

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

مىۋە بىلەن كېسەل داۋالاش

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

1000. 1. 8. 2. 9. 10.

(1000)

1000. 1. 8. 2. 9. 10.

1000. 1. 8. 2. 9. 10.

1000. 1. 8. 2. 9. 10.

1000. 1. 8. 2. 9. 10.

1000. 1. 8. 2. 9. 10.

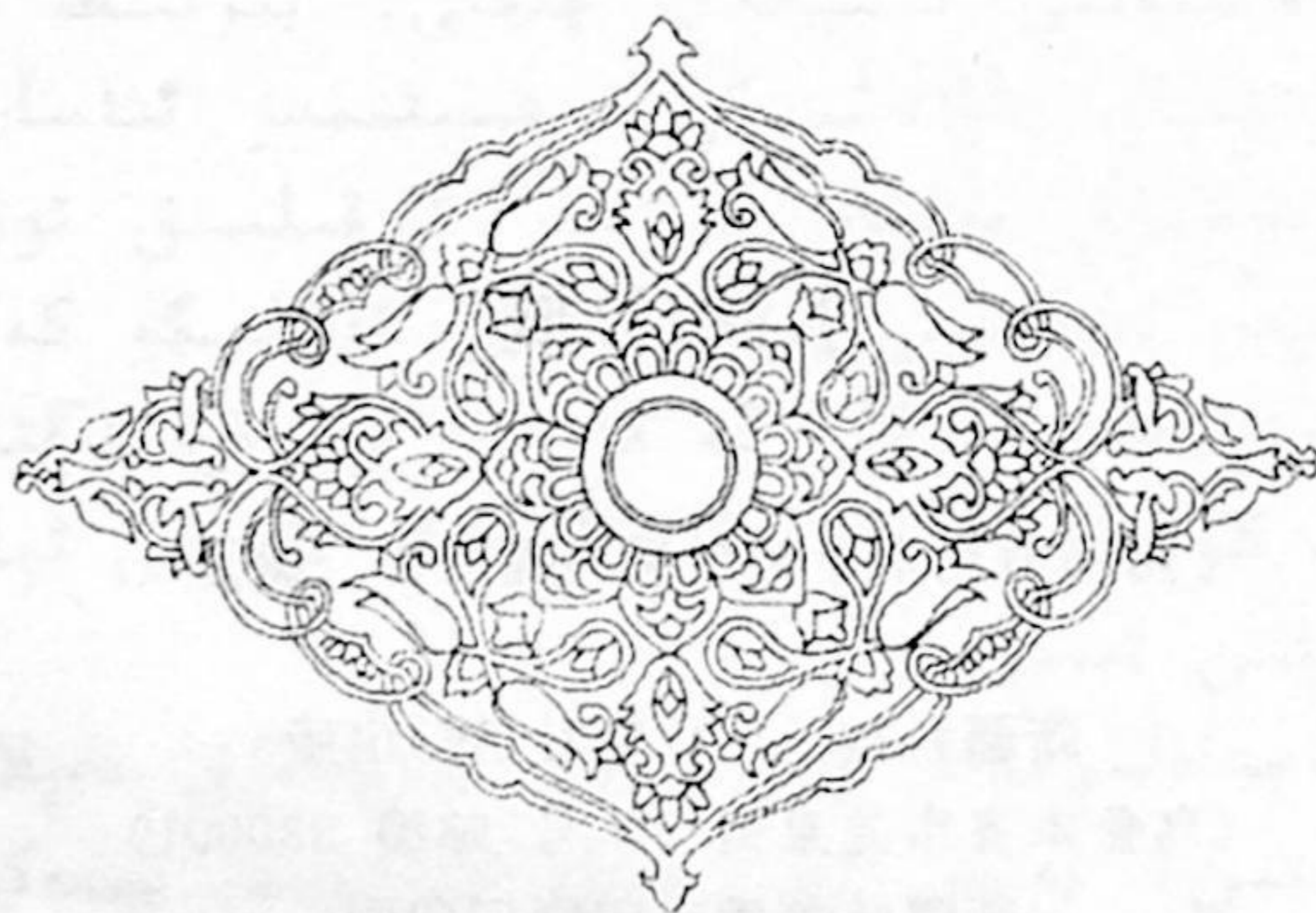
1000. 1. 8. 2. 9. 10.

1000. 1. 8. 2. 9. 10.

(1000)

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

مىۋەبىلەن كېسەل داۋالاش



شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

水果治病/阿不力克木编著. —乌鲁木齐: 新疆科技
卫生出版社 (W), 2001. 11
ISBN 7—5372—3026—9

I 水... II. 阿... III. 水果—食物疗法—维吾尔
语 (中国少数民族语言) IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 080321 号

责任编辑: 伊德力斯·巴克
责任校对: 热依汗·努尔

水果治病

阿不力克木·努尔买买提阿吉 编著

*

新疆科技卫生出版社(W)出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)

新疆吐鲁番市印刷厂印刷

新疆新华书店发行

*

850×1168 毫米 32 开本 3.875 印张
2001 年 11 月第一版 2001 年 11 月第一次印刷
印数: 1—3500 定价 6.80 元

كىرىش سۆز

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

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

ھازىرقى زاماندىكى ئىلغار تېببى تەتقىقاتلارمۇ مېۋىلەر تەركىبىدە مول سۇ، تالالار، ئانتورگانىك تۇزلار، ئورگانىك كىسلاتالار، ۋىتامىنلار، مىنېرال ماددىلار ۋە ئۆسۈملۈك ئاقسىلى قاتارلىق ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مول ئىكەنلىكىنى ھەمدە ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، قۇۋۋەت تولۇقلاش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق روللىرى بارلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقتى. يۇقىرىقىلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى مېۋىلەر بىلەن داۋالاشنىش ئىنتايىن ئۈنۈملۈك ۋە ئىشەنچلىك دېيىشكە بولىدۇ.

بۇ كىتاب ئۈچ بۆلەككە بۆلۈنگەن. بىرىنچى بۆلۈكىدە مېۋىلەر بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى، مېۋىلەرنىڭ كېسەل داۋالاشتىكى رولى، مېۋىلەر بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قاتارلىق مۇھىم ساۋاتلار تونۇشتۇرۇلغان.

ئىككىنچى بۆلۈكىدە ئۇيغۇرلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان 39 خىل مېۋىنىڭ خىمىيىلىك تەركىبى، تەبىئىتى، شىپالىق رولى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلغان.

ئۈچىنچى بۆلۈكىدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى، رېتسىپى ھەمدە ھەربىر رېتسىپنىڭ تەركىبى، ياساش ئۇسۇلى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلۇپ، ھەربىر كېسەلگە كۆپ بولغاندا 16 رېتسىپ، ئاز بولغاندا بىر رېتسىپ بېرىلگەن. كەڭ بىمارلار رېتسىپلارنىڭ قايسى بىرىنىڭ خۇرۇچلىرىنى ئاسان تاپالسا ۋە ئوڭاي ياسالسا شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

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

تۈزگۈچى: ئابلىكەم نۇرمۇھەممەت ھاجى

2001-يىلى 11-ئاي ئۈرۈمچى

مۇندەرىجە

- (1) كىرىش سۆز
- مېۋىلەر بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ
- (1) ئالاھىدىلىكلىرى
- (5) مېۋىلەرنىڭ كېسەل داۋالاشتىكى رولى ...
- مېۋىلەر بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان
- (8) نۇشلار
- (11) كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەر ...
- (36) ئىچكى كېسەللىكلەر
- (36) زۇكام
- (38) قىزىتما
- (39) يۆتەل
- (40) كاناي ياللۇغى
- (41) زىققە
- (42) يۇقىرى قان بېسىم
- (45) يۈرەك سانجىقى
- (47) ھەزىم ناچارلىقى
- (49) جىگەر قېتىش
- سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي
- (50) ياللۇغى
- (51) قەۋزىيەت
- (55) ئىچ سۈرۈش
- (56) سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى ...

- (58) سۈيدۈك تۇتۇلۇش
- (58) قاندا خولېستېرىن يۇقىرىلاش كېسىلى ...
- (59) قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسىلى ...
- (60) قان ئازلىق
- (63) رېماتىزم
- قالقانسىمانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش
- (64) كېسەللىكى
- (65) ھېستېرىيە
- (66) نېرۋا ئاجىزلىق
- (67) ئوغرى تەر
- (69) تاشقى كېسەللىكلەر
- (69) جاراھەت
- (70) بەل چىم بولۇپ قېلىش
- سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇپ
- (71) قېلىش
- (72) بوۋاسىر
- (73) تېرە كېسەللىكلىرى
- (73) داغ
- (74) سەپكۈن
- (75) ئۇششۈك يارىسى
- (76) دانخورەك
- (77) ئۆسمە كېسەللىكلىرى
- (77) ھەزىم قىلىش يولى ئۆسمىسى
- (78) ئۈچەي راكى
- خىمىيىلىك داۋالاشتىن كېيىنكى ئاق قان
- (79) ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى

- (80) ئاياللار كېسەللىكلىرى
- (80) خۇن تەۋرەش
- (81) ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش
- (82) ئاق خۇن كۆپ كېلىش
- (83) سۈت ئازلىق
- (84) بالىلار كېسەللىكلىرى
- (84) قىزىل
- (85) بالىلاردىكى مەددە قۇرت كېسىلى
- (86) كۆكيۈتەل
- (87) بالىلاردىكى ھەزىم ناچارلىق
- (90) بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش
- تۆمۈر كەملىكتىن بولغان بالىلاردىكى كەم قانلىق
- (91) كېسىلى
- (92) بەش ئەزا كېسەللىكلىرى
- (92) نامازشام قارىغۇسى
- (93) بادامبەز ياللۇغى
- (94) سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى...
- (95) يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر
- (95) سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى...
- (96) ئۆپكە تۈپپىر كۈليوزى
- (98) ئەرلەر كېسەللىكلىرى
- (98) باھ ئاجىزلىقى
- ئەرلەرنىڭ پەرزەنت كۆرەلمەسلىك
- (99) كېسىلى
- (100) مەزى بېزى ياللۇغى

- (101) ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك
- (101) قېرىشنى كېچىكتۈرۈش
- (102) چاچ چۈشۈش
- (103) چاچ بالدۇر ئاقىرىش
- (104) چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

مېۋىلەر بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

1. ماتېرىيال، خۇرۇچلىرىنى تېپىش ئاسان

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا دائىم ئىستېمال قىلىدىغان ۋە ئەتراپىمىزدا مەۋجۇت بولغان، بىز تونۇيدىغان مېۋە-چېۋىلەر ئۆزىنىڭ يېشىلىكلىكى، ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ يۇقىرىلىقى، ئىستېمالغا مۇۋاپىقلىقى بىلەن تۇرمۇشىمىزغا چوڭقۇر سىڭىپ كەتكەن. يۇرتىمىزنىڭ قەدىمدىن «مېۋە-چېۋە ماكانى» دېگەن ئېسىل، چىرايلىق نامى بار بولۇپ، بۇ نام ئەلۋەتتە يۇرتىمىزدىن مېۋە-چېۋىنىڭ ئىنتايىن مول ۋە كۆپ چىقىدىغانلىقى ۋە تۈرلىرىنىڭ كۆپلۈكىگە قارىتا ئېيتىلغان. ھازىرقى ئىستېمال سەۋىيىمىز، ئىجتىمائىي شارائىتىمىز ۋە بىز ياشاۋاتقان مۇھىتتىكى نىسپىي ئەۋزەللىك تۈپەيلىدىن، بىز تېخىمۇ نۇرغۇن، يېڭى مېۋە-چېۋىلەر بىلەن تونۇشۇش، ئۇچرىشىش ۋە ئىستېمال قىلىش پۇرسىتىگە ئىگىمىز. ھازىر جەمئىيەتتە ئىزدىمەكچى بولغان مېۋە-چېۋە ئاساسەن دېگۈدەك تېپىلىدۇ. كىتابتىكى رېتسىپلارغا لازىملىق ھەر خىل مېۋە-چېۋە ۋە خۇرۇچلارنى تاپماق مۇمكىن ئىكەنلىكىمەن. بولۇپمۇ ئۇيغۇر تىبابىتى قەدىمدىن ھازىرغا قەدەر بولغان

نەچچە مىڭ يىللىق ئەمەلىيەت جەريانىدا ئىنتايىن نۇرغۇن دورىلىق خۇرۇچلارنى ھازىرلاش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان. شۇڭا، خۇرۇچ ئىزدەشتە دورىخانا ۋە شىپاخانىلار سىزگە زور ياردەم ۋە قۇلايلىق بەخش ئېتەلەيدۇ.

2. تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي

مېۋە-چېۋە رېتسىپلىرىنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئادەتتە بىرقەدەر ئاسان، بەزى مېۋە-چېۋىلەرنى بىۋاسىتەلا رېتسىپ قىلىپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. پەقەت ئاز-تولا ئوچاق بېشى ئىشى بىلىدىغان ئادەم بولسىلا، رېتسىپلارنى تەييارلىيالايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نۇرغۇن مېۋە-چېۋە رېتسىپلىرىنى بىر قېتىمدىلا كۆپرەك تەييارلىۋېلىپ، كۆپ قېتىم ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئارىلىقتا توڭلاتقۇدا ساقلانسىمۇ بولىۋېرىدۇ.

3. باھاسى ئەرزان

ئىشلەپچىقىرىش ۋە مەھسۇلاتنىڭ ئېشىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ، نۆۋەتتە سېتىلىۋاتقان مېۋە-چېۋىلەرنىڭ باھاسى خېلىلا ئەرزان بولۇپ، داۋالاش راسخوتى كۈنسېرى ئېشىپ بېرىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە، مېۋە-چېۋە ئارقىلىق كېسەل داۋالاش دورا ئارقىلىق داۋالاشقا قارىغاندا، تولىمۇ ئەرزان ھېسابلىنىدۇ.

4. داۋالاش ئۈنۈمى ئېنىق

مېۋە-چېۋە ئارقىلىق كېسەل داۋالاشتا ماتېرىيالنى تاپماق ئاسان، ياساش ئۈسۈلى ئاددىي، باھاسى ئەرزان بولۇش بىلەن بىرگە، داۋالاش ئۈنۈمىمۇ ئىنتايىن يۇقىرى. مېۋە-چېۋىلەر ئەسلىدىنلا بىر خىل دورىلىق يېمەكلىك بولۇپ، ئۇ ھەم دورا، ھەم ئوزۇقلۇق، شۇڭا ئۇلارنى ئەڭ ياخشى دورا دەپ تونۇش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەجدادلىرىمىز نەچچە مىڭ يىللار مابەينىدە مېۋە-چېۋىلەرنىڭ شىپالىق روللىرى توغرىلىق نۇرغۇن قىممەتلىك تەجرىبىلەرنى توپلىغان بولۇپ، بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، مېۋە-چېۋە رېتسېپلىرىنى ئىنتايىن ئىشەنچلىك دېيىشكە بولىدۇ.

5. تەملىك، يېيىشلىك

ئوزۇقشۇناسلار مېۋە-چېۋىلەردە مول سۇ تەركىبى، ئاقسىل، ئاممونىي كىسلاتاسى، ئورگانىك كىسلاتالار، تالا ماددىلىرى، قەنتلەر، ۋىتامىنلار ۋە كالتسىي، فوسفور قاتارلىق مىنېرال ماددىلار مول دەپ قارايدۇ. كۆپ سانلىق مېۋە-چېۋىلەر تەملىك ۋە يېيىشلىك بولۇپ، گەرچە دورا قىلىپ ئىشلەنسىمۇ، يەنىلا شۇنداق يېيىشلىك ۋە تەملىك بولۇپ، ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشىدۇ.

6. ئەكس تەسىرى ئاز

بىخەتەر ۋە ئىشەنچلىك بولۇش — مېۋە-چېۋە بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ مۇھىم بىر ئالاھىدىلىكى. مېۋە-چېۋىلەر كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدىكى باشقا زۆرۈر يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش بولۇپ، ئادەم بەدىنى يېمەكلىكتىن كەلگەن بىر قاتار غىدىقلىنىش ۋە تەسىرلەرگە قارىتا ئۈزلۈكسىز ماسلىشىش خاراكتېرلىك تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ، بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان يېمەكلىكنى ئامال بار ئادەم تېنىگە ئەڭ پايدىلىق تەسىر بېرىدىغان شەكىلدە قوبۇل قىلىشقا تىرىشىدۇ. نورمال ئوزۇقلىنىش ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق ياكى پايدىسىز تەسىر ۋە توسالغۇ ئېلىپ كەلمەيدۇ. بىراق دورىلاردا بۇ خىل ئالاھىدىلىك ھازىرلانمىغان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئادەتتە ئىستېمال قىلىنىۋاتقان مېۋە-چېۋىلەر ئەجدادلىرىمىزنىڭ نەچچە مىڭ يىللىق ئىستېمال ئەمەلىيىتى جەريانىدا، ھەقىقەتەن زىيانلىق تەسىرى يوقلۇقى ۋە زەھەرسىز ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان بولغاچقا، ئادەتتە توغرا ئىستېمال قىلىنسىلا، ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. تېخى بەزى مېۋە-چېۋىلەر زەھەر قايتۇرىدۇ. ئەلۋەتتە، مېۋە-چېۋىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغاندا ياكى كېسەللىك بىلەن ماس كەلمەيدىغان مېۋە-چېۋىلەرنى قالايمىقان ئىستېمال قىلغاندا، بەدەندە ھەر خىل ئەكس تەسىرلەر كۆرۈلۈشى ئېھتىمال، بىراق بۇ خىل خاتا ئوزۇقلىنىش ئوسۇلى تۈزىتىلسىلا، بىنورمال تەسىرلەر ئۈزلۈكسىز يوقاپ كېتىدۇ.

مېۋىلەرنىڭ كېسەل داۋا- لاشتىكى رولى

1. مېۋىلەر كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

ئۇيغۇر تېبابىتىمىز ئىنسان تېنىدىكى ماددىلارنىڭ مىقدارى، مىزاجى، خىلىتلارنىڭ ئايلىنىشى قاتارلىقلار نورمال ۋە مەلۇم مۇۋازىنەت ھالەتتە بولسىلا، سىرتقى تەسىرنىڭ كاشىلىسى ۋە دەخلىسى-تەرۈزىغا ئاسان ئۇچرىمايدۇ، دەپ قارايدۇ. يەنى ئادەمنىڭ پائالىيەت، ئوزۇقلىنىشى نورمال ۋە تەڭپۇڭ بولسىلا، ئاسانلىقچە كېسەل بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ھازىرقى زاماندىكى ئەڭ ئىلغار تېببىي تەتقىقاتلارمۇ نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئادەم تېنىدە مەلۇم بىر خىل ماددىنىڭ كەملىكىدىن، بەدەندىكى مۇۋازىنەتنىڭ بۇزۇلۇپ، ئاقىۋەت كېسەلگە باشلايدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقتى. مېۋە-چېۋە بىلەن كېسەل داۋالاشتىكى مەقسەت، ئىنسان تېنى ئەڭ تونۇشلۇق بولغان مېۋە-چېۋىلەر ئارقىلىق بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەندىكى مۇۋازىنەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئادەم بەدىنىنىڭ تاشقى تەسىرلەرگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى يوقىرى كۆتۈرۈپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەت. يەنە بىر جەھەتتىن، بەزى مېۋە-چېۋىلەر بەزى

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

2. مېۋە كېسەللىكنى داۋالايدۇ

مېۋە-چېۋە بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ماس كېلىش
دائىرىسى ئىنتايىن كەڭ بولۇپ، كلىنىكىلىق
داۋالاشلارغىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

3. مېۋىلەر ئادەمنى ساغلام قىلىپ، گۈزەللەشتۈرىدۇ

ھەر قانداق ئىنسان قېرىشتىن خالىي بولالمايدۇ،
قانداق قىلغاندا ياشلىقنى ئۇزۇنراق داۋاملاشتۇرۇپ،
قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭدا ئادەم بەدىنى
جىددىي ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى
قوبۇل قىلىشقا دىققەت قىلىپ، ياخشى ھەزىم قىلىش
ئىقتىدارىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. مېۋە-چېۋىلەرنىڭ
تەركىبىدە سۇ، تالالار، ئانتورگانىك تۇزلار، ئورگانىك
كىسلاتالار، ۋىتامىنلار، مىنېرال ماددىلار ۋە ئۆسۈملۈك
ئاقسىلى قاتارلىق ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇق
ماددىلار مول بولۇپلا قالماستىن، بەلكى مېۋىلەر يەنە
ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئۈچەي يولىنىڭ ھەرىكىتىنى
ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەزىم قىلىش ۋە ئاجرىتىپ

چىقىرىشقا ئىنتايىن پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.
ئۇنىڭدىن باشقا، مېۋە-چېۋىلەرنىڭ قۇۋۋەت تولۇقلاش،
قان پەيدا قىلىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق
روللىرى بولغاچقا، بەدىنى ئاجىزلارغا قۇۋۋەت بولالايدۇ.
شۇنداقلا، يەنە ياشانغانلار، بالىلار، تۇغۇتتىن يېڭى
قوپقانلار، تۇغما ئاجىزلارغا ئىنتايىن ياخشى قۇۋۋەت
بۇيۇمى بولالايدۇ.

يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق يەنى مېۋىلەر ئارقىلىق
چاچنى قارايتىش، چىرايىنى گۈزەللاشتۇرۇش، چىشلارنى
ئاسراش، ئورۇقلاش، تېرىلەرنى ساغلام قىلىش
قاتارلىقلار يېقىندىن بېرى دۇنيادا ئىنتايىن قىزىق
تەتقىقات تېمىسىغا ئايلاندى. ئۇيغۇر تېبابىتى بولسا
كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەك-ئىچمەك ۋە
ھەرىكەت-پائالىيەتلەرنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش ئارقىلىق
كېسەلدىن ساقلىنىش، كېسەل بولۇپ قالغاندا ئامال بار
يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق ساقايتىشنى، ئامال بار
كېسەللىكنى بۆشۈكىدىلا يوقىتىۋېتىشنى تەشەببۇس
قىلىدۇ. ئالدىراپ دورا ئىشلەتمەيدۇ، شۇڭا بىزدە
قەدىمدىن ساقلىنىپ كەلگەن يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق
كېسەل داۋالاش ئادىتىمىز بەدىنىمىزگە ئىنتايىن مۇۋاپىق
كېلىدۇ. بۇ بىزگە بىر خىل يېڭى بايقاش بولماستىن،
بەلكى ئەسلىي ئۇدۇم قائىدىمىزگە قايتىشتىنلا ئىبارەت.
ھالبۇكى، بۇ خىل ئەنئەنىگە قايتىش بىز ئۈچۈن
ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، دەل بىز ئىنتىزار بولىۋاتقان
نەرسىنىڭ ئۆزىدۇر.

مېۋىلەر بىلەن كېسەل داۋالاشتا دېققەت قىلىدىغان ئىشلار

مېۋە-چېۋە بىلەن كېسەل داۋالاش گەرچە بىخەتەر،
ئىشەنچلىك، شىپالىق رولى روشەن ئۇسۇل بولسىمۇ،
بىراق باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاشلا، ھەممىگە
قادر چارە بولماستىن، ئۆزىگە يارىشا چەكلىمىسى ۋە
يېتەرسىزلىكلىرىمۇ بولىدۇ. ھەر خىل مېۋە-چېۋىنىڭ
ئوخشىمىغان شىپالىق رولى بولىدۇ ھەمدە ئوخشىمىغان
ياساش ئۇسۇلى ئوخشىمىغان تەسىر پەيدا قىلىدۇ. ھەر
خىل كېسەللىكلەرنىڭمۇ ئۆزىگە يارىشا ئالاھىدىلىكلىرى
بولىدۇ. شۇڭا، مېۋە-چېۋە بىلەن كېسەل داۋالاشتا يەنىلا
دېققەت قىلىدىغان ئىشلارغا تېگىشلىك ئەھمىيەت ۋە
ئېتىبار بەرگەن ياخشى.

1. كېسەلگە يارىشا دورا قىلىش

ئاغرىققا يارىشا دورا قىلىش پۈتكۈل تېبابەت
ئىلمىنىڭ ئەڭ زور ئالاھىدىلىكى بولۇپ، خىلمۇ خىل
كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قارىتا ئەستايىدىل، ئىنچىكە ۋە
ئەتراپلىق تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، ئانالىز قىلىش،
شۇنىڭغا يارىشا داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.
شۇنىڭ بىلەن بىرگە شەخس ئالاھىدىلىكى، مۇھىت ۋە

شارائىتقا يارىشا دورا قىلىش كېرەك. ۋاقىت، پەسىللەرنىڭ ئوخشىماسلىقى، ئادەم تېنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك پەرقى سەۋەبلىك، كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىدىغان ۋە ئامراق بولىدىغان مېۋە-چېۋىلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بىراق، بىر ئومۇمىي پرىنسىپ شۇكى، كېسەلگە شىپالىق كەلتۈرۈپ، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، چوقۇم ھەركىم ئۆز مىزاجىغا ۋە پەسىلگە ماس كېلىدىغان مېۋە-چېۋە ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مەسىلەن: ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، ئىسسىق مىزاجلىقلار ھۆل، سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە-چېۋىلەرنى، سوغۇق مىزاجلىقلار بىر قەدەر ئىسسىق ۋە قۇرۇق تەبىئەتلىك ۋە ياكى بولمىسا، بىر قەدەر مۆتىدىلرەك مېۋە-چېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشى زۆرۈر. ئەكسىچە بولسا، مېۋە-چېۋىدىن شىپالىق تېپىش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئەكسىچە يوق كېسەللەر پەيدا بولۇپ، بار كېسەللەر ئېغىرلاپ كېتىشى مۇمكىن.

2. دورىلار ئېھتىيات بىلەن توغرا، مۇۋاپىق ياسىلىشى كېرەك

ئوخشىمىغان مېۋە-چېۋىلەرنىڭ شىپالىق روللىرى ئوخشاش بولمايدۇ، ئوخشاش بىر خىل مېۋە-چېۋىنى تەييارلاش، ياساش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى ياكى قوشۇلغان خۇرۇچلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقى تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ شىپالىق رولى ئوخشاش بولمايدۇ. مېۋە-چېۋىلەرنى دورىلىق خۇرۇچلار بىلەن قوشۇپ

ياساش ئۇسۇلى تېخىمۇ مۇھىم بولۇپ، ئەگەر توغرا ياسىمىغاندا، يەتمەكچى بولغان شىپالىق ئۈنۈمگە يەتمەك تەس. بولۇپمۇ مېۋە-چېۋىلەرنى بەزى زەھەرلىك خۇرۇچلار بىلەن ياسىغاندا ياكى ئەسلىدىنلا زەھەرلىك بولغان مېۋە-چېۋىلەردىن دورا تەييارلاشتا، تېخىمۇ ئېھتىيات قىلىشقا، ياساش ئۇسۇلىغا تېخىمۇ دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

3. مېۋە-چېۋىلەرنى توغرا، مۇۋاپىق تاللاش كېرەك

مېۋە-چېۋە بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تاللانغان مېۋە-چېۋىنىڭ سۈپىتى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا، دورىغا ئىشلىتىلىدىغان مېۋە-چېۋىلەر توغرا، مۇۋاپىق تاللىنىشى كېرەك. ئادەتتە، ھۆل مېۋە-چېۋىلەرنىڭ ياخشى پىشقىنى، يېڭىسى، قۇرۇق مېۋە-چېۋىلەرنىڭ پاكىزە ۋە ئوبدانلىرى تاللانغىنى مۇۋاپىق.

ئۇندىن باشقا، بەزى مېۋە-چېۋىلەرنىڭ غىدىقلاش رولى بولغاچقا، بەدىنىنىڭ زىيادە سەزگۈرچانلىقى بارلار بۇ خىل مېۋە-چېۋىلەردىن پەرھىز قىلغىنى ياخشى.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەر

مېۋە-چېۋىلەرنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، تۈرگە ئايرىش ئانچە ئاسان ئەمەس. بەزىلىرى دورا ماتېرىياللىرىغا تەۋە بولسا، بەزىلىرى ئوزۇقلۇق بولىدۇ، يەنە بەزىلىرى ھەم دورا، ھەم ئوزۇقلۇققا تەۋە بولىدۇ.

ھەربىر خىل مېۋە-چېۋە ئوخشىمىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭ ئىشلىتىلىشىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مېۋە-چېۋىلەرنىڭ مېۋىسى، ئېتى (گۆشى)، ئۇرۇقى، يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى داۋالاشقا ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئىشلىتىلگەن مېۋىنىڭ خۇسۇسىيىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، رولىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا، مېۋە-چېۋىلەرنىڭ ھەممە يېرىنى «گۆھەر» دېيىشكىمۇ بولىدۇ. ئۇيغۇرلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان مېۋە-چېۋىلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

تاۋۇز

[تەركىبى] سۇ تەركىبى %96.6 گە يېتىدۇ. تەركىبىدە ئالما كىسلاتاسى، فوسفات كىسلاتاسى، مېۋە

قەنتى، گلۇكوزا، كالتسىي، ناترىي، فوسفور، تۆمۈر،
كۆپ خىل ئاممونىي كىسلاتاسى، ئورگانىك كىسلاتالار
ھەمدە ۋىتامىن A، B، C قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ،

سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش،

ئىسسىقتىن بولغان زىققە، ئۇسسۇزلۇق، ياز-كۈز
پەسلىدىكى ئىچ سۈرۈش، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] سوغۇق تەبىئەتلىكلەر، ئىچ سۈرۈپ

كەتكەنلەر ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

[قوشۇمچە] تاۋۇز ئۇرۇقى قان تۈكۈرۈش،

كۆكيۈتەل، ھەيز كۆپ كېلىش، سۇلۇق ئىششىق،

يۆتەل، يەلتاشما (ئېشەكپىمى) قاتارلىقلارغا شىپا

بولدۇ.

قوغۇن

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي كىسلاتاسى، گلۇكوزا،

قوش شېكېرى، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى،

شارسىمان ئاقسىل، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ناترىي

ھەمدە ۋىتامىن B، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇپ، ئىچىنى

يۇمشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى

راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئۇسسۇزلۇق، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، قەۋزىيەت، ئېغىز-بۇرۇنغا يارا چىقىش، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [دېققەت] ئىچ سۈرۈپ تولغاق بولغانلارغا پەرھىز قىلىنىدۇ. قان قۇسقان، قان تۈكۈرگەن، ئاشقازان يارىسى بارلار ۋە يۈرەك كېسىلى بىمارلىرى ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. [قوشۇمچە] قوغۇن ئۇرۇقى يەنە ئۈچەي يىرىڭلىق جاراھىتى، يۆتەل، ئۇسسۇزلۇقلارغا شىپا بولىدۇ. سىرتتىن ئىشلەتكەندە يىقىلغان، ئۇرۇلغاندىن بولغان يارىلارغا شىپا بولىدۇ.

بۆلجۈرگەن

[تەركىبى] ماي، ئاقسىل، گلۇكوزا، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ماگنىي، سەۋزە ماددىسى، لىمون كىسلاتاسى، ئالما كىسلاتاسى ھەمدە ۋىتامىن B_1 ، ۋىتامىن B_2 ، ۋىتامىن C قاتارلىقلار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئۆپكەننى ياشارتىپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، شۆلگەي پەيدا قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كونا قۇرۇق يۆتەل، گال ئاغرىپ، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، قان ئازلىق، ھەزىم ناچارلىقى،

ئېغىز يارىسى، قەۋزىيەت، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، قان سىيىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش، كۆيۈك يارىسى، ئوزۇقلۇق ناچارلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] تال، ئاشقازنى ئاجىزلار ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولمايدۇ.

ئالما

[تەركىبى] ئاساسلىقى كاربون-سۇ بىرىكمىلىرى (بۇنىڭ ئىچىدە كۆپ قىسمى قەنت)، ئۇندىن قالسا ئالما كىسلاتاسى، نارتىرات كىسلاتاسى، تاننىن، كۆپ خىل ئېنېزىم (فېرمىنت)، ئاقسىل، ھەر خىل مىنېرال ماددىلار، مىكرو مىقداردىكى ئېلېمېنتلار، ۋىتامىن A، B، C قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئاستا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش، بوغماق ئۈچەي ياللۇغى، ھەزىم ناچارلىقى، جىگەر قېتىشىش، ھامىلىدارلىق رېئاكسىيىسى، ئېغىز قۇرۇش، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم، سىنىك كەملىك ۋە ئېغىر سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[قوشۇمچە] ئالما شۆپۈكىدە ۋىتامىن C قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار مول بولۇپ، مۇمكىن بولسا

شۆپۈكنىمۇ قوشۇپ يېيىش كېرەك. خاس ئالما شۆپۈكى بىلەنلا كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش قاتارلىقلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئەنجۈر

[تەركىبى] ماي، كاربون-سۇ بىرىكمىلىرى، كۆپ خىل ئورگانىك كىسلاتالار، ئۆسۈملۈك ئۆستۈرگۈچى ھورمون ھەمدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن A، C قاتارلىقلار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[شېپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۈچەينى تازىلايدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، زەھەر ياندۇرىدۇ، ئۆپكەنى ياشارتىدۇ، زىققىغە مەنپەئەت قىلىدۇ، يۇتقۇنچاقنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ، سەمىرتىدۇ، ئۆسمىگە قارشى تۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] تولغاق، ھەزىم ناچارلىقى، قەۋزىيەت، ھەزىم خاراكتېرلىك يارا، ئۈچەي ياللۇغى، زىققە، يۇتقۇنچاق ئاغرىقى، يۆتەل، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى، ھەر خىل يامان خاراكتېرلىك ئۆسمە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

نەشپۈت

[تەركىبى] قەنت، ۋىتامىن B، C، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، كالتسىي، فوسفور،

تۆمۈر، ناترىي، كالىي قاتارلىقلار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شېپالىق رولى] يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ،
ئۆپكىنى ياشارتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل
توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يۆتەل، نەپەس يولى ياللۇغى، ئۆپكە
سىلى، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، مەستلىك قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] تال ئاجىز كىشىلەر، ئىچ سۈرۈپ
كەتكەنلەر، سوغۇقتىن يۆتەل بولغان بىمارلار پەرھىز
قىلىدۇ.

ئۈرۈك

[تەركىبى] قەنت، ئاقسىل، كالتسىي، فوسفور،
تۆمۈر، ئالما كىسلاتاسى، B كاروتىن، ئاز مىقداردىكى
Y كاتۇرىن ۋە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن
B₂، ۋىتامىن B₇، ۋىتامىن C قاتارلىقلار. يەنە ئىنتايىن
ئاز مىقداردا زەھەرلىك ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شېپالىق رولى] ئۆپكىنى ياشارتىپ، زىققىنى
پەسەيتىدۇ، شۆلگەي پەيدا قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى
پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئېغىز قۇرۇپ ئۇسساش، ئۆپكە
قۇرۇپ يۆتىلىش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئۈچەي
ياللۇغى، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. مۇئەييەن

راكقا قارشى تۇرۇش رولىمۇ بار.

ئەينۇلا

[تەركىبى] قەنت ، ئاقسىل ، ماي ، كۆپ خىل ئامموني كىسلاتالىرى ، ۋىتامىن B_1 ، ۋىتامىن B_2 ، ۋىتامىن C ۋە تۆمۈر ، كالتسىي ، فوسفور قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شېپالىق رولى] جىگەرنى تازىلايدۇ ، شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ ، خىلىتلارنى راۋان قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش ، ئىشتىھانى ئېچىشقا ۋە جىگەر قېتىشىش ، قورساققا سۇ چۈشۈش ، قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[قوشۇمچە] ئەينۇلا ئۇرۇقنى يىقىلىش ، ئۇرۇلۇشتىن بولغان ئاغرىق ، يۆتەل ، سۇلۇق ئىششىق ، چوڭ تەرەت قېتىش ، قۇرت-ھاشارات چاققان يارىلارغا ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

ئۈجمە

[تەركىبى] قەنت ، تاننىن ، ئالما كىسلاتاسى ، كەھرىۋا كىسلاتاسى ، كارۇتىن ، كالتسىي ، نىكوتىن كىسلاتاسى ۋە ۋىتامىن A ، B_1 ، B_2 ، C ، D قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شپالىق رولى] قان تولۇقلايدۇ، مېڭىگە
ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، باھ، جىگەر
ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كەم قانلىق، ياشانغانلاردىكى
قەۋزىيەت، نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ياللۇغى،
رېماتىزم، لىمفا سىلى، شېكەر سىيىش كېسىلى،
ئېھتىلام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[دېققەت] تال ئاجىز، ئىچ سۈرۈپ كەتكەن
بىمارلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

ئۈزۈم

[تەركىبى] گلۇكوزا، مېۋە قەنتى، ئازراق قومۇش
شېكېرى، ياغاچ شېكېرى، تارتىرات كىسلاتاسى، چۆپ
كىسلاتاسى (شاۋىل كىسلاتا)، لىمون كىسلاتاسى، ئالما
كىسلاتاسى، كۆپ خىل ئامموني كىسلاتاسى، ئاقسىل،
كۆپ خىل ۋىتامىن، كۆپ خىل ئانئورگانىك تۇزلار،
ئۇندىن باشقا يەنە ھەر خىل گۈل رەڭ پىگمېنتىنىڭ جۈپ
ۋە تاق گلۇكوزىلىق بىرىكمە ماددىلىرى بار.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، شۆلگەي پەيدا
قىلىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، پەي-سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ،
سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] ئۇسسۇزلۇق، جىگەر ياللۇغى،
سېرىق داغ، تولغاق، كەم قانلىق، سۆڭەك تۈپپىر كۈلو-
زى، ئۇرۇلغان-يىقىلغان يارىلار، رېماتىزم ئاغرىقى،

قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىپ كېتىش، ھامىلىدارلىق رېئاكسىيىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [دېققەت] كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئىچ سۈرۈپ كېتىدۇ.

لىمون

[تەركىبى] قەنت، ۋىتامىن C، B₁، B₂، نىكوتىن كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، ئالما كىسلاتاسى، تاننىن، خېنن كىسلاتاسى، كۆپ خىل پروگېستېرون، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلار بار. [تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق. [شېپالىق رولى] شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئۇسسۇزلۇق، يۆتىلىش، بەلغەم كۆپ كېلىش، شاخچە كاناي ياللۇغى، سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش، يۇقىرى قان بېسىم، ۋىتامىن C كەملىك كېسىلى، چۇقۇق (گىررث)، ھامىلىدارلارنىڭ تامىقىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى، دانخورەك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

شاپتۇل

[تەركىبى] شاپتۇلدىكى تۆمۈر مىقدارى ھەممە مېۋىنىڭ ئالدىدا بولۇپ، يەنە قەنت، ئاقسىل، ۋىتامىن C، كالتسىي، فوسفور، ماگنىي، كالىي، ناترىي،

ئۇچۇچان ماي، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى
قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، ئۈچەينى
سىلىقلايدۇ، قان ھەم سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] ياشانغانلاردىكى كەم ماغدۇرلۇق،
قەۋزىيەت، ھەيز كەلمەسلىك، يۇقىرى قان بېسىمى،
جىگەر-تال ئىششىپ يوغىناش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] ھامىلىدار ئايالغا پەرھىز قىلىنىدۇ.

ھالۋا بىدەت

[تەركىبى] قەنت، ماي، ئاقسىل، كارۋىتن، مېۋە
يېلىمى، ۋىتامىن C، كالتسىي، فوسفور قاتارلىقلار
بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئۆپكەننى ياشارتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى
قاندۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىچىنى بوشتىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] يۆتەل، كۆكۈيۈتەل، ئىچ سۈرۈش،
تولغاق، قەۋزىيەت، قالقانبەز ئىششىقى، يېنىك
زەھەرلىنىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] تال، ئاشقازىنى سوۋۇپ كەتكەنلەر، تېنى

ئاجىز، ئىچ سۈرۈپ كەتكەنلەر پەرھىز قىلىدۇ.

بانان

[تەركىبى] كراخمال، ئاقسىل، ماي، قەنت، يىرىك تالالار، ئانئورگانىك تۇز، كاروتىن ۋە ۋىتامىن A، B، C، E قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، زەھەر ياندۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئۇسسۇزلۇق، قەۋزىيەت، بوۋاسىر قاناش، يۇقىرى قان بېسىم، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى، قان تومۇر قېتىشىش، ھەزىم خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسى، بوغما ئۈچەي راكى، تېرە يېرىلىش، چىش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] كۆپ ئىستىمال قىلىنسا، ئاشقازان-ئۈچەي ئىقتىدارىنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئانار

[تەركىبى] قەنت، ماي، ئاقسىل، ئانار كىسلاتاسى، تاننىن، ئالما كىسلاتاسى، ماننىتول، ۋىتامىن C، كالتسىي، فوسفور، كالىي قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شېپالىق رولى] ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، ئۈچەينى

سىلىقلايدۇ، يۈرەك، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كونا تولغاق، ئىچ سۈرۈپ كېتىش، ئاقما، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەر خىل قاناش، تەمرەتكە، بوۋاقلاردىكى سۇلۇق قاپارتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] يۆتەل، جىددىي خاراكتېرلىك تولغاق بىمارلىرى پەرھىز قىلىدۇ.

[قوشۇمچە] ئانار پوستى قان توختىتىدۇ، قۇرت چۈشۈرىدۇ، كونا ئىچ سۈرۈش، كونا تولغاقلىرىنى داۋالايدۇ، تەمرەتكىلەرگە داۋا بولىدۇ، بىراق كۆپ ئىشلىتىلسە زەھەرلەپ قويدۇ.

چىلان

[تەركىبى] ۋىتامىن D مىقدارى بارلىق مېۋىلەرنىڭ ئالدىدا تۇرىدۇ. يەنە ئاقسىل، قەنت، ئورگانىك كىسلاتا، شىلمىشق ماددا، ۋىتامىن A، B، C، P لار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، روھنى تىنچلاندۇرىدۇ، بەدەنگە ئۈزۈك بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئاشقازىنى ئاجىز، تامىقى ئاز، تەرتى سۇيۇق، جىددىي ۋە ئاستا خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، قان پلاستىنكىسى ئازىيىپ

كېتىش، كەم قانلىق، يۇقىرى قان بېسىم، سۆڭەك سۈنۈش، كالتسىي كەملىك، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۆپكە تۈبېركۇلوزى ۋە كۆپ خىل يوقۇملىق ئىنقىلابلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] قۇرت كېسىلى بىمارلىرىنىڭ ئىستېمالغا مۇۋاپىق ئەمەس. پىياز بىلەن ئىستېمال قىلىش پەرھىز قىلىنىدۇ.

دولانا

[تەركىبى] تۆمۈر، كالتسىي، ۋىتامىن C لارنىڭ مىقدارى بىر قەدەر كۆپ، ئۇندىن باشقا، يەنە تارتىرات كىسلاتاسى، دولانا كىسلاتاسى، لىمۇن كىسلاتاسى، پروگېستېرون، ئاقسىل، قەنت، ماي قاتارلىقلار بار. [تەبىئىي] قۇرۇق سوغۇق.

[شېپالىق رولى] تاماق سىڭدۈرىدۇ، يەل ماڭدۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرىدۇ، قۇرت چۈشۈرىدۇ، تولغاقتىن توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ھەزىم ناچارلىقى، ئاشقازان كىسلاتاسى ئازىيىپ كېتىش، تولغاقتىن، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي ئېشىپ كېتىش، سېمىزلىك، ۋىروس خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، جىددىي ۋە ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، ھەيز كەلمەسلىك، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقى، چىللەخۇنى، گالغا بېلىق قىلىتىرىقى تۇرۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] تال ۋە ئاشقازنى ئاجىزلار، چىش ئاغرىقى بارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق ئەمەس.

ياڭاق

[تەركىبى] ماي تەركىبى بارلىق مېۋىلەرنىڭ ئەڭ ئالدىدا تۇرىدۇ، يەنە خېلى كۆپ مىقداردا كاربون-سۇ بىرىكمىلىرى، يىرىك تالا، ئاقسىل، كۆپ خىل ئامموني كىسلاتاسى، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ماگنىي، مانگان ۋە ۋىتامىن A_1 ، A_2 ، B_1 ، B_2 ، C ، E قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] بۆرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكەننى تازىلايدۇ، زىققىغە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۈچەينى سىلىقلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش، ئۆپكە تۈبېرگۈلوزى، كۆكئۆتەل، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش، ئەرلەر جىنسى ئاجىزلىقى، ئېھتىلام، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بەل-پۈت ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىش، قەۋزىيەت، تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] ياڭاقتىن ئېلىنغان ماي بىلەن ئىچ سۈرۈشنى داۋالاپ، قۇرت چۈشۈرگىلى بولىدۇ، سىرتىدىن ئىشلەتكەندە قىچىشقا تەمرەتكە، ئۈششۈك يارىسىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

خاسىڭ (يەر ياغىقى)

[تەركىبى] ئاساسلىق تەركىبى ماي كىسلاتاسى، ئاقسىل، ئامموني كىسلاتاسى، شارسسىمان فوسفور مايللىرى، خاسىڭ ئىشقارى، قىزىلچا ئىشقارى، ئوت ئىشقارى، كراخمال، ئۇندىن باشقا، يەنە تالا ماددىسى، ئورگانىك تۇز، ۋىتامىن B₁ قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[شېپالىق رولى] ئۆپكەنى سىلىقلايدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بەلغەم چىقىرىدۇ، سۈت پەيدا قىلىدۇ، قان توختىتىدۇ، تەرەت ماڭدۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يۆتەل، زىققە، كۆڭۈل ئاينىش، بالىلاردىكى ھەزىم ناچارلىق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىمى، كەم قانلىق، قان پلاستىنكىسى ئازىيىش، يۇقىرى خولېستېرىنلىق قان كېسىلى، ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، سۈت يېتىشمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] كۆكرىپ قالغان، بىخلىنىپ قالغان خاسىڭنى ئىستېمال قىلىش قاتتىق چەكلىنىدۇ.

[قوشۇمچە] خاسىڭ مېغىزىنىڭ پوستى ياخشى قان توختىتىش رولىغا ئىگە بولۇپ، ئىچكى-سىرتقى ھەر خىل قاناشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. خاسىڭ پوستى يۇقىرى خولېستېرىنلىق قان كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. خاسىڭ مېيى ئاقما خاراكتېرلىك كۆز بىرىكتۈرگۈچى

پەردە ياللۇغى، ئاشقازان ئاغرىقى، ئاشقازان كىسلاتاسى
ئېشىپ كېتىش، ھەزىم خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسى
قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئالۇچا

[تەركىبى] ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى،
قەنت، ماي، ئاقسىل، ۋىتامىن B، C، كالتسىي،
فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلار بار.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[شېپالىق رولى] تولغاقتىن توختىتىدۇ، قۇرت
ئۆلتۈرىدۇ، قان توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] تولغاق، ئاپتاپ ئۆتۈش،
رېماتىزم، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، شېكەر سىيىش
كېسلى، قاناشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[دېققەت] ھەيز مەزگىلى، تۇغۇت ئالدى ۋە كەينىدە
ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گىلاس

[تەركىبى] تۆمۈر تەركىبى بىر قەدەر يۇقىرى، يەنە
قەنت، ئاقسىل، ۋىتامىن C، كاروتىن، كالتسىي،
فوسفور قاتارلىقلار بار.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[شېپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ،
يەلتاشما، كەم قانلىق، قانسانسىمان بەز ئىششىقى،

ئەسۋە، كۆيۈك يارىسى، ئۇششۇك يارىسى، رېماتىزم،
پالەچ، ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراپ كېتىش
قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئاپپىلسىن (جۈيزە)

[تەركىبى] قەنت، لىمون كىسلاتاسى، ئالما
كىسلاتاسى، قەنت، ۋىتامىن C، ماي ئاقسىلى قاتارلىقلار
بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى
قاندۇرىدۇ، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ،
ئاشقازان، جىگەر، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكەننى
سىلىقلايدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] دىئافراگما پەردىسىدە يەل تۇرۇپ
قېلىش، ياندۇرۇش، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دېققەت] سوغۇق شامالداراپ، يۆتىلىپ قالغانلارنىڭ
ئىستېمالىغا مۇۋاپىق ئەمەس.

[قوشۇمچە] ئاپپىلسىن پوستى قورساق كۆپۈش،
ئىشتىھاسىزلىق، قۇسۇش، يۆتەل، بەلغەم كۆپ
كېلىش، بېلىق، راكتىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلارنى
داۋالاشقا باب كېلىدۇ.

بادام

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، قەنت، ھەرخىل
ۋىتامىنلار، كالتسىي، فوسفور، ماگنىي، تۆمۈر،
مارگانېتس، بارىي، ناترىي، تىتان، مىس، ئاليۇمىن،
خروم، سترونتسىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار.
[تەبىئىتى] 3-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭىنىڭ
خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى
ئاشۇرىدۇ، پەيلەرنى بوشتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ،
ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بەدەنگە
ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، يۆتەل ۋە زىققىنى توختىتىدۇ.

ئامۇت

[تەركىبى] سۇ، ئالما كىسلاتاسى، فروكتوزا،
گلۇكوزا، ئاقسىل، ياغ كىسلاتاسى، فوسفور، تۆمۈر ۋە
ۋىتامىنلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ،
ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ،
قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

بېھى

[تەركىبى] ئاقسىل، ياغ، قەنت، ھەرخىل مىنېرال ماددىلار، كاروتىن، ۋىتامىن B، C، D لار بولغاندىن تاشقىرى، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[شېپالىق رولى] خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

شاتۇت

[تەركىبى] ئۈجمە تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ ھەممىسى بولغاندىن سىرت، بوياق ماددىسى ۋە لىمون كىسلاتاسى مىقدارى نىسبەتەن كۆپ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[شېپالىق رولى] چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ۋە ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

جىگدە

[تەركىبى] جىگدىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، بەزى ئورگانىك كىسلاتا، ئاز مىقداردا شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[شېپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى
تىنچلاندۇرىدۇ، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ،
ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى
توختىتىدۇ، مەنىنى تىزگىنلەيدۇ.

قارىئورۇك

[تەركىبى] تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت،
كالتسىي، ۋىتامىن PP، C، تۆمۈر، كاروتىن قاتارلىق
ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[شېپالىق رولى] ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، باش
ئاغرىقىنى، سەپرا ۋە سەپرا خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى
پەسەيتىدۇ، تەشنىلىقنى قاندۇرىدۇ، كۆڭۈل ئاينىشىنى
توختىتىدۇ، قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ.

ئالىگرات

[تەركىبى] تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت،
فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، B₂، PP، C قاتارلىق
ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[شېپالىق رولى] سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئىچكى
ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، سەپرانىڭ
ئاشقازان-ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىنى تىزگىنلەيدۇ، ئىچ

سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان-جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

كۆكسۇلتان

[تەركىبى] كۆك سۇلتان تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[شېپالىق رولى] سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىنى، قۇسۇشنى، ھۆنى ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، مېڭە ھەم بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ.

جىنەستە

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، C، PP قاتارلىق ماددىلار بار.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[شېپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ، ئاشقازان، بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم قىلىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

ئالقات

[تەركىبى] تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، ۋىتامىن B₁، C، A قاتارلىق ماددىلار بار.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شېپالىق رولى] قاننىڭ، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قان تازىلايدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ.

جىغان

[تەركىبى] تەركىبىدە ۋىتامىن A، C، E، K، PP، B₁، B₂، B₆ قاتارلىق ۋىتامىنلار، كاروتىن، كالتسىي، كالىي، ماگنىي، تۆمۈر، ناترىي، مانگان، مىس، كۇبالت، مولىبدېن قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[شېپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ، نەملىك پەيدا قىلىدۇ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تال-ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىرىق

[تەركىبى] پالماتىن، گلۇكوزا، ۋىتامىن C، PP، تۆمۈر، قەنت قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شېپالىق رولى] جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، قان تازىلايدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، كۆڭۈل ئاينىشىنى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

خورما

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، قەنت ۋە كۆپ مىقداردا
ۋىتامىن C، تاننىن ماددىسى بار.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[شېپالىق رولى] ئوزۇق بولىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ،
يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ، باھنى
قۇۋۋەتلەيدۇ، سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان
كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، قان
بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ،
بوۋاسىرنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ، ئاشقازان-ئۈچەي-
لەرنى تازىلايدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

نارجىل

[تەركىبى] خىلرلۇق تۇزلار، مىنېرالنى ماددىلار ۋە
ۋىتامىن A، B، C، D، E، K، PP قاتارلىقلار بار.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[شېپالىق رولى] تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەيدۇ،
ئورگانىزمنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى
قاندۇرىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ، ياخشى خىلىت پەيدا
قىلىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى
قۇۋۋەتلەيدۇ.

پىستە

[تەركىبى] ماي، قەنت، تاننىن قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
[شېپالىق رولى] يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىدۇ، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى يوقىتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ، ئەستە ساقلاش كۈچىنى ياخشىلايدۇ.

چىلغوزا

[تەركىبى] ئاقسىل، كۆپ مىقداردا ماي (ئولپىن، لىنولپىن)، كۈل ماددىسى قاتارلىقلار بار.
[تەبىئىتى] 2-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
[شېپالىق رولى] باھنى قوزغايدۇ، يۈرەكنى، پەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بولۇپمۇ ئورگانىزمنى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىدۇ.

ئاپتاپەرەس

[تەركىبى] تەركىبىدە ئۆسۈملۈك مېيى كۆپ بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، ماي، ئاقسىل، شېكەر، ۋىتامىن A، B₁، B₂، PP، كالتسىي، ماگنىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

[شېپالىق رولى] ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، ماددىلارنى تازىلايدۇ، مېڭىنىڭ، جىگىرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، مېڭە ۋە پەيلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگىرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بوۋاسىرنى، ئۆپكەننىڭ جاراھىتىنى، يەرقان، ئىستىسقانى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىدۇ، قولىنجىنى يوقىتىدۇ.

ئىچكى كېسەللىكلەر

زۇكام

زۇكام — يۇقىرىقى نەپەس يوللىرى يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، تېز باشلىنىدۇ، بۇرۇن پۈتىدۇ، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، يۇتقۇنچاق قىچىشىدۇ. ئاۋاز پۈتىدۇ، يۆتىلىدۇ، سەل قىزىتىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، پۈتۈن بەدەن تېلىپ ئاغرىيدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى زەيتۇن 3-5 دانە، يېڭى تۇرۇپ 60

گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال زەيتۇننى يېرىپ، ئاندىن تۇرۇپنى توغراپ، بىرلىكتە سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۇتقۇنچاقنى راۋان قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ. زۇكام ۋە گال ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] چاينىڭ ئورنىدا ياكى كۈندە ئۈچ

قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاپپىلسىن 300 گرام، شېكەر 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاپپىلسىننى يۇيۇپ، پاكىز
سۈرتۈپ، پوستىنى ئاقلۇتۇپ، ئېتىنى پاكىز رەخت
ياكى ئۈچ قەۋەت داكىدا سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ،
شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تولۇق ئېرىتىپ
تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان
ئىچىملىكنى ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم
ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] نەشپۈت 300 گرام، ناۋات 150 گرام،
سۇ 300 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈتنى يۇيۇپ، پوستىنى
ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ،
سۇدا سۇس ئوتتا ئىزىلگۈچە قاينىتىپ، قوشۇق ياكى
چۆمۈچنىڭ كەينى بىلەن ئېزىپ، ئوماچتەك قىلىپ،
قۇرۇق داكىدا سۈزۈپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،
سۈيىگە ناۋاتنى سوقۇپ سېلىپ، سۇس ئوتتا 2-3 مىنۇت
قاينىتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم
بوشتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال

قىلىندۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاپپىلسىنىڭ يېڭى پوستى 30 گرام
(قۇرۇقى 15 گرام)، شېكەر 50 گرام، سۇ 1000
مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاپپىلسىن پوستىنى سۈزۈك سۇدا
چايلاپ، ئۇششاق قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئاۋۋال
كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى (500
مىللىلىتىر) قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل
توختىتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى
قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلۈكى قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ.

قىزىتما

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئالۇچا 100 گرام، شېكەر 50 گرام،
لىمون 1.5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالۇچىنى پاكىز يۇيۇپ،
ئورۇقچىسىنى ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا
قاينىتىپ، پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، ئاندىن سۈيىگە
شېكەرنى سېلىپ قىيام بولغاندا پىشۇرۇلغان ئالۇچىنى
سېلىپ 10.5 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىشتىھانى
ئاجىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۆتەل

گال قىسىمدا قىچىشىش بولىدۇ. چاڭ-توزان بىلەن
ئۇچراشقاندا، ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا
قىچىشىش كۈچىيىش بىلەن يۆتەل تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] نەشپۈت بىر كىلوگرام، ئاق تۇرۇپ بىر
كىلوگرام، خام زەنجىۋىل 250 گرام، پىشۇرۇلغان
سۈت 250 گرام، ھەسەل 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈت، تۇرۇپ، زەنجىۋىللارنى
يۇيۇپ، توغراپ، ئايرىم-ئايرىم ھالدا داكا بىلەن
شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئاندىن نەشپۈت، تۇرۇپ
شىرنىسىنى قازاندا پەس ئوتتا قويۇلغىچە قاينىتىپ،
زەنجىۋىل شىرنىسىنى قۇيۇپ، ئاندىن پىششىق سۈت ۋە
ھەسەل قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆرلىگۈچىلىك
قىزىتىپ تەييارلاپ، سوۋۇتۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئۆپكىنى سىلىقلاپ، بەلغەم
بوشتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ھەر خىل جىددىي ۋە
سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەللەرگە شىپا بولۇش.
[ئىشلىتىلىشى] ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق ئېلىپ،
قايناق سۇدا ئېرىتىپ، كۈندە 2 قېتىمدىن ئۈزۈمەي 7-10
كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2- رېتسېپ:

[تەركىبى] ئوبدان پىشقان بېھى بىر دانە، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، نېپىز يالپاقلاپ توغراپ، قاچىغا سېلىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، دۈملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 2-3 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كاناي ياللۇغى

يۆتەل قايتا-قايتا تۇتىدۇ، ئېغىز قۇرۇپ، بەلغەم يېپىشقاق بولۇپ، يۆتەلگەندە بىئارام بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۆرۈك مېغىزى 6 تال، ناۋات 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۆرۈك مېغىزىنى پوستى بىلەن قوشۇپ يانچىپ، ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۆپكىنى سىلىقلاپ، يۆتەل توختىتىدۇ. ئاستا خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ۋە كەچتە 9 گرامدىن

كاپ ئېتىپ بېرىلىدۇ، 10 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ. بۇ رېتسېپ ياشانغانلاردىكى ئاستا خاراكتېرلىك شاخچە كاناي ياللۇغغا تولمۇ ماس كېلىدۇ.

زىققە

نەپەس جىددىي، گالدا خىرقىرىغان ئاۋاز بولىدۇ، بەلغەم ئاق ھەم يېپىشقاق ياكى سۇيۇق، كۆپۈكچىلەر كۆپ بولىدۇ، مەيدە ئېغىر بولىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىدۇ، كۆڭۈل ئاينىدۇ. يۆتەل ۋە بەلغەم كۆپ بولىدۇ. بۇنىڭ قوزغىلىشى ئورگانىزمنىڭ ۋە سىرتقى تەسىرنىڭ زىيادە سەزگۈرلۈكىنى قوزغىتىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاناناس بىر دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاناناسنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، پاكىز داكىدا سىقىپ، پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] زىققىغە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋاملىق يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم

ئادەتتە چوڭلارنىڭ قان تومۇرىنىڭ قىسقىرىش بېسىمى 140mmHg تىن يۇقىرى، كېڭىيىش بېسىمى 90mmHg دىن يۇقىرى بولسا، يۇقىرى قان بېسىمى دەپ ئاتىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدە باش ئاغرىش، باش قېيىش، باش چىڭقىلىش، قۇلاق غوڭغۇلداش، كۆز تورلىشىش، يۈرەك سېلىش، ئۇيقۇسى قېچىش قاتارلىق ئالامەتلەر دائىم كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ

[تەركىبى] تاۋۇز شاپىقى 60 گرام (ھۆل بولسا 200 گرام)، كۆممىقوناق ساقىلى 60 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇز شاپىقى بىلەن كۆممىقوناق چۈچۈلىسىنى ئۈچ قاچا سۇدا بېر يېرىم قاچا قالغۇچىلىك قاينىتىپ، ئۈستىگە ناۋات قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 3-2 قوشۇق، ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ، 7-10 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ

[تەركىبى] چىلان، ئالما، كەرەپشە يىلتىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلاننى يۇيۇپ، ئالمىنى پوستى بىلەنلا توغراپ، يېڭى كەرەپشە يىلتىزىنى يۇيۇپ توغراپ، جىمبىل قازاندا 30 مىنۇت دۈملەپ ئالغاندىن كېيىن، ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىلىشى] تىرىپ ۋە سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىچىلىدۇ. ئاندىن كېيىن كۈن ئاتلاپ بىر قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۈچ ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] بانان 500 گرام، قاراكۈنجۈت 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] باناننى سويۇۋېتىپ، كۈنجۈت سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تەرەتنى راۋان قىلىپ، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئۈچ قېتىم يېيىلىدۇ. يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ بىر مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 4- رېتسېپ:

[تەركىبى] بانان 50 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] باناننىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ،
ئېزىپ، قايناق سۇغا سېلىپ، ھەسەل قوشۇپ تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

△ 5- رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، دولانا 150
گرام، شېكەر 150 گرام، سۇ 1200 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى 40
مىنۇت ئەتراپىدا سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۈزۈپ،
ھاۋانچا تېشىدا سۇ تېمىتىپ تۇرۇپ ئېزىپ، شىرنىسى
چىقىرىلىدۇ. دولاننى يۇيۇپ، پارچىلاپ، سىرلىق
قاچىدا ئاۋۋال 900 مىللىلىتىر سۇدا 40 مىنۇت
ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئېزىپ سىقىپ شىرنىسىنى
چىقىرىپ، ئاندىن قالدۇقىغا يەنە 300 مىللىلىتىر سۇ
قۇيۇپ، سۇس ئوتتا 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ،
سۈزۈپ، پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئالدىنقى شىرنىسىغا
قوشۇپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ يەنە
10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە ياڭاق
شىرنىسىنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا
قىزدۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمغا، قوشۇمچە
قان تەركىبىدە ماي مىقدارى يۇقىرى بولۇش كېسىلىگە

شپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] تاۋۇز بىر دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇزنى پاكىز يۇيۇپ، تاۋۇز شاپىقىنىڭ كۆك قىسمى قىرىپ چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىنكى ئاق قىسمى بىلەن تاۋۇزنىڭ ئېتىنى ئايرىم-ئايرىم سىقىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تۇز سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. بولۇپمۇ ياز پەسلىدە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى ياخشى.

[ئىشلىتىلىشى] ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۈرەك سانجىقى

بۇ كېسەللىكتە تۆش سۆڭىكىنىڭ ئارقا تەرىپى ياكى ئۇنىڭ ئەتراپى تۇيۇقسىز سىقىلىپ، سانجىپ ئاغرىيدۇ. شۇنداقلا بوغۇلغاندەك سېزىم بولىدۇ، ئاغرىق بويۇنغا، سول تاغاق ياكى سول بىلەكنىڭ ئىچكى تەرىپىگە تارقىلىدۇ. پۇت-قوللار مۇزلايدۇ، يۈرەك ئېغىپ، تەرىپى چىقىدۇ.

△ 1- رېتسېپ:

[تەركىبى] خاسىڭ مېغىزى 50 گرام، سېرىق پۇرچاق 50 گرام، قارا گۈرۈچ 150 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] خاسىڭ مېغىزى بىلەن قارا گۈرۈچنى پاكىزە يۇيۇپ، سېرىق پۇرچاقنى 1-2 كۈن سۇغا چىلىغاندىن كېيىن يۇقىرىقى خۇرۇچلار بىلەن سۇدا پىشىپ ئېزىلگۈچىلىك قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قاننى جانلاندۇرىدۇ، چۆكمىلەرنى ئېرتىپ، ماينى تازىلايدۇ. يۈرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قوشۇق 3-4 قېتىمغا بۆلۈپ، ئۇدا 7-10 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2- رېتسېپ:

[تەركىبى] ھۆل دولانە 250 گرام، ھەسەل 125 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دولاننى پاكىز يۇيۇپ، ساپىقى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، كورىغا سېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا پىشقىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

ھەزىم ناچارلىقى

بۇ كېسەللىكتە تاماق ھەزىم بولماي، قورساق كۆپۈۋالىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ ياكى ئىچ سۈرۈپ كېتىدۇ. . . قاتارلىقلار.

△ 1-رېتسىپ:

[تەركىبى] دولانە 50 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ئاق شېكەر 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دولاننى ئاقلاپ، 4 پاكىزە يۇيۇپ، نېپىز توغراپ، سۇدا كۈچلۈك ئوت بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن پەس ئوتتا پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن دولانە، ئاق شېكەرنى سېلىپ، قويۇلغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلىكىنى ئىچىش لازىم. ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسىپ:

[تەركىبى] دولانا قېقى 10 گرام، شېكەر 20 گرام، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دولانا قېقىنى پاكىز يۇيۇپ،

قايناق سۇدا يۇيۇلغان ئىستاكانغا شېكەر بىلەن دولاننى سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ، 10 مىنۇت دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇقىرىقىدەك داۋاملىق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى دولانە بىر كىلوگرام، شېكەر 500 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دولاننى پاكىز يۇيۇپ، سۈرتۈۋېتىپ، پارچىلاپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، نېپىز يالپاقلاپ، سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا ئوماچ بولغۇچە قاينىتىپ، داكىدا سۈزۈپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرىتىپ، سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىپ، قاينىتىش جەريانىدا داۋاملىق ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى چاي قوشۇقتىن، ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىگەر قېتىش

جىگەر قېتىش — جىگەرنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن فۇنكسىيەسىنى يوقىتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى ئىشتىھاسزلىق، قورساق كۆپۈش، ئورۇقلاش، قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى پىشقان ئەينۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەينۈلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئۇششاق توغراپ، ئاخىرىدا پاكىز داكىغا ئېلىپ، سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] خىلىتلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششاق ياندۇرىدۇ. جىگەر قېتىش، قورساققا سۇ چۈشۈشلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغى

بۇ كېسەللىكتە ئىچ سۈرۈش ئۈزۈنغىچە داۋاملىشىش، ئازراق مايلىق نەرسە يەپ قويسلا، چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپىيىش، تەرەتتىن بۇرۇن روشەن قورساق ئاغرىش بولماسلىق، پۇت-قوللار بوشىشىپ، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئالۇچىدىن 10 تال، سۇ 500 مىللىلىتىر، ئازراق قاراشېكەر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالۇچىنى پاكىز يۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئازراق قارا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئىستاكاندىن ئۇدا 3 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

قەۋزىيەت

بۇ كېسەللىكتە چوڭ تەرەت قېتىشىپ، راۋان بولماسلىق، باش قېيىپ، كۆز قاراڭغۇلىشىش، يۈرەك ئېغىپ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش، ئۇيقۇسى قېچىپ، كۆپ چۈش كۆرۈش، ئېغىز قۇرۇپ، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى ئۈجمىدىن 60 گرام، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئوبدان پىشقان قارا ئۈجمىدىن 60 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، كۈچلۈك ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات قوشۇلۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلاپ، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] تەييارلانغان دورىنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم ئىستاكاندىن، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] بانان (ئوبدان پىشقىنى) 250 گرام،

پالەك 250 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال تازىلانغان گۈرۈچ بىلەن تازىلانغان پالەكنى قازانغا بىللە سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، گۈرۈچ پىشىپ ئېزىلگەندىن كېيىن، توغراالغان بانانى سېلىپ، ئازراق قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 2-3 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم چىنىدىن ئۇدا ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنسا، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] تاۋۇز بىر دانە، ھەسەل 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇزنىڭ شاپىقىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ئېتى بىلەن ئۇرۇقنى ئويۇپ ئېلىپ، ئۇرۇقنى ئايرىۋېتىپ، ئېتىغا ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تاۋۇزنىڭ ئىچىگە يەنە سېلىپ، تۆشۈكنى ئېتىۋېتىپ، سالقىن يەردە ئۈچ سائەت تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۈجمە 500 گرام، شېكەر 100 گرام،
ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈجمىنى پاكىزە يۇيۇپ،
چىلاشقۇدەك سۇ قويۇپ، سۇس ئوتتا يېرىم سائەت
قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن شېكەر قوشۇپ،
ئارىلاشتۇرغاچ يەنە 2-3 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] سوۋۇغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلغان
قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاپپىلسىن 80 گرام، كالا سۈتى 150
مىللىلىتىر، ھەسەل 30 گرام، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ
30 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى سوۋۇتۇلغان قايناق
سۇدا ئېرىتىپ، سۈتنى قوشۇپ، قوچۇپ، كۆپۈك
چىقىرىلىدۇ. ئاندىن ئاپپىلسىننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان
سۈيىنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بەدەن ئاجىزلىقتىن بولغان
قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاپپىلسىننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى

100 مىللىتىر، بانان 50 گرام، قېتىق 100 گرام،
ھەسەل 25 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] باناننى سويۇپ، يۇمشاق ئېزىپ،
قېتىقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن ئاپپىلسىن
شەرنىسى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان
قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] ھەر كۈنى كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئالما 500 گرام، شېكەر 100 گرام،
سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ 100 مىللىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئالمىنى يۇيۇپ، سۈرتىۋېتىپ،
سويۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ ئوماچتەك
قىلىپ، ئۇنىڭغا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ۋە شېكەرنى
سېلىپ، تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالى رولى] ھەر خىل ياشتىكى كىشىلەردىكى
قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىنىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. دائىم مۇشۇ
بويىچە تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش — ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۆتكۈر ئىچ سۈرۈش كۆپىنچە باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىش ۋە يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۈرۈش ئۈچەي ئىقتىدارى مەنبەلىك بولىدۇ ياكى ئورگانىك كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بىماردا ئىچ سۈرۈش چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپىيىش ئالامەتلىرى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] قارىئۆرۈك 200 گرام، قاراشېكەر 500 گرام، سۇ 2500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇدا 40 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، سۈيىنى سۈزۈۋېلىپ، يەنە ئۈستىگە 1000 مىللىلىتىر سۇ قويۇپ 30 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، پىسەپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، ئىككى قېتىملىق سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر نەچچە قېتىم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] قارىئورۇك بىلەن دولانا قېقى 100 گرامدىن، شېكەر 750 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قارىئورۇك بىلەن دولانە قېقىنى پاكىز يۇيۇپ 2000 مىللىلىتىر سۇدا 30-40 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ، قالدۇقىغا يەنە 1 كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئىككى قېتىملىق سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىم قىلىش ناچارلىقىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

بۇ كېسەللىكتە يۈز قىسمى ۋە بەدەن قىسمى ئىششىش، چىراي تاتىرىش، باش قېيىپ، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھاسى ناچارلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىنىڭ زور كۆپ قىسمى جىددىي خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىدىن ئۆزگەرگەن بولۇپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى نۆۋەتتە غەيرىي ئىممۇنىت رېئاكسىيىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارالماقتا. بۇ كېسەلنىڭ كلىنىكىلىق ئىپادە ئۆزگىرىشلىرى بىر قەدەر كۆپ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۈجمە 50 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 20 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈجمە، قۇرۇق ئۈزۈم ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا ئاستا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ، ھەر كۈندە 50 گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] خاسىڭ مېغىزى 150 گرام، چىلان 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال خاسىڭ مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا سۇس ئوتتا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، ئاندىن چىلاننى سېلىپ يەنە سۇس ئوتتا 10-15 مىنۇت قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

سۈيدۈك تۇتۇلۇش بولسا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىپ كېتىش، سېيىش قىيىنلىشىش، ھەتتا تۇتۇلۇپ قېلىپ كەلمەسلىكنى كۆرسىتىدۇ. ئادەتتە ئوپپىراتسىيىدىن كېيىن ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاناس 1 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاناسنىڭ پوستىنى پاكىز سويۇۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ، دۈملەپ، 5 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز، قۇرۇق داكىدا سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قاندا خولېستېرىن يۇقىرىلاش كېسىلى

قاندا خولېستېرىن يۇقىرىلاش كېسىلى ئادەم بەدىنىدىكى قان تەركىبىدە خولېستېرىن مىقدارىنىڭ نورمال سەۋىيىدىن روشەن دەرىجىدە يۇقىرىلاش ھالىتىنى

كۆرسىتىدۇ. ئۇ يۈرەك-مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 30 گرام، كەرەپشە 100-50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چوڭ چىلان، كەرەپشلەرنى پاكىز يۇيۇپ، سۇ قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] تالنى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمىنى ياخشىلايدۇ، مايىنى خورىتىدۇ. قاندىكى خولېستېرىن يۇقىرىلاش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] 7 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ، كۈندە 15-20 گرامدىن ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. ئۇدا ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسىلى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] توقاچ شاپتۇل 200 گرام، يېڭى دولانە 100 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] توقاچ شاپتۇلنى يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن ياپراقچە قىلىپ توغراپ، يېڭى دولاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، شاپتۇل بىلەن 500 مىللىلىتىر سۇدا سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قاينىغاندىن كېيىن ئىككى مىنۇت ئۆرلىتىپ، ئۇنىڭغا ھەسەلنى قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئېلىپ

قويۇپ سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېلىق رولى] قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش
 كېسىلگە شىپا بولىدۇ. توقاچ شاپتۇل ئۇرۇقچىسىدىن
 ئېلىنغان مايدا ئىنتايىن مول تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى
 بولۇپ، قان زەردابىدىكى ماي ۋە تۆۋەن زىچلىقتىكى ماي
 ئاقسىلىنى تۆۋەنلىتىش، يۇقىرى زىچلىقتىكى ماي
 ئاقسىلىنى ئۆرلىتىش قاتارلىق روللىرى روشەن.
 [ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت
 داۋاملاشتۇرسا، رولى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

قان ئازلىق

قان ئازلىق كېسىلىدە چىراي، تېرە، تىرناقىلار
 سارغىيىش ۋە تاتىرىش، باش قېيىش، ئاياللاردا ھەيز
 بەك كۆپ كېلىش ياكى ئاز كېلىش، ماغدۇرسىزلىق،
 ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 10 تال، گۈرۈچ 100
 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
 [ياساش ئۇسۇلى] چىلان، گۈرۈچلەرنى يۇيۇپ،
 تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ
 ئېلىنغان ئاليۇمىن قازاندا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا
 قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پىشقاندا
 مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋاتنى سېلىپ، تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قان پەيدا قىلىپ، قان ئازلىققا
شېپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بىر چىنىدىن ئۇدا 10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] چوڭ چىلان 15 گرام، قارا مور 15
گرام، ناۋات 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] چىلان، قارا مورلارنى يۇيۇپ،
ئىلمان سۇغا چىلاپ، كۆپكەندىن كېيىن، قاچىغا
سېلىپ، سۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋاتنى سېلىپ،
قاچا بىلەنلا قاسقاندا بىر سائەت دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ،
قان ئازلىق كېسىلىگە شېپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر ئاي
ئىستېمال قىلىنىدۇ. قارا مورنىڭ بەدەننى قۇۋۋەتلەش،
ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرۇش ۋە قېرىشقا قارشى تۇرۇش
رولى يۇقىرى بولۇپ، بۇ دورىنى ئىچىشنى ئۇزۇن ۋاقىت
داۋاملاشتۇرسا، ئىنتايىن پايدىلىق بولىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] چىلان 500 گرام، قارا شېكەر 100
گرام، سۇ بىر لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] چىلاننى يۇيۇپ، دەسلەپتە 700
مىللىلىتىر سۇدا سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئېزىپ، سىقىپ

سۈيىنى ئېلىپ، ئاندىن قالدۇق پىسەپلىرىگە يەنە 300 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىپ، يەنە سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ ئاۋۋالقى قېتىمقى سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ، يەنە 3-2 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر نەچچە قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] بانان 100 گرام، كالا سۈتى 500 مىللىلىتىر، ھەسەل 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] باناننىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئوماچتەك ئېزىپ، قاينىتىلغان سۈت بىلەن چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تۆمۈر كەملىكىدىن كېلىپ چىققان قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئۈچكە بۆلۈپ، ئۈچ قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئەنجۈر 2 دانە، نەشپۈت بىر دانە، ھەسەل بىر قوشۇق.

[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈتنى يۇيۇپ، سويۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئەنجۈرنى پاكىز يۇيۇپ، ئىككىسىنى ئېزىپ، داكا بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ،

پسەپلەرنى تاشلىۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ۋىتامىن B_{12} يېتىشمەسلىكتىن بولغان قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئوبدان پىشقان قىزىل ئۈزۈم بىر كىلوگرام، شېكەر 100 گرام، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ 500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ، پاكىز داكا ياكى رەخت بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، شېكەر بىلەن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى قوشۇپ، شېكەرنى تولۇق ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يەڭگىل دەرىجىدىكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يۇقىرىدىكى سۇيۇقلۇق ئۈچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رېماتىزىم

بۇ كېسەللىكتە بوغۇملار ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ، تارتىشىدۇ، بوغۇملار ئەتراپىدىكى مۇسكۇللار ئاستا-ئاستا يىگىلەيدۇ. رېماتىزىمنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى تېخى پۈتۈنلەي ئېنىقلانمىغان بولسىمۇ، بىراق سوغۇق، نەملىك،

ھېرىپ-چارچاش، ئوزۇقلۇق ناچارلىق، يارىلىنىش،
روھىي ئامىللار قاتارلىق سەۋەبلەر كۆپىنچە رېماتىزمغا
سەۋەب بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قىچا 30
گرام، توخۇ تۇخۇمى 2 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى ۋە قىچىنى
ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئېزىپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ،
مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان پەيدا قىلىدۇ، رېماتىزمغا
شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] مەلھەمنى پلاستىرغا سۈركەپ،
ئاغرىغان جايغا تېڭىپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن ئورايىمىز.

قالقانسىمانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش كېسەللىكى

بۇ كېسەللىكتە ئاچچىقلىنىش، كۆپ تەرلەش،
قالقانسىمانبەز ئىششىپ قېلىش، يۈرەك ئېغىش،
ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر
كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆك ئەبنۇس (ياكى پىشمىغان ئەبنۇس)
1000 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەبنۇسنى تازىلاپ، ئېزىپ، داكىغا ئوراپ سىقىپ، شىرنىسىنى ئالغاندىن كېيىن بۇ شىرنىنى قازاندا سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قويۇق مەلھەم ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ، سوۋۇغاندىن كېيىن قۇتىغا ئېلىپ قويمىز.

[شىپالىق رولى] قالدانسىمانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىم، بىر قوشۇقتىن 20 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

ھىستېرىيە

بۇ كېسەللىكتە روھىي ھالىتى قالايمىقانلىشىش، ئاسانلا ھاياجانلىشىش، روھىي چۈشكۈنلىشىش، ئىچى پۇشۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ۋاقتىسىز كۈلۈپ-يىغلاش، ئۆزىنى ئۆزى كونترول قىلالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسىپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان ئون دانە، بۇغداي 45 گرام، چۈچۈكبۇيا 6 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، بۇغداي، چۈچۈكبۇيىلار بىلەن سۇدا بىر سائەت قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ھىستېرىيىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىمدىن مۇۋاپىق
مقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىق

بۇ كېسەللىكتە ئۇيقۇسى قېچىش، كۆپ چۈش
كۆرۈش، يۈرەك ئېغىپ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش، باش
قېيىپ، كۆز تورلىشىش، بەل ئاغرىپ، پۈت-قوللار
ماغدۇرسىزلىنىش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر
كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] قۇرۇق ئۈزۈم 50 گرام، ئالقات 30

گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق ئۈزۈم ۋە ئالقاتنى
يۇيۇپ، 800 مىللىلىتىر سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا
قاينىتىپ، كېيىن سۇس ئوتتا 30 مىنۇت ئۆرلىتىپ،
سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئەتىگەندە ئاچ قورساققا،
كەچتە ئۇيقۇدىن بۇرۇن ئىككى قېتىم ئىستېمال
قىلىنىدۇ. ئىستېمالغا دورا سۈيى ۋە تىرىپىلىرى قوشۇپ
ئىشلىتىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۈجمىدىن كۆپرەك، ھەسەل، سېرىقماي

مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈجمىنى سىقىپ، سۈيىنى داكىدىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ساپال كوزىغا ئېلىپ، سۇس ئوتتا قويۇلغۇچىلىك قايناتقاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل ۋە سېرىقماي قوشۇپ، مەلھەم بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1-3 قوشۇق ئېلىپ، قايناق سۇدا تەڭشەپ، ئۇدا 10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ رېتسېپ ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ مېڭىنى كۆپ ئىشلىتىۋېتىشىدىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىغا تازا باب كېلىدۇ. ئۇندىن باشقا، يۇقىرى قان بېسىمى ياكى قەنت سىيىش كېسىلىدىن بولغان باش قېيىشلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوغرى تەر

ئۇخلىغاندا تەرلەپ، ئويغانغاندا توختاش ئوغرى تەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى بەدەن قىزىپ نەملىشىپ، ئوغرى تەر توختىمايدۇ، ئىچ پۇشۇپ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلانغاندەك ھېس قىلىدۇ، بەدەن ئۇرۇقلايدۇ قاتارلىقلار.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 10 دانە، قارا ئالۇچا 8 دانە،

ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلاننى يۇيۇپ، قارا ئالۇچا بىلەن قازاندا كۈچلۈك ئوت بىلەن 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن ناۋات قوشۇپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تەر توختىتىدۇ، ئوغرى تەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 50 گرام ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەتتە كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

تاشقى كېسەللىكلەر

جاراھەت

بەدەننىڭ ھەر خىل سەۋەبلەردىن جاراھەتلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] قوغۇن 100 گرام، قارا ئالۇچا پاراشوكى بىلەن مامىرانچىنى 5 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] قوغۇننى يۇيۇپ، شاپىقى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، قارا ئالۇچا پاراشوكى بىلەن مامىرانچىن پاراشوكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، يىرىڭلىق، جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] تەييارلانغان مەلھەم جاراھەت ئورنىغا كۈندە ئىككى قېتىم چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 50 گرام، سېرىق ھاراق 25 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن سېرىق

ھاراقنى بىللە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ھەر خىل ئۇرۇلغان، سوقۇلغاندىن بولغان جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىم ئۇخلاشتىن بۇرۇن 15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەل چىم بولۇپ قېلىش

بەل ئىچ-ئىچىدىن ئاغرىيدۇ، قىمىرلاپ قويسىلا دەھشەتلىك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، ئارام ئالغاندىن كېيىن ئازراق يېنىكلەپ قالغاندەك بىلىنسىمۇ، بەلنى ئەگكەندە يەنىلا ئاغرىيدۇ، بەزىدە قارا تەر بېسىپ، باش قېيىپ، قۇلاق غوغۇلدايدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۈجمە 50 گرام، ئالقات 50 گرام، ئاق ھاراق 500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈجمە، ئالقاتلارنى يۇيۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتقاندىن كېيىن، ھاراققا چىلاپ، ئاغزىنى ھىم ئىتىپ، 7 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن تەييار بولىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەل چىم بولۇپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

20-10 مىللىتىردىن ئۇدا ساقايغىچە ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ رېتسېپنى ساق چاغدا يىل بويى ئىشلىتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇپ قېلىش

بۇ كېسەللىكتە سۈيدۈك يولىدىن بەزىدە قۇمدەك ئۇششاق تاش بىلەن كېلىدۇ، سىيگەندە ئاچچىق بىر خىل سېزىم پەيدا بولىدۇ ياكى بەزىدە سۈيدۈك تۈرۈپلا ئۈزۈلۈپ قالىدۇ، بىر خىل سانجىپ ئاغرىيدۇ، دوۋساق ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ، ھەتتا سۈيدۈك بىلەن بىللە قان كېلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 200 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] گۈرۈچنى يۇيۇپ تازىلاپ، ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، مۇۋاپىق سۇدا، سۇس ئوتتا پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] 20-10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. كەچلىك تاماق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بوۋاسر

بوۋاسر — مەقئەت، تۈز ئۈچەيلەرنىڭ تۆۋەنكى ئۈچىدىكى تومۇرلارنىڭ يىغىلىپ كۆپۈشىدىن ھاسىل بولغان تومۇرلار قېتىشمىسى بولۇپ، ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، ئىچكى، تاشقى ۋە ئارىلاشما بوۋاسر دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرىدە بوۋاسر قىزىرىپ ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ، چىرىيدۇ، سۈيۈقلۈك ئاقىدۇ.

△ رېتسىپ:

[تەركىبى] ئەنجۈر 30 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنجۈرنى يۇيۇپ بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ناۋات بىلەن سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئېلىپ، 20 مىنۇت تۇرغۇزۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يۇقىرىقىدەك ياسالغان دورىنىڭ ھەممىسىنى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10-15 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى

داغ

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۆرۈك مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا، توخۇ تۇخۇمى 1 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى چىقىپ، سېرىقى ئېلىۋېتىلىدۇ. ئۆرۈك مېغىزىنى يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، يانچىپ، ئاندىن تۇخۇم ئېقى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] داغ چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئۇخلاشتىن ئىلگىرى داغ بار ئورۇنغا سۈرتۈپ يېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ھاراق بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] گىلاس بەش دانە، چوڭ چىلان 10 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] گىلاسىنى، چىلاننى يۇيۇپ،
چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن 500
مىللىلىتىر سۇدا 30 مىنۇت قاينىتىپ
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] داغلارنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى
گۈزەللەشتۈرىدۇ. سېرىق، قوڭۇر داغلارغا شىپا
بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى
قىلىنىدۇ. تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسى بىلەن كۈندە
ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈز قىسمى يۇيۇلىدۇ.

سەپكۈن

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] ئاناناس 300 گرام، ئالما 150 گرام،
لىمون 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاناناس بىلەن ئالمىنى پاكىز
يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاندىن لىموننى
يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى
ئېلىۋېتىپ، ھەممە سىقىپ چىقىرىلغان سۇلارنى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە
سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇششۇك يارسى

ئۇششۇك — تېمپېراتۇرىنىڭ پەۋقۇلئاددە تۆۋەن بولۇشى نەتىجىسىدە بىمارنىڭ قان ئايلىنىشى راۋان بولماسلىق، سوغۇققا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، ھەرىكەت قىلماسلىق، ئاياغ پۇتىنى بەك قىسىۋېتىش، پۇت-قول تەرلەش، ئوزۇقلۇق ناچارلىق ۋە كەم قانلىق قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى ئاپپىلسن پوستى 2-4 دانە، خام زەنجىۋىل 30 گرام، پاكىز سۇ 2000 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] خام زەنجىۋىلنى يالپاقلاپ، ئاپپىلسن پوستىنى يۇيۇپ، زەنجىۋىل بىلەن تەييارلانغان سۇ بىلەن قۇم قازاندا 20 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇششۇك يارسىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ، ئۇششۇگەن جايىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم دورىغا 10 مىنۇت چىلاپ، ئارقىدىن دورىنىڭ تىرىپى يارىغا چېپىلىدۇ.

دانخورەك

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆمۈش ئۆرۈك نەچچە دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] كۆمۈش ئۆرۈكنى يۇيۇپ،
پوستىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئوتتۇرىدىن ئىككى
پارچە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] پارازىت قۇرتلارنى يوقىتىدۇ،
دانخورەككە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] 7-14 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى
قىلىنىدۇ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن، پۈتتىكى
ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، تەييارلانغان كۆمۈش ئۆرۈك بىلەن
دانخورەك ئوۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

ئۆسمە كېسەللىكلىرى

ھەزىم قىلىش يولى ئۆسمىسى

△ 1-رېتسىپ:

[تەركىبى] توقاچ شاپتۇل 100 گرام، تەسۋى قوناق 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] توقاچ شاپتۇلنىڭ پوستىنى سويۇپ، يۇيۇپ، ياپراقچە قىلىپ توغراپ، ئاندىن تەسۋى قوناقنى يۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پىشۇرۇلغاندىن كېيىن تەييارلانغان شاپتۇلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] راكقا قارشى تۇرىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي، يۇتقۇنچاق قاتارلىق ھەزىم يولى ئۆسمىسىگە شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا كىچىك چىنىدە ئىككى چىنە ئىستېمال قىلىنىدۇ، 20-30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسىپ:

[تەركىبى] يېڭى چوڭ چىلان 100 گرام، پىدىگەن 100 گرام، جۇخارگۈلى 30 گرام، كۈنجۈت مېيى، ئاچچىقسۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يېڭى چوڭ چىلان بىلەن پىدىگەنلەرنى يۇيۇپ، جۇخارگۈلى بىلەن قازاندا 30 مىنۇت دۈملەپ، كۈنجۈت مېيى، ئاچچىقسۇ ۋە تۇزلار بىلەن تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] خىلىتلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، ھەزىم يولى ئۆسمىسىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] 20-30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ، كۈندە 100 گرام، ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈچەي راکى

ئۈچەي راکىدا چوڭ تەرەتتىن قان ۋە يىرىڭ كېلىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ، قورساق يېقىمىسىزلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

تەركىبى [بانان 2 دانە، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] باناننىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، نېپىز يالپاقلاپ، ناۋات بىلەن بىرگە قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چوڭ ئۈچەي راکىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خمپىلىك داۋالاشتىن كېيىنكى ئاق
قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئازىيىپ
كېتىشى

△ رېتسىپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 50 گرام، خاسىڭ
(يەر ياڭىقى) مېغىزى 100 گرام، قارا شېكەر 50
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چوڭ چىلاننى سۇغا چىلاپ
كۆپتۈرۈپ، خاسىڭ مېغىزى بىلەن قاينىتىپ پوستىنى
ئېلىپ خاسىڭ قايناتقان سۇدا چىلان بىلەن خاسىڭ
پوستىنى يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن خاسىڭ
پوستىنى سۈزۈۋېلىپ، ئۇنىڭغا قارا شېكەر سېلىپ،
ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قۇۋۋەت تولۇقلاپ، قان پەيدا
قىلىدۇ، خمپىلىك داۋالاشتىن كېيىنكى ئاق قان
ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئازىيىپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 100 گرامدىن، ئۇدا 20-5 كۈن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

خۇن تەۋرەش

بۇ كېسەللىكتە جىنسى يولىدىن كۆپ مىقداردا قان كېلىپ توختىمايدۇ، دوۋسۇندا بىلىنەرلىك ئاغرىق بولمايدۇ.

△ رېتسىپ:

[تەركىبى] كۆمۈش ئۆرۈك 10 دانە، تاجىگۈل 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆمۈش ئۆرۈكنى يۇيۇپ، تاجىگۈلنى سۇدا چايقاپ سۈزۈۋېلىپ، قۇتۇرۇپ، ئاندىن بۇ ئىككىسىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا، ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان توختىتىدۇ، خۇن تەۋرەشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىم 100 گرامدىن، ئۇدا 7.5 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] دولانە 500 گرام، ئاق ھاراق 750

گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دولاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، بوتۇلكىدىكى ئاق ھاراققا چىلاپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن كۈچلۈك چايقاپ تىندۈرۈپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

[شېپالىق رولى] خىلىتلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر تەرەپتىن ئىچىپ، بىر تەرەپتىن بوتۇلكىغا ھاراق تولۇقلىنىدۇ.

ئاق خۇن كۆپ كېلىش

نورمال ئاق خۇن ھەيزنىڭ ئالدى-كەينىدە سۈزۈك، پۇراقسىز كېلىدۇ. ئەگەر ئاق خۇن نورمالدىن كۆپ بولۇپ، رەڭگى سارغۇچ، قىزغۇچ، يىرىڭ ئارىلاش، سۈدەك سۈيۈك ھەم سېسىق پۇراقلىق كەلسە، ئاق خۇن كۆپ كېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆمۈش ئۈرۈك 4 دانە، توخۇ توخۇمى

1 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆمۈش ئۈرۈكنىڭ مېغىزى ئېلىنىپ، توخۇمدىن بىر تۆشۈك ئېچىپ، مېغىز توخۇمغا كىرگۈزۈلۈپ، تۆشۈكنى چاپلاپ، 30 مىنۇت دۈملىنىپ، پىشقاندا تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان پەيدا قىلىدۇ، ئاق خۇن كۆپ كېلىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بىر قېتىم تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسى بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۇدا 7-10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈت ئازلىق

بۇ كېسەللىكتە ئاياللارنىڭ رەڭگى سارغىيىپ، سۈت ئازىيىش، ئورۇقلاش، ئاجىزلىشىش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] خاسىڭ (يەر ياڭىقى) 50 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا .

[ياساش ئۇسۇلى] گۈرۈچنى خاسىڭ پوستى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ۋە ناۋات بىلەن قۇم قازاندا گۈرۈچ يېرىلىپ قويۇلغۇچىلىك قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ماغدۇرسىزلىقنى يوقىتىپ، سۈت كۆپەيتىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت يېتىشمەسلىك ياكى سۈت كەلمەسلىككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىككى قېتىم يېيىلىدۇ. ئۇدا 7.5 كۈن ئىچىشى لازىم.

بالبالار كېسەللىكلىرى

قىزىل

قىزىل — بالىلاردا بولىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق قىزىتمىلىق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە زۇكام ۋە نەزلە بولىدۇ. كېيىن ئېغىز شىللىق پەردىلىرىدە كىچىك-كىچىك قىزىل نۇقتىلار پەيدا بولۇپ، 4-كۈنى پۈتۈن بەدەنگە نۇرغۇنلىغان قىزىل كىچىك دانىچىلەر پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] گىلاس مېغىزى 20 دانە، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] گىلاس مېغىزىنى يۇيۇپ، ئەزگەندىن كېيىن، 300 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ، ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 20 مىنۇت ئۆرلىتىلگەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى قىزىل كېسەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 200 مىللىلىتىر بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالباردىكى مەددە قۇرت كېسىلى

مەددە قۇرت كېسىلى بالباردىكى دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئالاھىدىلىكى ھەر كۈنى يېرىم كېچىدە بالبىلارنىڭ مەقئەت ۋە ئەۋرىتى قىچىشىدۇ، ئەگەر بۇ چاغدا بالبىلار يەرلىك ئورۇننى قاشلىسا، مەددە قۇرت تۇخۇمى قولغا چاپلىشىپ قالىدۇ. دە، بالبىلار قولىنى پاكىز يۇمايلا بىر نەرسە يېۋىلىشىدىن تەكرار يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ رېتسىپ:

[تەركىبى] پوستى سويۇلمىغان ئۆرۈك مېغىزى 30

دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] پوستى سويۇلمىغان ئۆرۈك مېغىزىنى ئېزىپ، ئۈستىگە بىر ھەسسە قايناق سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا مەلھەم بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بالبىلاردىكى مەددە قۇرت كېسىلى، مەقئەت قىچىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] بالبىلارنىڭ كېچىسى مەقئەتتىكى قىچىشقاندا، دورىلىق پاختىنى تەييارلانغان مەلھەمگە تويۇندۇرۇپ چىلاپ، ئۇنى مەقئەتكە كىرگۈزۈپ، ئەتىسى سەھەردە ئېلىۋېتىلىدۇ، 3-6 قېتىم بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

كۆكيۆتەل

كېسەل بالا تۇتقاقلىق يۆتىلىدۇ، بەزىدە يۆتەلگەندىن كېيىن توخۇ چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ، كۈندۈزگە قارىغاندا كېچىسى يۆتەل قاتتىق تۇتىدۇ، يۆتەلگەندە بالىنىڭ يۈزى قىزىرىپ، بېلى ئېگىلىپ، كۆزلىرى ياشاڭغۇرايدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى چوڭ چىلان 12 دانە، قىزىل تۇرۇپ 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىل تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ ياپراقچە قىلىپ توغراپ، چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن سۇس ئوتتا 20-30 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ناۋات 30 گرام، نەشپۈت 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن نەشپۈتنى بىرلىكتە ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ناۋات بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئۆپكىنى ياشارتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، كۆكۈتەلگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باللاردىكى ھەزىم ناچارلىق

بۇ كېسەللىكتە كېسەل بالا تاماق خالىماسلىق، ئىچ سۈرۈش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياخشى پىشقان ئاپپىلسىن 10 دانە، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياخشى پىشقان ئاپپىلسىننى قايناق سۇدا پاكىز يۇيۇپ، پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، چاناپ، ئاندىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ، ئاق شېكەر ۋە تۇز قوشۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ، باللاردىكى ھەزىم ناچارلىقى كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بۇ رېتسېپ بىر ياش ئىچىدىكى باللارغا ماس كېلىدۇ، كۈندە 3-6 قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا 10-20 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2- رېتسېپ:

[تەركىبى] دولانە 20 گرام، قورۇلغان بۇغداي
ئۈندۈرمىسى 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دولاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ،
ياپراقچە قىلىپ توغراپ، ئاندىن قورۇلغان بۇغداي
ئۈندۈرمىسى بىلەن قايناق سۇدا چېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ،
ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بالىلارنىڭ سۈت ھەزىم
قىلالماسلىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] بىردەم-بىردەم ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

△ 3- رېتسېپ:

[تەركىبى] دولانە 40 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ئاق
شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دولانە بىلەن گۈرۈچنى يۇيۇپ
تازىلاپ، ئاندىن دولاننى ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا، كېيىن
سۇس ئوتتا پىشىپ يېرىلغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى
سۈزۈۋالغاندىن كېيىن، گۈرۈچنى دولانە سۈيىگە
قۇيۇپ، يەنە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ۋە ئاق شېكەر
قوشۇلغاندىن كېيىن قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ،
ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بالىلاردىكى ھەزىم ناچارلىقى
كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 2-1 قېتىم، ئۇدا 5 كۈن
ئىستېمال قىلىنسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] نەشپۈت 3 دانە، گۈرۈچ 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ، پوستى
بىلەن قوشۇپلا چاناپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭغا
مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا 30
مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن نەشپۈتنىڭ
تەرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يۇيۇلغان گۈرۈچنى نەشپۈت
سۈيىگە سېلىپ، پىشقۇچە قاينىتىپ، سۇيۇق شويلا
ئېتىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ،
بالىلاردىكى تاماق خالىماسلىق كېسىلىگە شىپا
بولدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ھەر قېتىمدا بىر كىچىك
چىنە، ھەر كۈنى 2-3 قېتىم ئۇدا 10 كۈن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاناناس بىر دانە، شېكەر 200 گرام،
سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ 500 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاناناسنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ،
چاناپ قىيما قىلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ،
شېكەرنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا ئېرىتىپ،
ھەممىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بالىلاردىكى ھەزىم ناچارلىق
كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىدۇ.

باللاردىكى ئىچ سۈرۈش

كىچىك بالىلارغا چىش چىققاندا، چىش مىلىكى يىرىڭلاپ قالغاندا، سۈتنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، بۇزۇلغان سۈتنى ئىچىپ قالغاندا ياكى بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ قالغاندا بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ قالدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئالما بىر نەچچە دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] ئالمىنى قايناق سۇدا پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پىششۇچە دۈملەپ، ئاندىن ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
باللاردىكى ئىچ سۈرۈش كېسىلىگە شىپا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر ياشتىن تۆۋەن بوۋاقلارغا ھەر كۈنى 3-4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرام ئەتراپىدا بېرىلىدۇ، بۇ چاغدا بوۋاققا باشقا يېمەكلىكلەر بېرىلمەيدۇ، كېسەللىك ياخشىلانغاندىن كېيىن، بۇ دورا ئازايتىلىپ، مۇۋاپىق ھالدا كالا سۈتى ۋە چۆپ بېرىلسە بولىدۇ.

تۆمۈر كەملىكتىن بولغان بالىلاردىكى كەم قانلىق كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە باش قېيىپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ،
نەپەس جىددىيلىشىدۇ، چىرايى سارغىيدۇ،
ئورۇقلايدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] چىلان 20 دانە، قارا مور 15 گرام،
ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلان بىلەن قارا مورنى پاكىز
يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ كۆپتۈرگەندىن كېيىن،
ئىككىسىنى چىنىگە ئېلىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا
سۇ ۋە ناۋات قوشۇپ، قاچا بىلەنلا قايناۋاتقان سۇغا
سېلىپ بىر سائەت دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قان
پەيدا قىلىدۇ، بالىلاردىكى تۆمۈر كەملىكتىن بولغان كەم
قانلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
كىچىك بىر چىنە، ئۇدا 10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلەرى

ناماز شام قارىغۇسى

بۇ كېسەللىك بەدەندە ۋىتامىن A نىڭ كەملىكىدىن كۆرۈش پەردىسىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ناماز شامدىن كېيىن كۆرۈش غۇۋالىشىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ماڭگو 100 گرام، توخۇ تۇخۇمى 2 دانە، سەۋزە 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ماڭگو، سەۋزىلەرنى يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلاپ توغرىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن توخۇ تۇخۇمى چىقىپ، ھەممىسى پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، ناماز شام قارىغۇسىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بىر ئاي بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرام (بىر قېتىم تەييارلانغان دورىنى بىر كۈن) ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بادامبەز ياللۇغى

قىزىپ توڭلاش، باش ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش،
يۇتقۇنچاق ئاغرىش، بادامسىمان بەز يوغىناش، ئىشتىھا
تۈتۈلۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] قورۇلغان دولانە 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قورۇلغان دولاننى 2000
مىللىلىتىر سۇ ئېلىنغان قۇم قازاندا ئاۋۋال كۈچلۈك
ئوتتا 10 مىنۇت، سۇس ئوتتا 1500 مىللىلىتىر قالغۇچە
قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاۋاز
بەلۋىغىدا گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] 10-15 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى
قىلىنىپ، كۈندە تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسى
ئىختىيارىي ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەلگە
گىرىپتار بولغان بىمارلار گەپنى ئاز قىلىپ، ئاۋاز
بەلۋىغىنى ئوبدان ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] نەشپۈت 3 دانە، گۈرۈچ 100 گرام،
ناۋات 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، پارچىلاپ توغراپ، گۈرۈچ، ناۋاتلار بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۇتقۇنچاقنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 2-1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر

سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى

بىمار توڭلاپ تىترەيدۇ، قىزىيدۇ، ئىشتىھاسى تۈتۈلۈپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، قورساق ئۈستۈنكى قىسمى يېقىمسىزلىنىدۇ، سۈيدۈك رەڭگى قېنىقلىشىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] چىلان 50 گرام، يېڭى خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، قىزىل ماش 30 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلاننى يۇيۇپ، سۇغا چىلىنىدۇ، يېڭى خاسىڭ مېغىزىنى يۇيۇپ، پوستى سويۇۋېتىلىدۇ، قىزىل ماشنى ئىككى سائەت سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى چىلان، خاسىڭلار بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئېلىنغان قازاندا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ،
كۈندە تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسى ئىككى قېتىمغا
بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 30 گرام، خاسىڭ 30
گرام، ناۋات 20 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] خاسىڭ مېغىزىنى پوستى بىلەنلا
300 مىللىلىتىر سۇ ئېلىنغان قۇم قازاندا 10 مىنۇت
قاينىتىپ، چوڭ چىلان، ناۋاتلارنى سېلىپ، دورا $\frac{1}{6}$
قىسىم (يەنى 50 گرام) قالغۇچە قاينىتىپ
تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سوزۇلما
خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] 30 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى
قىلىنىدۇ، تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسى كۈندە ئىككى
قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە تۇبېر كۇليوزى

بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە يېنىك دەرىجىدە
يۆتەل ۋە بەلغەم پەيدا بولىدۇ، قىسمەن بىمارلارنىڭ
كۆكرىكى ئاغرىيدۇ، قان تۆكۈرىدۇ، بىتاب بولىدۇ.
روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلىشىدۇ، ئاسان چارچايدۇ.
ئۇيقۇدا تەرلەيدۇ، تەرتىپسىز يېنىك قىزىتىدۇ، بەزىلەردە

ئېنىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، پەقەت رېنتگېندە
تەكشۈرگەندىلا بايقىغىلى بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئالقات 100 گرام، گۈرۈچ 60 گرام،
سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئالقاتنى، گۈرۈچنى پاكىز
يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ قاينىتىپ بوتقا
تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] ئۆپكە تۈپەركۈلىوزىغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال
قىلىنىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ بىر
مۇددەت ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

باھ ئاجىزلىقى

باھ ئاجىزلىقى — زەكەرنىڭ تىكلەنەلمەسلىكى ياكى جىنسى ھېسسىيات قوزغالغاندا زەكەر قايم بولۇپ، جىنسى ئالاقىگە تەمشەلگەندە، بوشاپ كېتىپ، جىنسى مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ. باھ ئاجىزلىقىنى روھىي جەھەتتە زىيادە جىددىيلەشش، ھەددىدىن ئارتۇق قايغۇرۇش، مەيۈسلىنىش، ھەددىدىن ئارتۇق چارچاش، نېرۋا ئاجىزلاش، قولدا لەززەتلىنىش كۆپ بولۇپ كېتىش، جىنسى ئالاقە ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولۇپ كېتىش قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 60 گرام، كۈدە (جۈسەي) 150 گرام، كۈنجۈت مېيى 30 گرام، تۈز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، كۈنجۈت مېيىنى قىزىتىپ، ياڭاق مېغىزى سارغايغىچە قورۇپ، ئاندىن كۈدىنى ياڭاق مېغىزى بىلەن پىشقۇچە قورۇغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا تۈزنى تەڭشەپ

تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھ ئاجىزلىقى، ئېھتىلام بولۇشلارغا شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىلىشى] تەييارلانغان دورا كۈندە ئىككى قېتىم تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ، ئادەتتە 2-1 داۋالاش كۇرسىدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئەرلەرنىڭ پەرزەنت كۆرەلمەسلىك كېسىلى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، گۈرۈچ 250 گرام، ئالقات 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، گۈرۈچ ۋە ئالقاتلار بىلەن قۇم قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىششۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەرلەرنىڭ پەرزەنت كۆرەلمەسلىك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بىر قېتىم تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ، تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەرلەرنىڭ پەرزەنت كۆرەلمەسلىك كېسىلى جىگەر ۋە بۆرەك قۇۋۋىتىنىڭ دېگەندەك يېتەرلىك بولماسلىقىدىن بولۇپ، بۇ رېتسېپنى ئۈزۈنغىچە

داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، چوقۇم ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى

بۇ كېسەللىكتە سۈيدۈك تېمپ كېلىدۇ، ئاچچىق
ئاغرىتىدۇ، سىيىش تەسلىشىدۇ، دوۋسۇن كۆپۈپ
كېتىدۇ قاتارلىقلار.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئالۇچا 60 گرام، يىلمان قايناق سۇ 250
مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالۇچىنى پاكىز يۇيۇپ،
ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئېزىپ، ئۈستىگە
ئىلمان قايناق سۇ قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك مەزى بېزى
ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئىككى ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى
قىلىنىدۇ، تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسى ئىككى
قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك

قېرىشنى كېچىكتۈرۈش

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئېسىل، ئوبدان ياڭاقتىن تاللاپ
ئېلىپ، مېغىزنى كۈچلۈك ئوتتا قورۇپ، پشۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، قېرىشنى
كېچىكتۈرىدۇ. ياڭاق ئوزۇقلۇق مىقدارى ئىنتايىن مول
بولغان بىر خىل ساغلاملىق مېۋىسى بولۇپ، تەركىبىدە
نۇرغۇن ۋىتامىنلار، فوسفور، تۆمۈر، كالتسىي،
ماگنىي، كالىي، مانگان، سىنك ۋە ئانىئورگانىك تۇز
قاتارلىقلار بار، بولۇپمۇ مول ۋىتامىن E بار بولۇپ،
مېڭىنى قۇۋۋەتلەش رولى ئىنتايىن ياخشى. شۇڭا
«ياشراي دېسىڭىز، ياڭاق يەڭ» دېگەن گەپ بار.
ماغدۇرسىزلىنىش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ
كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغىمۇ مۇئەييەن داۋالاش
ئۈنۈمى بار.
[ئىشلىتىلىشى] ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرامدىن،
ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2- رېتسېپ:

[تەركىبى] توقاچ شاپتۇل 200 گرام، قاپاق 200 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] توقاچ شاپتۇلنى يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن ئېزىپ، قاپاقنى يۇيۇپ، ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چاچ چۈشۈش

ھەرخىل سەۋەبلەردىن چاچنىڭ پۈتۈنلەي چۈشۈپ كېتىش ياكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈپ كېتىش ۋە شالاڭلاپ قېلىش چاچ چۈشۈش دەپ ئاتىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام، قارا شېكەر 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى قازاندا پىشقۇچە قورۇپ ئېلىۋېلىپ، ئاندىن قارا شېكەرگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قازاندا قويۇپ، شىلمىشىق مەلھەم بولغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا تەييارلانغان ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتلەرنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئوتنى

تارتىۋېلىپ، پاكىز ساپال قاچىغا تۆكۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن پارچىلاپ توغراپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يېرىم ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ، كۈندە 10-15 گرامدىن ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چاچ بالدۇر ئاقىرىش

چاچ بالدۇر ئاقىرىشنىڭ ئىپادىسى بەدەن ئاجىزلىشىپ، باش قايدۇ، بەل-پۇت ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئۈچەي قۇرغاقلىشىپ، قەۋزىيەت بولىدۇ، تېرە قۇرغاقلىشىپ يىرىكىلىشىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] قارا كۈنجۈت 250 گرام، داڭگۈي 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قارا كۈنجۈتنى قورۇۋېلىپ، داڭگۈي بىلەن بىللە ئېزىپ پاراشوك تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بالدۇر چاچ ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككى ئاي بىر داۋالاش كۈرسى قىلىنىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 100-150 گرام، پىلە قۇرتى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىلە قۇرتىنى سەل-پەل قورۇپ ئېلىپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن بىللە دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تېرىنى سىلىق، پارقراق قىلىدۇ، قان تومۇرلارنى ئېچىپ، راۋانلاشتۇرىدۇ، قان تومۇرلارنى سىلىقلايدۇ، چاچنى قارايتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا يېرىم ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 100 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چوڭ چىلان بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ سۇس ئوتتا يۇمشىغىچە پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەسەل قوشۇپ، شىلمىشىق مەلھەم بولغۇچىلىك قاينىتىپ، ئوتنى تارتىۋېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] 20-30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ، بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام دولانە 500 گرام، ھەسەل 200

گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خام دولاننىڭ ساپىقى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ پاكىز يۇغاندىن كېيىن، داتلاشماس پولاتتىن ياسالغان قازان ياكى كورىدا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېزىپ پىشقۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن قاينىتىلغان دولانە سۈيى تۈگەپ كېتەي دېگەندە ھەسەل قوشۇپ، سۇس ئوتتا قويۇق مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قانلارنى جانلاندىرۇپ، خىلىتلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مايلىرىنى ئېرىتىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 50 گرامدىن ئۇدا 15-20 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 30 دانە، ياڭيۇ 500 گرام،

ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭيۇ سۇدا پىشۇرۇلۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، چىلاننى سۇدا پىشۇرۇپ ئېزىلگەندە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، پوستىنى

سويۇۋېتىپ، ئېزىلگەن ياڭيۇ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، يۇمىلاق زوۋۇلا قىلىپ، ئۈستىگە ھەسەل سېپىلگەندىن كېيىن، قازاندا 10 مىنۇت دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان پەيدا قىلىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇدا 15-20 كۈن يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] لىمۇن بىر دانە، توخۇنىڭ تۆش گۆشى 200 گرام، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن تەم تەڭشىگۈچلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] لىمۇننى نېپىز ياپراقچە قىلىپ توغراپ، توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى توغراپ لىمۇن بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە تۇخۇم ئېقى بىلەن تەم تەڭشىگۈچلەرنى سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تېرىنى يۇمران قىلىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن، كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇدا 10-15 كۈن يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6- رېتسېپ:

[تەركىبى] بۆلجۈرگەن 10 دانە، سۈت 100 مىللىلىتىر، ھەسەل بىر قوشۇق.
[ياساش ئۇسۇلى] بۆلجۈرگەننى سۇدا ئېقىتىپ يۇيۇپ، ساپىقنى ئېلىۋېتىپ، پىشۇرۇلغان سۈتكە سېلىپ، ئېزىپ، ئوماچتەك قىلىپ ئاخىرىدا ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] تېرنى پارقىرتىپ سېلىقلاشتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 7- رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۈرۈك 2 دانە، سۈت 100 مىللىلىتىر، ھەسەل بىر قوشۇق.
[ياساش ئۇسۇلى] ئۈرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۇرۇقچىسىنى ئېلىۋېتىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن پىشۇرۇلغان سۈتكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] تېرنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ، بولۇپمۇ تېرسى قۇرغاق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 8- رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاناناس 1 دانە، تۇز 1 گرام، ھەسەل بىر

قوشۇق .

[ياساش ئۇسۇلى] ئاناسنى يۇيۇپ، ئاقلاپ،
ئۇششاق توغراپ، ئېزىپ، ئۈستىگە تۈز سېپىپ، 10
مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ،
پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ھەسەل قوشۇپ تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

[شېلىق رولى] قورۇقنى يوقىتىپ، تېرىنىڭ
ئىلاستىكىلىقىنى ساقلاشتا ئۈنۈمى ياخشى .

[ئىشلىتىلىشى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال
قىلىنىدۇ .

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدىرىس باقى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

مېۋە بىلەن كېسەل داۋالاش

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

*

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66-قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)

شىنجاڭ تۇرپان شەھەرلىك باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتى

850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 3.875 باسما تاۋاق

2001-يىلى 11-ئاي 1-نەشرى، 1-قېتىم بېسىلدى

تراژى: 3500 — 1

*

ISBN7—5372—3026—9/R • 375

باھاسى: 6.80 يۈەن