ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

كۆكتات بىلەن كېسەل داۋالاش

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜治病/阿不力克木编著. 一乌鲁木齐：新疆科技卫生出版社（W），2001.11
ISBN 7-5372-3027-7

Ⅰ蔬... Ⅱ. 阿... Ⅲ. 蔬菜一食物疗法一维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 080322 号

责任编辑：亚力坤·阿布都萨拉木
责任校对：尼莎古丽·阿布都拉

蔬菜治病

阿不力克木·努尔买买提阿吉　编著

*

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

*

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

كىرىش سۆز

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

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

هازىرقى زاماندىكى ئىلغار تىببى تەتقىقاتلارمۇ كۆكتاتلار تەركىبىدە مول سۇ، تالالار، ئائىئورگانىك 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 كۆكتاتلار بىلەن داۋالىنىش ئىنتايىن ئۈنۈملۈك ۋە ئىشەنچلىك دىيىشكە بولىدۇ.

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

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

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

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

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

2001-يىل 11-ئاي ئۈرۈمچى

مۇندەرىجە

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

ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى………… (58)
قەنت سيىش كېسلى………… (59)
ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى … (62)
ئىچ سۈرۈش ………… (63)
قەۋزيەت ………… (66)
قان تولغاق ………… (69)
سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش ………… (70)
بوۋاسىر ………… (71)
سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى تېشى … (73)
ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى … (75)
سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى … (76)
سۈلۈق ئىششىق ………… (77)
زىققە ………… (79)
جىگەر كېسەللىكلىرى ………… (81)
رىماتىزم ………… (84)
تاشقى كېسەللىكلەر………… (86)
قالقانبەز ئىششىقى ………… (86)
پاچاق يارىسى ………… (87)
ئۈششۈك ………… (88)
يىلان چېقىۋېلىش………… (89)
غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش ………… (90)
بەل قايرىلىش ………… (91)
ئوشۇق قايرىلىش………… (92)
سۆڭەك مەنبەلىك تىز بوغۇمى ياللۇغى … (93)
سۆڭەك ماددىسى شالاڭلىشىش………… (93)
پۇت تەرلەش ………… (94)

قاداق .... (95)

قول-پۇت يېرىلىش .... (96)

ئاياللار كېسەللىكلىرى .... (97)

ھەيز قالايمىقانلىشىش .... (97)

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش .... (98)

ئاق خۇن كۆپ كېلىش .... (98)

ھەيز تۇتۇلۇش .... (99)

فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناش......... (101)

تۇغماسلىق .... (102)

بويىدىن ئاجراش .... (103)

ھامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ... (103)

جىنسىي يول ياللۇغى .... (104)

ئەمچەك ياللۇغى .... (105)

سۈت ئاز كېلىش .... (107)

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى قەي قىلىش ... (108)

ئەرلەر كېسەللىكلىرى .... (109)

ئېھتىلام بولۇش .... (109)

باھ ئاجىزلىقى .... (110)

بالىلار كېسەللىكلىرى .... (113)

قىزىل .... (113)

تارقىلىشچان گۇرەن بەز ياللۇغى ...... (114)

بالىلاردىكى شۆلگەي ئېقىش كېسىلى ... (115)

بالىلاردىكى ئېغىز يارىسى .... (116)

بالىلارغا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش ...... (116)

كۆكيۆتەل .... (117)

بالىلاردىكى ھەزىم بۇزۇلۇش .... (118)

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

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

كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋالاش-نىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

1. ماتېرىيال، خۇرۇچلىرىنى تېپىش ئاسان

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

2. تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي

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

3. باھاسى ئەرزان

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

4. داۋالاش ئۈنۈمى ئېنىق

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

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

5. تەملىك، يېيىشلىك

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

6. ئەكس تەسىرى ئاز

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

بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان يېمەكلىكنى ئامال بار ئادەم تېنىگە ئەڭ پايدىلىق تەسىر بېرىدىغان شەكىلدە قوبۇل قىلىشقا تىرىشىدۇ. نورمال ئۆزۈقلىنىش ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق ياكى پايدىسىز تەسىر ۋە توسالغۇ ئېلىپ كەلمەيدۇ. بىراق دورىلاردا بۇ خىل ئالاھىدىلىك ھازىرلانمىغان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئادەتتە ئىستېمال قىلىنىۋاتقان كۆكتاتلار ئەجدادلىرىمىزنىڭ نەچچە مىڭ يىللىق ئىستېمال ئەمەلىيىتى جەريانىدا، ھەقىقەتەن زىيانلىق تەسىرى ۋە زەھەرسىز ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان بولغاچقا، ئادەتتە توغرا ئىستېمال قىلىنسىلا ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. تېخى بەزى كۆكتاتلار زەھەر قايتۇرىدۇ. ئەلۋەتتە، كۆكتاتلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغاندا ياكى كېسەللىك بىلەن ماس كەلمەيدىغان كۆكتاتلارنى قالايمىقان ئىستېمال قىلغاندا، بەدەندە ھەر خىل تەسىرلەر كۆرۈلۈشى ئېھتىمال، بىراق بۇ خىل خاتا ئۆزۈقلىنىش ئۇسۇلى تۈزىتىلسىلا، بىنورمال تەسىرمۇ تەبىئىيلا يوقاپ كېتىدۇ.

كۆكتاتلارنىڭ كېسەل داۋالاش- تىكى رولى

1. كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

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

يەنە بىر جەھەتتىن، بەزى كۆكتاتلار بەزى

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

2. كېسەللىكنى داۋالايدۇ

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

3. ئادەمنى ساغلام قىلىپ، گۈزەللەشتۈرىدۇ

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

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

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

كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋا- لاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

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

1. كېسەلگە يارىشا دورا قىلىش

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

مۇھىت ۋە شارائىتقا يارىشا دورا قىلىش كېرەك.

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

2. دورا توغرا ھەم مۇۋاپىق ياسىلىشى كېرەك

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

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

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

3. كۆكتاتالارنى جايىدا، مۇۋاپىق تاللاش كېرەك

كۆكتاتالار بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تاللانغان كۆكتاتىنىڭ سۈپىتى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك، شۇڭا دورىغا ئىشلىتىلىدىغان كۆكتاتالار جايىدا، مۇۋاپىق تاللىنىشى كېرەك. ئادەتتە، كۆكتاتالارنىڭ يېڭىسى ۋە ئوبدان پىشقانلىرى تاللانغىنى مۇۋاپىق.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار

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

تۇرۇپ

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

سامساق

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

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل ماگدۇرىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزىنى راۋان قىلىدۇ، تەرلىتىدۇ، تەم پەيدا قىلىدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، ھەر خىل مىكروبلارنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە تورمۇزلايدۇ.

پىياز

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

پالەك

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

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

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

ياڭيۇ

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا قىلىدۇ.

كۇدە

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، مەنىينى تۇراقلاشتۇرىدۇ، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

سۇڭپىياز

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

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

پىننە

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

ئۇسۇك

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

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

[تەبىئىتى] هۆل سوغۇق.

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

قاپاق

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

[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] هۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىدۇ.

قىزىلچا

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] باھنى ۋە پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەيىنى چىڭىتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

سەۋزە

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

كەرەپشە

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

PP، 6 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، جىگەرنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ، مېڭە، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياخشىلاپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

يۇمغاقسۇت

[تەركىبى] هەر 100 گرام يۇمغاقسۇت تەركىبىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ ۋە ۋىتامىن قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] باش ئاغرىقىنى، كۆكرەك ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، ئىشتىهانى ئېچىپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئاشقازان كۆپۈش، سىسىق كېكىرىشنى يوق قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قەينى توختىتىپ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

قىزىلبۇغداش

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] هۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ،

چوڭ، كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا زەھەرنى قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ.

چامغۇر

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] كۆكرەكنى بوشىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، يۆرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە، باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ.

قىزىلمۇچ

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئورگانىزمدىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تەرلىتىدۇ.

كاللەكبەسەي

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

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

كاۋا

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] قەنت سىيىش كېسەللىكى ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.

ئاغىچپىيۇغۇچ

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

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[شىپالىق رولى] ئىچنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ، بەلغەمنى سۈيۈلدۈرۈپ يۆتەل توختىتىدۇ.

شوخلا

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

PP، 11 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

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

بىدە

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

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

پىدىگەن

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

مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

تەرخەمەك

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

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

بەسەي

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

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، ئۈچەينى تازىلايدۇ، كۆڭۈل ئايىنىشىغا شىپا بولىدۇ، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ماش

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قاننى تازىلايدۇ.

نوقۇت

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى كونترول قىلىدۇ ۋە تۆۋەنلىتىدۇ، سەمرىتىدۇ، ئۆت، جىگەر، ئۆپكىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

لوبىيا

[تەركىبى] 15% ترىپسىنازا تورمۇزلىغۇچى ماددا، قەنت تەركىبى ئاساسلىقى ماننوزا، ئامىنولىق گىلكوزا، ھېماگلۇتىنىنلار، ئەرەب قەنتى، ياغاچ قەنتى ياكى فۇكوزا، شېكەر ئاقسىلى، ئاقسىل.

پوستىنىڭ تەركىبىدە لېۇكوبېلارگونىدىن، رەڭسىز لېۇكوتسىيانىدىن، رەڭسىز لېۇكودېفلىنىرىن، كېمپىرول، سىيانىدىن، دېلفىنىدىن قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ.

تاتلىق ياڭيۇ

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

جاڭدۇ

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

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

چېچەكسەي

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

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[شىپالىق رولى] قان تازىلايدۇ.

چەلەك

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

موگۇ

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

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

مور

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

فوسفور، 185 مىللىگرام تۆمۈر، 0.03 مىللىگرام كاروتىن، 0.15 مىللىگرام ۋىتامىن B1، 0.55 مىللىگرام ۋىتامىن B2، 2.7 مىللىگرام ۋىتامىن PP بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

خەيدەي

[تەركىبى] ھەر 100گرام خەيدەي تەركىبىدە 8.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 57 گرام قەنت، 1.177 مىللىگرام كالتسىي، 621 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 0.57 مىللىگرام كاروتىن، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B1، 0.36 مىللىگرام ۋىتامىن B2، 16 مىللىگرام ۋىتامىن C، 0.36 مىللىگرامدىن 0.7 مىللىگرامغىچە يود ماددىسى بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

تەكىيە كاۋا

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئىسسىق ئۆتۈشتىن ساقلايدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئىچكى كېسەللىكلەر

زۇكام

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ئۆپكىنى ياخشىلاپ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق بىر باش.

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

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

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

△ 3-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 4-رېتسېپ:

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

زەنجىۋىل 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زۇكام ۋە كاناي ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىلمانراق ھالەتتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلمۇچ 30 گرام، ماش بىلەن سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلمۇچنى پاكىز يۇيۇپ، ماش ۋە سامساق بىلەن قاينىتىپ قىزىلمۇچ شورپىسى تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۇئېپىياز 4 تال، زەنجىۋىل 2 پارچە.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇئېپىيازنىڭ ئىقىنى زەنجىۋىل بىلەن قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىق پېتى بىرلا قېتىمدا

ئىچىۋېتىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۇغپىياز 3 تال، خام زەنجىۋىل 15 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇغپىيازنى ئاقلىۋېتىپ، زەنجىۋىل ۋە تۇز بىلەن يۇمشاق ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

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

△ 8-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز 60 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىق پېتى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 9-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق 3 باش.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، ئېزىپ،

سۇيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سامساق سۇيىگە 10 ھەسسە سۇ قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

قىزىتما

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

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

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

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۆدە يىلتىزى 60 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۆدە يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، چىلاشقىدەك سۇدا قاينىتىپ، سىقىپ، پېسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، ماغدۇرسىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن-كەچتە ئىچىلىدۇ.

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

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

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

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] پىننە 60 گرام، ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا پېشانىگە چېپىپ بېرىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

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

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] خام قاپاق بىر دانە، تەمرى ھىندى

بىلەن شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] يۇمغاقسۈت كۆكى 50 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پېشانە ياكى چېكە ساھەسىگە مۇۋاپىق مىقداردا چېپىلىدۇ.

شەقىقە (يېرىم باش ئاغرىقى)

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

△ رېتسېپ:

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

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

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

يۆتەل

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

△ 1-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] تەكىيە كاۋا پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] كاللەكبەسەي 300 گرام.

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

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام قاپاق بىر دانە، ئاقلانغان ماش ياكى ئارپا مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى ماش ياكى ئارپا بىلەن قاينىتىپ شورپا تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قاپاق بىلەن ماشنى يەپ شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

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

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز 40 گرام، ئامۇت 1 دانە، شېكەر 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] پىياز بىلەن ئامۇتنى پاكىز

ئاقلاپ، يۇيۇپ، شېكەر بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:
[تەركىبى] قىزاۋ چۈشكەندە يۇلۇۋالغان تۇرۇپ ئۈچ باش، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى يۇيۇپ، ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بەلغەملىك يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۆك تۇرۇپ بىر كىلوگرام، سۇ 300 مىللىلىتىر، ساپ ھەسەل 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كۆك تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ 300 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ، 100 مىللىلىتىر سۈيى قالغىچە قاينىتىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 200 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قان تۈكۈرۈشكە، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

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

كاناي ياللۇغى

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] دۇفۇ 200 گرام، تۇرۇپ سۈيى 30 مىللىلىتىر، ھەسەل 60 گرام.

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

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق 250 گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر، قاراشېكەر 100 گرام.

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

[شىپالىق رولى] كانايچە ياللۇغـــغا ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاجسىمان ئارتېرىيە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى

يۈرەك تاجسىمان ئاتېرىيىســـنىــــڭ دىۋارىغا خولستېرىن يىغىلىۋېلىشتىن قان تومۇر تارىيىپ قان يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان بىـــر خىـــل كېسەللىك. كلىنىكىدا دېمى سىقىلىش ياكى مەيدىسى ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] سېرىق پۇرچاق 50 گرام، تۇز 2 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سېرىق پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن تۇز سېلىپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ.
[شىپالىق رولى] تاجسىمان ئارتېرىيە مەنبەلىــك يۈرەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ تاماق ئورنىدا يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] سېرىق پۇرچاق ئۇندۇرمىسى 500 گرام،

جىياڭيۇ، تۇز، سۇماي، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] تاجىسمان ئارتېرىيە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭيۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭيۇنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تاجىسمان ئارتېرىيە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

قان ئازلىق

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] قان تولۇقلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا سەي قىلىپ يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] قان ئازلىققا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۇيىنى ئىچىپ، ئۆزى يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] بېدە 100 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[پاساش ئۇسۇلى] بەدىنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ سۈزۈپ شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] داۋاملىق مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

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

[پاساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

يۇقىرى قان بېسىم

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

تورلىشىش، يۈرەك سىيلىش، ئۈيقۇسى قېچىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭى كەرەپشە 500 گرام، ھەسەل 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشىنى سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇپ، چاناپ، مېجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى سۈيۇقلۇق كۈندە 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] شوخلا 2 دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] شوخلىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ خام سەي تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] ھۆل كەرەپشە 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ھۆل كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ

تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:
[تەركىبى] پالەك 50 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇدا ئۈچ مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۆك تۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا، سېرىق شېكەر 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كۆك تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 150 مىللىلىتىر سۈيىگە، 50 گرام شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.

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

△ 6-رېتسېپ:
[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاق تۇرۇپنى پاكىز تازىلاپ، يۇيۇپ، سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەيلىرىنى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىقىپ چىقىرىلغان ئاق تۇرۇپ سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى

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

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭى ياڭيۇ 100 گرام، خام زەنجىۋىل 10 گرام، ماندارىن سۈيىدىن 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] يېڭى ياڭيۇ بىلەن خام زەنجىۋىلنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، يېڭى ماندارىن سۈيىنى قوشۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ئىستاكانغا قويۇپ، ئىستاكاننى قايناق سۇ قاچىلانغان قاچىغا سېلىپ

ئىسسىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] بەسەي 50 گرام، سۆگۈپپىياز 40 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاشقازان ساھەسىگە مۇۋاپىق مىقداردا چاپىپ بېرىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] كاۋا پېلىكى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كاۋا پېلىكىنى سوقۇپ چاي دەملىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلمۇچ يىلتىزى 130 گرام، چوڭ چىلان 10 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلمۇچ يىلتىزىنى پاكىز

تازىلاپ، چىلان بىلەن سۇدا قايناتتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قايناتتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، ئۈچەي ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] شېكەر قومۇشى 500 گرام، خام زەنجىۋىل 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەر قومۇشىنى توغراپ، سىقىپ سۈيىنى قاچىغا ئالىمىز، خام زەنجىۋىلنىمۇ توغراپ، سىقىپ سۈيىنى شېكەر قومۇش سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى ياخشىلاپ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دەممۇدەم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۇڭپىياز 2 تال، كۇنجۇت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇڭپىيازنى پاكىز ئاقلىۋېتىپ، ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۇنجۇت يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئاچ قورساققا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ھەزىم ناچارلىقى

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] بەسەي مۇۋاپىق مىقداردا، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] بەسەينى پاكىز ئاقلاپ، سۇدا پىشۇرۇپ، سۈزۈپ، ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[تەركىبى] شوخلا مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] شوخلىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

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

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] قۇرۇق يۇمغاقسۈت 100 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ھۆل قاپاقنى پۈتۈن پېتىچىلا خېمىرگە ئوراپ، تونۇردا قوقاسقا كۆمۈپ، پىشۇرۇپ، سوۋۇتۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 200 گرام سۈيىگە 30 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن، كەچتە بېرىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] ھۆل قاپاق 1 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قورساق كۆپۈشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاشقازان ساھەسىگە چاپلاپ بېرىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۇسۇڭ 2 تال، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۇسۇڭنى ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قورساق ئاچ ۋاقىتتا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ

[تەركىبى] پىننە 100 گرام، ئانار سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ

سۈيىنى چىقىرىپ، ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى بىرلا قېتىمدا ئىچىۋېتىدۇ.

△ 8-رېتسېپ:
[تەركىبى] ھۆل پىننە 150 گرام، سىركەنجىۋىل 50 گرام، قېتىق مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پىنىنىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سىركەنجىۋىل بىلەن قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىرلا قېتىمدىلا ئىچىۋېتىلىدۇ.

△ 9-رېتسېپ:
[تەركىبى] پىننە 50 گرام، پىرسىياۋشان 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] پىننە بىلەن پىرسىياۋشاننى قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاساسلىقى ئاشقازان كېسىلىگە قوشۇمچە يۈرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ھەر

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

△ 10-رېتسېپ:

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

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

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

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

△ 11-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۇدە 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۇدىنى پاكىز ئاقلاپ سۇغا چىلاپ، بىر ئازدىن كېيىن سۇزۇپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، تاماق سىڭدۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى تاماق بىلەن بىرگە يېيىلىدۇ.

△ 12-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، نىپىز توغراپ، سىركە بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 13-رېتسېپ:

[تەركىبى] تۇرۇپ 1 دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، قەلەمچە قىلىپ، تۇز سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 14-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئەتىياز تۇرۇپىنىڭ يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا، زەيتۇن يېغى ياكى سېرىق ياغ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى سۇدا پىشۇرۇپ، سۈزۈپ زەيتۇن يېغى ياكى سېرىق ياغ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەللەرنى تارقىتىپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 15-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

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

△ 16-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قىزىتىپ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى

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

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

△ رېتسېپ:

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

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

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

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

قەنت سىيىش كېسىلى

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

يېيىش، كۆپ سىيىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] پۇرچاق، مور 10 گرامدىن.

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

[شىپالىق رولى] قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

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

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

تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قەنت سىيىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ ۋە ئالدىنى ئالىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۆك كاۋا مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۆك كاۋىنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قەنت سىيىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:
[تەركىبى] يېشىل ماش 30 گرام، چاقما كاۋا (قازان كاۋىسى) 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ماشنى پاكىز يۇيۇپ، پاكىز سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، ئاندىن چاقما كاۋىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستى بىلەنلا پارچىلاپ توغراپ، قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، كاۋا ۋە ماشنى سېلىپ، كاۋا ئېزىلىپ، ماش ئانچە-مۇنچە يېرىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، ئېلىپ سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىدۇ، يېنىك 2-دەرىجىلىك قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى 2~3 قېتىمغا

بولۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] تەرخەمەك 250گرام، ماي، تۇز، جىياڭيۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

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

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئۇدا 10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

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

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى كاللەكبەسەيدىن 500 گرام.

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

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

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

ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش — ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئۆتكۈر ئىچ سۈرۈش كۆپىنچە باكتېرىيەدىن 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] يېڭى قىزىلبۇغداش 60 گرام.

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

[شىپالىق رولى] قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] سوزۇلما بوغماق ئۈچەي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى سۇيۇقلۇق بىر كۈندە

2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] كاللەكبەسەي 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كاللەكبەسەينى پاكىز ئاقلاپ، يۇيۇپ سۇدا يۇمشاق پىشۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى بىرلا قېتىمدا يېيىلىدۇ، يەنە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

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

△ 5-رېتسېپ:
[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا، ساپ ھەسەل 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پەسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] تولغاققا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر

قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

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

قەۋزىيەت

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

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

توغراپ قويغان تاتلىق ياغيۇنى سىلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئۇماچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ئادەتلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا زاكوسكا قىلىپ يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] تەرخەمەك 1 دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەكنى ئاقلاپ، پاكىز

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

[شىپالىق رولى] قەۋزىيەتكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا يېيىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىرلا قېتىمدا يېيىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىرلا قېتىمدا ئىچىۋېتىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى پالەك 300 گرام، كۈنجۈت مېيى

مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز ئاقلاپ، قايناق سۇغا ئۈچ مىنۇت بېسىپ، ئاندىن سۈزۈپ، كۇنجۇت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ سەي تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قەۋزىيەتكە پايدا قىلىدۇ.

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

△ 7-رېتسېپ:

[تەركىبى] سەۋزە 500 گرام، ھەسەل 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، قىرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تەرەتنى يۇمشىتىپ قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن، كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان تولغاق

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] تۇرۇپ 250 گرام، ھەسەل 30 گرام.

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

[شىپالىق رولى] قان تولغاقىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش

سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش دېگەندە بۆرەك جامى، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى قاتارلىق ئورۇنلارنى كۆرسىتىدۇ. مۇتلەق كۆپ ساندىكىلىرى باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىدۇ، ئىنتايىن ئاز ساندىكىلىرى زەمبۇرۇغ ۋە ۋىرۇسلاردىن يۇقۇملىنىدۇ، كلىنىكىدا كۆپ سىيىش، سۈيدۈك قىستاش، قىينىلىپ سىيىش، سۈيدۈك يولى قىزىغاندەك سېزىم بولۇش، بەل تېلىپ ئاغرىش، سۈيدۈكتىن قان، يىرىڭ كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] پاكىز يۇيۇپ، خام سەي تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما ياندۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

بوۋاسىر

بوۋاسىر مەقئەت، تۈز ئۈچەيلەرنىڭ تۆۋەنكى ئۇچىدىكى تومۇرلارنىڭ يىغىلىپ كۆپۈشىدىن ھاسىل بولغان تومۇرلار قېتىشمىسى بولۇپ، ئۇرنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، ئىچكى، تاشقى ۋە ئارىلاشما بوۋاسىر دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئالامەتلىرىدە بوۋاسىر قىزىرىپ ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ، چىرىيدۇ، سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاغچىيوغۇچ يوپۇرمىقى 60 گرام، قايماق مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يەرلىك ئورۇن مايلاپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلبۇغداش يىلتىزى بىلەن

ئۇرۇقنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] قاپاق بىر دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مەقئەتكە مۇۋاپىق مىقداردا چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] بوۋاسىر قاناشقا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ

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

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بوۋاسىردىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا بوۋاسىرغا چاپلىنىدۇ.

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

سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى تېشى

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

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

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىق چېچەكسەي يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن يەنە سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] خەيدەي 60 گرام، ماش 80 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] خەيدەينى سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن پاكىز يۇيۇپ قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ماشنىمۇ پاكىز يۇيۇپ، ھەممىسىنى بىراقلا قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قاينىغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ماش پىشقاندىن كېيىن شېكەردىن مۇۋاپىق سېلىپ، ئازراق قاينىتىپ ئېلىنىدۇ.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىختىيارى يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] تۇرۇپ 1 دانە، چامغۇر ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن ئۈچ كۈنگىچە يېيىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] تۇرۇپ يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا، سىركەنجۇۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

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

كلىنىكىدا ئىششىش، يۇقىرى قان بېسىم، سۇيدۇك ئازىيىش، سۇيدۇكتە قان ۋە ئاقسىل كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] سەۋزە كۆكى 700 ~ 500 گرام.

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

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا 10~7 كۈن 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 خاراكېرلىك بۆرەك ياللۇغىنىڭ زور كۆپ قىسمى جىددىي خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىدىن ئۆزگەرگەن بولۇپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى نۆۋەتتە غەيرىي ئىممۇنت رېئاكسىيىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارالماقتا. بۇ كېسەلنىڭ كلىنىكىلىق ئىپادە ئۆزگىرىشلىرى بىرقەدەر كۆپ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] قاپاق كاۋا 500 گرام، قىزىل ماش 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاق كاۋىنى تازىلاپ يۇيۇپ، يالپاقلاپ توغراپ، ئاندىن قىزىل ماشنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن، توغرالغان كاۋا بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قويۇلغۇچىلىك پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] خىلىتلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئۇدا 20~10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇلۇق ئىششىق

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆك كاۋا پوستى 60 گرام، دادۇر 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆك كاۋا پوستى بىلەن دادۇرنى پاكىز يۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قويۇپ قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر سۈيى ئېلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەپ ئىششىق قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3_4 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] كاۋىنىڭ شاپىقى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كاۋىنىڭ شاپىقىنى ئۇششاق توغراپ، سۇدا قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] قاپاق كاۋا 1000 گرام، تاپان بېلىقتىن 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قاپاق كاۋىنى تازىلاپ يۇيۇپ، نېپىز توغراپ ئاندىن تاپان بېلىقنى پاكىز قىرىپ تازىلاپ، يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، قازانغا سۇ قويۇپ، كۈچلۈك ئوتتا ۋاراقشىتىپ قاينىتىپ، ئاخىرىدا سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ، تۇز قوشماي تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] خىلىتلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، سۇلۇق ئىششىقتا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا 10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى قاپاق كاۋا 100~80 گرام، گۆرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاق كاۋىنى يۇيۇپ تازىلاپ، پوستى بىلەن قوشۇپ ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى گۆرۈچ بىلەن سۇيۇق شويلا ئېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەر خىل سۇلۇق ئىششىقلار، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، جىگەر قېتىش، قورساقتا سۇ چۈشۈش، سېمىزلىك، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش، ئېغىز قۇرۇش، ئۇسساش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

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

زىققە

بۇ كېسەللىكتە — نەپەس تېز، بەلغەم ئاق ھەم يېپىشقاق ياكى سۇيۇق، كۆپۈكچىلەر كۆپ بولىدۇ. مەيدە ئېغىر بىلىنىدۇ، دەم سىقىلىدۇ، كۆكرەك ئاينىيدۇ، يۆتەل ۋە بەلغەم كۆپ بولىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] زىققىغا پايدا قىلىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆك تۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا، ساپ ھەسەل 30 گرام.

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

[شىپالىق رولى] دەم سىقىشقا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] چاقما كاۋىنى تازىلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، چاقماق قىلىپ توغراپ سۇدا پۇتۇنلەي ئېزىلگىچە قاينىتىپ، داكا بىلەن تىرىپلىرىنى

سۇزۇۋېتىپ، شىرنىسىنى ئېلىپ، يېڭى خام زەنجىۋىلنى داكىدا سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، كاۋا شىرنىسىنى قازاندا يېرىمى قالغۇچىلىك قايناتقاندىن كېيىن، زەنجىۋىل سۈيىنى، بۇغداي ئۈندۈرمىسىنى قوشۇپ، پەس ئوتتا مەلھەم بولغۇچىلىك قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] خىلتلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شاخچە كاناي زىققىسىغا شىپا بولىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

جىگەر كېسەللىكلىرى

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] چامغۇر 50 گرام، قىچا بىلەن سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇرنى ئاقلاپ، يۇيۇپ توغراپ، قىچا ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىدىگەن 1 دانە، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەننى، گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، مانتا قازاندا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شىپالىق رولى] سېرىق چۇشۇش خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا يېيىش لازىم. بۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ، بىر مەزگىل يەپ بېرىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز 50 گرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاساسلىقى جىگەر كېسەللىكى قوشۇمچە تال كېسەللىكگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4 - رېتسېپ:

[تەركىبى] هۆل قاپاق بىر دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ بىرلا قېتىم قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر ياللۇغى ۋە جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق پېتىچە ئىچىلىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[تەركىبى] سەۋزە بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى ھەسسە.

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

[شىپالىق رولى] جىگەر ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

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

رىماتىزم

بوغۇملار ئاغرىيدۇ، تارتىشىدۇ، ئىششىيدۇ، بوغۇملار ئەتراپىدىكى موسكۇللار ئاستا-ئاستا يىگىلەيدۇ... قاتارلىقلار.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىدىگەن يىلتىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك رىماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] رىماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چېپىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] پالەك 100 گرام.

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

[شىپالىق رولى] ئىسسىقتىن بولغان رىماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پىشۇرۇلغان پالەكنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] بەل ۋە رىماتىزم ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇن مايلاپ بېرىلىدۇ.

تاشقى كېسەللىكلەر

قالقانبەز ئىششىقى

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

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] قالقانبەز ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر

قىتىمدا 10 گرامدىن ئىلىمان قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى يالپاقلاپ توغراپ قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، قازانغا 750 مىللىلىتىر سۇ قويۇپ، تۇرۇپنى سېلىپ، كىچىك ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئاندىن قىزىل دېڭىز يۇسۇنىنى ئۇششاق يىرتىپ قازانغا سېلىپ 3 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، قاچىغا قويۇپ سالات مېيىدىن ئازراق تېمىتىپ، سامساق كۆكىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاساسلىقى قالقانبەز ئىششىقىغا، قوشۇمچە لىمفا تۇبېركۇليوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سەي قىلىپ يېيىلىدۇ.

پاچاق يارىسى

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

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى سۆسۈن رەڭلىك پىدىگەن پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەن پوستىنى يانجىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

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

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

ئۈششۈك

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ 1 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، قىلىن ياپىلاپ قىرىدۇرۇلىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئۈششۈكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاننى جانلاندۇرۇپ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۇخلاش ئالدىدا ئۈششىگەن ئورۇنغا قىرىق پىتىچە تېرە قىزارغىچە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

يىلان چېقىۋېلىش

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

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭى كاۋا، تىكەنلىك قىزىلبۇغداش يىلتىزى 200 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] پاكىز يۇيۇپ، چاناپ مىجىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يىلان چېقىۋالغاندىن كېيىن يىلمان قايناق سۇ بىلەن يۇقىرىقى سۈيۇقلۇق دەرھال ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆدە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆدىنى پاكىز ئاقلاپ، ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چېپىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] كەرەپشە 300 گرام، ئانار سۈيى، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئانار سۈيى بىلەن شېكەر قوشۇپ قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يىلاننىڭ زەھىرىنى شۇنداقلا ھەر خىل زەھەرلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى يۇمشاق ئېزىپ تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

بەل قايرىلىش

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

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] زەنجىۋىل سۈيى 15 مىللىلىتىر، سۇغپىياز ئېقى 5 تال، ھۆل خام رەۋەن 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەننى يانجىپ تالقانلاپ زەنجىۋىل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، سۇغپىياز ئېقىنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئۆتكۈر بەل قايرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى سۈرتۈپ، تېرە قىزىپ ھەم قىزارغاندا ئاندىن يۇقىرىقى دورىنى چاپلاپ، ئۈستىگە داكا يېپىپ پلاستېر بىلەن مۇقىملاپ قويۇلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ئۆتكۈر بەل قايرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ئۇشۇق قايرىلىش

ئۇشۇق قايرىلغاندىن كېيىن ئادەم ئاقساپ قالىدۇ، يەرلىك ئورۇن ئىششىپ ئاغرىيدۇ، باسسا ئاغرىيدۇ، ھەرىكەتتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، رېنتىگېندە تەكشۈرگەندە سۇنمىغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆكى بىلەن يىلتىزى ئېلىۋېتىلمىگەن سۇخپىياز 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇخپىيازنى يانجىپ، قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

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

سۆڭەك مەنبەلىك تىز بوغۇمى ياللۇغى

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] سېرىق پۇرچاق 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىق پۇرچاقنى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈكنى يوقىتىپ ئىششىق قايتۇرىدۇ، سۆڭەك مەنبەلىك تىز بوغۇمى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

سۆڭەك ماددىسى شالاڭلىشىش

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

كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ.

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] زەنجىۋىل، سۇڭپىياز، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى 30 گرام، قوينىڭ ئومۇرتقىسى (گۆشى بىلەن قوشۇپ) مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] قوينىڭ ئومۇرتقىسىنى (گۆشى بىلەن) سۇس ئوتتا قاينىتىپ شورپىسىنى ئېلىپ، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقىنى يانجىپ تالقانلاپ، ئىلمان قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شورپىغا قۇيۇپ، زەنجىۋىل، سۇڭپىياز، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] سۆڭەك ماددىسى شالاڭلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ.

پۇت تەرلەش

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭىدىن ئۈزۈۋېلىنغان پىدىگەن 2 دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەننىڭ پوستىنى ئاقلاپ ئېلىۋېلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] پۇت تەرلەشكە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 1-2 قېتىم پىدىگەن پوستىنى تاپانغا سۈركەيدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] ئاق تۆرۈپ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاق تۆرۈپنى توغراپ، قاينىتىپ
پىسەپلەرنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] پۈت تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پىسەپلەرنى سۈزۈۋېتىپ
تەييارلىغان تۆرۈپ سۈيىدە ھەر كۈنى كەچتە پۇت
يۇيۇلىدۇ.

قاداق

قاداق ــ ئاياغنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى ياكى پۇت قىسمىنىڭ غەيرىيلىكى تۈپەيلىدىن، يەرلىك ئورۇن ئۇزۇن مەزگىل بېسىلىپ ۋە سۈركىلىپ، تېرە مۈگۈز قەۋىتى قېلىنلاپ ۋە ئۆسۈپ، چوققا قىسمى ئىچىگە قارىتىلغان كونۇس شەكىللىك ئاربىلىق ماددىنىڭ شەكىللىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ تۈۋى ھەقىقىي تېرە ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە قەۋىتىدىكى سەزگۈ نېرۋا ئاخىرقى ئۇچلىرىنى بېسىۋالغانلىقتىن يول ماڭغاندا ئاغرىيدۇ.

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، يۇمشاق
سوقۇلىدۇ.
[شىپالىق رولى] قاداققا پايدا قىلىدۇ.

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

قول - پۇت يېرىلىش

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلچا يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلچا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ پەسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قول، پۇت يېرىلىشقا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىلمان ھالدا دورا سۈيىگە قول، پۇتنى چىلاپ بېرىلىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

ھەيز قالايمىقانلىشىش

ھەيز قالايمىقانلىشىش — ئاياللار بۆلۈمىدە كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ھەيز نورمالنى ھالدىن كۆپ ياكى ئاز كېلىدۇ، ئەمچەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كەرەپشە 30 گرام، چېچەكسەي 15 گرام.

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

[شىپالىق رولى] ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

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

△ رېتسېپ:

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

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

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

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

ئاق خۇن كۆپ كېلىش

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

كۆپ كېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] تەكىيە كاۋىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ناۋات قوشۇپ، قازاندا 30 مىنۇت دۈملىنىدۇ ياكى تەكىيە كاۋىنىڭ ئۇرۇقى كۆيگىچە قورۇلۇپ، ناۋات قوشۇلۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلسىمۇ بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىگە شىپا بولىدۇ.

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

ھەيز تۇتۇلۇش

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

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

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

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

پىشۇرۇپ، سۇزۇپ، ئۈستىگە زىرە سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەممىسى بىراقلا يېيىلىدۇ. بىر مەزگىل مۇشۇ بويىچە تەييارلاپ يېسە بولىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] ماش 100 گرام، سىركە، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ماشنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا قاينىتىپ، سىركە، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەيز ماڭدۇرىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. (ئۈچ ئايدىن تۆۋەن).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بېرىلىدۇ.

فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناش

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق پۇرچاق 30 گرام، چىلان 10 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] پۇرچاق بىلەن چىلانغا سۇ قويۇپ 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن ئاز مىقداردا ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىياتقۇ فۇنكسىيىلىك قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، تالنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم پۇرچاق ۋە چىلاننى يەپ سۈيى ئىچىلىدۇ.

تۇغماسلىق

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

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

بويىدىن ئاجراش

بۇ ھامىلىدار بولۇپ، يەتتە ئايلىق بولۇشتىن ئىلگىرى ھامىلىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۇدە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۇدىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ شامچە تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىياتقۇ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ، ھامىلە چۈشۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى كەچتە جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

ھامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بۇ ھەر خىل چارە-ئاماللار بىلەن ھامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى كۆرسىتىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

جىنسىي يول ياللۇغى

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] تامچە قۇرت مەنبەلىك جىنسىي

يول ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق غولى 5 ـ 3 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساق غولىنى قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قۇرت ئۆلتۈرۈپ ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

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

ئەمچەك ياللۇغى

ئۈتكۈر ئەمچەك ياللۇغى — ئاياللار تۇغۇپ 3-4 ھەپتە بولغاندا پەيدا بولىدۇ. سۈت يىغىلىپ قېلىپ چىقالماي ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتىن، شۇنىڭ بىلەن بىرگە باكتېرىيە بىلەن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەمچەك قىزىرىپ ئاغرىيدۇ، يىرىڭلايدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يىلتىزى بار سۆگپىياز 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈكچىيازنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چاناپ، مىجىپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدىن ئازراق قوشۇپ داكىغا ئوراپ سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىدىگەن 500 گرام.

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

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

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

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۈكچىياز 2 تال، ھەسەل 60 گرام.

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

[شىپالىق رولى] ئەمچەك ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

سۈت ئاز كېلىش

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] سۈت كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سېيىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىش لازىم.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 100 گرام، ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق

مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] سۈت كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئەمچەككە تېڭىپ بېرىلىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى قەي قىلىش

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى قەي قىلىشقا شىپا بولىدۇ. بۇ خىل قەي ئېغىرلاپ كەتسە بەزىدە ئادەم سۇسىزلىنىپ، كېسلاتادىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپمۇ چىقىرىدۇ.

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

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

ئېھتىلام بولۇش

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] جىياگدۇ 50 گرام، سۈكچىياز مۇۋاپىق مىقداردا، گۈرۈچ 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] جىياگدۇنى پاكىز يۇيۇپ، يېرىم سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، گۈرۈچنى قايىنتىپ ئېزىلىپ پىشقاندا، جىياگدۇنى سېلىپ سۇس ئوتتا قايىنتىپ، جىياگدۇ ئېزىلىپ پىشقاندا تۇز، سۈكچىياز، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەنلىك، كەچلىك تاماقتا يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى پېچەكگۈل 500 گرام، ئاق شېكەر

100 گرام، كۈنجۈت 25 گرام.

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

[شىپالىق رولى] ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

باھ ئاجىزلىقى

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] نوقۇت 100 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] نوقۇتنى پاكىز يۇيۇپ، سوغۇق سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قايناتتىپ، نوقۇتنى سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى كۆچەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ناشتىدا نوقۇتنى يەپ، سۈيى ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] چامغۇر 100 گرام، پىلپىل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇرنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا پىشۇرۇپ، پىلپىل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى كۆچەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆدە 150 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆدىنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ سىركىدە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچىنى

يۇمشىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا سۈيىنى ئىچىپ، كۆدىسىنى يېيىش لازىم.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز ئۈچ باش، گۆش مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باللار كېسەللىكلىرى

قىزىل

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يۇمغاقسۈت 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۈتنى پاكىز يۇيۇپ، 200 مىللىلىتىر سۇ قويۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ئىشلەتكەندە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئىلىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلبۇغداش 15 گرام.

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

[شىپالىق رولى] قىــزىتما يانــدۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

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

تارقىلىشچان گۆرەن بەز ياللۇغى

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېسىۋىلەك يىلتىزى 2 تال.

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

[شىپالىق رولى] تارقىلىشچان گۆرەن بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

يېسىۋىلەك يىلتىزى گۈرەن بېزىگە چاپلاپ قويۇلىدۇ.

باللاردىكى شۆلگەي ئېقىش كېسىلى

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى تۇرۇپ نەچچە تال.

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

[شىپالىق رولى] باللاردىكى شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆدە 30 گرام، كالا سۈتى مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] باللاردىكى شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

بالىلاردىكى ئىغىز يارىسى

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

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئىغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

بالىلارغا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش

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

قىزىتمىسى دائىم 38ـ40 ئارىلىقىدا تۇرىدۇ، ئۇسساپ ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىچىدۇ، تەرلىمەيدۇ ياكى ئاز تەرلەيدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] دۇفۇ 500 گىرام، تەرخەمەك 250 گىرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەكنىڭ پوستىنى ئېلىۋەتمەي پاكىز يۇيۇپ يالپاقلاپ توغراپ، دۇفۇنى ئۇششاقراق توغراپ، قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ئالدى بىلەن كۈچلۈك ئوتتا قاينىغاندىن كېيىن، ئاندىن سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىسسىق ئۆتۈپ قالغان باللارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۈيى ئۇسسۇلۇقنىڭ ئورنىدا كۈندە 2ـ3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ.

كۆكيۆتەل

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

△ 1ـ رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىل تۇرۇپ 120 گىرام، چىلان 12

تال (ئۇرۇقى بىلەن).

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ بىلەن چىلاننى ئارىلاشتۇرۇپ 400 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، 200 مىللىلىتىر قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، كۆكيۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىختىيارىي ھالدا ئۇدا 15 كۈن ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق بىر باش، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆكيۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر نەچچە قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يالاپ بېرىلىدۇ.

بالىلاردىكى ھەزىم بۇزۇلۇش

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] سەۋزە 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، قىرغۇچتىمەي

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

[شىپالىق رولى] باللاردىكى ھەزىم ناچارلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۆگۈپياز 1 تال، خام زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا، بەدىيان 10 گرام.

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

[شىپالىق رولى] باللاردىكى ھەزىم ياخشى بولماسلىقتا پايدا قىلىدۇ.

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

باللاردىكى سىيگەكلىك

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆدە ئۈرۈقى 15 گرام، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆدە ئۈرۈقىنى يانجىپ تالقانلاپ، ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، قازان نېنى قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كېچىسى سىيىپ ياتىدىغان بالىلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا يېگۈزۈلىدۇ.

بالىلاردىكى مەددە قۇرت كېسىلى

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] سازاڭسىمان مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆدە يىلتىزى ھورىدا پىشقان تۇخۇم بىرلا قېتىمدا يېۋېتىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۇئېپىياز 40 گرام، سۇ بىر چىنە.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇئېپىيازنى پاكىز ئاقلاپ، سۇدا قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى بوتۇلكىغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى تۇتۇ مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن تۇتۇ مەددە بار باللارغا 10 مىللىلىتىر كىلىزما قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 100 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] ئۈچەيدىكى تۇتۇ مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] ھۆل قاپاق پوستى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ھۆل قاپاق پوستىنى قايىنىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئىلمەك قۇرت، قىلقۇرت مەددىلىرىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قورساق ئاچ ۋاقىتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:
[تەركىبى] نوقۇت 100 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] نوقۇتنى پاكىز يۇيۇپ، سىركىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئۈچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەندە ناشتىدا يەپ، كەچكىچە بىر نەرسە يېمەسلىك لازىم.

بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز مۇۋاپىق مىقداردا، قايناق سۇ بىر لىتىر.

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

[شىپالىق رولى] بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پىياز شىرىسى ئاز-ئازدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا ئىچۈۋېتىلىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى

تىلما

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يازلىق يېڭى كۆك بەسەي 800 گرام.

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

[شىپالىق رولى] تىلمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان سۈيى كۈندە 3

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

ياپىلاق سۆگەل

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] سۆسۈن پوستلۇق پىدىگەن (كۆز پەسلىدە چۈشكەن يېڭى ھەم يۇمران پىدىگەن ئەڭ ياخشى بولىدۇ) 1 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەننى ئوتتۇرىدىن يېرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياپىلاق سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

سۆگەل

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

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

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

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

[شىپالىق رولى] سۆگەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چاپلىنىدۇ.

نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق 50 گرام، گۇرۇچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرۇپ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ،

ئېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاغىچچىيۇغۇچنىڭ يېڭى ئۈزۈلگەن يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] ئېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

يەلتاشما

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى كۆدە 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆدىنى ئۇتتا قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزدۇرۇلغان كۆدىنى يەرلىك ئورۇنغا كۆندە نەچچە قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

هۆل تەمرەتكە

هۆل تەمرەتكە — تېز پەيدا بولۇپ، تېرە قىزىرىپ قىزىغاندەك سېزىم بولىدۇ، توختىماي قىچىشىدۇ، سۈيى چىقىپ تۇرىدۇ.

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

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

سوٗغا بېسىپ ئېلىپ ئۇششاق توغراپ، كوٗنجوٗت مېيى قويۇپ، سوغۇق سەي تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھۆل تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كوٗندە بىر قېتىم يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] ياڭيۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭيۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھۆل تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كوٗنى يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چېپىپ بېرىلىدۇ.

تېرە قىچىشىش

كۆپرەك ياشانغانلاردا كۆرۈلىدۇ. كەچتە قاتتىقراق قىچىشىدۇ.

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] چاقما كاۋا 2 كىلوگرام، گۇرۇچ 500 گرام، قىزىل ماش 2 كىلوگرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] چاقما كاۋىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، دوٗملەپ پىشۇرۇلىدۇ. قىزىل ماش يېرىلغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. گۇرۇچمۇ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن پىشۇرۇلغان چاقما كاۋىنى ئېزىپ بوتقا قىلىپ،

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

[شىپالىق رولى] قىچىشىشنى توختىتىدۇ. تېرە قىچىشىدىغان، ئەمما زەخىم يېمىگەن تېرە كېسەللىكىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

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

پۇت تەمرەتكىسى

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] قاپاق 30 گرام، چۇچۇكبۇيا 30 گرام.

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

[شىپالىق رولى] يەل ھەيدەپ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ،

پۇت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر-ئىككى ھەپتە بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ، پۇت دورا سۇيىگە كۆندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 مىنۇت چىلاپ بېرىلىدۇ.

دانىخورەك

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] دانىخورەككە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] كەرەپشە 100 گرام، گۇل يېغى، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] دانىخورەككە پايدا قىلىدۇ.

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

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئېزىپ سىقىپ چىقىرىلغان پىياز سۈيى

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

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

[شىپالىق رولى] دانىخورەككە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم يۈزگە چېپىپ بېرىلىدۇ.

داغ

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 60 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] يۈزدىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يۈزگە چېپىلىدۇ.

ئاقكېسەل

ئاقكېسەل كۆپىنچە سىبىمترىك ھالەتتە بولىدۇ، ئاق داغ چۈشكەن جايدىكى تۈكلەر بەزىدە ئاقىرىدۇ، ئاق داغ پەيدا بولغان تېرىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ يىڭنە سانجىسا يېڭى ۋاقىتتا قان چىقىسمۇ، كونىرىغاندا ئاقۇش سۇ چىقىدۇ، ئاق داغ كۆپىنچە يۈز، بويۇن، بەل، جىنسىي ئورگانلارغا چۈشىدۇ. ئاق داغنىڭ چېگرىسى ئېنىق بولىدۇ، يەرلىك ئورۇنىنىڭ سېزىمى نورمال بولىدۇ، سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ئاقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق 60 گرام، نۆشۈدۈر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، نۆشۇدۇر زەھەرسىزلەندۈرۈلگىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

بەلۋاغسىمان قوقاق

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۇسۇك ئىككى تال، يالپۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] بەلۋاغسىمان قوقاققا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بېرىلىدۇ.

يارا

ھەرخىل زەخىملىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يارىلارنى كۆرسىتىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كاۋا مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كاۋىنى قورۇتۇپ، سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پۇتقا چىقىپ قالغان يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ بېرىلىدۇ.

سەپكۈن

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ھۆل يۇمغاقسۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] يۈزدىكى سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى يۈزى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

شاپاق يارىسى

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۆچلۈق قورۇتقان لازا 3 گرام، پۇرچاق مېيى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] لازىنى ئۇششاق چاناپ، پۇرچاق مېيىدا قورۇپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] شاپاق يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم يارىغا سۈرۈپ بېرىلىدۇ.

چىيقان

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يازلىق كۆك بەسەي 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يازلىق كۆك بەسەينىڭ بىر قىسمىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، يەنە بىر قىسمىنى توغراپ سۈيى چىقىرىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېزىۋېتىلگەن يازلىق كۆك بەسەينىڭ يوپۇرمىقى چىيقانغا كۈندە بىرنەچچە قېتىم چېپىلىدۇ، سۈيى كۈندە 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۈگپىيازنىڭ ئېقى، يېگى مامكاپ، ھەسەل ھەر بىرى ئوخشاش مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] چىقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر

ئۆپكە تۇبېركۇليوزى

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] قىزىتما ياندۇرۇپ قان توختىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام پېچەكگۈل 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پېچەكگۈلنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يالپاقلاپ توغراپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پېچەكگۈلنى تاماق ئورنىدا يەپ، سۈيى چاينىڭ ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] چامغۇر 1 دانە، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇر ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، بىر قوشۇق شېكەر سېلىپ، ئۈستىنى چىنە بىلەن يېپىپ بىر سوتكا قويغاندىن كېيىن شېكەر ئېرىپ سۈيى يىغىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

سۆڭەك تۇبېركۇليوزى

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چاناپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ قارا مەلھەم ھالىتىگە كەلگىچە قاينىتىلىدۇ. زەپەر بىلەن قەلەمپۇرنى 1500 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن تۇرۇپ مەلھىمىنى قويۇپ مەلھەم ھالىتىگە كەلگىچە قاينىتىپ، ئېلىپ فارفۇر قاچىغا قاچىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ يەرگە بىر مېتىر چوڭقۇرلۇقتا كۆمۈپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىشلەتسە بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۆڭەك تۇبېركۇليوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغى

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

△ 1-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئىككىسىنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۈيى كۈندە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

خولېرا

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] قىزىلمۇچ 40 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلمۇچنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 0.2 گرامدىن كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۇقۇملۇق ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر ئىككى سائەتتە ئىككى دانىدىن يېيىلىدۇ.

ئۆسمە كېسەللىكلەر

قالقانبەز ئۆسمىسى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] خەيدەي 50 گرام، ئاق تۇرۇپ 100 گرام، تۇگۇنەك قىچا 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خەيدەينى پاكىز يۇيۇپ، ئىنچىكە توغراپ، ئاق تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، قەلەمچە توغراپ، تۇگۇنەك قىچىنى ئۇششاق توغراپ، بۇلارنى قازانغا سېلىپ، تۇز ۋە سۇ قۇيۇپ دۇملەپ پىشۇرۇپ، سۇيىگە ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ، قارىمۇچ سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قالقانبەز ئۆسمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەزىم قىلىش يوللىرىدىكى ئۆسمە

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى دادۇر 250 گرام، سۆكپىياز بىر تال، خام زەنجىۋىل بىر يالپاق.

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

[شىپالىق رولى] ھەزىم يولىلىرىدىكى ئۆسمىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

قىزىلئۆڭگەچ راكى

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

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] خام زەنجىۋىلنى يۇيۇپ قايناق سۇغا 30 مىنۇت چىلاپ ئېلىپ، زەنجىۋىلنىڭ پوستىنى ئاقلىماي تۇرۇپ يانجىپ، قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ سۈيى 100 مىللىلىتىر قالغاندا ئېلىپ، كالا سۈتىگە قوشۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئوتنى توختىتىۋېتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىلئۆڭگەچ راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان راكى

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق پۇرچاق 30 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، قاراشېكەر 20 گرام، خام زەنجىۋىل 6 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، ئاپتاپتا ياكى دوخوپكىدا قۇرۇتۇپ يانجىپ تالقانلىنىدۇ، خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چانىلىدۇ، گۈرۈچنى ئادالىۋېتىپ قازانغا سېلىپ سۇدا قاينىتىلىدۇ، پۇرچاق تالقىنىنى ۋە چانالغان زەنجىۋىلنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا دۈملەپ قويۇلىدۇ، قويۇلغاندا

قاراشىكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قاينىتىپ ئىلىنىدۇ.

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

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى موگۇ 200 گرام.

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

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

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

ئۈچەي راكى

ئۈچەي راكىدا چوڭ تەرەتتىن قان ۋە يىرىڭ كېلىدۇ، قورۇق ئىنجىق تۇتىدۇ، قورساق يېقىمسىزلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىز ئۆتنى پاكىــز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرىلىدۇ، گۆرۈچنى يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ كۆچلۈك ئوتتا قاينىغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا ئۇماچتەك بولغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن سېمىز ئۆتنى سېلىپ قاينىتىپ، تەمى تەڭشەپ ئېلىنىدۇ.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىختىيارىي مىقداردا دائىم يېيىلىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

سىرتقى قۇلاق ياللۇغى

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

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] سىرتقى قۇلاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كاۋىنىڭ سۈيىنى مۇزلىتىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى مۇشۇنداق ئىچىلىدۇ.

سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغى

سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغىدا باش ئاغرىيدۇ ۋە قايىدۇ، بۇرۇن پۈتۈپ ماڭقا ئاقىدۇ، ماڭقىنىڭ رەڭگى ئاق ياكى سەل سېرىق بولىدۇ، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرى قان تولۇپ ئىششىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] دادۇر 500 گرام.

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

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

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

بۇرۇن قاناش

ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بۇرۇن قاناشنى كۆرسىتىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە 100 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] بۆرەك قاناشقا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا پېشانىگە چاپلىنىدۇ.

يېگىلەش خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

بۇ كېسەللىكتە بۆرەك قورغاقلىشىدۇ، پۇتىدۇ، بۆرەك قانايدۇ، پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەيدۇ، باش ئاغرىپ قايىدۇ، بۆرەك سېسىق پۇرايدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاغىچپيۇغۇچنىڭ يىلتىزى بىلەن يىلتىزىغا يېقىن جايدىكى غولىدىن بىرقانچە تال.

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

[شىپالىق رولى] قان ئايلىنىشنى جانلاندۇرۇپ، نېرۋىلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يېگىلەش خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

بادامبەز ياللۇى

بادامبەز ياللۇغىدا قىزىيدۇ، يۆتەل توختايدۇ، ئۆپكە تازىلىنىپ ئۇيقۇ ياخشىلىنىدۇ ...

△ 1-رېتسېپ:

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

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

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇدا 3-5 كۈن ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاغىچپيۇغۇچ بىلەن سامساقنى پاكىز يۇيۇپ، ئاغىچپيۇغۇچنى ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچىلاپ توغراپ، سامساقنى يالپاقلاپ توغراپ، ئاندىن

كۆنجۈت مېيىنى قىزىتىپ، تۇز، نىل بۇياق، ئاغىچپىيوغۇچ ۋە سامساقلارنى تەرتىپ بويىچە مايغا سېلىپ قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

ئۆتكۈر كېكىردەك ياللۇغى

ئۆتكۈر كېكىردەك ياللۇغى چارچاش، سوغۇق تېگىش، قاتتىق ۋارقىراش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ، ئاۋاز پەردىسى سۇلۇق ئىششىپ ئاۋاز پۈتىدۇ، كېكىردەك قۇرۇپ ئاغرىيدۇ، تىلنىڭ ئۈستى ئاقىرىپ كېتىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] خام زەنجىۋىل 3 گرام، ئاغىچپىيوغۇچ بىر تال، يالپۇز 3 گرام، تۇرۇپ سۈيى 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاغچپيوچىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يالپاقلاپ توغراپ، خام زەنجىۋىل ۋە يالپۇز سۈيىنى قوشۇپ سۇدا 5 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىنى سۈزۈۋېلىپ، تۇرۇپنىڭ سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆتكۈر كېكىردەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق يالىلۇغى

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى پىشقان ئاغىچىيۇغۇچ بىر تۇتام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاغىچىيۇغۇچنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ 50 گرام شىرنىسىنى ئالغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا دۇملەپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] گالنى سىلىقلايدۇ، ئاستا خاراكتېرلىك يۆتقۇنچاق يالىلۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كاللەكبەسەي 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كاللەكبەسەينى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ ياكى قايىنىتىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاۋاز (ئۈنى) پۈتۈپ قېلىشقا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا غار-غار قىلىنىدۇ.

گال ئاغرىقى

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] پالەك 100 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام قاپاق بىر دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] خام قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى

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

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] ئاغىچپىيوغۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاغىچپىيوغۇچنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى

△ 1-رېتسېپ
[تەركىبى] يۇمغاقسۈت كۆكى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۈت كۆكىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] تىل ۋە ئېغىز ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] غار-غار قىلىنىدۇ.

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

چىقىرىپ، سۇيىگە تەڭ مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىرقانچە قېتىم ئېغىز چايقاپ بېرىلىدۇ.

قۇلاق ياللۇغى

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] چامغۇر 50 گرام، ھەسەل بىلەن بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇرنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، بادام يېغى بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قۇلاق ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقى

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] خام قاپاق بىر دانە، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى ئېزىپ سۇيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى

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

قۇلاق غوڭۇلداش

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

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

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

تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قولاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىلمان هالدا قولاققا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

نامازشام قارىغۇسى

بۇ كۈندۈزى نورمال كۆرەلىسىمۇ ئەمما ھەر كۈنى كۈن ئولتۇرۇپ قاراڭغۇ چۈشكەن مەزگىلدە ئادەتتىكى نەرسىلەرنى تولۇق كۆرەلمەسلىك ياكى پۈتۈنلەي كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭى پالەك 500 گرام، مايسىز پاقلان گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پاقلان گۆشىنى پىشۇرۇپ، توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ناماز شام قارىغۇسىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە تاماق بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

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

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

ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك

چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

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

چاچ چۈشۈش

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

△ 1-رېتسېپ
[تەركىبى] چامغۇر مۇۋاپىق مىقداردا.

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

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] چاچ ئۈندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشقا مۇۋاپىق مىقداردا چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلچا 300 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. باشتىكى پىتلەرنى ئۆلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشنى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام زەنجىۋىل 1 تال.

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

[شىپالىق رولى] ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

سېمىزلىك

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] نوقۇل سېمىزلىك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

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

يۇزىگە قورۇق چۈشۈش

▲ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] يۈزىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

مەسئۇل مۇھەررىرى: يالقۇن ئابدۇسالام
مەسئۇل كوررېكتورى: نىساگۈل ئابدۇللا

كۆكتات بىلەن كېسەل داۋالاش

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

*

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

*

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