىللىلىتىر زىرىق سۈيى، 30 مىللىلىتىر ئانار سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ گىلاس ياكى گىلاس مۇرابباسىنى مۇۋاپىق مىقداردا

يېسە بولىدۇ.
△ بېھىنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ ھۆل جىغان مېۋىسىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ لىموننى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

6. قورساق ئاغرىش

△ بىر باش سۈگپىيازنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىگە 30 مىللىلىتىر كۆنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.
△ كۆدىنى سىركىگە چىلاپ يېسە بولىدۇ.
△ ئاق پىياز ئەرەقىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھېلىلە قوشۇپ يېسە بولىدۇ.
△ سوغۇق ئۆتۈپ قورساق ئاغرىغاندا، تۇز قوشۇلغان قايناق سۇ ئىچسە بولىدۇ.
△ چىلان بىلەن تۇرۇپتىن 15 گرام، زەنجىۋىل بىلەن پالەك-تىن 10 گرام، قارىمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چالا سو-قۇپ، سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ قارىئۆرۈك قېقىدىن ئىككى تالنى قايناق سۇغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا خام زەنجىۋىل شەربىتى، 20 مىللىلىتىر جياڭيۇ ۋە ئازراق شېكەر قوشۇپ، ئىسسىق ۋاقتىدىلا ئىچسە بولىدۇ.
△ 30 گرام ئانار پوستىنى بىر قوشۇق قارا شېكەر بىلەن بىر چىنە سۇدا بىر پىيالە قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈ-زۈپ ئېلىۋېتىپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق، كىچىك باللار يېرىم قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.
△ قارىمۇچنى سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردا كاپ ئەتسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پايىنىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم يەرلىك توغرىغىنى كىرگۈزۈپ، تۆشۈكنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، نەم قەغەزگە ئوراپ قوقاس ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر ۋاخ بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پايىنىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى كىرگۈزۈپ، خېمىر بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، نەم قەغەزگە ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پايىنىكىنى تېشىپ ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان كەرەپشە ئۇرۇقىنى كىرگۈزۈپ، تۇخۇمىنىڭ تېشىلگەن تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، نەم قەغەزگە ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇم ئىچىگە بىر دانە چايانىنى سېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ يېرىم كۆيدۈرۈپ سوقۇپ تاسقاپ، قايناق سۇ بىلەن يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام ئاق تۇرۇپنى يۇيۇپ، ياپىلاق توغراپ، قايناق سۇدا قايىنتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا يېسە قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ.

7. ئىچ سۈرۈش

△ پاكىز يۇيۇلغان ئالمىنى چىنىگە سېلىپ هوردا دۇملەپ، ئالما يۇمشىغاندىن كېيىن ئاقلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم خام سامساق يېسە بولىدۇ.

△ باللارنىڭ ئىچى سۈرۈپ دورا ئۈنۈم بەرمىگەندە، بانانىنى ئوتتا قىزىتىپ، هەر قېتىمدا ئىككىدىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىرنەچچە كۈن يېگۈزسە بولىدۇ.

△ ئۈزۈم ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ قورۇتۇپ يېسە بولىدۇ.

△ جىگدىنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ. ئىككى يىلدىن ئاشقان كونا جىگدىنى ئوتتا سارغايتىپ، قورساقتا تاڭسا بولىدۇ.

△ ھۆل ئانارگۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچسە ياكى قۇرۇق ئانار گۈلىنى سوقۇپ ئۈچ گرامدىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ بىر چىش سامساقنى ئاقلاپ يانجىپ، 30 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام سامساقنى يۇمشاق ئېزىپ، 100 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا ئىككى سوتكا چىلاپ، داكىدا سۈزۈپ، بىر قوشۇقتىن كۈندە تۆت قېتىم ئىچسە بولىدۇ. بۇ جەرياندا مېۋە - چېۋە، كۆكتات يېمەي شوۋىگۇرۇچ ئىچىپ بېرىش كې-رەك. كىچىك باللارغا گۈرۈچنى چالا سوقۇپ بولماق ئېتىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئىككى تال سۇڭپىياز، 30 دانە چىلاننى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى دانە ئەينۇلىنى بىر چىنە سۇدا بىرنەچچە قېتىم قايناتقاندىن كېيىن، 100 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قارىئۆرۈكنى تۇز سۈيىگە چىلاپ ھەر قېتىمدا ئۈچ دانە ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سامساقنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا ئالتە چىش يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ توخۇ تاشلىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قازاندا سار-غايغىچە قورۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىرنەچچە سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، سۇدا

قايناتقاندىن كېيىن، سۇيىگە بىر قوشۇق شېكەر قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ 15 گىرام قارىئۆرۈك قېقىنى بىر پىيالە سۇدا قايىنتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ يۇيۇلمىغان گۈرۈچ بىلەن شويلا ئېتىپ، ئاز مىقداردا سوقۇلغان ئانار ئۇرۇقى سېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى سېمىز ئوتنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرالغان سامساقتىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 — 40 گىرامغىچە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 60 گىرام ماش بىلەن ئۈچ گىرام تۇزنى 250 مىللىلىتىر سۇدا قايىنتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ بولسا بولىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان بىر دانە تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنى سىقىپ، سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ قايىنتىپ، قىيام تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ تۆت - بەش قوشۇق گۈرۈچنى چالىراق يۇيۇپ، شىرنىسىنى چىقىرىۋەتمەي رەخت خالتىغا سېلىپ، ئۈستىگە قوينىڭ ئىچ يېغى ياكى جىگەردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئاقمۇچ، زىرە، پىننىلەرنىڭ تالقىنىدىن بىر چىمدىم ئارىلاشتۇرۇپ سۇدا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ سوغۇقتىن ئىچى سۈرگەندە، چىلان بىلەن دولانىدىن 30 گىرام، زەنجىۋىلدىن 10 گىرام، سېمىز ئوتتىن 50 گىرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، سۇدا تولۇق قايىنتىپ تەمىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ ئىسسىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.

△ چىنىگە بىر دانە تۇخۇم چېقىپ، ئۈستىگە ئۈچ گىرام زەمچە تالقىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاسقاندا ھورداپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ سامساقنى قارامتۇل سېرىق بولغۇچە قورۇپ، سوقۇپ

تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن يېسە بولىدۇ.

△ تۇخۇمنى قايناق سۇدا چالا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تولۇق پىشقان شاتۇتنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇغا تۇز قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام تاباشىرنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قېتىق سۈزمىسىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن 10 گرام (مۇۋاپىق مىقداردىكى ئانار شەربىتى ياكى ئانار سۈيى قوشۇپ) يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان تۇرۇپنى سۇدا قاينىتىپ، تۇرۇپنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى سوۋۇتۇپ، كۈنگە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ كەتسە، توغرالغان پىيازنى بىر لىتىر سۇدا ئىككى سائەت دۇملەپ، تىرىپىنى ئاز - ئازدىن يېگۈزسە بولىدۇ.

△ يېسىۋىلەكنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى يۇمشاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا زىرە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيملىق تاماق قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ 200 گرام كۆممىقوناق بىلەن 40 گرام قۇرۇق ئانار پوستىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قورۇغاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ 540 مىللىلىتىر ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى بىلەن 270 مىللىلىتىر يالپۇز سۈيىگە 400 گرام شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، 600 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ قىيام تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30

مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گىرام قارىمۇچ، ئالتە گىرام زەنجىۋىل، ئۈچ گىرام چىلاننى چالىراق سوقۇپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 150 گىرام كۆك ماشنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۇيى بىر يېرىم چىنە قالغاندا ماشنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە 30 گىرام شېكەر سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.

8. تولغاق

△ بەش دانە ئەينۇلا بىلەن 100 گىرام ھەسەلنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 گىرام كۆكچاي (پەملچاي) نى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچىپ تۈگەتسە بولىدۇ.

△ ئالتە گىرام كۆكچاينى تالقانلاپ، ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن بىرقانچە كۈن يېسە بولىدۇ.

△ 10دانە قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، سۇيىگە بىر دانە تۇخۇم ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 20 دانە قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 100 گىرام گۈرۈچ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات سېلىپ، يەنە بىرئاز قايناتقاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ يەتتە تال سۇڭپىياز، 50 گىرام گۈرۈچ، 50 گىرام شېكەرنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە سۇ قالغاندا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى باش سامساقنى تازىلاپ يانجىپ، مۇۋاپىق مىقدار-دىكى سۇدا قايىنتىپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى - ئۈچ باش سامساقنى ئاقلاپ يانجىپ، ئازراق تۇز قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايىنتىلغان ئىلمان سۇدا تەك-شى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن نان ياكى قويماق بىلەن يېسە بولىدۇ.

△ 50 گرام ھۆل تۇرۇپ يوپۇرمىقى بىلەن 50 گرام تۇرۇپ شۆپۈكىنى ئىككى چىنە سۇغا سېلىپ، سۈيى يېرىملاشقىچە قايىن-تىپ، 50 گرام ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپ سۈيىگە تەڭ مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئېرىتىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىرغا 50 مىللى-لىتىر قايناق سۇ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر باش تۇرۇپنى 100 گرام ھەسەل بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ، تۇرۇپ پىشقاندىن كېيىن تۇرۇپنى يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 تال تاشئالمىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا 100 مىللىلى-تىر قالغۇچە قايىنتىپ، ئالمىنى يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ تۆت دانە ھالۋابىدىت قېقىنى قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ ئىككى تۇخۇمنى تەخسىگە چېقىپ، 50 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ بىراقلا يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا شىرنە ھالەتكە كەلگۈچە قايىنتىپ، 100 گرام دارچىن، 120 گرام ئاپېلسىن سېلىپ يەنە بىرئاز قايىنتىپ، ئەينەك شىشىدە ساقلاپ خالىغان ۋاقىتتا يېسە بولىدۇ.

△ 30 مىللىلىتىر سامساقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى 300 مىللىلىتىر مۇزلىتىلغان قايناق سۇغا قوشۇپ، چوڭلار كۈندە بىر قېتىم 300 مىللىلىتىردىن، بالىلار 75 ـ 100

مىللىلىتىردىن ئۇدا ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە مەقئەتكە كىلىزما قىلسا بولىدۇ.
△ 30 گرام يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قورۇپ، 50 گرام ئاق شېكەر بىلەن سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن، كىچىك بالىلارغا يېرىم گرامدىن بەش گرامغىچە بەرسە بولىدۇ.
△ 30 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئۇرۇقىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە ئازراق قارا شېكەر سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ سۆگىپيازنىڭ پوستى بىلەن يىلتىزىنى سوقۇپ، قېتىق سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 30 گرام ئازغان مونچىقىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى چوڭلارغا كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ، بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ ئىچۈرسە بولىدۇ.
△ 30 گرام پەملچاي ياكى قارىچاي بىلەن ئالتە گرام زەنجىۋىلنى بىر يېرىم چىنە سۇغا سېلىپ، بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، قارا شېكەر بىلەن ئاق شېكەرنى دورا سۈيى تاتلىق بولغۇدەك مىقداردا تەڭ سېلىپ، چوڭلار (تاماقتىن كېيىن) كۈندە تۆت قېتىم يېرىم پىيالىدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

9. قەۋزىيەت

△ ئەتىگەندە بىر پىيالە قايناق سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ كۈدىنى سىركىدە پىشۇرۇپ يېسە ياكى تاماق ئېتىپ يېسىمۇ بولىدۇ.

△ 250 گرام يېڭى پالەكنى قايناق سۇغا ئۈچ مىنۇت بېسىپ سۇزۇۋېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كۈنجۈت مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سەي قىلىپ كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە يېسە بولىدۇ.

△ 50 مىللىلىتىر شېكەرقومۇشنىڭ سۈيىگە 30 گرام ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن ئىلگەرى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالۇچىنى سىقىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ شەربەت ياساپ ئىچسە بولىدۇ.

△ خام سەۋزىنى كۆپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ياڭاق يېغىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالمىنى قاسقاندا دۈملەپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ئاچ قورساقتا ئىككى داندىن يېسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل چېچىكىدە چۆچۈرە ئېتىپ يېسە بولىدۇ.

△ 400 گرام ياڭاق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 20 گرام چامغۇر ئۇرۇقىنى بىر يېرىم لىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈيى يېرىملاشقاندا 500 گرام ھەسەل قوشۇپ يەنە بىر قاينىتىۋېتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ خام قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 150 مىللىلىتىرغا 30 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، بىرئاز توغرىغا قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق يەپ بەرسە، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئالدىنى ئالىدۇ.

△ 30 گرام ئۈجمە بىلەن 15 گرام ناۋاتنى قىزىق قايناق سۇدا 15 مىنۇت دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سوقۇلغان كۈنجۈت بىلەن ناۋاتنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى سەھەر ئورنىدىن تۇرغاندا ۋە كەچتە ياتىدىغان چاغدا بىر داندىن بانان يېسە بولىدۇ.
△ 15 گرام ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ قاينىتىپ، بىردىن ئىككى قوشۇقچە ھەسەل سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ قەنت كېسىلى بارلار قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، سوقۇلغان پالەك يىلتىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئۆرۈك قېقى مۇرابباسىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ تاتلىق بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ كۈندە يەپ بەرسە، يەل تارقىتىپ، قورساق ئېسىلىشنى توختىتىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.
△ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا شاتۇت ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى بىرنەچچە تامچە ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرغان قايناق سۇ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ تۇرۇپنى كۈنىگە 100 گرامدىن ئۈچ ۋاخ خام يېسە بولىدۇ.
△ قۇرۇتۇلغان تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئازراق شېكەر قوشۇلغان قايناق سۇغا 10 گرام سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ قىزىل ماشتا شوۋىگۈرۈچ ئېتىپ ئىچسە بولىدۇ، كۈنىگە ئۈچ ۋاختىن بىر ھەپتە ئىچسە چوڭ تەرەت نورماللىشىدۇ.
△ 250 مىللىلىتىر كالا سۈتى، 100 گرام ھەسەل، 100 گرام سۈڭپىياز ئېلىنىدۇ. سۈڭپىيازنى پاكىز يۇيۇپ، سوقۇپ شىرنىسىنى ئېلىپ، سۈت بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن سۈڭپىياز شىرنىسىنى قوشۇپ سەل - پەل قاينىتىپ، ھەر كۈنى سەھەردە ئاچ قورساققا بىراقلا

ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈندە بىر ئىستاكان قېتىق ئىچسە، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

△ يېڭى كۆدە يىلتىزىنى يوپۇرمىقى بىلەن يانجىپ، سۈيىنى ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ 25 گرام تاتلىقياڭيۇنى مايدا پىشۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە يېسە بولىدۇ.

△ كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، قارىغاي ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قېتىمدا ئاچ قورساققا يېسە بولىدۇ.

△ ئۆچەي ئاجىزلىششتىن بولغان قەۋزىيەت كېسىلىگە كۆدە ئۇرۇقىنى قورۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ يەتتە دانە ئەنجۈر قېقىنى بىر چىنە قايناق سۇدا قايناتىپ، ياخشى پىشقاندا سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، 15 گرام ھەسەلنى سېلىپ قاينىتىپ، كۆپۈكى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ، بۇ دورىنى قانچە ئىچسە زىيان قىلمايدۇ.

△ 30 گرام ساپ ھەسەلگە بىر گرام تۇز ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئازراق قايناق سۇ قۇيۇپ سۇيۇلدۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى ساپ كۈنجۈتنى سۇس ئوتتا قورۇپ تالقانلاپ، ھەر 20 گرامغا بەش دانە چىلان قوشۇپ قاينىتىپ، كۈندە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ لىمون پوستىنى هاراققا چىلاپ، سايىدە قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق يانجىپ، ھەر قېتىمدا گۈرۈچ سۈيى بىلەن 25 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام قارا كۈنجۈت بىلەن 60 گرام ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، كۈندە ئىككى قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىلمان سۇ

بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى پالەك يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، قىنىقراقتا سوقۇپ ئېزىپ، 20 — 30 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە بولىدۇ.

10. ئۈچەي قۇرت كېسەللىكلىرى

△ پىنىنىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

△ 0.4 گرام پىننە جەۋھىرى بىلەن 12 گرام زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ كىلىزما قىلسا بولىدۇ.

△ شاتۇتنىڭ يىلتىز پوستىنى قۇرۇتۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ شاتۇت چېچىكىنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالۇچا يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە شەربەت تەييارلاپ، 30 مىللىلىتىر قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئاچ قورساققا مۇۋاپىق مىقداردا شاپتۇل يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 15 مىللىلىتىر زىغىر يېغىنى كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ئانار پوستىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىشنى ئۈچ - تۆت كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ سامساقنى سىركە بىلەن قوشۇپ يېسە ۋابانىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، ئۈچەي يوللىرىدىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

△ ئاق چامغۇر ئۇرۇقىدىن بىرنەچچە دانىنى يېڭى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاقلارنى ئېمىزلاندۇرسا، تۇتۇمەددە قۇرت-نىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ 300 گرام سامساقنى يانجىپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا 24 سائەت چىلاپ، سۈزۈپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 20 — 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز ئۇرۇقىنى قورۇتۇپ، مېغىزىنى چاي بىلەن سۇتلەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كونا نارجىل مېغىزىنى يېسە بولىدۇ.

△ كۈندە ئەتىگەندە بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى كۈدە يىلتىزى-نىڭ قايىنتىلغان ھورىدا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە كاۋىنى ئۇرۇقى بىلەن قايىنتىپ، پىشۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ناشتىدىن ئىلگىرى يېسە بولىدۇ.

△ 30 گرام كاۋا ئۇرۇقىنى بىر چىنە سۇدا قايىنتىپ ئىككى-گە بۆلۈپ، 10 ياشتىن تۆۋەن باللار تاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە، 10 ياشتىن يۇقىرى باللار ئىككى - ئۈچ مەددىسى چۈشىدۇ. كۈنگىچە ئىچسە بولىدۇ.

△ 150 — 200 گرام كاۋا ئۇرۇقى مېغىزىنى ئەتىگەندە ئاچ قورساق يەپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن 70 — 100 گرام فۇپەلنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا يېرىم قالغۇچە قايىنتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كاۋا ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ كۈندە ئىككى قېتىم، 10 — 20 تامچە ئىچسە بولىدۇ.

△ كاۋا ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالە قايناق سۇغا ئۈچ قوشۇقتىن سېلىپ، سۇيۇلدۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ناشتىدىن بۇرۇن ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 تال ئەينۇلىنى بىر چىنە سۇدا قويۇقلاشقىچە قايند-

تىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سوزۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولىدۇ.

11. مەقئەت كېسەللىكلىرى

△ مەقئەت يېرىلسا، پىيازنى تۆگە لوكىسىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ.

△ مەقئەت ياللۇغلانسا، ئاق پىيازنى قايماق ياكى مايدا قو-رۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئېزىپ، مەقئەتكە تاڭسا بولىدۇ.

△ مەقئەت قىچىشسا، پالەكنى يىلتىزى بىلەن ئېلىپ يۇ-يۇپ، تازىلاپ، ئۇرۇقىنى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ ۋە بۇ سۇ بىلەن مەقئەتنى يۇيسا بولىدۇ.

△ سوڭى چىقىپ قالسا، ئاچچىق ئانار يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۈيىگە سوڭى چىقىپ قالغان كېسەلنى ئولتۇرغۇزسا سوڭى ئور-نىغا قايتىدۇ.

△ 120 گرام چىلاننى 150 مىللىلىتىر كونا سىركە بىلەن تاكى سىركە تۈگىگىچە قاينىتىپ، چىلاننى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ زەمچىدىن يېرىم گرام، موزىدىن يېرىم گرامنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تۆشۈك ئېچىلغان بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ تۇخۇمنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ، ناشتىدىن بۇرۇن يېسە بولىدۇ.

△ سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىق-لارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا زىرە ئارىلاشتۇ-رۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

12. بوۋاسىر (گېمورروي)

△ خورمىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ هالۋابىدىت قېقىنى يېسە بولىدۇ.
△ نارجىلنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ بىر دانە نارجىل پوستىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ قاپاقنىڭ قۇرۇق پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ پىيازنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ كۆدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.
△ ئانار يىلتىزىنىڭ پوستىنى سېمىزئوت سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 100 گرام كۆدىنى كۆندە بىر قېتىم خام پېتى يېيىش بىلەن بىرگە كۆدىنىڭ سۈيىنى مەقئەتكە تېمىتسا بولىدۇ.
△ نەشپۈت يوپۇرمىقى بىلەن چىلان يوپۇرمىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنىگە ئىككى ۋاخ، ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ چالا پىشقان ئىككى دانە باناننى پوستى بىلەن قاسقاندا دۈملەپ، ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى بىردىن يېسە بولىدۇ.
△ 250 مىللىلىتىر سۇغا 15 گرام چالا سوقۇلغان يانتاق مېۋىسىنى سېلىپ، 10 مىنۇت قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ كالا سۈتىنىڭ قايمىقىغا 10 گرام سوقۇلغان كۈنجۈت ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ بىر دانە كۆك كەپتەر گۆشىنى 10 گرام تۇخۇمەك مېۋىسى بىلەن قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىشنى ئۇدا 15 كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.
△ خام زەنجىۋىلدىن ئالتە گرام، ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 15 گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا 150 مىللىلىتىر سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بەرسە قان توختايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە 40 گرام زەنجىۋىلنى ئېزىپ ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، شۇ سۇدا ئولتۇرسا بولىدۇ.
△ تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بەدىيان، نوقۇتلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، سەھەردە بوۋاسىرغا سىرتىدىن چاپسا، بوۋاسىرنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ.
△ تاۋۇز شاپىقىنى پاكىز يۇيۇپ قاينىتىپ، تۇخلاتقۇدا يەتتە - سەككىز سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، يەرلىك ئۇرۇنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى كۈنجۈتنى سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئاغرىق ئورۇننى ھوردىسا ۋە سۈيىدە يۇيسا بولىدۇ. بۇنى ئۇدا ئىككى - ئۈچ ھەپتە، كۈندە بىر قېتىم داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

13. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى

△ 500 گرام خەيدەينى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ پىشۇرۇپ، 500 گرام ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ تاغ ئامۇتىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈچ گرام سوغدىگۈل پاراشوكىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 30 گرام ھەسەل بىلەن قاينى-

تىپ، ئىككىگە بۆلۈپ يېسە بولىدۇ.
△ 250 گرام شېكەر قومۇشىنى ئېزىپ شىرنىسىنى چىقى-
رىپ، ئۇنىڭغا 10 تال چىلان قوشۇپ، 100 گرام گۈرۈچ ئارد-
لاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئۇماچ تەييار-
لاپ، كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىم يېسە بولىدۇ.
△ تاۋۇز شاپىقى شەربىتىنى ئىچسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇ-
سۇلى: تاۋۇز شاپىقىنىڭ سىرتقى پوستىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ،
پاكىز يۇيۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتقاندىن كېيىن سۇدا قاينىتىپ، سۈيى-
نى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى
ئىككى ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.
△ 250 گرام ياڭاق شېخى بىلەن ئالتە دانە توخۇ تۇخۇمىنى
ساپال قاچىدا قاينىتىپ، تۇخۇم چالا پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋې-
تىپ، يەنە داۋاملىق پىشۇرۇپ، تۇخۇم جىياڭيۇ رەڭگىگە كەلگەندە
ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىردىن يېرىم ئايغىچە
يېسە بولىدۇ.
△ 30 تال ئەينۇلىغا ئىككى چىنە سۇ ۋە توغرىغا ئېرىتمىسى-
دىن يېرىم پىيالە قويۇپ، يېرىم سائەت يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ،
سۈزۈپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى ئىككى
قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.
△ ئىككى قوشۇق ھەسەلنى بىر پىيالە قارىچايدا ئېرىتىپ،
سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ، ناشتىدىن ئىلگىرى، ئاخشىمى
يېتىشنىڭ ئالدىدا گالنى توققۇز - ئون قېتىم غار - غار قىلىپ
چايقىغاندىن كېيىن، ئۈچ - تۆت يۇتۇمدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ ياڭاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىدىن 50 سانتىمېتىرنى ئۈش-
شاق توغراپ ئىككى چىنە سۇغا سېلىپ، يەنە تۆت دانە تۇخۇمنى
شاكىلى بىلەن سېلىپ ئۈچ قېتىم قايناتقاندىن كېيىن تۇخۇمنى
شاكىلىدىن ئايرىپ، يەنە شۇ سۇغا سېلىپ تۆت سائەت قاينىتىپ
تۇخۇمنىڭ ئىككى دانىسىنى ئەتىگەندە، ئىككى دانىسىنى كەچتە

يېسە بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام ياڭاق شېخىغا ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا 10 — 20 مىللىلىتىردىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ سۇئېپياز بىلەن بىر - ئىككى دانە ئۆردەك تۇخۇمىنى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن تەڭشەپ، بىرنەچچە كۈن يېسە بولىدۇ.

△ 250 گرام پۇرچاق قىيامىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن بىر دانە ئۆردەك تۇخۇمىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ 20 گرام گۈلسامساق بىلەن 50 گرام يېشىل پۇرچاقنى سۇدا قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن تەڭشەپ، تەملىك يېمەكلىكلەر بىلەن بىرگە كۈنىگە بىر قېتىمدىن بىرنەچچە كۈن يېسە بولىدۇ.

△ 10 — 15 گرام كۆكچاينى قايناق سۇغا دەملەپ، ئىلمان بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر 20 — 30 مىنۇت ئارىلىقتا بىر قېتىم ئېغىزغا ئېلىپ چايقاپ، ئاندىن ئاستا - ئاستا يۇتۇۋەتسە بولىدۇ.

△ ئاق تۇرۇپتىن 15 گرام، لىموندىن بىر تال، ھەسەلدىن 15 گرام ئېلىپ، ئاق تۇرۇپنى ئېزىپ، لىموننى ئۇششاق توغراپ ئېغىزى چوڭراق شېشىگە قۇيۇپ، كەينىدىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

جىگەر، ئۆت، بۆرەك كېسەللىكلىرى

1. جىگەر ياللۇغى

△ قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ تاۋۇزنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ 500 مىللىلىتىر سىركىگە 200 مىللىلىتىر شېكەر سېلىپ قاينىتىپ، كۈنىگە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.
△ زىرىق مېۋىسىنى قاينىتىپ سۈزۈۋېتىپ، ئازراق زىرە ۋە شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 50 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.
△ چىلغوزا مېغىزىغا ھەسەل قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئۈزۈمگە سىركە قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئاقلانغان ئامۇتنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ پىيازنى ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ 10 دانە ئاچچىق ئانار ۋە 20 دانە تاتلىق ئانار دانچىلىرىنى سىقىپ، سۈيىگە 500 گرام شېكەر قوشۇپ، سۇس ئوتتا ئازراق قاينىتىپ 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.
△ بېھى سۈيىدىن 300 مىللىلىتىر، ئۈزۈم سىركىسىدىن 90 مىللىلىتىر، ئاق شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ، بېھىنى پاكىز يۇيۇپ ئىچىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، ئاندىن بىر كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ، ئۈستىگە ئاق شېكەر سېلىپ ئاخىرىدا سىركە قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم 30

مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ بېھى بىلەن سىركىگە شېكەر قوشۇپ شەربەت ياساپ ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردا ئۈجمە يەپ تۇرسا بولىدۇ.

△ چىلاننى بىر سوتكا قايناق سۇغا چىلاپ، زىرىق قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 مىللىلىتىر سىركىنى 100 مىللىلىتىر ھەسەل سۈيىدە- گە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 گرام ئاق شېكەرنى بىر پىيالە سوۋۇتۇلغان سوغۇق قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ.

△ يېرىم لىتىر سىركىگە 200 گرام ئاق شېكەرنى قوشۇپ، شېكەر ئېرىگەنگە قەدەر يەڭگىل ئوتتا ئىككى قاينىتىپ، چوڭلار ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قو- شۇق، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ تەرخەمەك ۋە ھۆل قاپاقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە ياكى تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە قاپاق ئۇرۇقىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئېھتىياجغا لايىق سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 مىللىلىتىر تاۋۇز سۈيىگە 50 گرام ناۋات، 100 مىللىلىتىر سىركەنجۋىل قوشۇپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالتە گرام خولىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ 15 گرام ئاقمۇچ، 10 گرام زىرە، ئۈچ گرام پىننىنى سوقۇپ تالقانلاپ، تاماققا بىر چىمدىم سېلىپ، سىركىدىن مۇۋا-

پىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن كۈندۈرنى قوشۇپ يەپ بەرسە ئۆپكىنى تازىلايدۇ، سېرىقلىق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. جىگەر قېتىش

△ ئامۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئالقاتتا شەربەت تەييارلاپ، داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ جىغاننى قاينىتىپ، زەپەر قوشۇپ يېسە بولىدۇ.
△ قارا توغاچ شاپتۇلىنى تويغىچە يېسە بولىدۇ.
△ تۆگە سۈتىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ 60 گرام ھەسەلگە ئۈچ گرام پىننە سۈيىنى قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا بىر مەزگىل كۈندە ئۈچ ۋاختىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستىدىن 20 گرام، زەنجىۋىلدىن 15 گرام، تاۋۇز شاپىقىدىن 50 گرام، تەرخەمەك شۆپۈكىدىن 50 گرام، تەكىيە كاۋا شۆپۈكىدىن 50 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

3. تال ئىششىقى

△ سىركىدىن 100 مىللىلىتىر، توك ئەنجۈردىن 15 گرام، بۆرە سويىمسى يىلتىزىدىن 10 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە تاماقتىن كېيىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 50 گرام قۇرۇتۇلغان تاۋۇز پوستىغا 50 گرام نوقۇتنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالتە مىللىلىتىر سىركەنجىۋىل قوشۇپ، ئىككى ھەپتە ھەر كۈنى ناشتىدا يېسە بولىدۇ.

4. ئۆت ياللۇغى

△ بېھى سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ ئۈزۈم، ئالما، بېھى، ئۆرۈك غورىسى، ئەينۇلا، ئانار سۈيلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 100 مىللىلىتىر ئېلىپ، 250 گرام سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 600 گرام ئاق شېكەردە شەربەت تەييارلاپ، ئۈچ گرام زەپەر تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 150 مىللىلىتىر سىركە، 60 مىللىلىتىر ئاچچىق ئانار سۈيى، 60 مىللىلىتىر لىمون سۈيى، 60 مىللىلىتىر قىزىلگۈل سۈيى، 200 مىللىلىتىر ئالما سۈيى، 30 مىللىلىتىر ھۆل پىنىنە سۈيىنى بىرگە سۇس ئوتتا ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايناتىپ، 350 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئەھۋالغا قاراپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئىككى كىلوگرام بېھىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، بەش كىلوگرام قايناق سۇدا ئۈچ كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، بېھى يۇمشىغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئىككى كىلوگرام شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغىچە قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

5 . ئۆت تېشى

△ بىر تال قارىئۆرۈك قېقىغا ئازراق زەنجىۋىل شەربىتى قوشۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراقلار 100 گرام زەنجىۋىلگە ئىككى لىتىر سۇ قوشۇپ قايناتقاندىن كېيىن ئاغرىغان جايغا سۈركىسە بولىدۇ. خام زەنجىۋىل، ئۈن ۋە ياڭيۇ قوشۇپ ياسالغان مەلھەمنى ئاغرىغان جايغا چاپلىسىمۇ بولىدۇ.

△ توققۇز گرام كاۋاۋىچىننى ئېزىپ، بىر دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن مايدا قورۇپ، كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تولۇق پىشقان قوغۇن شاپىقىنى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، دورا چىلاشقۇدەك سۇدا يېرىملاشقىچە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

6 . بۆرەك ياللۇغى

△ تاۋۇزنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ خورمىنى شۇمشە بىلەن قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 گرام كۆممىقوناقنى 150 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانارگۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ دەملەپ ئىچسە ياكى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ مۇزلىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى پۇرچاق مېيىنى چۇچۇتۇپ، 15 گرام سامساقنى چاناپ سېلىپ، ئازراق ۋاقىت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن 30 گرام چىلان بىلەن 30 گرام خاسىڭنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇس-

تىگە ئازراق سۇ قويۇپ سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ، كۈندە ئازراق-تىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالما ئۇرۇقىنى قايناتىپ، سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا كۈندە ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى تاۋۇز شاپىقى سۈيىنى قايناتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالتە گرام خولىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 18 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا، تاۋۇز سۈيىگە سىركەن-جۆيل قوشۇپ بىرنەچچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر تاۋۇز پەسلى بولمىسا، 30 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنى شاكىلىدىن ئايرىپ، سۇدا ئېزىپ، 20 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ 12 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى بىلەن 12 گرام قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى ئاجرىتىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ گرام سېمىزئوت ئۇرۇقى قوشۇپ، 30 مىللىلىتىر نېلۇپەر شەربىتى بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە، بۆرەك ۋە سۈيدۈك خالتىسىنىڭ ئىسسىقتىن بول-غان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. بۆرەك تېشى

△ خورما ئۇرۇقىنى قايناتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى بىلەن ئارپىبەدىياننى دەملەپ ئىچسە، تامىقىغا ماش ياكى نوقۇت يارمىسى يېسە بولىدۇ.

△ زەيتۇن يېغىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ياكى ئۇنىڭدا تاماق ئېتىپ يېسە بولىدۇ.

△ كۆممىقوناق ساقىلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، سۈيىنى سۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپتىن بىر تۆشۈك ئېچىپ ئىچىنى ئويۇپ، چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن تولدۇرۇپ ئاغزىنى ئېتىپ، ئاندىن خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئىككى قوشۇق ھەسەل- نى قايناق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ، تۇرۇپنى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ 30 گرام كۆك تۇرۇپ سۈيىنى ھەر كۈنى ئەتىگىنى بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 مىللىلىتىر چۈچۈتۇلگەن كۈنجۈت يېغىنى كۈندە ئىك- كى قېتىم ئاچ قورساققا ئىچسە بولىدۇ.

8. سۈيدۈك يولى تېشى

△ ئاچچىق تەرخەمەككە سېرىقئوت ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ 40 مىللىلىتىر ئۈزۈم شىرنىسىنى 100 مىللىلىتىر ئارپا سۈيىگە قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلى- تىر ئىچسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزى، ناۋات (ياكى ئاق شېكەر)، كۈنجۈت يېغىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 120 گرامدىن ئېلىپ، ياڭاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قورۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، ناۋات ياكى شېكەر قوشۇپ بوتقا تەييارلاپ تۆت سائەتتە بىر قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

△ يېرىم پىيالە كۆك تۇرۇپ سۈيىنى كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام كۈنجۈت يېغىنى كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر باش پىيازنى شورپا، سۈت ۋە باشقا تاماقلار بىلەن قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم يېسە بولىدۇ.

9 . دوۋساق تېشى

△ تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقى تولدۇرۇپ، ئاغزىنى ئېتىپ خېمىر بىلەن ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئۈچ كۈنگىچە كۈندە بىردىن ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى سىقىپ، 30 مىللىلىتىر سۈيىگە 30 مىللىلىتىر سىركەنجۇل قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۈزۈمنىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كاپ ئەتسە بولىدۇ.

△ تاماقتا نوقۇت يارمىسى، قاراكۆز بەدىيان ۋە زىرە قوشۇپ، بىر قوشۇق ياڭاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 100 گرام كۈنجۈت مېيىنى چۈچۈتۈپ ئۈستىگە توغرالغان 125 گرام ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ ئوبدان قورۇغاندىن كېيىن، سوقۇلغان 125 گرام ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار 30 — 50 گرام، بالىلار 20 — 30 گرامدىن، كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ ئىككى كىلوگراملىق تاۋۇزنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تۆشۈك ئېچىپ ھەسەل قۇيۇپ، تۆشۈكنى ئۈزنىنىڭ پارچىسى بىلەن ئېتىپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ 50 — 60 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ 12 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنى سۇدا ئېزىپ، 100 گرام ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ قىزىل ئۈزۈم ۋە قارىمۇچتىن تۆت - بەش داندىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

10 . شېكەر سىيىش كېسەللىكى

△ ھەر كۈنى قوناق ئۇنىدا ئېتىلگەن ئۇماچتىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 گرام يېڭى پالەك يىلتىزىنى 15 گرام توخۇ تاشلىقى بىلەن قايىنىتىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ. پالەكنى ئۇزۇن مۇددەت يېسە بولىدۇ.

△ كاۋىنى پىشۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

△ ئۈجمە يوپۇرمىقى بىلەن شاتۇت يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ جىنەستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

△ 10 گرام چاينى 200 مىللىلىتىر مۇزلىتىلغان قايناق سۇغا بەش سائەت چىلاپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ 40 — 60 كۈن ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام ئارپا بىلەن 10 گرام نوقۇتنى ئىككى چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قايىنىتىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ مەلۇم مىقداردىكى ئارپا ياكى ھۆل قاپاقنى ئىككى چىنە سۇدا پىشۇرۇپ، بىر كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ يېسە ۋە سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل يېلىمىدىن 15 — 25 گرام، كۆممىقوناقتىن 30 — 60 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق سۇدا قايىنىتىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چۈچۈمەل ئالمىدىن كۈنىگە بىردىن ئىككىگىچە يېسە بولىدۇ.

△ 60 — 120 گرام يېڭى پالەك يىلتىزى بىلەن 15 گرام قۇرۇتۇلغان توخۇ گۆشىنى قايىنىتىپ، كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ نوقۇتنى پىشۇرۇپ كۈندە يېسە بولىدۇ ياكى قوي گۆشى قاتارلىق يېمەكلىكلەر بىلەن شورپا تەييارلاپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.
△ قوينىڭ كانىيىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، يەتتە كۈندىن ئون كۈنگىچە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن يېسە بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاق پۇرچاق ئۇننى گۈلاپ بىلەن خېمىر قىلىپ بەلگە چىپىپ، يەنە ئۈچ دانە توخۇ تۇخۇمىنى ئۈزۈم سىركىسىگە بىر سوتكا چىلاپ قويغاندىن كېيىن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ 12 دانە پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنى يۇيۇپ، شاكىلى بىلەن 500 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا ئىككى سوتكا چىلاپ سۈزۈۋېلىپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى داندىن يېسە بولىدۇ.
△ پىيازنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەسەل ۋە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆرۈك ياكى ئۈزۈمنىڭ غورىسىدىن سىقىۋېلىنغان سۇيىدە پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ يېسىۋېلەك، پالەك، كەرەپشە، كاللەكبەسەي قاتارلىق كۆكتاتلاردىن قورۇما قورۇپ يېسە بولىدۇ.
△ خاسىڭنى سىركە ياكى ئاچچىقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۈچ - تۆت تالدىن يېسە بولىدۇ.
△ ئۆرۈك غورىسىدىن 50 دانە، ئۈزۈم غورىسىدىن 150 دانە، بېھى غورىسىدىن 20 دانە، يېڭى پىشقان ئەينۇلىدىن 30 دانە، تەمرى ھىندىدىن 30 گرام، ھۆل قاپاق لېشىدىن 30 گرام، ئۇجمە مېۋىسىدىن 100 گرام، زەپەردىن ئۈچ گرام ئېلىپ قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، تەمى چىققاندا مېۋىلىرىنى سىقىپ سۈزۈپ، سۇيىگە زەپەر سېلىپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارنىڭ تېرىسى قۇرغاقلىشىپ كەتسە، ئالدى بىلەن يالپۇز جەۋھىرى سۈيىدە بەدىنىنى يۇيۇپ سۈرتۈپ، ئارقىدىنلا تاتلىق بادام يېغى، زەيتۇن يېغى، خام قايماق بىلەن بەدىنىنى ياغلىسا بولىدۇ.

△ 450 گرام كاۋا بىلەن 200 گرام ماشنى بىرگە ئېزىلگۈچە قاينىتىپ يېسە بولىدۇ.

△ 100 گرام نوقۇتنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، سۈيىگە 150 گرام گۆشنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ قاينىتىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ قىزىل ماشتىن 50 گرام، قارا لوۋىدىن 50 گرام، يېشىل ماشتىن 50 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن بەش گرام ئېلىپ يۇمشاق قاينىتىپ يېسە بولىدۇ. بۇ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قەنتنى تۆۋەنلىتىدۇ.

△ 200 گرام يېڭى تاتلىقياڭيۇ يوپۇرمىقى بىلەن 200 گرام تەكىيە كاۋىنى سۇدا قاينىتىپ يېسە بولىدۇ.

△ 300 گرام كەرەپشىنى سۇدا قاينىتىپ ئۈچكە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچىپ بولسا بولىدۇ.

△ 100 گرام قارىمۇچ بىلەن 100 گرام لوۋىنى يۇمشاق ئېزىپ تالقانلاپ، ئالتە گرامدىن كۈندە بىر ۋاخ قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ 20 گرام قىزىلچايىنى 50 گرادۇسلۇق قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ، 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام كاۋىنى قاقلاپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ قارا لوۋىدىن 250 گرام، كاۋىدىن 250 گرام، نومى گۇرۇچىدىن 150 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇماچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى دانە قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىنى دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئالتە گرامنى ئۈچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ ياكى قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىدىن بىرنى تۇز ۋە تەم تەڭشىگۈچ بىلەن قوشۇپ دۇملەپ پىشۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم يەپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

△ 100 گرام ئاغىچىيۇغۇچ بىلەن 10 گرام ئاقمۇچتا شورپا تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ يېڭى لايخورەك ۋە دۇفۇدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ ئاغىچىيۇغۇچ ۋە ئىنچىكە ماش ئۈگرىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا بىللە قورۇپ، جاڭيۇ بىلەن تەمىنى تەڭشەپ يېسە بولىدۇ.

△ يېڭى پالەك، يېڭى قوي جىگىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تەم تەڭشىگۈچ بىلەن قوشۇپ شورپا قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ دۇفۇدىن 500 گرام، راك بىلەن قىزىل بۇداشنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، قوناق ساقىلىدىن 100 گرام ئېلىپ، كۆزنەجۇت يېغى، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ قاتارلىقلار بىلەن تەمىنى تەڭشەپ يېسە بولىدۇ (ئاۋۋال قوناق ساقىلىنى قاينىتىپ 100 گرام سۈيىنى ئېلىپ، قالغان نەرسىلەرنى قورۇغان قورۇمىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ).

△ 100 گرام توشقان گۆشى بىلەن 20 گرام ئالقاتنى مۇۋاپىق سۇدا دۇملەپ پىشۇرۇپ، گۆش ۋە شورپىسىنى بىرگە يېسە بولىدۇ.

△ 300 گرام ئاچچىق خەمەكنى قايناق سۇغا بېسىپ بىردەم تۇرغۇزۇپ سۈزۈۋېلىپ توغراپ، تەم تەڭشىگۈچى خۇرۇچلار بىلەن قوشۇپ شورپا قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىدىن بىر دانە، بامبۇك نوتىسىدىن 100 گرام، سامساقتىن بىر باش ئېلىپ، مۇۋاپىق مىق-

دارىكى سېرىقماي، تۇز، تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ پەس ئوتتا دۇملەپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ ئاچچىق خەمەكنى قورۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، هەر قېتىمدا تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى 8 — 12 گرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ. ئىككى ئاي بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ.

△ 50 گرام قارىئۆرۈك قېقىنى قايناق سۇغا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئات گۆشىدىن كۈنىگە 100 گرام ئىزچىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

△ چۈجە گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ كۆكچاي، ياسمەن چېيى، قەلەمپۇرلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىلە غوزىسىدىن 50 گرام، شاقاقۇلدىن 50 گرام، قارىئۆرۈكتىن 15 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام قوناق ساقىلى، 10 گرام گۈلنار (ئانار چېچىكى)، 10 گرام رەيھاننى بىرگە دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 گرام ئارپا بىلەن 100 گرام نوقۇتنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە كۆك كەپتەر گۆشىدە شورپا قىلىپ، ئۈستىگە ئازراق سىركە، هۆل قاپاق قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىگە نوقۇت قوشۇپ ياكى قورۇتۇلغان يالپۇزنى سوقۇپ، قوشۇپ ئۈچكە بۆلۈپ يېسە بولىدۇ.

△ قارىئۆرۈكتىن 10 دانە، قانتېپەردىن 50 گرام، چىلاندىن 15 دانە، هەسەلدىن 100 گرام ئېلىپ بىرگە قاينىتىپ، هەر كۈنى ئۈچ قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

△ ئۆجمە غازىڭى، قارىئۆرۈك، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇلدىن

تەك مىقداردا ئىلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىلە قۇرتىدىن 15 دانە، غوزىنىدىن 10 دانە، ئالقاتتىن 20 گرام، قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىدىن بىر دانە ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام پالەك يىلتىزى، 10 گرام توخۇ تاشلىقى، 50 گرام گۈرۈچنى بىرگە قاينىتىپ تاماق ئورنىدا يېسە بولىدۇ.

△ ئالقاتتىن 15 گرام، قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىدىن بىر دانە، پىلە قۇرۇتىدىن 10 گرام ئېلىپ، پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقىدىن 12 گرام، كۆك كاۋا شاپىقىدىن 12 گرام، ئاچچىق تاۋۇزدىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام كاۋا بىلەن 100 گرام ماشنى كەندىر يېغىدا ئازراق تۇز، پىياز قوشۇپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ يۇقىرىدىكى ئۇسۇللارنىڭ مەيلى قايسىسى قوللىنىلسۇن، باشتىن - ئاخىر بىر پرىنسىپقا ئەمەل قىلىش، يەنى ھەرقانداق ئوزۇقلۇقنى تويغۇچە يېمەسلىك، ئوتتۇرا قورساقتىن سەل ئاشقاندا توختىتىۋېلىش كېرەك.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

1. ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى

1) چىش مىلىكى قاناش، ئېغىز ئاغرىش

△ مۇۋاپىق مىقداردا ئامۇت يەپ بەرسە بولىدۇ.

2) تىل، ئېغىز ياللۇغلىنىش

△ يۇمغاقسۇت كۆكىنى سىقىپ سۈيىدە ئېغىزنى غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.

3) ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى

△ كۆك تۇرۇپنى سىقىپ سۈيىگە تەڭ مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قوشۇپ، كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

4) تىل يېرىلىش، ئېچىشىش

△ مەلۇم مىقداردا بېھى ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا دەملەپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

5) تىل ئىششىپ كېتىش

△ ئاچچىقسۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قازان قارىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا تېمىتسا بولىدۇ.

6) ئېغىز يارىسى

△ چوڭ ئاناردىن بىرنى ئېلىپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ يانجىپ قايناق سۇغا چىلاپ، داكا بىلەن سۈزگەندىن كېيىن سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ بىرنەچچە باش تۇرۇپنى ئېزىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ كۆك يۇمغاقسۈت، كۆك يەرلىك شوخلا يوپۇرمىقى، كۆك خېنە يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

7) باللاردىكى ئېغىز ئاغرىقى

△ ئانار پوستىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ ئېغىز ئىچىگە سەپسە ياكى بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىدىن قوشۇقتا ئۈچ بارماقتا بىرچىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بالىغا ئىچۈرسە بولىدۇ.

8) كالپۇك يېرىلىش

△ 30 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سۈدا ياخشى ئې-زىپ، ياتار ۋاقتىدا كالپۇكىغا چېپىپ ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە بولى-دۇ.

9) ئېغىز پۇراش

△ مۇۋاپىق مىقدار شاپتۇل يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىستە مېغىزىنى داۋاملىق چايناپ بەرسە چىشنى چىڭىتى-دۇ، ئېغىزدىكى مۇدۇرلارنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خوش پۇراق قىلىدۇ.

△ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر - ئىككى دانە ئالما يېيىشمۇ بولىدۇ.

△ 30 گرام تاغ پېيىزىنى يالپاقلاپ توغراپ، 300 مىللىلى-تىر سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا سىركىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، بىر ئاي ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۇز سېلىنغان ئىسسىق سۇدا ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ كۈندە بىرنەچچە تال شاپتۇل قېقىنى چايناپ بەرسە بولى-دۇ.

△ كاۋاۋچىننى چايناپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالتە گرام خولىنجاننى چالا سوقۇپ، 12 ھەسسە مىقدار-دىكى قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈۋې-

لىپ، سۈيىدە ئىغىز چايقىسا ياكى ئىچسە بولىدۇ.

2. كۆز كېسەللىكلىرى

1) كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش

△ پىيازنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە چاپسا بولىدۇ.

△ كەكلىك ئۆتىنى قۇرۇتۇپ مۇسەللەسكە چىلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ توشقاننىڭ مېڭىسى، كالىنىڭ ئۆتى ۋە ئىنەكنىڭ يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم تاڭلايغا سۈركىسە بولىدۇ.

△ كەكلىكنىڭ ئۆتىنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزنىڭ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

△ بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام پالەكنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالتە باش سەۋزىنى پاكىزلاپ بىرىيېرىم چىنە سۇدا پىشۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئۈچ باشتىن يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ بېدە كۆكىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تازىلاپ پىشۇرۇپ بېدىسىنى يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ كالا، قوي ياكى ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى چالىراق كاۋاپ قىلىپ، كاۋاپتىن ئاققان سۈيىنى كۆزنىڭ سىرتىغا چېپىپ، كاۋاپقا ھەرقېتىمدا بىر يېرىم گرام نۆشۈدۈر تالقىنى سېپىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم 50 — 60 گرام

جىگەرنى يالپاقلاپ چۆمۈچ ياكى چويلىغا سېلىپ، قايناپ تۇرغان قازانغا بەش - ئالتە قېتىم چۆشۈرۈپ چالىراق پىشۇرۇپ، نۆشۈدۇر تالقىنىدىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم سېلىپ يېسە بولىدۇ.

△ 100 گرام موگۈنى 50 گرام قوي گۆشى بىلەن قورۇپ كۈندە بىر ۋاختىن بىر ھەپتە يېسە بولىدۇ.

2) كۆز تورلىشىش

△ پالەك بىلەن بەدىياندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام ئالقاتنى يانجىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ئاچ قورساققا 15 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ كۆز ياشاڭغىراش بىلەن كۆز تورلىشىش بىللە كەلگەندە، زەيتۇن يېغىنى كۆزگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ قارا ئوغلاق (ئۆچكە) نىڭ جىگىرى ئىچىگە قارىمۇچ سېلىپ ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، جىگەردىن ئاققان سۈيىنى كۆزگە سۈرتۈپ، جىگىرىنى يېسە بولىدۇ.

3) كۆز قىزىرىش، قىچىشىپ ئاغرىش

△ يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

△ ئالمىنى سىقىپ سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ئەتىگەن كۆزنى تۇز سۈيى بىلەن يۇيسا بولىدۇ.

△ پىيازنى سىقىپ، سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

△ يېڭى ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ كۆزگە چاپسا ياكى سۈرمە قىلىپ تارتسا بولىدۇ.

△ 200 گرام يېڭى ئۈجمە يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ ئاغرىق كۆزنى هورداتسا ھەم يۇيسا بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۈت سۈيىنى كافۇر ئېرىتمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز جىيەك ياللۇغىغا شىپا قىلىدۇ، ھەر خىل قاپارتما چىقىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇرۇنغا تېمىت-

سا، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

△ يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى بالا ئېمىتى-
ۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىپ
بەرسە بولىدۇ.

4) كۆزدە زىيادە گۆش ئۆسۈپ قېلىش

△ ئاچچىق ئانار سۈيىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا بولى-
دۇ.

△ قىزىل پىيازنىڭ سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

5) نامازشام قارىغۇسى

△ هەر كۈنى ئىككى - ئۈچ دانە سەۋزە، ئىككى - ئۈچ دانە
تۇخۇم يېسە، چايلىققا ئارپىبەدىيان دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. شارا-
ئىت يار بەرسە ياغاق هالۋىسى ياكى تۇخۇم هالۋىسى تەييارلاپ
يېسە تېخىمۇ ياخشى.

△ 500 گرام يېڭى پالەكنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ،
ئازراق مايسىز پىششىق گۆشنى توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، تاماق
بىلەن يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام پالەكنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە
ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ هەر كۈنى ئۈچ
ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ كۈندە بىر - ئىككى قېتىم ئىككى - ئۈچ تال سەۋزىنى
قوشلارنىڭ گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ، شورپا تەييارلاپ يېيىش
بىلەن بىرگە، كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئىككى - ئۈچ تال سەۋزە
يەپ بەرسە بولىدۇ.

3. بۇرۇن كېسەللىكلىرى

1) بۇرۇن پۈتۈش

△ ئىسسىق سۇغا بىرنەچچە چىمدىم تۇز سېلىپ بۇرۇننى

چايقىسا بولىدۇ.

△ سىركىگە 10 تال سامساق سېلىپ پۇركىسا بولىدۇ.

2) بۇرۇن ياللۇغى

△ بۇغداي كېپىكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى ئاچچىقسۇ بىلەن قايىنىتىپ مەلھەم تەييارلاپ، بۇرۇن سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

3) بۇرۇن قاناش

△ كونا سىركىگە مەلۇم نىسبەتتە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا ياكى پىيازنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.

△ پاكىز پاختا ياكى داكىنى تۇز بىلەن ھۆل قىلىپ بۇرنىغا تىقىپ قويسا بولىدۇ.

△ مۇز ياكى مۇز سۈيىگە چىلانغان لۆڭگىنى پېشانىگە قويسا بولىدۇ.

△ سامساقنى ئېزىپ، ئوڭ بۇرۇن قانىسا سول پۇت ئالقىنىغا، سول بۇرۇن قانىسا ئوڭ پۇت ئالقىنىغا تاڭسا بولىدۇ.

△ كۆنجۈتنىڭ سوقۇپ سىقىپ چىقىرىلغان يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.

△ ئۆرۈك يېلىمىنى تالقانلاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانە ۋە بۇرۇننىڭ ئۈستىگە چاپسا بولىدۇ.

△ يۇمران كۆنجۈت مايسىسىنى سوقۇپ، سۈيىنى بۇرۇنغا ئۈچ قېتىم تېمىتسا بولىدۇ ياكى كۆنجۈت يېغىنى ئۇپىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇننى ياخشى تازىلاپ ئىچىگە سالسا بولىدۇ.

△ يۈز ياڭاقلىرىغا، كۆزگە ۋە پېشانىگە ھەسەل سۈرتسە بولىدۇ.

△ پىيازنى سىركىگە چىلاپ، ھەر ئىككى بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا بولىدۇ.

△ تۇرۇپ سۈيىگە 10 تامچە هاراق تېمىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى ۋە بادام يېغىنى باشقا چاپسا ياكى بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.
△ ئالتە گرام خاسىڭنىڭ پوستى (نېپىز قىزىل پوستى) بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى چىلاننى سۇدا قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئىككى باش سامساقنى ئاقلاپ ئېزىپ، ئىككى تاپانغا تۆت سائەتتە بىر قېتىم چاپسا بولىدۇ. ئادەتتە ئىككى قېتىم چاپسىلا ئۈنۈمى بولىدۇ (سامساقنى چاپلىغاندا تاپاننىڭ قاپىرىپ چىقىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن تاپانغا هايۋان مېيى سۈرۈش ياكى سامساقنى بىر قەۋەت نېپىز رەختكە ئوراش لازىم).
△ بۇرۇن قاناش ئۇزۇنغا سوزۇلسا: بىرىنچى، ئانار ئۇرۇقىنى كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، سوۋۇغاندا سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئانار پوستىنى سوقۇپ، ئىككى چېكە ۋە پېشانىگە چاپسا بولىدۇ. ئىككىنچى، تال ئۇزۇمنىڭ يۇمران نوتىسىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە 30 گرام ناۋات سېلىپ ئېرىتىپ بىراقلا ئىچسە بولىدۇ.

4. قولاق كېسەللىكلىرى

1) قولاق جاراھىتى

△ ئاچچىق ئانار سۈيىنى ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ قولاققا تېمىتسا بولىدۇ.
△ تۇخۇم سېرىقىنى قوي يېغى بىلەن قورۇپ، جىگەردەك بولغاندا يېغىنى ئايرىۋېلىپ قولاق جاراھەتلىرىنى ياغلىسا بولىدۇ.
△ پىياز سۈيىنى قولاققا تېمىتسا بولىدۇ.

2) قۇلاق ئاغرىش

△ تۇخۇم ۋە زەمچىنى قايىنتىپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ زىرە، ئارپا ئۇنى ۋە سېرىقمايىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا سۇرتسە بولىدۇ.

△ ھەسەل، بۇغداي ئۇنى ۋە سېرىقمايىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا سۇرتسە بولىدۇ.

△ پىيازنىڭ ئىلمان سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ قىزىل تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قاپاقنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ 30 مىللىلىتىر سىركە، 15 مىللىلىتىر گۈل يېغى، 15 مىللىلىتىر تاتلىق بادام يېغىنى بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا خاس ياغ قىسمى قالغۇچە قايىنتىپ، كۈندە قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ تۇرۇپنى سىقىپ، سۈيىگە كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ تۇرۇپ سۈيىدىن ئالتە لىتىر، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىدىن ئىككى لىتىر ئېلىپ، كۆك تۇرۇپنى تازىلاپ، قىرغۇچتا قىرىپ سۈيىنى چىقىرىپ قازانغا قۇيۇپ، ئۈستىگە ياغنى ئارىلاش-تۇرۇپ سۈيى تۈگىگۈچە سۇس ئوتتا قايىنتىپ، كېسەلنىڭ ئەھ-ۋالىغا قاراپ، كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم تېمىتسا بولىدۇ.

3) قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش

△ پىننە يوپۇرمىقىنى قايىنتىپ، ئىلمان پېتى قۇلاققا تې-مىتسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

△ سىركىنى قايىنتىپ، ھورىغا قۇلاقنى تۇتسا ھاشارات چىقىپ كېتىدۇ.

△ ئازراق مايغا كاۋاۋچىن پاراشوكى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ كۈدىنى سىقىپ سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا قۇلاققا

تېمىتسا بولىدۇ.

4) ئۈتتۈرا قۇلاق ياللۇغى

△ ياڭاق يېغىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىككى - ئۈچ تامچىدىن قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ ھەسەلگە مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ، قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ كالىنىڭ ئۆتى بىلەن بېلىق يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا ھەر قېتىمدا بەش - ئالتە تامچىدىن تېمىتسا بولىدۇ.

5) قۇلاق ئېغىرلىشىش

△ پىيازنىڭ ئىلمان سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ بېلىق ئۆتىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

6) قۇلاق غوڭۇلداش

△ پىياز سۈيىنى پاختىغا تېمىتىپ قۇلاققا تىقىپ قويسا بولىدۇ.

△ كۆدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتسە، زەيتۇن يېغىدىن بىرنەچچە تېمىم تېمىتسا بولىدۇ.

5. گال ۋە يۇتقۇنچاق كېسەللىكلىرى

1) ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

△ زەنجىۋىلنى بېھى بىلەن بىرگە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 12 گرام شاتۇت شېخى بىلەن بەش دانە چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ بىر دانە قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىزلەپ كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ بىر قېتىمدىلا يېسە بولىدۇ.

△ ئالتە گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ھەر قېتىمدا بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە قايناق سۇ بىلەن 200 گرام يېسە بولىدۇ.

△ پوستى ئېلىۋېتىلگەن خاسىڭ مېغىزىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ھەسەلگە 15 گرام ئاق شېكەر، بىر دانە خام تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپنى قاينىتىپ، سۈيىگە ئازراق سىركەنجىۋىل قوشۇپ غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.

△ تاتلىق ئانارنى رەختكە ئوراپ خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، سۈيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان پېتى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئازراق تۇز قوشۇلغان قايناق سۇ ئىچسە بولىدۇ.

△ خولىنجاننى سوقۇپ تاسقاپ پۇرىسا بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزى يېغىغا بادام يېغى ياكى زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

2) يۆتقۇنچاق ياللۇغى

△ كۆك يۇمغاقسۇتنى ياكى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركىدە قاينىتىپ يەرلىك ئۇرۇنغا چاپسا ۋە كۆك يۇمغاقسۇتنى ياكى ئۇرۇقىنى دەملەپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ چايغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 24 گرام شاتۇت يوپۇرمىقى، 24 گرام شاتۇت شېخىنى بەش دانە قارىمۇچ بىلەن بىرگە سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىز چايقىسا بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم سېمىزئوت ئۇرۇقىنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىگە بىر پىيالە تاۋۇز سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە

بىر قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. نى، ئېغىزنى چايقاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 11 دانە ئۈرۈقسىز ئۈزۈم بىلەن بىر چىمدىم زىغىرنى قايناق سۇدا دەملەپ، سۇيىدە ئېغىزنى چايقاپ ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ چىلان، نوقۇت ۋە قۇرۇتۇلغان يەرلىك شوخلىنىڭ ھەر-قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قايناق سۇدا دەملەپ، سۇيىدە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئېغىزنى چايقاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك قېقىنى قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر پىيالە سۈتكە بىر پىيالە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئېغىزنى چايقاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سۈت، سىركە، كۆك تۇرۇپنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئېغىزنى چايقاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 24 گرام شاتۇتنى ئېزىپ، بىر كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ پىياز سۈيىنى كۈندە بىرقانچە قېتىم تاڭلايغا ۋە يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈرتسە بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇ، ئەنجۈر سۈيى ۋە تۇرۇپ سۈيىنىڭ ھەرقايسى-سىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئېغىزنى چايقاپ بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن تاتلىق ئانار سۈيىنىڭ ھەرقاي-سىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم توغرىغا بىلەن بىر دانە ئەنجۈرنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم ئېغىزنى چايقاپ غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.

△ بىر پىيالە ئانار سۈيىگە بىر پىيالە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ،

كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالە ئىچسە بولىدۇ.

△ بېھى ئۇرۇقىدىن بىر ئۇلۇش، چىلان، قاپاق ئۇرۇقى، يەرباغرى ئوتىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ئۇلۇش ئېلىپ قايناق سۇدا دەملەپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم زىغىر بىلەن بىر چىمدىم ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى قايناتىلغان بىر پىيالە ئارپا سۈيىدە دەملەپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئەينۇلىدىن بىر ئۇلۇش، قارىئۆرۈكتىن ئىككى يېرىم ئۇلۇش ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ بېھى ئۇرۇقى، چىلان، تاۋۇز شاپىقىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ بىر پىيالە سۇغا چىلاپ قايناتىپ، كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ قىزىل تۇرۇپنى يۇيۇپ، ياپىلاق توغراپ، ئۈستىگە شېكەر سېلىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە كاناي ياللۇغى ۋە يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

3) گالغا سۆڭەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش

△ پېسىۋېلەكنى ئۇششاق توغراپ پىشۇرۇپ يۇتسا، گالغا تۇرۇپ قالغان نەرسىلەر چۈشۈپ كېتىدۇ.

△ بىرنەچچە يۇتۇم ئاچچىقسۇ ئىچسە، گالغا تۇرۇپ قالغان بېلىق قىلتىرىقى چۈشۈپ كېتىدۇ.

6. چىش كېسەللىكلىرى

1) چىش ئاغرىقى

△ كاۋاۋچىننى ئاچچىقسۇدا قايناتىپ چىش چايقىسا بولىدۇ.

△ تۇزنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىلمان بولغاندا چىشنى

چايقىسا بولىدۇ.

△ ئۈچ گرام قارىمۇچنى تالقانلاپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ قىزىل سامساقنى ئوتتا قىزىتىپ چىشلىسە ياكى سامساق سۈيىگە چىلانغان پاختىنى چىش تۈۋىگە باسسا بولىدۇ.

△ جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ قىزىق پېتى چىشلىسە بولىدۇ.

△ خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان چىش تەرىپىدىكى يۈز قىسمىغا چاپلىسا بولىدۇ.

△ ئۈچ گرام كاۋاۋچىن ۋە ئۈچ گرام كامفورانى تەكشى سوقۇپ، ئاق داكىغا ئوراپ، ئاغرىغان چىشقا چىشلەپ تۇرسا بولىدۇ.

△ 100 گرام پىياز ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 30 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاغرىغان چىشقا تېمىتسا بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدانى ئاغرىق چىشقا سېلىپ قويسا ئاغرىق دەرھال توختايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەتىگەن ۋە كەچتە 250 گرام سۇغا مەلۇم مىقداردا سۇدا سېلىپ چىشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ 15 گرام كاۋاۋچىننى 60 — 120 گرام كونا ئاچچىقسۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئىللىمان پېتى ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ بىر دانە قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئاغرىق چىشقا باسسا بولىدۇ.

△ ئاز مىقداردىكى تېتىتقۇنى ئاغرىق چىشقا باسسا بولىدۇ.

△ تەڭ مىقداردىكى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ شىرنىسىنى سۈس ئوتتا قاينىتىپ، ئاغزى ئوچۇق ياپپاڭ قاچىدا قويۇپ قويسا، ئاستا - ئاستا قېتىپ رۇببە بولىدۇ. تەييارلانغان رۇببىنى سوقۇپ چىش تۈۋىگە باسسا بولىدۇ.

△ ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ سىركە بىلەن ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا بولىدۇ.

△ ئۈچ گرام قارىمۇچنى سىركە بىلەن قايناتقاندىن كېيىن ئېغىزغا ئالسا بولىدۇ.

△ خام زەنجىۋىلنى ئاغرىق چىشقا چىشلىگەندە ئاغرىق توختايدۇ.

△ بىر دانە توخۇ ئۆتىنى ئازراق ئاق هاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۈچ بىلەن ئاغرىغان چىشقا تەگكۈزسە بولىدۇ.

△ شاتۇت يىلتىزىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى چىشقا تېمىتسا بولىدۇ.

△ ئاپتاپپەرەس يىلتىزىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىنى قوقاس ئوتقا كۆمۈپ سارغايتىپ، قىزىق هالەتتە ئاغرىق چىش ئۈستىگە باسسا بولىدۇ.

△ كونا ياڭاقنى شاكىلى بىلەن قوقاستا چالا كۆيدۈرۈپ، كۈلگە كۆمۈپ، ياڭاق مېغىزىنى دۈملەپ پىشۇرۇپ، ئاندىن تاش، تۆمۈر ياكى ساپالغا ئوخشاش نەرسىلەرگە سۈركەپ يېغىنى چىقىرىپ، ئاستىنقى چىش ئاغرىسا، قۇلاقنىڭ ئالدى تەرىپىگە، ئۈستۈنكى چىش ئاغرىسا، قۇلاقنىڭ ئارقا تەرىپىگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋچىنىنى هاراق رومكىسىغا سېلىپ، ئۈستىگە هاراق قۇيۇپ ئوت يېقىلىدۇ، هاراق رەڭگى سېرىققا ئۆزگەرگەندە ئوتنى ئۆچۈرۈۋېتىپ، سەل سوۋۇتۇپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان سامساقنى قىزىق هالەتتە ئاغرىق چىشقا باسسا بولىدۇ.

2) چىش مىلىكى ياللۇغى

△ 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى 50 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان

قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئېغىز چايقاشنى ئىككى ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ ئانار يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن ئارچا مېۋىسىنى قايناتىپ، سۈيىدە ئېغىز چايقىسا بولىدۇ.

△ ياڭاق پوستىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ ئىسسىق سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل، سىركە، تۇز قوشۇپ غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.

3) چىش مىلىكى قاناش

كاۋاۋىچىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئازراق قەلەمپۇر بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، كۈندە ئىككى قېتىم چىش پاستىسى بىلەن يۇيسا بولىدۇ.

4) چىش بوشاپ قېلىش

△ ساپ سىركىنى قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ ياڭاقنى پۈتۈن پېتى كۆيدۈرۈپ، ئاغرىق چىش ئۈستىگە باسسا بولىدۇ.

△ ھەسەلنى سىركىدە ئېرىتىپ چىشنى يۇيۇپ بەرسە، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ.

△ چىش ئەتراپىدىكى گۆشلەر شەلۋەرەپ ئاغرىسا، شاتۇتنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.

△ چىش تارتقۇزغان ئورۇندىن قان توختىمىسا، تۇز سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ. ھەر كۈنى تۇز سۈيىدە ئېغىز چايقىسا چىش مىلىكى قاناشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

7. بويۇن كېسەللىكلىرى

1) بويۇن بېزى ياللۇغى

△ يۇمغاقسۇت كۆكىنى ئېزىپ ئارپا ئۇنى بىلەن تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ، بويۇن قىسمىغا سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

△ مەلۇم مىقداردىكى زىغىر ئۇرۇقىنى پاكىز تازىلاپ، يۇم-شاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىللىتقان تۇخۇمغا ئەھۋالغا قاراپ 1 — 12 گرامغىچە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم يەپ بەرسە، 100 كۈندە سەللىمازا ساقىيىپ كېتىدۇ.

2) لىمفا سىل كېسىلى

△ بىر دانە خام تۇخۇم ئىچىگە بىر دانە سوقۇلغان راكنى كىرگۈزۈپ، سۇ هورىدا دۈملەپ پىشۇرۇپ، كۈندە كەچتە بىر داندىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر دانە خام تۇخۇمغا كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئۇنىڭغا بىر دانە قۇرۇتۇلغان سەكسەنپۇتنى تالقانلاپ سېلىپ، تۆشۈكنى ئېتىپ، تۇخۇمنى دۈملەپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

3) قالقانسىمان بەز ئىششىقى

△ پالەكنى يىلتىزى بىلەن يۇيۇپ توغراپ، چامغۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاماققا قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ خەيدەينى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

1. بۆرەك ئاجىزلىق

△ ياڭاق مېغىزىدىن مۇرابببا ياساپ يېسە بولىدۇ.

△ قۇرۇق ئۈزۈم ۋە ياڭاق مېغىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ، كۈنىگە 50 گرامدىن ئىككى ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى بىرگە سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ نارجىلنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىندۇق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام يېڭى نەشپۈت پوستىنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 گرام ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، 30 گرام ئالقات قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ، شۆۋگۈرۈچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 گرام ياڭاق مېغىزى، 50 گرام ئاقلانغان كۈنجۈت، 20 گرام چامغۇر ئۇرۇقى، 20 گرام زەنجىۋىل، 20 گرام بېدە ئۇرۇقىنى ئېلىپ، ئۇلارغا 400 گرام ھەسەل قوشۇپ تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 15 — 20 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 50 گرام بادام مېغىزى، 50 گرام پىستە مېغىزى، 30 گرام پىياز ئۇرۇقى، 20 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقى ئېلىپ، بادام

مېغىزى بىلەن پىستە مېغىزىنى ئايرىم، قالغانلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، 300 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 15 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ھۆل زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىدىن ئاجرىتىپ، 90 مىللىلىتىر سۇدا پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىپ، سۈيىنى 90 گرام ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ، قىيامى تەڭشەلگەندە سۈزۈۋېلىنغان زەنجىۋىلنى قىيامغا سېلىپ، مۇرابба تەييارلاپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 10 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

2. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان ماغدۇرسىزلىق

△ خاسىڭ مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 60 گرام كۆدە يىلتىزىنى چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ سىقىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۈزۈم شەربىتىنى 50 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ خورمىنى يېڭى سۈتتە قايىنىتىپ، دارچىن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ خورمىنى گۈرۈچ بىلەن قايىنىتىپ شوۋگۈرۈچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ نارجىلنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىندۇق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىندۇق مېغىزىنى سۈت بىلەن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چىلغوزا مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قوناقنى يېرىك ئېزىپ، پاقلان گۆشى ۋە ھەر خىل كۆكتاتلار بىلەن بىللە پىشۇرۇپ، يارما ئاش ئېتىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام ياڭاقنى يانجىپ، بىر كىلوگرام ھەسەلگە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئاش قوشۇقتىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 60 گرام خولىنجان، 120 گرام ياڭاق مېغىزى، 540 گرام قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈمنى بىرگە سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۈجمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزىدىن ھەر كۈنى 20 دانىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ مۇراببا قايناتسىپ ئىچسە بولىدۇ.

3 . مەنى كەملىك

△ ئالتە گرام پىياز ئۇرۇقى، تۆت گرام سېرىقماي، ئۈچ گرام ھەسەلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۈت بىلەن شېكەر قوشۇپ ئىچسە مەنىينى كۆپەيتىدۇ.

△ نوقۇتنى قايناتسىپ، سۈيىنى ئىچىپ، نوقۇتنى يېسە بولىدۇ.

△ كەپتەر ياكى پاختەكنى ئادالاپ كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ گۆشىنى يېسە بولىدۇ.

△ كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى قايناتسىپ، 15 گرام شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى - ئۈچ ئاي ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

4. جىنسىي ئاجىزلىق

△ ئالتە گرام خولىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە بىر قېتىم قاينىتىلغان 250 مىللىلىتىر سۈت بىلەن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ پىياز بىلەن پىياز ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ پىياز-نىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە پىياز ئۇرۇقى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.
△ كۈدىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ سۈيىنى ھەر كۈنى 15 — 20 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولى-دۇ.
△ تاماقتىن كېيىن كۈدە يوپۇرمىقىنى يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئەنجۈر قېقى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ھەر كۈنى 80 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى تۆت يېڭى ياڭاقنى چېقىپ، مېغىزىنى ئېزىپ، ياڭاق چېيى قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ پىيازنى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ، يېتەرلىك مىقداردا سې-رىقماي قوشۇپ يەپ بەرسە باھنى قوزغايدۇ.
△ 80 مىللىلىتىر ئۈزۈم شىرنىسى، 200 مىللىلىتىر يېڭى سۈت، 10 گرام ئېزىلگەن بادام مېغىزىنى بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇزۇن مۇددەت ئىچسە بولىدۇ.
△ ياڭاق مۇراباباسىغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۈدە ئۇرۇقىنى يۇمشاق يانجىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 گرامدىن كاپ ئەتسە بولىدۇ.

△ ئىككى لىتىر تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن بىر لىتىر ئاچچىق ئانار سۈيىگە ئالتە كىلوگرام شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا ئالتە لىتىر قالغۇدەك قايناتسىپ شەربەت قىلىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچسە بولىدۇ.

△ 40 گرام باشپىيازنى 100 مىللىلىتىر يېڭى سۈتتە پىشۇ-رۇپ، كۈندە ئەتىگەندە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 گرام يانتاق شېكىرى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىلگەندىن كېيىن، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يېڭى كالا سۈتى بىلەن سۇس ئوتتا قويۇلغىچە قايناتسىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاق قۇشقاچ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، كۈندە ئىككى - ئۈچ دانە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۈچ دانە نېپىز پوستى ئاقلانغان ياڭاق مېغىزىنى 100 مىللىلىتىر قايناتسىلغان سۈتكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ناشتىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 200 مىللىلىتىر كالا سۈتى، 50 گرام پاكىز يانتاق شېكىرى، 30 گرام ھەسەلنى بىرگە ھالۋىدەك قويۇلغىچە قايناتسىپ، كۈندە ناشتىدا 20 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقىدىن 10 گرام، زاغۇن ئۇرۇقىدىن 10 گرام، ئەنجۈر قېقىدىن 10 گرام، سايۋا ئۈزۈمدىن (ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىدۇ) 30 گرام، شېكەردىن 60 گرام ئېلىپ، دورىلار-نى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، بىر چىنە قايناق سۇدا قايناتسىپ سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ شەربەت تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ بۇغا گۆشىگە قارا كۆز بەدىيان ۋە زىرە سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاز - ئازدىن يەپ بەرسە بولىدۇ. بۇنى يېگەندىن كېيىن، ئەنجۈر مۇراببالىرى ياكى ناۋاتلىق چاي ئىچىش كېرەك.

△ بۆدۈنە تۇخۇمىنى پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ كالا سۈتىدىن 120 گرام، نارجىلدىن 30 گرام، چىلغوزا مېغىزىدىن 60 گرام، سېرىقمايدىن 10 گرام، دارچىنىدىن ئالتە گرام، ھەسەلدىن 240 گرام ئېلىپ، چىلغوزا مېغىزىنى سۈتكە چىلاپ سۈزۈۋېلىپ، سېرىقمايدا كۆيدۈرمەي قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ھەرقېتىمدا ئالتە گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام باشپىيازنى ئۇششاق چاناپ، 100 گرام سۈتتە پىشۇرۇپ، كۈندە ئەتىگەندە 20 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كەپتەر باچكىسىدىن بىر دانە، پاقلان گۆشىدىن 200 گرام، باشپىيازدىن 40 گرام، سەۋزىدىن 150 گرام ئېلىپ، ھەممىنى ئۇششاق توغراپ سۇدا قاينىتىپ، تۇزىنى تەڭشەپ ئۈستىگە ئالتە گرام زەنجىۋىل بىلەن ئالتە گرام دارچىننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئېرىك قوي جىگىرىدىن 750 گرام، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، دارچىن، خولىنجان، قارىمۇچ 15 گرامدىن، ياڭاق مېغىزى، كىشمىش ئۈزۈم بىر يېرىم كىلوگرامدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 30 دانە، ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 10 — 15 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سېمىز قوي گۆشىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، قازاندا ئۇماچتەك ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ، سۆيگە ئاپېلسىن پوستى ۋە قىزىل ئۈزۈم قوشۇپ، ئەرەق تارتىپ ھەر كۈنى 150 گرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، خولىنجاننى 30 گرامدىن يۇمشاق سوقۇپ، 360 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن ئىككى ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئەركەك قوي گۆشى 300 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە،

پىياز 10 گرام، قارىمۇچ ئىككى گرام، زىرە بىر گرام ئېلىنىدۇ. گۆشنى چىلاندەك چوڭلۇقتا نېپىز ياپىلاقلاپ توغراپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، تۇزىنى تەڭشەپ بىر سائەت دۇملەپ قويۇلىدۇ. ئاندىن دوخوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن يېسە، كۆرۈنەرلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

5. كۆپ ئېھتىلام بولۇش

△ كۈدە ئۇرۇقىنى سۇس ئوتتا سارغايغىچە قورۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ياڭاق پاسىلىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 75 گرام يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى چالا قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ھەسسە شېكەر بىلەن تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم سەككىز گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 15 گرام ئۇزۇم ئۇرۇقىنى 30 مىللىلىتىر سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 10 گرام لاچىندانە بىلەن 100 گرام ناۋاتنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

6. مەزى بېزى ياللۇغى

△ كۈندە بىر ـ ئىككى قۇشقاچ كاۋىپىنى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۆت دانە ياڭاق مېغىزىغا 10 گرام ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، كۈندە بىر قېتىمدىن 40 كۈن يەپ

بەرسە بولىدۇ.

△ قېرى خورازنى ئۆلتۈرۈپ، ئىچ باغرى بىلەن تېرىسىنى دۇۋسۇن ئۈستىگە بىر سائەت قويۇپ، گۆشىنى پىشۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ يەپ، سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇرنىڭ كۆكىنى قايناتىپ يېسە بولىدۇ.

△ تەرخەمەكنى قوناق ساقىلى بىلەن بىرگە قايناتىپ سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر باش پىيازنى شورپا، سۈت ۋە باشقا تائاملارغا قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقىنىڭ سۇيىنى قايناتىپ، كۈنىگە بىر قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 24 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 10 گرام ناۋات ياكى شېكەر قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ خولىنجاندىن ئالتە گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 10 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن يەپ بەرسە، سۇيدۇك تۇتالماسلىق، سۇيدۇك تېمىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

△ پىيازنى پىشۇرۇپ ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، قان سىيىشكە شىپا بولىدۇ.

ئايال‌لار كېسەللىكلىرى

1. ھەيز كېسەللىكلىرى

△ ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىدىن 30 مىللىلىتىر ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

△ 100 گرام سەۋزە ئۇرۇقى بىلەن 100 گرام ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئەتىگەندە 24 گرامدىن يەپ بەرسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

△ 60 مىللىلىتىر ئەرەقى بەدىيانغا ئالتە گرامدىن تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ۋە نوقۇتنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بولسا ياكى تاۋۇز، قوغۇن، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، نوقۇت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 150 گرام كاۋىنىڭ پوستى بىلەن 150 گرام ساپىقىنى تالقانلاپ، بىر كۈندە ئىككى قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزىنى زاراڭزا چېچىكى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△توققۇز گرام كاۋاۋچىن، 24 گرام خام زەنجىۋىل، 10 دانە چىلاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككىگە بۆلۈپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كۆيدۈرۈلگەن ياڭاق مېغىزىدىن 40 گرام، قۇرۇق چىگىتتىن 100 گرام، پىننە ياپرىقىدىن 60 گرام، قارا شېكەردىن

80 گرام ئېلىپ، دورىلارنى تالقانلاپ، كۈندە بىر - ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام دۈفۈنى 120 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇدا قايناتىپ، تاماقتىن ئىلگىرى يېسە بولىدۇ.

2. ھامىلدارلىق كېسەللىكلىرى

△ سەۋزە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ بىر مەزگىل ئىچسە ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△بەش دانە تۇخۇم سېرىقى بىلەن 50 مىللىلىتىر سېرىق ھاراقنا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق ئاش تۇزى سېلىپ، قازاندا بىر سائەت دۇملەپ، بىر قېتىم ياكى بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 گرام كۈنجۈت مېغىزى بىلەن 200 گرام ھەسەلنى ئايرىم - ئايرىم سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ھەر ئىككىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۇخۇمدىن بىرنى چېقىپ، 60 گرام يېڭى قومۇش يىلتىزى بىلەن شورپا قىلىپ، تۇزىنى تەڭشىگەندىن كېيىن تۇخۇمنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ بىردانە تۇخۇمنى بىر چاڭگال ئەمەن بىلەن قوم چۆگۈندە قاينىتىپ، كۈندە ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈنجۈتنى قورۇپ تالقانلاپ، ئازراق تۇز قوشۇپ، بىر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىچىپ بەرسە، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، بالا قورساقتا ئۆلگەن بولسا چۈشۈرىدۇ.

△ ھەسەل يەپ بەرسە سېرىك مەزگىلىدىكى قۇسۇشنى توختاتقىلى بولىدۇ.

△ ئۈزۈم يىلتىزى ۋە يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ

ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام بادام يېغىنى قازاندا چۇچۇتۇپ، ئۈستىگە 250 گرام سوقۇلغان كۈنجۈت، 500 گرام ياڭاق مېغىزى، 500 گرام ھەسەل، 500 مىللىلىتىر سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن بىر - ئىككى قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك چېچىكىدە شەربەت قاينىتىپ ئىچسە، تۇغماسلىققا شىپا بولىدۇ.

3. تۇغۇت كېسەللىكلىرى

△ ئاش تۇزىنى قورۇپ خالتىغا ياكى داكىغا ئوراپ كىندىك قىسمىغا تاڭسا، تۇغۇتتىن كېيىنكى بالىياتقۇ ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

△ تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ۋە بەل ئاغرىسا، تولۇق پىشقان قوغۇن شاپىقىنى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئارپىبەدىيان بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ قارا شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا ئېرىتىپ قىيام ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كۈندە بىر - ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ تۇغۇتتىن كېيىن ھوشىدىن كەتسە بىرتۇتام كۈدىنى توغ- راپ چەينەككە سېلىپ، ئۈستىگە بىر چىنە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، چەينەكنىڭ ئاغزىنى ياكى جوغىسىنى بىھوش بولغۇ- چىنىڭ ئېغىزىغا، بۇرنىغا توغرىلاپ ھورداتسا بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇم ئىچىگە توققۇز دانە ئاقمۇچنى سوقۇپ كىرگۈزۈپ، تۇخۇمنى قوقاسقا قاقلاپ سارغايتىپ، سوقۇپ، ئەرەقى گۈلاپ بىلەن بىرگە يەپ بەرسە تۇغۇتتىن كېيىنكى تارتى-

شىپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

△ ئادەمگىياھنى توخۇ ۋە بېلىق بىلەن شورپا قىلىپ ئىچسە، ئاجىزلارغا ھەم تۇغۇتلۇق ئاياللارغا شىپا بولىدۇ.

△ تۇغۇتتىن كېيىن كاۋاۋچىندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قوينىڭ ئۈستىخانلىرى بىلەن قاينىتىپ، دەسلەپ قويغان سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ ئىلمان ھالەتتە پۇت، بەدەننى بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ بەرسە سالامەتلىككە پايدىلىق.

△ تۇغۇتتىن كېيىنكى داغنى، چىرايدىكى قورۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن تولۇق پىشقان تاتلىق قوغۇن مېغىزىنى ئېزىپ، شۇ قوغۇننىڭ سۈيىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

4 . ئەمچەك كېسەللىكلىرى

△ چىلغوزا مېغىزىنى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئاپتاپپەرەس مېغىزىنى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سۈتلۈك قوي - ئۆچكىلەرنىڭ يېلىنلىرىنى پىشۇرۇپ يېسە، سۈيۈق - سەلەڭ نەرسىلەرنى ۋە مېۋە - چېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام كۈنجۈتنى تالقانلاپ، 90 گرام ئۈزۈم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، خالتىغا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ، تىرپىلىرىنى ئەمچەككە چاپسا بولىدۇ.

△ سىركە بىلەن ماشنى پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△يەتتە گرام كاۋاۋچىننى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچكە بۆلۈپ، ئۈچ كۈن ئىچىپ بەرسە، سۈت ئاستا - ئاستا تارقىلىدۇ.

△ پېدىگەننى يۇمشاق ئېزىپ، ۋازىلىن سۈرتۈلگەن داكا بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئەمچەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

△ 10 گرام يالپۇز بىلەن 10 گرام پىنىننى سوقۇپ تاسقاپ، 30 مىللىلىتىر ئۈزۈم ھارىقى ۋە 30 مىللىلىتىر سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا دورىلارنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

5 . بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى

1) بالىياتقۇ يالllۇغى

△ ئۈزۈم سۈيىنى ھەيز كېلىشتىن ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئورۇقىدىن ياغ تارتىپ، بالىياتقۇنىڭ ئۈستىدىن ياغلىسا ياكى بۇ ياغ بىلەن قورۇما قورۇپ يېسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋچىننى سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ يۇيۇنسا بولىدۇ.

2) ئاق خۇن كېسىلى

△ ئانارگۈلنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈدە ئورۇقىنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئۇزاق قايناتقاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ، ئاچ قورساققا ھەر قېتىمدا 30 تالدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانارگۈلنى موزا ۋە بەللۇت بىلەن بىرگە چالا سوقۇپ سۇدا قاينىتىپ ھوردالسا بولىدۇ.

3) جىنسىي يول تامچىقۇرت كېسىلى

△ 50 گرام پوستى سويۇلمىغان ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىغا 100 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، شىرىنىسىنى سىقىپ چىقىرىپ، ئاق داكىنى چىلاپ، جىنسىي يولغا ئۈچ سائەت تىقىپ قويۇپ ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

4) ئاياللاردىكى جىنسىي ھېسسىيات كەملىكى

△ كەپتەرنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىز تازىلاپ، 30 گرام ئالقات بىلەن قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

6. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى روھىي جىددىيلىك

△ 30 گرام بۇغداي، 10 دانە چىلان، 10 گرام چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى بىرگە قايناتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە، كلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى روھىي جىددىيلىك، ئوڭاي چۆچۈش، يۈرەك سېلىش، كۆپ چۈش كۆرۈش، كۆپ تەرلەشلەرگە پايدا قىلىدۇ.

△ 500 گرام يېڭى ئۈجمىگە سۇ قۇيۇپ قايناتىپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلگەندە، 200 گرام شېكەر قوشۇپ سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ، ئۈجمە مۇراببباسى تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق يەپ بەرسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىگەر، بۆرەك، قاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. كلىماك-تېرىيە دەۋرىدىكى باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇيقۇسىز-لىق، قۇلاق قىچىشىش، چاچ ئاقىرىش، ئۇنتۇغاقلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

باللار كېسەللىكلىرى

1. باللاردىكى يۆتەل، كاناي ياللۇغى

△ 15گرام بېھى ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ، چىققان شىرنىسىگە 30 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بېھىنى تازىلاپ، ئۈستىنى قەغەز بىلەن ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە كەچتە بىر دانىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزى بىلەن ناۋاتنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ يېڭى زەنجىۋىل، ھەسەل ۋە كۈنجۈت مېيىنى تەڭ مىقدار-دا ئېلىپ ۋە ئىككى تالدىن تۆت تالغىچە ئەمەن يوپۇرمىقى تەييار-لاپ، يېڭى زەنجىۋىلنى ئېزىپ نېپىز داكىغا ئېلىپ سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل ۋە كۈنجۈت مېيىنى قوشۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قايناتقاندا ئۇدۇللۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئەمەن يوپۇرمىقى (يۆتەل ئېغىر بولسا ئۈچ - تۆت تال، يەڭگىل-رەك بولسا ئىككى تال)نى سېلىپ، يەنە بىرئاز قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى سۈزۈۋېلىپ، سوۋۇغاندا ئىچسە بولىدۇ.

2. بوۋاقلاردىكى قەۋزىيەت

△ تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قورۇپ تالقان قىلىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 5 — 20 گرام ئېلىپ،

(يېشىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ) ھەسەل ياكى ئاق شې-
كەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچۇرسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزى بىر ھەسسە قارا كۇنجۇتتىن ئىككى
ھەسسە نىسبەتتە ئېلىپ، سۇس ئوتتا قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ
تالقان قىلىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

△ ھەسەلنى ئىلمان قايناق سۇدا تەڭشەپ، ھەر كۈنى ئىككى-
دىن تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 — 90 مىللىلىتىر ئىچۇرسە
بولىدۇ.

△ چوڭ چىلاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاسقانغا سېلىپ
دۇملەپ پىشۇرۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئېزىپ چىلان قىيمى-
سى تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كۇنجۇتنى قورۇپ تالقان
قىلىپ چىلان قىيمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا ئىك-
كى قوشۇق، كۈنلۈكى ئۈچتىن تۆت قېتىمغىچە يېگۈزسە بولى-
دۇ.

△ ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پەس ئوتتا قاينىتىپ
ئىلمان بولغاندىن كېيىن، قول بىلەن ئېشىپ نوكچە ھالەتكە
كەلتۈرۈپ، ئاغرىق بالىنىڭ مەقئىتىگە كۈندە بىر قېتىم كىر-
گۈزسە بولىدۇ.

3. ئىچ ئۆتكۈ

△ ئۈچ ھەسسە قۇرۇتۇلغان كاكچا نان، يېرىم ھەسسە ئاق
شېكەر ياكى قەنتنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان ھالەتكە كەلتۈ-
رۇپ، بوۋاق ۋە بالىلارنىڭ كۈندىلىك تامىقىغا بەرسە بولىدۇ.

△ توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پوستىنى قۇرۇتۇپ سو-
قۇپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزسە
بولىدۇ.

△ بېھى سۈيىگە بەش گرام قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ

ئاربلاشتۇرۇپ، بالىغا شۇمدۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ سەۋزىنى قايناتىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

△ توغرالغان پىيازنى بىر لىتىر قايناق سۇغا ئىككى سائەت دۇملەپ، تىرىپىنى ئاز - ئازدىن يېگۈزسە بولىدۇ.

△ سۇ هورىدا دۇملەپ پىشۇرۇلغان تاتلىقياڭيۇنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىككى - ئۈچ كۈن ئىچۈرسە بولىدۇ.

△ جىگدە تالقىنىدىن 300 گرام ئېلىپ، 200 گرام هەسەل بىلەن ئاربلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرام-دىن يېگۈزسە بولىدۇ.

△ 20گرام ئانار پوستىنى سوقۇپ قايناق سۇغا 15 مىنۇت دۇملەپ، قارا شېكەردىن 10 — 15 گرام ئاربلاشتۇرۇپ، ئالتە ئايلىق ئىچىدىكى بالىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا ئۈچ مىللىلىتىردىن؛ ئالتە ئايلىقتىن بىر ياشقىچە بولغان بالىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا ئالتە مىللىلىتىردىن؛ بىر ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىلمان هالەتتە ئىچۈرسە بولىدۇ.

4 . راخىت كېسىلى

△ خاسىڭ مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۈزۈم شىرنىسىنى داۋاملىق ئىچۈرسە بولىدۇ.

△ باناننى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىندۇق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چىلغوزا مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كۆكتات، پۇرچاق، مېۋە - چېۋە، كالا سۈتى، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشىنى كۆپرەك يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تاتلىقياڭيۇنى ئوتتا پىشۇرۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ تەڭ

مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقدار-
دا يەپ بەرسە بولىدۇ.

5. سىيگەك كېسىلى

△ بىر - ئىككى تال سۇڭپىيازنى 30 گرام گۈڭگۈرت بىلەن بىرگە ئېزىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ھەر كۈنى ئاخشىمى كىندىكىگە چېپىپ قويسا بولىدۇ.
△ نوقۇت بىلەن قوي گۆشىنى قاينىتىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ بىر دانە قوي قېرىنى، 250 گرام كالا گۆشى، 50 گرام قارا ماشنى بىرگە قاينىتىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ قوي ياكى كالا قېرىنىنى پاكىز يۇيۇپ، قىرماي پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ ئىككى دانە قوي بۆرىكىنى 50 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ كەپتەر گۆشىگە تۇز، پىياز، زەنجىۋىل سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ توشقان بېشىنى ئۈكلەپ پاكىز يۇيۇپ، قوقاسقا كۆمۈپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئۈچ ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا ئىككى - ئۈچ قوشۇق ھەسەل ئىچۈرۈشنى ئۇدا تۆت - بەش كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.
△ بىر دانە ئاپېلسىننى تالقانلاپ، تۇخۇم يېغىغا ئارىلاشتۇ-رۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئۇخلاشتىن بۇرۇن بالىلارنىڭ دۈشۈن، بەل، بۆرەك ئەتراپىنى مايلاپ قويسا بولىدۇ.
△ سامساق يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئېرىك قوينىڭ قۇيرۇق يېغىدىن 150 گرام، قارا گۆشتىن 150 گرام، سامساقتىن 150 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال قۇيرۇق ماينى

توغراپ كۆيدۈرۈپ، جىگىردىكىنى ئېلىۋەتمەي ئۈستىگە تازىلاد-
غان سامساق ۋە سامساق چوڭلۇقىدا توغرالغان گۆشنى سېلىپ
تاكى گۆش بىلەن سامساق پۈتۈنلەي كۆيۈپ قارايغىچە قاينىتىلى-
دۇ. جىگىردەك، گۆش ۋە سامساق كۆمۈرىنى سۈزۈپ ئېلىۋې-
تىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن بوتۇلكىغا قاچىلىنىدۇ. ھەپتىسىگە
ئىككى قېتىم كىندىكىنىڭ تۆۋەن تەرىپىنى مايلاپ، يازدا ئاپتاپقا،
قىشتا ئوتقا قاقلىنىدۇ، بۇ ھۆل سوغۇق مىجەزلىك چوڭ كىشى-
لەرگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

△ 10 گرام كۈدە ئۇرۇقىنى يۇمشاق يانجىپ، ئۇن ئارىلاش-
تۇرۇپ، توقاچ قىلىپ، يېرىمدىن ئىككى قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ ئۈچىيىنىڭ پۈتۈن قىسمىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ،
تۆمۈر ياكى تۇنىكە چۆمۈچتە قورۇپ، قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ،
كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئۈچ
گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ياۋا توشقان گۆشىنى ئوتقا قاقلاپ كاۋاپ قىلىپ، مۇۋاپىق
مىقداردا قارىمۇچ، زىرە سېپىپ، سىيگەك باللارغا مۇۋاپىق
مىقداردا يېگۈزسە بولىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇر-
غاندا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

△ ياۋا توشقان بېشىنى ئۇتلەپ، 25 گرام قارا ماش بىلەن
قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سامساق، سۇڭپې-
ياز، زەنجىۋىل ۋە تۇز سېلىپ يېگۈزسە بولىدۇ. بۇنى ئۇدا بىر
ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

△ ياڭاقنى قوقاسقا كۆمۈپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن شاكىلى-
دىن ئايرىپ، يېشىغا توشمىغان باللارغا بىر دانە، بىر ياشتىن
ئۈچ ياشقىچە بولغان باللارغا ئىككى دانە، ئۈچ ياشتىن ئاشقان
باللارغا ئۈچ داندىن بەش دانىغىچە ھەر كۈنى كەچتە يېگۈزسە
بولىدۇ.

△ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن بىر دانە قۇرۇق قىزىل ئۈزۈمگە

بىر داندىن قارىمۇچ قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېغى- زى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىرقانچە ئاي يېگۈزسە بولىدۇ.

△ توخۇم ئىچىگە يەتتە دانە سوقۇلغان مالىنا ئۇرۇقىنى كىرگۈزۈپ، قوقاس ئوتتا پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم، بىر داندىن بىر ھەپتە يېگۈزسە بولىدۇ.

△ يۇيۇپ تازىلانغان توخۇ ئۈچىيىنى توغراپ سۇس ئوتتا سارغايغىچە قورۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 — 15 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ خورازنىڭ ئۈچىيىنى يېرىپ پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، 250 گرام بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، قازان نېنى قىلىپ پىشۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

6. باشقىلار

1) بوۋاق بالىلاردىكى قورساق ئاغرىقى

△ يانتاق شېكىرىنى قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

2) بالىلاردىكى مەددەقۇرت سەۋەبىدىن بولغان قورساق ئاغرىق ياكى قۇسۇش

△ 100 گرام كۈنجۈت يېغىنى قايناتىپ، توققۇز گرام كاۋاۋچىن سېلىپ، كاۋاۋچىن قايناپ ئازراق قارايغاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ، سوۋۇپ ئىلمان بولغاندا، ئالتە ياشتىن يۇقىرى بالىلار بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولىدۇ.

3) ئېمىۋاتقان بالىلارنىڭ سوقى چىقىپ قېلىش

△ 12 گرام زەمچىنى بىر لىتىر سۇدا قايناتىپ، ئىلمان

بولغاندا بالىنى ئۇلتۇرغۇزسا بولىدۇ ياكى ئاچچىق ئانارنى يانجىپ قايناتقىچە، ئىللىق بولغاندا بالىنى ئولتۇرغۇزسا بولىدۇ.

△ 12 گرام قىزىل ماش، 12 گرام قىزىلگۈل، 12 گرام قۇرۇق ئىتئۇزۇمى، 12 گرام ئالقاتنى بىر لىتىر سۇدا قايناتقىچە، بالىنىڭ مەقئەتىنى ھورلاندۇرۇپ ۋە ئىللىق ھالەتتىكى سۈيىدە يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىنى پاكىز داكىغا تەكشى سۈرتۈپ، مەقئەتكە چاپلىسا بولىدۇ.

4) قىزىل

△ كۆك سايۋا ئۈزۈم بىلەن چىلاننى قايناتقىپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

5) كېزىك

△ نەشپۈتنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالۇچىدىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

6) ئۈچەي كېزىكى

△ سامساقنى سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سۇ بىلەن ياكى بېھى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭراق بوۋاقلار تۆت — ئالتە سائەتتە ئىككى - تۆت مىللىلىتىر، كىچىكرەك بوۋاقلار بىر - ئىككى مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

7) بالىلاردىكى تەپ، ئۆپكە ھارارىتى، ئېغىز پۇراش

△ 10 گرام ئۈجمە يوپۇرمىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە چىلاپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن ئىنچىكە توغراپ دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

ھەرىكەت ئەزالىرى كېسەللىكلىرى

1. رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى

△ خېنىنى ئېزىپ، ئازراق زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، قارد-مۇچ، ئاچچىق ئۈزۈم، يانتاق چېچىكى، ياڭاق پوستى قاتارلىق-لارنى ئارىلاشتۇرۇپ، پۇت بوغۇملىرىغا چاپسا بولىدۇ.

△ زەنجىۋىلنى ئېزىپ، ئازراق ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بوغۇمغا چاپسا بولىدۇ.

△ سېرىق قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ بوغۇملارغا چاپسا بولىدۇ.

△ 100 ميللىلىتىر ئۈزۈم شىرىنىسىگە 50 گرام ئاق لەيلى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاق هاراقنى يەرلىك ئورۇنغا ئازراق تۆكۈپ ئوت ياقسا بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى كۆدە يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇننى يۇيسا بولىدۇ.

△ 30 گرام قىچا تالقىنىنى ئازراق قايناق سۇدا نەمدەپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ ئۈماچ هالەتكە كەلتۈ-رۈپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ، ئۈستىگە بىر قەۋەت داكا يېپىپ قويۇپ، ئۈچ سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۈچ ياكى بەش كۈندە بىر قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

△ بىر سەر كاۋاۋچىن ۋە بىر سەر سۇڭپياز يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ بوغۇملارنى يۇيسا بولىدۇ.

△ قوينىڭ پاچاق سۆڭىكىدىن 500 گىرام ئېلىپ، چىلاشقۇ-
دەك مىقداردىكى سۇدا ئۈچتىن بىر قىسىم سۇيى قالغۇچە قاين-
تىپ، سۇيىنى كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ سامساقنى كۈنجۈت يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئاغرىغان
ئورۇننى ياغلىسا بولىدۇ.

△ پالەكنى پىشۇرۇپ ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولى-
دۇ.

△ ئاچچىق ۋە تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىدا ياغ چىقىرىپ، تومۇز-
نىڭ ئاپتىپىدا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاغرىغان بوغۇملارنى ياغلىسا
بولىدۇ.

△ بىر مېكىيان گۆشىگە 100 گىرام ئانار پوستىنى قوشۇپ،
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، شورپىسى ۋە
گۆشىنى بىرگە يېسە بولىدۇ.

△ قوي ياكى كالىنىڭ ئۆتىنى قورۇتۇپ، كۈندە ئىككى
قېتىم، ھەر قېتىمدا مېغىزدەك چوڭلۇقتا يېسە بولىدۇ.

△ بىر ھەسسە ئېرىتىلگەن ئېيىق يېغى بىلەن ئىككى ھەسسە
ئېرىتىلگەن توخۇ يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ، ھەر كۈنى پۇت ۋە
قولنىڭ سىرتىغا بىر قېتىم چاپسا بولىدۇ.

△ كۈنجۈتنى قورۇپ تالقانلاپ، قوينىڭ سۈتى بىلەن ئارىلا-
شتۇرۇپ، ئاغرىق جايغا سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.

△ 10 تال قىزىل لازا بىلەن بىر تال تۇرۇپنى بىرگە يان-
جىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ چاناقسىز سامساق (پىيازغا ئوخشايدىغان سامساق) نى ئاق-
لاپ، ئوتتۇرىسىدىن ئىككى قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە
بولىدۇ.

△ نەشپۈتنىڭ سىقىلغان سۇيى بىلەن بېھىنىڭ سىقىلغان
سۇيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ شاتۇت شىرنىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ شاتۇتنىڭ يېڭى چىققان نوتىسىنى باش باهاردا كېسىپ، قۇرۇتۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيى قويۇلغاندا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ 20 گرام يۇمران ئۈجمە نوتىسىنى نېپىز توغراپ، ئىستاكانغا سېلىپ، قايناق سۇدا 10 مىنۇت دۇملەپ، كۈنگە بىر قېتىمدىن ئىككى - ئۈچ كۈن ئىچسە بولىدۇ.

2. ئۆششاق بوغۇملار ئاغرىقى

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى جىياڭيۇ بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سەل ئىسسىتىپ بارمىقىنى چىلىسا، ئاغرىقنى پەسەيتىپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.
△ 10 گرام يۇمغاقسۈتنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم 10 گرامدىن سوغۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.
△ 250 گرام يېسىۋېلەكنى 15 گرام زىغىر يېغى بىلەن ئادەتتىكىدەك قورۇپ پىشۇرۇپ، 150 مىللىلىتىر كالا سۈتى قۇيۇپ، سۈت تۇگىگۈچە قورۇپ يېسە بولىدۇ.
△ 250 گرام ياڭيۇنى ئادالاپ، قەلەمچە توغراپ، 30 گرام زىغىر يېغى بىلەن قورۇپ، جىياڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق قوشۇپ يېسە بولىدۇ.
△ 250 گرام تۇرۇپنى قەلەمچە توغراپ، 50 گرام زىغىر يېغى بىلەن قورۇپ، 30 گرام ئارچا مېغىزى قوشۇپ بىللە قاينىتىپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 250 گرام تۇرۇپنى توغراپ، 50 گرام ياغ بىلەن قورۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، 30 گرام نومى گۆرۈچ

سىلىپ ئۇماچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 100 گىرام كەرەپشىنى توغراپ، 750 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە 30 گىرام نومى گۈرۈچ سېلىپ ئۇماچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 750 مىللىلىتىر سۇغا 30 گىرام ھۆل ئۈزۈم، 30 گىرام نومى گۈرۈچ سېلىپ قاينىتىپ ئۇماچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ كۆك كەپتەرنىڭ قېنىنى ئىسسىق پېتى قول - پۇت بوغۇملىرىغا سۈركەپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا قىلىدۇ.

3. پالەچ

△ سامساقنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كونا ياڭاق مېغىزىنى سارغايغىچە قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ خېمىر قىلىپ بوغۇملارغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.
△ قارىمۇچنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە پۇت - قولنى ياغلىسا بولىدۇ.

4. باشقىلار

(1) بەل چىم بولۇش

△ خام ياڭيۇنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، چوڭراق بولسا بىرنى، كىچىكرەك بولسا ئىككى - ئۈچ دانە يېسە، بەل چىم بولۇش توختايدۇ. ئەگەر ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، كۈندە يەپ بېرىش كېرەك.
△ 15 گىرام قىچا ئۇرۇقى بىلەن ئىككى گىرام قەلەمپۇرنى سوقۇپ تاسقاپ، بىر دانە توخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن چېپىپ، ئۈستىگە قەغەز چاپلاپ قويۇ-

لىدۇ (چاپلانغان قەغەزنى ئىككى سائەت تۇرغۇزسا بولىدۇ).

(2) بەل ئاغرىقى

مۇۋاپىق مىقداردىكى تاۋۇز شاپىقىنى ئازراق قورۇتۇپ، ئۇششاق ئېزىپ، مۇۋاپىق تۇز ۋە هاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، هەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئاچ قورساققا يەپ بەرسە بولىدۇ.

(3) مۇسكۇل قېتىش

يانجىپ ئېزىلگەن كونا زەنجىۋىلگە تەڭ مىقداردىكى دۇفۇ ۋە ئۇننى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق يەرگە تۆت ـ بەش قېتىم چاپسا، مۇسكۇلنىڭ قېتىشىشى بارا ـ بارا ئەسلىگە كېلىدۇ.

(4) هارغىنلىق

ئىلمان سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇنسا، مۇسكۇللارنى بوشىتىپ هارغىنلىقنى ئالىدۇ.

(5) پەي تارتىشىش

نارجىل يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە بولىدۇ.

(6) يانپاش بوغۇم ئاغرىقى

1800 مىللىلىتىر سىركىگە 250 گرام تۇز، 1200 گرام هەسەل قوشۇپ 250 مىللىلىتىر سۇدا سۇس ئوت بىلەن قايناتىپ قىيام قىلىپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تېرىنى ئاسراش ۋە تېرە كېسەللىكلىرى

1. تېرىنى ئاسراش

△ خام ياڭيۇنى كېسىپ تېرىگە سۇرتسە، ئۆلگەن ھۇجەيرىلەرنىڭ چۇشۇشىنى تېزلىتىپ، زەخملەنگەن تېرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.

△ بىر ئىستاكان كالا سۇتى ياكى خام قايماققا 10 دانە قوي بۆلجۇرگىنىنى قوشۇپ، يۈزگە سۇرتۇپ، 15 — 20 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

△ كەرەپشە، تەرخەمەك، شوخلا، ئاق تۇرۇپ، ئالما، تاۋۇز، ھەسەل، بېلىق، توخۇ، دېڭىز يوسۇنى، ماش، سەۋزە، مور، راك، توشقان گۆشى قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان تەبىئىي دورىلاردىن تەرخەمەك، تۇخۇم ئېقى، سۇت، ئۈزۈم، لىمون، ئالما، سەۋزە، كاكتۇس، ھەسەل، يۇمغاقسۇت، پەمىدۇر، كەرەپشە، زەيتۇن يېغى، زەنجىۋىل، زەمچە، سىر سۇرۇۋخ (قىزىل سىر)، كاۋاش، نوقۇت، مەرۋايىت قاتارلىقلار بار. ھەر كۈنى كەچتە يۈزگە يالپاقلاپ چاپلاپ، سۈيىنى چىقىرىپ سۇرتۇپ ياكى يۇمشاق سوقۇپ ئۇپا قىلىپ سۇرتۇپ، ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە ئالىقان بىلەن يۈزنى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش، قو-

شۈمچە كۈنجۈت، ئادەمگىياھ، چىلان، سۈكچىياز، كۆممقوناق-لارنى مۇۋاپىق يەپ بېرىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، تېرىگە قالايمىقان دورىلارنى سۈرتمەسلىك، بولۇپمۇ غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك دورىلار بىلەن خىمىيىۋى دورىلار ۋە ھورمۇن تۈرىدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

△ كۈندىلىك ناشتىدا زەيتۇن يېغى بىلەن سىيادانىنى ئارىلاش-تۇرۇپ يەپ بەرسە، يۈزنى سىلىق ۋە پارقىراق قىلىدۇ.

△ تېرىسى يېرىك ئادەملەر ئاچچىقسۇ بىلەن گلىتسېرىننى بەشتىن بىر نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ تېرىسىگە سۈرتۈپ بەرسە، تېرىسىنى يۇمشاق قىلىدۇ.

△ خام تۇخۇمنىڭ ئېقىنى چېلىپ يۈزىگە سۈرتۈپ ئۆۋۈلاپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە يۈزنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا بىھى شىرنىسى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

△ 50 گرام ئۈزۈم سۈيىگە 100 گرام تاتلىق بادام يېغى ۋە 50 گرام سېرىق موم ئارىلاشتۇرۇپ، زۆرۈر تېپىلغاندا قىزد-تىپ يۈزىگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ كەرەپشىنى ئوبدان يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەپتىدە ئىككى قېتىم يۈزگە سۈرتسە، تېرىنى يۇمشاق، پارقىراق قىلىدۇ.

△ ئاپېلسىننى يۇمشاق ئېزىپ يۈزگە سۈرتسە، تېرىنى يۇم-ران قىلىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان ھۆل قاپاقنى ھالۋىدەك قايناتىپ يۈزگە سۈرتسە، ئادەمنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ ۋە پارقىرىتى-دۇ.

△ ھۆل كاسىنىنىڭ غولى ۋە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىگە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرتۈپ، 10 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇ، تېرە بەزلىرىنى جانلاندۇ-رۇپ، تەرنى كۆپەيتىپ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ پىششىق ئالمىنى يۇمشاق ئېزىپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ يۈزگە سۈرتۈپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، يۈزنى پارقىرىتىدۇ ھەم يۇمشاق قىلىدۇ.

△ خام ئالمىنى يۇمشاق چاناپ بېھى شىرنىسى بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ يۈزگە سۈرتسە، يۈز تېرىسىنى پارقىرىتىدۇ.

△ 60 گرام ياڭاق يوپۇرمىقىنى بىر لىتىر سۇدا قايىنىتىپ، يۈزنى يۇيۇپ بەرسە، تېرە يۈزىدىكى ھەر خىل ياللۇغلارنى قايتۇ-رىدۇ.

△ بىر قوشۇق زەيتۇن يېغىغا بىر دانە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرتۈپ بەرسە تېرىنى يۇمشىتىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقىنى قوچۇپ كۆپتۈرۈپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

△ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا قوغۇن ئۇرۇقى يەپ بەرسە بولى-دۇ.

△ كۆكۋاشنى سۇدا پىشۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ زەيتۇن يېغىنى بەدەنگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ ئاق تۇرۇپقا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ خام سەي قىلىپ يېسە بولىدۇ.

2. تېرىدىكى مودۇرلار ۋە قورۇقنى يوقىتىش

△ سېزىم ناچارلاشقان، ھەزىم بۇزۇلغان، يۈزگە قورۇق پەيدا بولغان ۋە سارغايغان چاغدا بىر دانە باشپىيازنى تۆتكە بۆلۈپ ئۈچ ئىستاكان سۇ بىلەن قايىنىتىپ ناشتىدا ئىچىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل-نى بىرنەچچە ھەپتە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقىغا لىمون شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم

تەييارلاپ يۈزگە چېپىپ، مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.
△ بىر دانە تۇخۇمغا بىر قوشۇق سۈت پاراشوكى ۋە بىر قوشۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.
△ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا بىر قوشۇق قېتىق، يېرىم قوشۇق ھەسەل، ئازراق ئاق ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىپ 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.
△بىر لىتىر پىياز سۈيىگە 100 مىللىلىتىر سىركە بىلەن 30 گرام ئاچچىق بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 150 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم يۈزگە چاپسا بولىدۇ.
△ تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئۈزۈن مۇددەت يۈزنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۈندە ناشتىدىن بۇرۇن، يەتتە دانە تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنى يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 500 گرام يۇمران بېدىنى سايىدە قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا سۇس قاينىتىپ، ئۈستىگە بىر يېرىم كىلوگرام ھەسەل قۇيۇپ يەنە ئۈچ قېتىم قاينىتىپ، قىيام ھالىتىگە كەلگەندە قۇرۇق بوتۇلكىلارغا قاچىلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن بۇرۇن ئوتتۇرا پىيالىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ يالپۇزنى ئېزىپ، سۈيىگە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرتسە قىچىشىشنى توختىتىپ، مودۇرلارنى يوقىتىپ يۈزنى پارقىرىتىدۇ.
△ ھۆل ئۈزۈمنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، سۈزۈپ يۈزگە سۈرتسە، يۈزنى چىرايلىق قىلىدۇ ۋە قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.
△ بىرنەچچە دانە لالە گۈلىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ يۈزنى يۇيسا، قۇرغاقتىن بولغان تېرە كېپەك-

لىشىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ پاكىز ئۈزۈمنى يۈزگە سۈرتۈپ بىرئاز تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئەرەقى گۈل بىلەن يۇيۇۋەتسە، يۈزدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

△ خولىنجاننى سوقۇپ تاسقاپ، زەيتۇن يېغى ياكى ياسمەن يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ ئاخشىمى يېتىشتىن ئىلگىرى، بىرنەچچە تال تەرخەمەكنى يەپ، ئەتىگىنى سۇغا چىلاپ قويۇلغان قەلەمپۇرنى سۈزۈۋېلىپ سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، جىگەرنى كۈچەيتىپ، بەدەنگە ئاراملىق بېغىشلايدۇ، چىرايدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

△ شاپتۇل چېچىكى بىلەن بادام چېچىكىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قۇرۇتۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

3. چاچنى ئاسراش

△ بىنەپشە، قاپاق، نارجىل ياغلىرى بىلەن چاچنى مايلىسا بولىدۇ.

△ ياخشى پىشقان تاۋۇزنى تاللاپ ساپىقىدا تۇرغۇزۇپ چاقماق ئورۇپ، ئىچىگە شېكەر سېلىپ چاقماق ئورۇلغان ئورۇننى شاپىقى بىلەن ئېتىپ، ئۈستىدىن لاي چاپلاپ بىر ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزغاندىن كېيىن ساپىقىدىن ئۈزۈپ سىقىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە قىزىلگۈل ئەرەقىنى قوشۇپ چاچنى يۇيۇپ بەرسە چاچنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

△ چاچنى پاكىز يۇيغاندىن كېيىن بىر قوشۇق ھەسەلگە يېرىم ئىستاكان كالا سۈتى ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈرۈپ، بەش مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

△ چاچنى زەيتۇن يېغى بىلەن مايلاپ تۇرسا بولىدۇ.
△ بادام مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قاش ۋە كىرپىككە سۈرمە قىلىپ تارتسا قاش كىرپىكىنى ئۆستۈرىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، يېغىنى چىقىرىپ باشقا سۈرتسە بولىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيى بەلەن باشنى يۇيسا بولىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، داكىنىڭ قېتىغا ئېلىپ ئىلمان سۇدا مىجىپ سۈتىنى چىقىرىپ باشنى يۇيۇشنى داۋاملاشتۇرسا، چاچنى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ.
△ ئاچچىق بادام مېغىزىنى سوقۇپ سۇدا قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ باش يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ. بۇ بىر ئايدىن بىرنەچچە ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇلسا چېچى چۈشۈپ كەتكەن باشقا چاچ چىقىرىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ.

4. تەڭگىتەمرەتكە

△ 30 گرام كۈدە بىلەن 30 گرام سامساقنى يانجىپ بوتقا قىلىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم كۈچەپ سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۆك ياڭاق پوستىنى سوقۇپ ئۇماچ قىلىپ، كۈنگە ئۈچ قېتىمدىن چاپسا بولىدۇ.
△ خام چامغۇر ياكى چالا پىشۇرۇلغان چامغۇرنى ھەر كۈنى يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۈدىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئوتقا قاقلاپ قىزىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.

5. ئاق تەمرەتكە

△ هۆل ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ تۇرلۇك تەمرەتكىلەرگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ پىشقان ئاق ئۈجمىنى سىقىپ سۈيىنى سۈرتسە بولىدۇ.

△ باشتىكى ئاق تەمرەتكىگە سامساقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە تۆت - بەش قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.

6. چاچرانقۇ

△ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قارايغانغا قەدەر قورۇپ، تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ.

△ تۇخۇم سېرىقىدا ياغ چىقىرىپ چاپسا بولىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقىنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، يارىغا سەپسە بولىدۇ.

7. هۆل تەمرەتكە

△ خام ياڭيۇنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا ھەر كۈنى چاپسا بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋچىننى سۇدا قاينىتىپ، تىردىپىنى سۈزۈۋېلىپ، سۈيى ئىلمان بولغاندا يەرلىك ئورۇننى يۇيسا بولىدۇ.

△ ھۆل ئانارنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياكى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانار گۈلىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا ياكى قاينىتىپ

ئىچسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۈس ئوتتا مېيى چىققۇچە قورۇپ، ئۈستىگە خاسىڭ ياكى قىچا مېيىدىن بىرنەچچە تامچە تېمىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كېسەل ئورۇنغا چاپلاپ، ئۈستى داكا بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ.

△ ئۈزۈم ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا ياشاڭغىراشنى توختىتىدۇ، سۇلۇق جاراھەتلەرگە چاپسا جاراھەت سۈيىنى يوقىتىدۇ.

8. پۇت تەمرەتكىسى

△ ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن تۇز سېلىنغان سۇدا پۇتنى يۇيسا بولىدۇ.

△ 500 مىللىلىتىر كونا ئاچچىقسۇغا 30 گرام كاۋاۋىچىنى سېلىپ بىر ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن پۇتنى يۇيسا بولىدۇ.

△ شاپتۇلنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ ئۇدا بىرنەچچە كۈن پۇتنى يۇيىدۇ.

9. يەلتاشما

△ سوقا چىلاننى سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇنى كۈندە ئىككى قېتىم بەدەنگە سۈرتسە بولىدۇ.

10. بەلۋاغسىمان قوقاق

△ بىر ئىستاكان قېنىق چاي دەملەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئىنچىكە خوش پۇراق چاي ياغىچىنى بەلۋاغسىمان قوقاق چىققان يەرگە كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.

△ سېمىز ئوتنىڭ ھۆل چۆپىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، يەرلىك ئورنىغا چاپسا بولىدۇ.

11. قىچىشقاق

△ ئاچچىق ئانار سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر تاۋۇز سۈيىگە 10 گرام تەمرى ھىندى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ - تۆت كۈنگىچە كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىش-نى داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ 20 گرام چىلانغا 60 گرام شاھتەررە قوشۇپ، بىر لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سۈنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە 50 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز سۈيىگە سۈت قوشۇپ ئىچسە، قوتۇر ۋە قىچىشقاق-لارغا پايدا قىلىدۇ.

△ ئانارنى پوستى ئىچىدە ئېزىپ، شەربىتىنى قىچىشىدىغان تېرە يالىلۇغىغا سۈرتسە بولىدۇ.

△ 40 مىللىلىتىر ئۈزۈم شىرنىسىنى 10 گرام زاراڭزا مېغىزىنىڭ تالقىنى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم يەپ بەرسە بول-دۇ.

12. ئاقكېسەل (بەرەس)

△ پالەكنى قىزىل پىدىگەن بىلەن بىرگە قورۇپ بىر - ئىككى يىل يەپ بەرسە، ئاقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ.
△ ئاپېلسىن ئورۇقىنى قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، سۈيىدە مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ ئەنجۈرنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش سۈيىنى سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.
△ سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.
△ 30 — 50 گرام ئەينۇلىنى 95 پىرسەنتلىك 100 مىللىلىتىر ئىسپىرتقا ئىككى ھەپتە چىلاپ، داكا بىلەن سۈزۈۋېلىپ دورا سۈيۇقلۇقىنى كۈنىگە ئۈچ - تۆت قېتىم تېرە قىزارغىچە سۈركىسە بولىدۇ، بىر داۋالاش كۇرسى ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە بولىدۇ.
△ كېلەرنىڭ بېشىنى شېشىگە تىقىپ، قويرۇقىنى يۇقىرى قىلىپ ئاپتاپقا ئېسىپ قويسا، كېلەرنىڭ يېغى ئېرىپ شېشىگە يىغىلىدۇ. ئاق پەيدا بولغان جايىنى لۆڭگە بىلەن قىزارغىچە سۈرتۈپ، مەزكۇر ياغ بىلەن ھەر كۈنى ياغلىسا بولىدۇ.
△ ئىككى ئۈلۈش قارا ئۈجمە سۈيى بىلەن بىر ئۈلۈش ئاق تىكەن مېۋىسىنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، شېشىگە ئېلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىككى قوشۇقىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، بەدەندىكى ئاق بار جايلارغا قىزىل چېكىت پەيدا بولۇپ، كېسەللىك ياخشىلىنىدۇ.
△ كېلەرنى ئۆلتۈرۈپ، قېنى ۋە ئۆتىنى ئاق بار جايغا سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.

△ قىچىنى زىرە بىلەن سوقۇپ، كۆندە بىر قېتىم تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

13. داغ، سەپكۆن

△ نوقۇت يېغىنى يۈزگە داۋاملىق سۈركىسە بولىدۇ.

△ قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى يېغىدىن 65 مىللىلىتىر، قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقىدىن 35 گىرام، ھەسەلدىن 200 گىرام ئېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، داغ بار جايغا چاپسا بولىدۇ.

△ قوغۇن ئۇرۇقى شىرنىسىگە ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم خولىنجان تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

△ سەۋزە، تەرخەمەك، كاللەكبەسەي، يېسىۋېلەكنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تۇز قوشۇپ سىقىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن خام سەي قىلىپ يەپ بەرسە، يۈزدىكى داغ، سەپكۆننى سۈسلاشتۇرۇپ دانىخورەكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ ھۆل ياڭاقنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

△ پىياز ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئىلمان سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزگە سۈرتۈپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سوپۇنلاپ يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

△ پۇرچاق ئۇننى ئىلمان سۇغا ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىگە چېلىپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

△ ھۆل بېدىنى سوقۇپ، سۈيىنى يۈزگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ ھۆل ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ يۈزگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ لىموننى سىقىپ سۈيىنى يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

△ تەرخەمەكنى يېرىپ، بىر ئايغىچە كۈندە 15 مىنۇت ئەتراپىدا يۈزگە سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىياز ئۆرۈقىنى سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يۈزگە سۈرتسە بولىدۇ.
△ ئالما، ئاپېلسىن ۋە چىلاننى دائىم يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ چامغۇر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، توخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئاخشىمى ياتار ۋاقىتتا يۈزنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، بۇ مەلھەمدىن سۈرتسە بولىدۇ.
△ 100 گرام ئۆرۈك مېغىزى بىلەن يېرىم قوشۇق تۇزنى تالقانلاپ، ئازراق قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ھەپتىدە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم يۈزدىكى داغقا چاپسا بولىدۇ.
△ يۈزنى كۈندە گۈرۈچ سۈيى بىلەن يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
△ ھەسەلنىڭ يۈزىگە يىغىلغان سۈيىنى يەرلىك ئۇرۇنغا كۈندە ئىككى قېتىم چاپسا بولىدۇ.
△ ئاچچىق ئانار يىلتىزىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، جاراھەت داغلىرىغا چاپسا بولىدۇ.
△ يەرلىك سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم سەۋزە قاينىتىلغان سۇ ھورىدا يۈزنى ھورلاندۇرسا بولىدۇ.

14. دانىخورەك

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ھايۋاننىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزدىكى دانىخورەككە چاپسا بولىدۇ.
△ 100 مىللىلىتىر پىياز سۈيىگە 100 مىللىلىتىر سىركە، 30 مىللىلىتىر ئاچچىق بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا 150 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، يەرلىك ئۇرۇنغا كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن چاپسا بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر ئۈزۈم سىركىسى ياكى ئاچچىقسۇغا 75 گرام لىموننى سېلىپ ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.
△ يۇمغاقسۈتنىڭ ئورۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپلا بولىدۇ.

15. سۆگەل

△ ئەنجۈرنىڭ ساپىقىدىن چىقىدىغان سۈتنى كۈنىگە ئالتە-يەتتە قېتىم، ئۇدا بىر ھەپتە سۈرتسە بولىدۇ.
△ سىيادان بىلەن ئاق تۇزنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقان-لاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا بولىدۇ.
△ سىرتىدىن سىيادان مەلھىمى ئىشلىتىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈرۈچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇدىن 150 مىللىلىتىر ئادەتتىكى ئاچچىقسۇدىن 100 مىللىلىتىر، كۆكتاشتىن 50 گرام، نۆشۇدۇردىن 25 گرام، سىيادانىدىن 30 گرام ئېلىنىدۇ. قاتتىق دورىلارنى يانجىپ تالقان قىلىپ، سۇيۇق دورىلارغا چىلا-لاپ، ئاپتاپتا 10 — 15 كۈن تۇرغۇزۇپ، ھەر خىل سۆگەللەرگە كۈنىگە ئىككى-ئۈچ قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.
△ كۆدىنى سۈماي بىلەن ئېزىپ سۆگەلگە چاپسا بولىدۇ.

16. كۆپ تەرلەش

△ تۇرۇپ ئۇرۇقى ۋە سۆكپىيازنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ تۇز قوشۇلغان ئىلمان سۇدا بىرقانچە كۈن يۇيۇ-

نى يۇيسا بولىدۇ.

△ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنى يۇيۇپ، يالپاقلانغان سامساق-نى پۇتنىڭ تەرلەيدىغان قىسمىغا سۇرتسە بولىدۇ. پۇت تەرلەش توختىغاندىن كېيىنمۇ ئۇدا ئىككى - ئۈچ ئايغىچە سۈرتۈپ بېرى-لىدۇ.

△ پۇتنى قاينىتىلغان ئاق تۇرۇپ سۇيىدە يۇيسا بولىدۇ.

△ سېرىق پۇرچاقتىن 90 گرام، قوي پۇتى سۆڭىكىدىن 150 گرام، ئاپېلسىن پوستىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام چاينى ئازراق تۇز بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا سېلىپ، كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 15 — 20 مىنۇت پۇتنى يۇيسا بولىدۇ.

△ 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى بىر لىتىر سۇغا ئارىلاشتۇ-رۇپ، كۈندە كەچتە پۇتنى يۇيسا بولىدۇ.

△ قولتۇق تەرلىسە ئۈجمىدىن 15 گرام، سېمىزئوتتىن 20 گرام، ئامىلىدىن 10 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ بەدەن سېسىق پۇرىسا 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا بەش گرام بەدىيان ياكى هاك پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم بەدەنگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ قايناق سۇغا چىلانغان شاپتۇل قېقى بىلەن سۇيىنى بىرگە يېسە بولىدۇ.

17. چاچ چۈشۈش

△ خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ شىرىنىسىنى باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ 500 مىللىلىتىر ئاق هاراققا 100 گرام قىزىلمۇچنى ئىككى هەپتە چىلاپ، داكا بىلەن سۈزۈپ، لازىنىڭ ئىسپىرتلىق

ياسالمىسىنى تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ بانان، ياڭاق، خاسىڭ، ئۈجمە، قارا كۈنجۈت، سىيادان، توخۇ گۆشى، جىگەر، بۆرەك ۋە بېلىق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئانار دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن سۆگەت يوپۇرمىقىنى قاي-نىتىپ، سۈيىدە باشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ چاچنى ئالدۇرۇۋەتكەندىن كېيىن توخۇم يېغى بىلەن باش-نى كۈندە ياغلىسا، چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

△ 120 مىللىلىتىر كونا ئاچچىقسۇغا 500 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ ئىسسىتقاندىن كېيىن، كۈندە بىر قېتىم باشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ بانان شىرنىسىنى باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ پىياز ئەرەقىگە ھەسەلنى قوشۇپ باشنى يۇيسا بولىدۇ

△ باش كېپەكلىشىش، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش چاچنى پارقىرىتىش ئۈچۈن لىمون سۈيى، ئاق قىچا يېغى، كۈن-جۈت يېغى، ئامىلە يېغى، زەيتۇن يېغى، سىيادان يېغىنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

18. باش كېپەكلىشىش

△ 20 گرام كاۋاۋچىننى چالا سوقۇپ، ئۈچ لىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلە-رىنى سۈزۈۋېتىپ، 30 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە باشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ 20 گرام قوي مېيىنى ئوتتا قىزىتىپ، كۆيمىگۈدەك

ھالەتتە چاچنى ياغلىسا بولىدۇ.

△ پىۋىنى بوتۇلكىسى بىلەن ئىلمان سۇغا سېلىپ ئىسسىتىپ باشنى يۇيۇپ، ئارقىدىن ئادەتتىكى چاچ سوپۇنىدا چايقىۋەتسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىرقانچە كۈن قوللىنىلىدۇ.

△ ساپ ئاچچىقسۇدىن ئۇچتىن بەش قوشۇقچە ئىلمان سۇغا تېمىتىپ باشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ خام زەنجىۋىلنى سىقىپ 150 مىللىلىتىر شەربەت تەييار-لاپ قايناتقاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا 150 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغى-نى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم باشقا سۈرتسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن چاچ تۈۋىگە ئاچچىق-سۇ سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، چاچتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ.

△ ياڭاقنىڭ ھۆل پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ، باشنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ، سوقۇلغان ياڭاق پوستىنى باشقا سۈركىسە بولىدۇ.

△ كۆك كەپتەرنىڭ مېڭىسىدىن ياغ چىقىرىپ چاچنى مايلاپ بەرسە، چاچ كېپەكلىشىشنى توگەتكىلى بولىدۇ.

19. چاچ ئاقىرىش

△ لاچىندانىدىن 10 گرام، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ يۇمران يەرلىك بېدىنى سوقۇپ، سۈيىدە باشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ زەيتۇن يېغىنى باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ شاتۇتتىن بىر كىلوگرام، كۈنجۈتتىن بىر كىلوگرام، كالا سۈتىدىن 400 مىللىلىتىر، خېنىدىن 240 گرام، مويزىدىن

600 گرام، قارا ھەلىلىدىن 60 گرام ئېلىپ، شاتۇتنى سىقىپ سۈيىگە كۈنجۈت يېغى، سۈت ۋە خېمىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇغاندىن كېيىن قايماق چىقىرىپ، ئۈنىڭغا قالغان دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا پىشۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىشقان تاۋۇزنى ساپىقىدىن ئاجرىتىۋەتمەي چاقماق ئۇرۇپ، تاۋۇز ئىچىگە قۇيرۇق ماي سېلىپ، 10 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈيىنى چىقىرىپ چاچقا چاپسا بولىدۇ.

تاشقى كېسەللىكلەر

1. ھەر خىل زەخىملىنىشلەر

△ بىر دانە يەرلىك توخۇنى ئۆلتۈرۈپ قارنىنى يېرىپ، زەخىمنىڭ ياكى ئىششىقنىڭ سىرتىدىن تاڭسا بولىدۇ.

△ ياش كالىنىڭ پۇت گۆشىنى نېپىز شىلىپ، زەخمە ئۈستىگە تاڭسا بولىدۇ.

△ ئۈچ تال تۇخۇمنى شىشىگە سېلىپ، ئۈستىگە تۇخۇم چۆككىدەك ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، يەتتە كۈندىن ئون كۈنگىچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، تۇخۇمنى سويۇپ ئاچچىقسۇ بىلەن ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم ئاغرىغان يەرگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۈت كۆكى، ئاق لەيلى گۈلى، شوخلا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، ياللۇغلانغان ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ زەنجىۋىل بىلەن ئاچچىقسۇدىن خېمىر ئېتىپ زەخىملەنگەن ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ پۇت، قول قايرىلىپ كەتسە، ئۇن بىلەن تەييارلانغان ئۇماچقا مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قول - پۇت، بەل قاتارلىق زەخىملەنگەن ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق توختىتىدۇ.

△ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن زەخىملىنىپ قاتتىق ئاغرىسا، كۆدىنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ، زەخىملىنىشتىن سەزمەس بولۇپ قالغان ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

2. زەخىملىنىشتىن ئىششىش

△ سىركە بىلەن ھەسەلنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ ئاچچىق ئانار سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىياز كۆكى، پىياز ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئاچچىق بادام يېغى، سېرىق مايدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ ئۈزۈمنى ھايۋانات ياغلىرى بىلەن مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئىششىق ياندۇرىدۇ.

△ 30 گرام پىيازنى پاكىز يۇيۇپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، زەخىملەنگەن ئورۇنغا كۈندە ئىككى قېتىم تاڭسا بولىدۇ.

△ يىقىلىپ چۈشۈپ ئىششىغان ئورۇنغا ئىسسىتىلغان ئاچچىقسۇنى كۈنىگە ئۈچ قېتىم سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

3. سۇنۇق

△ ھەسەلگە گۈل يېغى قوشۇپ سۇنۇقنى تاڭسا، ياللۇغ قايتۇرۇپ سۇنۇقنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىدۇ.

△ خاتا تۇتقان سۇنۇقنى ياشارتىش.

* قېتىق، پىياز ئارىلاشمىسى بىلەن ياشارتىش ئۇسۇلى: سوقۇپ يۇمشىتىلغان ئاق پىيازغا تەڭ مىقداردا قېتىق ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، سۇنغان ئورۇنغا چېپىپ داكا بىلەن

ئىككى سائەتتىن ئۈچ سائەتكىچە تېكىپ قويسا بولىدۇ (بۇ ئۇسۇل-نىڭ كېسەللىك تارىخى 60 كۈندىن ئېشىپ كەتمىگەن بىمارلارغا بولغان ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ).

* ئۆپكە بىلەن ياشارتىش ئۇسۇلى: يېڭىدىن ئۆلتۈرۈلگەن قوينىڭ ئۆپكىسى ياكى كالا ئۆپكىسىنى سۇنغان ئورۇنغا ئۈچ - تۆت كۈنگىچە تېڭىپ قويسا بولىدۇ.

4. قاناش

△ تاۋۇزنىڭ قورۇتۇلغان شاپىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قانىغان ئورۇنغا باسسا بولىدۇ.

△ خام زەنجىۋىلنى يانجىپ، قان چىقىۋاتقان ئورۇننىڭ ئۈس-تىگە چاپسا بولىدۇ.

△ زەخىملەنگەن ئورۇنغا پىننە يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ تاڭسا دەرھال قان توختايدۇ.

△ قەنت ياكى شېكەرنى سوقۇپ، قان چىققان ئورۇنغا باسسا بولىدۇ.

5. سېرىقئەت يىرتىلىش

△ بىر دانە سۇندۇكنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى سېرىقئەت يىر-تىلغان جايغا چاپسا بولىدۇ. گۆشنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، گۆش ۋە سۇيىنى يەپ بېرىشنى يەتتە - سەككىز كۈن داۋاملاشتۇرۇسا بولىدۇ.

△ ياۋا دولانىدىن 25 — 30 گرامنى قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ زىرىلىق تۇخۇم ئىشلەتسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى:

خام تۇخۇمنىڭ ئۈچىدىن تۆشۈك ئېچىپ، بىر - ئىككى گرام زىرە تالقىنىنى تۆشۈكتىن قويۇلىدۇ، ئارىلاشتۇرۇلمايدۇ. تۆشۈكنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، تۇخۇم قوقاس ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇلىدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە ئىككىدىن، بالىلارغا كۈنىگە بىردىن 15 — 20 كۈن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

6. سەينەك

△ كېسەللەنگەن بارماقنى كۈندە ئىككى قېتىم توخۇ ياكى قوي ئۆتىگە چىلىسا بولىدۇ.

△ قوغۇن ئورۇقىنىڭ مېغىزى بىلەن يەرلىك خېمىرتۇرۇچنى تەڭ مىقداردا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

7. ئۇششۇك

△ تۇرۇپنى نېپىز يالپاقلاپ ياكى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇششۇپ قالغان ئورۇنغا كۈنىگە بەش - ئالتە قېتىم تاكى قىزىللىق ھاسىل قىلغۇچە سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپنى قېلىنراق يالپاقلاپ، مەشنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قىزىتىپ، ئۇششۇگەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇششۇگەن يەرگە كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۈدا بەش - ئالتە كۈن سۈرتسە بولىدۇ.

△ 30 گرام قىزىلمۇچ تالقىنىنى 250 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇپ سوقۇلغان قىزىلمۇچتىن 30 گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر ئاق ھاراق ياكى 70 پىرسەنتلىك ئىسپىرتقا بىر ھەپتە چىلىغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە تۆت - بەش

قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.

△ قورۇتۇلغان قىزىلمۇچنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغدا قورۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.

△ ئۆشنۈپ قالغان پۇت، قول - بارماقلارنى زەنجىۋىل چىلانغان سۇدا يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ قىزىتىلغان ئاچچىقسۇنى قىزىق پېتى يېڭى ئۆشنۈككە كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم بېسىپ بەرسە بولىدۇ.

△ سۆگۈپياز، هۆل زەنجىۋىل، سامساقنىڭ هەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ قورۇتۇلغان ئاپېلسىن پوستىنى سۇس ئوتتا قاقلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، قوي يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ قورۇق لازىنى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، سۇيىدە يەرلىك ئورۇننى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ 60 گرام هالۋابىدىت پوستىنى كۆيدۈرۈپ، زىغىر يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا بولىدۇ.

△ 10 تال سامساق غولىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا ئۆشنۈشتىن بۇرۇن يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ زەنجىۋىل ياكى تۇرۇپنى نېپىز يالپاقلاپ ئوتتا قاقلاپ قىزىتقاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ قويسا بولىدۇ.

△ ماشنى سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆشنۈپ قالغان جايغا چاپسا بولىدۇ.

△ ئۆشنۈپ قالغان ئورۇن كۆكىرىپ كەتمىگەن ياكى قارايمىغان بولسا، كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن سىرتىدىن ياغلاپ بەرسە بولىدۇ.

△ يەرلىك ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ دېزىنفېكسىيىلىگەندىن

كېيىن تۇخۇم يېغى بىلەن مايلاپ، پاكىز لاتا بىلەن تېڭىپ
قويسا، جاراھەتكە ئايلانغان ئۈششۈك يارىسىغا ناھايىتى ياخشى
مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 60 گرام خام زەنجىۋىل بىلەن 60 گرام ئۇرۇقى ئېلىۋې-
تىلگەن قىزىلمۇچنى 95 پىرسەنتلىك 330 مىللىلىتىر ئىسپىرت-
قا 10 — 15 كۈن چىلاپ، داكىدا سۈزۈپ، دورا سۈيىنى پاختىغا
مىلەپ ئۈششۈگەن ئورۇنغا كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىمدىن سۈر-
تۈپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپ يوپۇرمىقىدىن 250 گرام، ئاپېلسىن پوستىدىن
100 گرام ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، بىر لىتىر سۇدا 20 مىنۇت
قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئۈششۈگەن ئورۇننى ھەر
ئاخشىمى بىر قېتىمدىن، ئۇدا تۆت - بەش كۈن يۇيۇپ بەرسە
بولىدۇ.

△ ئۈششۈگەن جاينىڭ گۆشى چىرىپ ئۆلگەن بولسا، تاتلىق-
ياڭيۇ ۋە كاللەكبەسەيدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، سۇغ
بىرئاز چىلاپ، كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايتا - قايت
تېڭىپ قويسا بولىدۇ.

△ ئۈششۈك يارىسى قىزىرىپ ئىششىغان (جاراھەتلەنمىگەن)
بولسا، ئالتە گرام قارىمۇچنى يانجىپ قايناق سۇغا چىلاپ،
قىزىقىدا ئۈششۈگەن ئورۇننى كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم يۇيۇپ
بەرسە بولىدۇ.

△ توققۇز گرام قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچنى مۇۋاپىق مىقداردى-
كى سۇدا قاينىتىپ، ئۈششۈگەن ئورۇننى كۈنىگە بىرنەچچە قې-
تىم، ئۇدا بىرنەچچە كۈن يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ شەلۋەرەپ جاراھەتلەنگەن ئۈششۈككە 15 گرام قوي يېغى-
نى ئېرىتىپ، 60 گرام ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ،
ئۈششۈگەن ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ، قويۇق چېپىپ بەرسە بول-
دۇ.

8. كۆيۈك

△ تاۋۇز شاپىقىنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ كۆيۈككە باسسا بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە، سۇلۇق قاپارتقۇ ئۆرلەشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، كىچىك دائىرىدىكى كۆيۈكلەرنى داۋالايدۇ.

△ ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ ياكى سۇخپىيازنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ بىر دانە توخۇمنىڭ ئېقىغا بەش گرام دانىكار تالقىنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ پاكىزلەنگەن داكا ئۈستىگە سۈرتۈپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ كىچىك دائىرىلىك كۆيۈكلەردە يەرلىك ئورۇننى ھاراققا چىلىسا ئاغرىق توختىتىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا ئالمىنى كېسىپ چاپلىسا، قىزىشنى پەسەيتىپ ئاغرىق توختىتىدۇ.

△ ياڭيۇنى قىرىپ كۆيگەن ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا تۇز سۈيى ياكى جياڭيۇ سۈرتسە بولىدۇ.

△ كالا سۈتىگە ئازراق تۇز قوشۇپ، كۆيگەن ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.

△ قايناق سۇدا كۆيگەن ئورۇنغا تۇز سۈيى سۈرتۈپ بەرسە، ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا گىلاس سۈيىنى سۈرتۈپ بەرسە ئاغرىق توختايدۇ.

△ كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى، قارا سىياھنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، كۆيگەن جايدىن ئېقىۋاتقان سۇ ئۈستىگە ئاز - ئازدىن سېپىلسە، سۇنى توختىتىپ قاتۇرىدۇ.

△ كۆيگەن جايدىكى قەقەچ چۆشۈپ كەتمىسە، قارا سىياھنى ۋە كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكىنى سوقۇپ تالقانلاپ، چەككىلەنگەن توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا قەقەچ چۈشىدۇ.

△ قارا سىياھ ياكى ئۆرۈك مېغىزىنى تالقانلاپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك ئۈستىگە چاپسا ياكى قېتىق ۋە سۈتنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيگەن جاي قاپىرىپ سۇ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ ئاق تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، سۈيىنى چىقىرىپ، قايناق سۇدا كۆيگەن ئورۇنغا كۈندە ئۈچ - تۆت قېتىم سۈرتسە كۆيۈك يارىسى تېز ساقىيىدۇ.

△ پاكىز يۇيۇلغان ياڭيۇنى 25 مىنۇت قاينىتىپ، پوستىنى كۆيگەن ئورۇنغا قويۇپ داكا بىلەن تاڭسا بولىدۇ، يېنىكرەك كۆيۈك ئۈچ - تۆت كۈندە ساقىيىدۇ.

△ بىر ئۈلۈش شېكەرنى ئۈچ ئۈلۈش سوغۇق قايناق سۇدا ئېرىتىپ، پاكىز داكىنى شېكەر سۈيىگە چىلاپ، كۆيگەن جايغا بىر - ئىككى سائەت تاڭسا بولىدۇ.

△ توخۇ سۆڭىكى، ئاق تۇزنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ تەييارلانغان كۈلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيۈك يۈزىگە پۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن تاۋۇزنى شاپىقى بىلەن قوشۇپ توغراپ شېشىگە قاچىلاپ قويغاندا، بىر خىل پۇراقلىق سۇيۇقلۇق ھاسىل بولىدۇ، پاكىز داكىنى ئۇنىڭغا چىلاپ كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە چاپلاپ قويسا بولىدۇ.

△ يەرلىك ئورۇننى مۇز سۈيى ياكى قېنىق دەملەپ سوۋۇتۇلغان قارىچاي دەملىمىسى بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن تۆۋەندىكى رېتسېپلارنى تەييارلاپ سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ:

① گۈل يېغى، تۇخۇم يېغىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيۈك يۈزىگە ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم چاپسا بولىدۇ.

② 30 گرام تەكرار يۇيۇلغان ھاكنى 100 گرام زىغىر يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك يۈزىگە چاپسا بولىدۇ.

③ تاۋۇز مۇرابباسىنى يېسە بولىدۇ. تاۋۇز مۇرابباسى ياخشى پىشقان تاۋۇزنى ئۇرۇقىدىن ئايرىپ سىقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈيىگە تەڭ مىقداردا شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ، كۈندە ئىككى قېتىم 15 — 30 گرامغىچە يەپ بەرسە بولىدۇ.

زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار

1. زەھەرلىنىش

1) ئاچچىق ئۆرۈكتىن زەھەرلىنىش

△ يېشىل پۇرچاقتىن 60 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، سۇدا قايىنتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قارا چىلاندىن 120 گرام، چۇچۇكبۇيىدىن 120 گرام ئېلىپ سۇدا قايىنتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

2) قوغۇشۇن، سىنك قاتارلىقلاردىن زەھەرلىنىش

△ قېنىق چاي دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام كۇنجۇت يېغىنى بىر چىنە ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق زەھەرنىڭ تەسىرىنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

△ كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى پىشۇرۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 15 گرام قارا كۆز بەدىياننى بىر چىنە سۇدا يېرىم چىنە سۇ قالغۇچە قايىنتىپ، بۇنىڭغا ئازراق تۇز ۋە توغرىغا قوشۇپ ئىچۈرۈلسە قەي قىلىدۇ.

3) ئىتياغقىدىن زەھەرلىنىش

△ 9 — 12 گرام خام زەنجىۋىلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا شېكەر بىلەن سۇدا قايىنتىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى چاينى دۇفۇ بىلەن قايىنتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى - ئۈچ دانە تۇخۇمنى 25 گىرام ئاق شېكەر بىلەن سۇدا قاينىتىپ، سۈيى بىلەن تۇخۇمنى بىللە يېسە بولىدۇ.

4) كۆمۈر گازىدىن زەھەرلىنىش

△ 250 گىرام قاينىتىلغان كالا سۈتىگە 15 گىرام چالا سوقۇلغان قوغۇن يىلتىزى ۋە 30 گىرام تەكشى چانالغان باشپىيازنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىلمان پېتى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر ئىستاكان تۇرۇپ سۈيىگە بىر سەر ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

2 . قىزىتما

△ ئالۇچا ياكى قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 15 گىرام پىياز، 15 گىرام زەنجىۋىل، ئۈچ گىرام ئاش تۇزىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، داكىغا ئوراپ كۆكرەك، دۈمبە، تاپان، ئالىقان قاتارلىق جايلارغا سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

△ 60 گىرام كۈدە يىلتىزىنى چىلاشقۇدەك سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ سۆلۈق شاپتۇلدىن تويغۇدەك يەپ بەرسە بولىدۇ ھەم شاپتۇل قېقى، سوقا چىلاننى دەملەپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

△ قىزىتما تەسىرىدە ھوشىدىن كەتكەندە، قاپاقنى چۈجە گۆشى ياكى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن پىشۇرۇپ شورپا قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

△ قىزىتما تەسىرىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىشتە، قۇرۇتۇلغان قارىئۆرۈكتىن ئازراق ئېلىپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينى-

تىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ قىزىق تەپتە، تاۋۇز سۈيىنى قاراكۆز بەدىيان سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ باش ئاغرىقى بىلەن كەلگەن قىزىتمىدا، 500 گرام قوغۇش يىلتىزىنى يۇيۇپ، تۆت چىنە سۇدا ئۈچ چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى داكا بىلەن سۈزۈپ، بىر كىلوگرام ئاق شېكەر سېلىپ يەنە قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇتۇپ شىشىگە قاچىلاپ قويسا بولىدۇ. چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇق، بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە 30 مىللىلىتىر سىركە، 50 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرەقى ۋە 100 گرام شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، كۆپ تەرلەيدىغان قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

△ قاپاقنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ ئاشقازان، جىگەر، يۈرەك ساھەسىگە چاپسا بولىدۇ.

△ بالىلاردىكى قىزىتمىغا چىلاننى كۆك ئۈزۈم بىلەن قاينىتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

3. زۇكام

1) زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش

△ ئالتە گرام جۇخار گۈلىنى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 گرام لىمون پوستىغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ زەنجىۋىلدىن 10 ياپراق توغراپ، يەتتە گرام چاي بىلەن قاينىتىپ ئىسسىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام يېڭى زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا 30 گرام قارا شېكەر قوشۇپ قايناتقاندىن كېيىن ئىسسىق ئىچسە بولىدۇ.

△ زەنجىۋىلدىن بەش ياپراق توغراپ، 10 تال چىلان بىلەن قايىنىتىپ ئىسسىق ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 گرام سۇغپىيازنى ئۇششاق توغراپ قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سامساق، سۇغپىياز، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايىنىتىپ ئىسسىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپنى نېپىز توغراپ، ئۇنىڭغا ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ يېسىۋىلەك يىلتىزىدىن 200 گرام توغراپ، شورپا قىلىپ ئىسسىق ئىچسە بولىدۇ.

2) زۇكامنى داۋالاش

△ ئاچچىقسۇ قايىنىتىپ ھورلانسا ۋە بۇسىنى پۇرىسا بولىدۇ.

△ ئۈچ دانە سۇغپىيازنىڭ كۆكىنى ئېلىۋېتىپ، بىر چىنە قايناق سۇ بىلەن دەملەپ، ئىسسىق ئىچىپ يۆگىنىپ ياتسا بولىدۇ.

△ سىيادانىنى كۆيدۇرۇپ، تۈتۈننى دىماغقا ئالسا بولىدۇ.

△ سىيادان، زۇپا، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، سامساقتىن ئۈچ - تۆت تال چىش ئېلىپ، چالا سوقۇپ بىر ئۇلۇشنى بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ، ئېغىز - بۇرۇننى ھورداپ بەرسە بولىدۇ، قالغان ئىككى ئۇلۇشنى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر سىركىگە ئۈچ تال سامساقنى قوشۇپ بىر سائەت قايىنىتىپ، ئۆي ئىچىنى بۇسلىسا بولىدۇ.

△ ئاقلانغان سامساقنى يانجىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئۇدا تۆت - بەش قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ شاتۇت شەربىتىگە چىلان يوپۇرمىقى ۋە لاچىنداننى مۇۋا-
پىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ لىموننى قايىنتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە ئارد-
لاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم يېسە بولىدۇ.
△ ئالتە گرام شاتۇت يوپۇرمىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا
قايىنتىپ، سۈيىنى 24 گرام چىلان شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ
ئىچسە بولىدۇ.
△ قارىئۆرۈكتىن مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ پىندۇق مېغىزىغا ھەسەل ۋە قارىمۇچ قوشۇپ يېسە بول-
دۇ.
△ پىياز يىلتىزى بىلەن سامساق يىلتىزىنى سوقۇپ تالقان-
لاپ، قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى بۇر-
نىغا ئالسا بولىدۇ.
△ ئازراق ئاچچىقسۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ، ئۇنى بوتۇلكىغا
قاچىلاپ، ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم بۇرۇنغا بەش - ئالتە
تامچە تېمىتسا بولىدۇ.
△ سۇكپىيازنىڭ ئاق قىسمىدىن 120 گرامنى ئۇششاق توغ-
راپ، ئۈستىگە بىر يېرىم چىنە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ،
ئىسسىق ئىچسە ۋە ئېغىز - بۇرۇننى ھورداتسا بولىدۇ.
△ بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ ئاقلانغان سامساقنى يېرىم جىڭ كالا يېغىدا سارغايغىچە
قورۇپ ئېزىپ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ،
چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە - يەتتە گرام-
دىن، بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېسە بولىدۇ.
△ زۇكامداپ باش ئاغرىغاندا، ئىككى چىنە شوۋىگۈرۈچ
قايىنتىپ، ئۇنىڭغا 10 تال سۇكپىياز، ئۈچ دانە سامساق سېلىپ
يەنە قايىنتىپ، ئىسسىق پېتى بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بەرسە ھەمدە
قېلىن يوتقاندا يۆگىنىپ تەرلەنسە بولىدۇ.

△ 120 گرام ئامۇت، 15 گرام خام زەنجىۋىل، 15 گرام سۇڭپىياز ئېقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۇيىگە ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئېچىپ تەرلەنسە بولىدۇ.
△ قىزىلمۇچنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ماش ۋە سامساق قوشۇپ شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ ئەنجۇر قېقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ قىش پەسلىدە سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈستىگە 10 ھەسسە سۇ قوشۇپ تەييارلاپ قويۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىرنەچچە تامچە بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.
△ كۆك ماش، پىياز، شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىلا يەپ ئۈستىگە قايناق سۇ ئىچسە بولىدۇ.
△ 30 گرام ئاق قىچا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى پۇتنىڭ ئالقىنىدىغا چاپلاپ بەرسە بولىدۇ.
△ 15 گرام سامساقنى سوقۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، 15 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىر چىنە ئۈگرىگە تېتىغۇدەك سېلىپ قىزىق ئىچسە بولىدۇ.
△ چىلاندىن 30 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرام، سۇڭپىيازدىن ئىككى باش، زەنجىۋىلدىن ئۈچ ياپىراق ئېلىپ ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۇيىنى ئىسسىق پېتى ئىچىپ، يوتقانغا يۆگىنىپ تەرلەنسە بولىدۇ.
△ زۇكامداپ يۆتەلگەندە ۋە كۆپۈكلۈك خەپرۈك كەلگەندە، بىر تال تۇرۇپنى ئۈچ چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە 15 گرام زەنجىۋىل، ئالتە تال سۇڭپىياز سېلىپ، بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ تىرىپلىرى ۋە سۇيىنى بىرگە يېسە بولىدۇ.
△ ئىككى باش پىيازنى توغراپ 500 مىللىلىتىر سۇغا بىر

كېچە چىلاپ قويۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم 80 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ زۇكامدىن بولغان قىزىتما، باش ئاغرىش، گېلى قۇرۇش، ئېغىز يالللۇغىغا قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، شاتۇت، شوخلا قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. تاۋۇزنى ئۈرۈقىدىن ئايرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق قىزىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. زۇكامداپ باش ئاغرىغاندا قىزىپ، تەر چىقمىسا، ياڭاق مېغىزى، سۆكپياز، خام زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرام، چايدىن 15 گرام ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە بولىدۇ، ئەمما شامالدىماسلىق كېرەك.

△ زۇكام بولۇپ بۇرنىدىن سۇ ئاققاندا، 15 گرام سامساق، 15 گرام خام زەنجىۋىلنى توغراپ، بىر ئىستاكان سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، مەلۇم مىقداردا قارا شېكەر سېلىپ ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. ياخشى پىشقان بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ، پىشقاندىن كېيىن پاكىز داكىغا ئوراپ، ھورىنى پۇراپ تۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

4. ئىسسىق ئۆتۈش

△ جىغان مېۋىسىنى سىقىپ، سۈيىگە تەڭ مىقداردا ئالمىنىڭ سىقىلغان سۈيى ۋە شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 500 گرام ھۆل سېمىزئوتنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، 100 گرام قارا شېكەر بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، بىر قېتىملا ئىچىۋەتسە بولىدۇ.

△ 150 گرام ماشنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ تاۋۇزنى كۆپرەك يەپ ياكى سۈيىنى مۇزلىتىپ ئىچىپ

بەرسە بولىدۇ.

△ سوۋۇتۇلغان قېتىق ياكى دوغاپنى ئىچسە بولىدۇ.

△ كۆنگە بىرنەچچە قېتىم لەئگپۆك ياكى سىرىقئاش يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سقىپ چىقىرىلغان كۆدە سۈيىدىن بىر ئىستاكان ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۇز سېلىنغان قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچسە بولىدۇ.

△ بېشىغا مۇز قويۇپ، بەدەننى مۇز سۈيى بىلەن يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ سۇسىزلىنىشنى تۇگىتىش ئۈچۈن، ئاش تۇزىدىن ئۈچ گرام، ئاق توغرىغىدىن (سودا) بەش گرام، شېكەر 40 گرام، سوغۇق سۇدىن بىر لىتىر ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھەر بەش مىنۇتتا بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ چېكىلمىگەن ئۈزۈم غورىسىدىن موۋاپىق مىقداردا ئې-لىپ، پاكىز يۇيۇپ، سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۇس ئوتتا ئىككى قېتىم قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ داكا بىلەن سۇ-زۇپ، سوۋۇتۇپ، چوڭلار كۈنگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇق، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

5. سوغۇق ئۆتۈش

△ كاۋاۋچىن ۋە كونا زەنجىۋىلنىڭ ھەرقايسىسىدىن 30 گرام ئېلىپ، سوقۇپ سودا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قويۇق دەملەنگەن قارىچايغا ناۋات سېلىپ، قىزىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.

△ باچكا شورپىسىنى قىزىق ئىچسە بولىدۇ.

△ كەكلىك، پاختەك گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ، دارچىن ياكى

ئازراق زەپە سېلىپ، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى قىزىق ئىچسە بولىدۇ.

6. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش

1) يىلان چېقىش

△ كۆدىنى ئېزىپ يارا ئاغزىغا تاڭسا بولىدۇ.

△ سامساقنى ئېزىپ يىلان چاققان ئورۇنغا تاڭسا بولىدۇ.

△ پىندۇق مېغىزىنى چايناپ شۆمۈش بىلەن بىرگە، يۇمشاق سوقۇلغان مېغىزىنى يىلان چاققان جايغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزى بىلەن سامساقنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام، سوزاپدىن بەش گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ خېمىر قىلىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىككى گرامدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

2) چايان چېقىش

△ پىيازنى ئەنجۈر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، چايان چاققان ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ يەرلىك ئورۇنغا كاۋاۋچىن سۈيىنى سۈركىسە بولىدۇ.

△ خۇش پۇراق ئالمىنى پۇراپ بەرسە ۋە ئالمىنى سىقىپ سۈيىنى چايان چاققان جايغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

3) ئۆمۈچۈك چېقىش

△ سىيادانىنى تالقانلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ كالا سۈتىنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

4) ھەرە چېقىش

△ سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىنى ھەرە چاققان جايغا سۈركەپ بەرسە ياكى سوقۇلغان سامساقنى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا بولىدۇ.

△ پالەكنى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ تەرخەمەك ئورۇقى بىلەن يۇمغاقسۇتنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئاچچىق ئانارنى سىقىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ كالا سۇتىنى قاينىتىپ ئىلمان ھالەتتە ئىچسە بولىدۇ.
△ بىر سىقىم يۇمغاقسۇتنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ياكى يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا بولىدۇ.

5) باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش

△ توغرالغان پىيازنى ھاشارات چاققان ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ كۆدە يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ جىغان مېۋىسىنى سىقىپ، سۈيىگە تەڭ مىقداردىكى سىقىلغان ئالما سۈيى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئاپېلسىن ئورۇقىنى يەپ بەرسە بولىدۇ ۋە سوقۇپ خېمىر قىلىپ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.
△ لىمونىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ھاشارات چاققان جايغا چاپسا بولىدۇ.
△ ئاپېلسىن سۈيىنى ئىچسە ۋە يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ قوي سۈتىگە كۆنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە بولىدۇ.

ئومۇمەن قايسى تىپتىكى زەھەرلىك ھاشارات چاقسۇن، سىرتىدىن سامساق سۈركەش، ئىچىدىن كالا سۈتىنى قاينىتىپ ئىچۈرۈش ئارقىلىق زەھەر قايتۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

7. ئورۇقلىتىش

△ كۆممىقوناق يېغىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى 150 گرام كاۋا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ قارىچاي بىلەن زىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كۈندە قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ توخۇ گۆشى بىلەن زاراڭزا چېچىكىنى بىرگە قايىنىتىپ شورپا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.
△ قەلەمپۇر بىلەن زىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، كۈندە قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ تۇرۇپنى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قورۇپ سوقۇپ، بەش گرامدىن ئۈچ ۋاخ قايناق سۇ بىلەن يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 100 گرام ماش بىلەن 100 گرام خەيدەينى ئۇماچ ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ كۈندە بىر قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭ قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەپ ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرى بار.
△ نېلۇپەر يوپۇرمىقىدىن بىر دانە، ئاپېلسىن پوستىدىن 10 گرام، دولانىدىن 10 گرام ئېلىپ، يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، چالا سوقۇپ 10 گرام چۈجگۈن قوناق ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇدا 15 مىنۇت دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. بۇ تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، نەملىكنى ھەيدەپ بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

8. مەستلىكنى يېشىش

△ يېرىم ئىستاكان ئاچچىقسۇ ئىچسە بولىدۇ.
△ چاينى قېنىق دەملەپ سوۋۇتۇپ، ئارقا ـ ئارقىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ خام تاتلىقياگيۇنى ئېزىپ ئاق شېكەر بىلەن بىللە يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ بىر جىڭ ئاق تۇرۇپنى ئېزىپ سۈيىنى ئىچسە ياكى بىرنەچچە تال ئاق تۇرۇپنى خام پېتى يەپ بەرسىمۇ بولىدۇ.
△ بەش دانە يېڭى ئاپېلسىننى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ بىرنەچچە نەشپۈتنى چايناپ شۈمسە بولىدۇ.
△ 60 گرام بانانىنى پوستى بىلەن قاينىتىپ، سۈيىنى ئىسسىق ئىچسە بولىدۇ.

دورىلىق شىرىلەر

دورىلىق شىرىلەر دېگىنىمىز، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى، بو-لۇپمۇ مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى قول بىلەن ياكى قىيما ماشىنىسى بىلەن ئېزىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئېلىنغان شىرىگە قارىتىلغان. ئومۇمەن، ھەرقانداق ھۆل مېۋە ۋە كۆكتاتلاردىن شىرە ئېلىشقا بولىدۇ. يېڭى مېۋە ۋە كۆكتاتلاردىن ئېلىنغان شىرىلەر بىرقەدەر ساپ، تەييارلاش ئاسان، ئىچىش قۇلايلىق، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار زىيانغا ئۇچرىمىغان، ئىچىلسە تېزرەك تەسىر قىلىشتەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە. بەزى سۇيى ئاز مېۋە ۋە كۆكتاتلارغا ئازراق سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇش ماشىنىسىدا ئوبدان قوچۇپ، سىقىپ سۈيى ئېلىنسا ياكى قاينىتىپ قۇۋۋىتى ئېلىنسىمۇ بولىدۇ.

زەنجىۋىل شىرىسى

بەلغەم كۆپ بولۇش، قۇسۇش، ئىسسىق ئۇتۇپ ھوشىدىن كېتىش، قولتۇق پۇراش، ئۇششۇك، قولاق قۇرتلاپ قېلىش، چىش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا بېرىلىدۇ.

ھاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان زەخمىنى ساقايتىدۇ.

ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلغان زەنجىۋىل شىرىسى مەددە خاراك-تېرلىك ئۈچەي توسۇلۇش ۋە ئۆت يولىدىكى مەددە كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

ئاق تۇرۇپ شىرىسى

باللار يۆتىلى، سوزۇلما نەپەس يولى ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

بىر ئىستاكان تۇرۇپ شىرىسىگە 10 گرام شېكەر سېلىپ ئىسسىتىپ ئىچسە ياكى بىر ئىستاكان تۇرۇپ شىرىسىگە بەش تامچە زەنجىۋىل شىرىسى ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

كوك ئامۇت شىرىسى

خىلىت هاسىل قىلىپ ئۇسساشنى باسىدۇ، ئۆپكىنى سىلىغايتىپ قىزىتمىنى باسىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىپ بەلغەم بوشىتىدۇ، ئېغىز قۇرۇش، ئاۋاز پۇتۇشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. باللاردىكى قىزىتما، كۆز قىزىرىش، گال ئاغرىشلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سۇئچىياز شىرىسى

ئۇيۇلمىلارنى تارقىتىدۇ، زەهەر قايتۇرىدۇ، قۇرت چۈشۈرىدۇ، باش ئاغرىق، قان تۈكۈرۈش، قان سىيىش، مەددە قۇرت، ئىششىق، ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇشلاردىن بولغان زەخىملىنىشكە ئىشلىتىلىدۇ. سۇئچىياز شىرىسى بىلەن كۇنجۇت يېغىنىڭ هەربىرىدىن 15 — 20 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئاۋۋال سۇئچىياز شىرىسىنى ئىچىپ ئىككى سائەتتىن كېيىن ئوخشاش مىقداردىكى كۇنجۇت يېغىنى ئىچسە، مەددە قۇرت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تولۇق بولمىغان ئۈچەي توسۇلۇشنى داۋالايدۇ.

شېكەر قومۇشى شىرىسى

ئىسسىق كېسەللەردىن زەخىملىنىشنى داۋالايدۇ. يۈرەك بىسەرەمجان بولۇپ ئۇسساش، قۇسۇش، ئۆپكە قۇرغاقلىقىدىن يۆتىلىش، چوڭ تەرەت قۇرغاقلىشىپ قېتىۋېلىش، هاراقتىن زەهەرلىنىشلەرنى داۋالايدۇ.

بىجىك[1] شىرىسى

سالقىنلىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، هەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. بىجىكنى پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ چىقىرىلغان شىرىسىگە ئازراق هەسەل ۋە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ ئىچ-

---

① بىجىك — قىياق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئادەتتە سۇلۇق ئېتىزلاردا ئۆستۈرۈلىدۇ.

سە، باللاردىكى كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ.

تاۋۇز ۋە شوخلا شىرىسى

200 گرام شوخىلا بىلەن ئىككى كىلوگىرام تاۋۇزنى ئايرىم - ئايرىم سىقىپ، سۈيىگە 50 گرام شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭ سالقىنلىتىش، ئىسسىقلىقنى بېسىش تەسىرى بار. ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، باللارنىڭ ياز پەسلىدىكى زۇكامنى داۋالايدۇ.

تەكىيە كاۋا شىرىسى

سۈيۈقلۇقنى ھەيدەيدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سالقىنلىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ. تەكىيە كاۋىنىڭ سىرتقى پوستىنى شىلىۋېتىپ نەم توپا يەرگە بىر ئاي كۆمۈپ، ئاندىن سىقىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. بىر ئايلىقتىن بەش ئايلىققىچە بولغان بوۋاقلارنىڭ قىزىتمىسىنى قايتۇرۇشقىمۇ بەرسە بولىدۇ، شۇنداقلا بېلىقتىن ۋە ھاراقتىن زەھەرلىنىشنىمۇ داۋالايدۇ.

شوخلا، لىمون شىرىسى

لىموندىن بىر دانە، شوخلىدىن 200 گرام، نەشپۈتتىن 150 گرام ئېلىپ سىقىپ سۈيى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدا ۋىتامىن C ئىنتايىن مول بولۇپ، داغ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قان تومۇر ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چىلان شىرىسى

چىلاندىن مۇۋاپىق مىقداردا قايناتىپ، سۈيىگە ئاز مىقداردا شېكەر قوشۇلىدۇ. بۇ قاننى تولۇقلايدۇ، قاننى تازىلايدۇ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، يۈرەكنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك بىلەن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

ئۈزۈم شىرىسى

ئاشقازان ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى، تولغاق، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىققان سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاي-

دۇ، قان كۆپەيتىدۇ. بۆرەك كېسىلى، ئاشقازان يارىسى، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، تېرە كېسەللىرى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، بوغۇم ياللۇغى، ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلارغىمۇ شىپا بولىدۇ، جىگەرنى ياخشىلايدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

بۆلجۈرگەن شىرىسى

تېرىنى ئاقارتىش، گۈزەللەشتۈرۈش، داغنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە. سەپرانى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

بانان شىرىسى

بېلىق ۋە گۆش تۈرىدىكىلەرنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ، قان تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، تاماقتىن كېيىن ئىچسە ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

شاپتۇل شىرىسى

ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ھەر خىل راك كېسەللىرى ۋە يۈرەك كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بوغماق ئۈچەي راكى، تۈز ئۈچەي راكى قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ.

قوغۇن شىرىسى

بەدەندىكى سۇنىڭ ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ كەملىكىنى تولۇقلايدۇ، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

ئالما شىرىسى

بەدەندىكى مىكرو ئېلېمېنتلارنى تولۇقلايدۇ، قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، تېرىنىڭ قىچىشىشىنى باسىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توخ-

تىتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەر، نېرۋا ۋە ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بالىلاردىكى ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ھامىلىدار ئاياللارنىڭ سېزىك مەزگىلىدىكى قۇسۇشىنى باسىدۇ، قاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ، نەپەسنى راۋاندلاشتۇرىدۇ.

ئامۇت شىرىسى

ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قورساق ئاچۇرۇش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى، قاننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش، سېرىق گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تەپ ۋە ئىچ ئۆتكىنى توختىتىش تەسىرى بار.

بېھى شىرىسى

يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىرىگە شىپا بولۇش، ئىچ ئۆتكىنى توختىتىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئاپېلسىن شىرىسى

سەپرانى پەسەيتىش، ئىچ توختىتىش، ئاشقازان، جىگەرلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش تەسىرى بار.

ئالۇچا شىرىسى

سەپرادىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىش، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

قارىئۆرۈك شىرىسى

ئىچ يۇمشىتىش، سەپرا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىلارنى داۋالاش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يۈرەك قىزىش ۋە

داۋالغۇشنى پەسەيتىش، كۆكۈل ئېلىشىشنى توختىتىش تەسىرىگە
ئىگە.

جىنەستە شىرىسى

ئىشتىها ئېچىش، كېكىرىك كەلتۈرۈش، بەدەننى سەمرد-
تىش، ئاشقازان ۋە بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ھەزىم قىلىشقا
ياردەم بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

نارجىل شىرىسى

تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى ۋە بۆرەكنى سەمرد-
تىش، ياخشى خىلىت ھاسىل قىلىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش،
قان، سۈت كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئانار شىرىسى

تاتلىق ئانار شىرىسى ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەي-
تىش، ئىچ توختىتىش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش، قاننى
جانلاندۇرۇش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئاچچىق ئانار شىرىسى قان توختىتىش، سەپرانى پەسەي-
تىش، ئىچ توختىتىش، قان كۆپەيتىش، كۆكۈل ئېلىشىشنى
توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئادەتتە ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق
ئانارنى تەڭ مىقداردا سىقىپ شىرىسى ئېلىنىدۇ.

ئەنجۈر شىرىسى

ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، سەمرىتىش، يۈرەك-
نىڭ ئىسسىقلىقىنى سۇۋۇتۇش، ئىچ بوشىتىش، قەۋزىيەتنى
يۇمشىتىش، بەز ئۆسمىسىنى داۋالاش، مېڭە ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەت-
لەش، ئۆسمە كېسەللىكىگە شىپا بولۇش تەسىرىگە ئىگە.

نەشپۈت شىرىسى

كۆكۈلنى ئېچىش، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى
سىلىقلاش، بەلغەمنى يوقىتىش، بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش،
ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۆپكە،
كاناي، گاللاردىكى قۇرۇش، قىچىشىش، بوغۇلۇش، ئاغرىش

قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئۆرۈك شىرىسى

توسالغۇنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقلارنى يۇمشىتىش، ئۆپكە پائالىيىتىنى ياخشىلاش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، كۆپ تەرلەشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۆرۈك تەركىبىدىكى بىر خىل ۋىتامىننىڭ راك كېسەللىكىگە شىپا بولۇش تەسىرىگە ئىگە ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان.

ئۈجمە شىرىسى

توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش، ساپ قان پەيدا قىلىش، جىگەر ۋە تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، قان ئازلىق، كۆز تورلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىش، ماغدۇرلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

شاتۇت شىرىسى

چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىقلارنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

دولانە شىرىسى

توسالغۇلارنى ئېچىش، يەلنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، قان بېسىمنى ۋە قاندىكى ماي مىقدارىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. تولغاق ۋە ھەيزنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشلىرىگە شىپا بولىدۇ.

تەرخەمەك شىرىسى

تېرىنى پارقىرىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ھەيدەپ چىقىرىش، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

سەۋزە شىرىسى

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىچىنى يۇمشىتىش، مەنىينىڭ جەۋھىرىنى ياخشىلاش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، جىگەر ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.

كەرەپشە شىرىسى

يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەرنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، مېگە، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياخشىلاپ يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. داۋاملىق ئىچىپ بەرسە سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، باش ئاغرىش، باش ئېسىلىشلارغىمۇ شىپا بولىدۇ.

دورىلىق ئۇماچلار

دورىلىق ئۇماچلار ئاساسەن خام ئەشيانىڭ ئۆزىنى قايىنىتىپ ياكى گۆرۈچ قوشۇپ قايىنىتىپ، ئېزىلدۈرۈپ پىشۇرۇپ ئىچىلىدىغان ئۇماچسىمان سۇيۇقلۇق. بۇ خىل ياسالمىنى شۇۋىگۆرۈچ دېيىمۇ بولىدۇ.

دورىلىق ئۇماچلار تەييارلاش ئاسان، تەسىرى تېز، ئۈنۈمى بىرقەدەر يۇقىرى بولۇشتەك ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە. ئاساسلىق خۇرۇچىغا كۆپىنچە نومى گۆرۈچى، لومى گۆرۈچى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل گۆرۈچ بولمىسا، ئادەتتىكى گۆرۈچنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

تۇرۇپ ئۇمىچى

ماتېرىيالى: چوڭ تۇرۇپتىن بەش دانە.

ئاساسىي داۋاسى: كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، تىل كۇيۇشۇش، ئېغىز قۇرۇش.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى قايىنىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ ئوچۇم گۆرۈچ سېلىپ يەنە قايىنىتىپ ئۇماچ تەييارلىسا بولىدۇ.

بۇغداي ئۇمىچى

ماتېرىيالى: بۇغداي نورمال مىقداردا.

ئاساسىي داۋاسى: كۆپ ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇشقا داۋا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇيۇپ قايىنىتىپ، ئۇماچ قىلىپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

سېمىزئوت ئۈمىچى

ماتېرىيالى: سېمىزئوت.

ئاساسىي داۋاسى: پۈت تەمرەتكىسى، باش ۋە يۈزدىكى سۆلۈق ئىششىق، مەيدە ۋە قورساق كۆپۈش، سۈيدۈك تامچىلاپ ئېچىشىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پاكىز يۇيۇپ توغراپ، گۈرۈچ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

نېلۇپەر ئۇرۇقى ئۈمىچى

ماتېرىيالى: نېلۇپەر ئۇرۇقى بىر ئۇچۇم (مېغىزى ئېلىۋېتىلىدۇ).

ئاساسىي داۋاسى: ئەندىكىشنى يوقىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ئىرادىنى كۈچەيتىدۇ، قۇلاقنى سەگەكلەشتۈرۈپ كۆزنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پىشۇرغاندىن كېيىن ئېزىپ، گۈرۈچ بىلەن ئۇماچ تەييارلاپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

ياۋا چىلان ئۈمىچى

ماتېرىيالى: ياۋا چىلان مېغىزى بىر چىنە.

ئاساسىي داۋاسى: بېلى چىم بولۇپ قېلىش، ئىچى تىتىلداش، ئۇخلىيالماسلىققا داۋا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياۋا چىلان مېغىزىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۈچ ئۇچۇم گۈرۈچ سېلىپ قاينىتىپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى

ماتېرىيالى: بىر دانە تۇخۇم سېرىقى.

ئاساسىي داۋاسى: سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇخۇم سېرىقىنى ئىچسە بولىدۇ، ئەمما ئۈچتىن ئارتۇق ئىچمەسلىك كېرەك.

قىرغاۋۇل شورپىسى

ماتېرىيالى: قىرغاۋۇل بىر دانە (تازىلىنىدۇ).

ئاساسىي داۋاسى: كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، ئېغىز قۇرۇشقا شىپا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: خورۇچلارنى سېلىپ ئادەتتىكى ئۇسۇلدا شورپا تەييارلىسا بولىدۇ.

كەپتەر شورپىسى

ماتېرىيالى: ئاق ئۆي كەپتىرى بىر دانە.

ئاساسىي داۋاسى: كۆپ سىيىش، ئۇسسۇزلۇققا داۋا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق ئۆي كەپتىرىنى پارچىلاپ، تۇرۇپ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

توخۇ گۆشى شورپىسى

توخۇ گۆشى ساغلام كىشىلەرگىلا ئەمەس، بەلكى بىمارلار غىمۇ ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل ئوزۇقلۇقتۇر. بىمارلار ئۇنى يېسە بەدەندە قىزىتما پەيدا قىلمايدۇ، شورپىسى ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، شۇنداقلا تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كۆكرىكىنى بوشىتىپ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ. قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا: «ئەگەر توخۇ قېرى بولسا ئۇنى قوغلاپ تازا تەرلىتىپ، ئاندىن سويسا گۆشى ئوڭاي پىشىدۇ، ياخشى سىڭىدۇ» دەپ يېزىلغان.

شاپتۇل مېغىزى ئۇمىچى

ماتېرىيالى: شاپتۇل مېغىزى 90 گرام،

ئاساسىي داۋاسى: مەيدە ۋە قورساق ساھەسى ئاغرىش، يۆتەل، كۆكسى چىڭلىق، دەم سىقىلىشلارغا داۋا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قاينىتىپ تىرىپىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن سىقىپ سۇيىگە گۈرۈچ سېلىپ قاينىتىپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

ئۇن قورۇمىسى

ماتېرىيالى: ئاق ئۇن 250 گرام.

ئاساسىي داۋاسى: ئىچ سۈرۈش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سارغايغىچە قورۇپ، ھەر كۈنى قايناق سۇغا بىر قوشۇق چېلىپ ئىسسىق پېتى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

ئۇششاق قىزىلمۇچ ئۇمىچى

ماتېرىيالى: ئۇششاق قىزىلمۇچ 15 گرام.

ئاساسىي داۋاسى: مەيدە ۋە قورساق ساھەسىدىكى سوغۇقتىن كېلىپ چىققان ئىككى بىقىن ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى؛ يۇيۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ئۈچ ئوچۇم گۈرۈچ سېلىپ قايناتىپ ئۇماچ قىلىپ، ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.