ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

مېۋە بىلەن كېسەل داۋالاش

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

مېۋە بىلەن كېسەل داۋالاش

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

水果治病/阿不力克木编著. —乌鲁木齐：新疆科技卫生出版社（W），2001.11
ISBN 7—5372—3026—9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 080321 号

责任编辑:伊德力斯·巴克
责任校对:热依汗·努尔

水果治病

阿不力克木·努尔买买提阿吉　编著

*

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

*

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

كىرىش سۆز

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

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

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

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

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

سۇيدۇك تۇتۇلۇش .... (58)
قاندا خولېستېرىن يۇقىرىلاش كېسىلى ... (58)
قــانــدا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسىلى ... (59)
قان ئازلىق .... (60)
رىماتىزم .... (63)
قــالــقــانــسىمانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش
كېسەللىكى .... (64)
ھېستېرىيە .... (65)
نېرۋا ئاجىزلىق .... (66)
ئوغرى تەر .... (67)
تاشقى كېسەللىكلەر .... (69)
جاراھەت .... (69)
بەل چىم بولۇپ قېلىش .... (70)
ســۇيــدۇك يــولــدا تــاش پــەيدا بــولــۇپ
قېلىش .... (71)
بوۋاسىر .... (72)
تېرە كېسەللىكلىرى .... (73)
داغ .... (73)
سەپكۈن .... (74)
ئۇششۇك يارىسى .... (75)
دانىخورەك .... (76)
ئۆسمە كېسەللىكلىرى .... (77)
ھەزىم قىلىش يولى ئۆسمىسى .... (77)
ئۈچەي راكى .... (78)
خىمىيىلىك داۋالاشــتــىــن كېيىنكــى ئاق قان
ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى .... (79)

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

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

مېۋىلەر بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

1. ماتېرىيال، خورۇچلىرىنى تېپىش ئاسان

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا دائىم ئىستېمال قىلىدىغان ۋە ئەتراپىمىزدا مەۋجۇت بولغان، بىز تونۇيدىغان مېۋە-چېۋىلەر ئۆزىنىڭ يېيىشلىكلىكى، ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ يۇقىرىلىقى، ئىستېمالغا مۇۋاپىقلىقى بىلەن تۇرمۇشىمىزغا چوڭقۇر سىڭىپ كەتكەن. يۇرتىمىزنىڭ قەدىمدىن «مېۋە-چېۋە ماكانى» دېگەن ئېسىل، چىرايلىق نامى بار بولۇپ، بۇ نام ئەلۋەتتە يۇرتىمىزدىن مېۋە-چېۋىنىڭ ئىنتايىن مول ۋە كۆپ چىقىدىغانلىقى ۋە تۇرلىرىنىڭ كۆپلۈكىگە قارىتا ئېيتىلغان. ھازىرقى ئىستېمال سەۋىيىمىز، ئىجتىمائىي شارائىتىمىز ۋە بىز ياشاۋاتقان مۇھىتتىكى نىسپىي ئەۋزەللىك تۈپەيلىدىن، بىز تېخىمۇ نۇرغۇن، يېڭى مېۋە-چېۋىلەر بىلەن تونۇشۇش، ئۈچرىشىش ۋە ئىستېمال قىلىش پۇرسىتىگە ئىگىمىز. ھازىر جەمئىيەتتە ئىزدىمەكچى بولغان مېۋە-چېۋە ئاساسەن دېگۈدەك تېپىلىدۇ. كىتابتىكى رېتسېپلارغا لازىملىق ھەر خىل مېۋە-چېۋە ۋە خورۇچلارنى 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 بەخش ئېتەلەيدۇ.

2. تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي

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

3. باھاسى ئەرزان

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

4. داۋالاش ئۈنۈمى ئېنىق

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

5. تەملىك، يېيىشلىك

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

6. ئەكس تەسىرى ئاز

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

مېۋىلەرنىڭ كېسەل داۋا-لاشتىكى رولى

1. مېۋىلەر كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

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

يەنە بىر جەھەتتىن، بەزى مېۋە-چېۋىلەر بەزى

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

2. مېۋە كېسەللىكنى داۋالايدۇ

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

3. مېۋىلەر ئادەمنى ساغلام قىلىپ، گۈزەللەشتۈرىدۇ

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

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

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

مېۋىلەر بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

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

1. كېسەلگە يارىشا دورا قىلىش

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

شارائىتقا يارىشا دورا قىلىش كېرەك.

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

2. دورىلار ئېھتىيات بىلەن توغرا، مۇۋاپىق ياسىلىشى كېرەك

ئوخشىمىغان مېۋە-چېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولىرى ئوخشاش بولمايدۇ، ئوخشاش بىر خىل مېۋە-چېۋىنى تەييارلاش، ياساش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى ياكى قوشۇلغان خۇرۇچلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقى تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ شىپالىق رولى ئوخشاش بولمايدۇ.

مېۋە-چېۋىلەرنى دورىلىق خۇرۇچلار بىلەن قوشۇپ

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

3. مېۋە-چېۋىلەرنى توغرا، مۇۋاپىق تاللاش كېرەك

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

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

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەر

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

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

ئۇيغۇرلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان مېۋە-چېۋىلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

تاۋۇز

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

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، ئىسسىقتىن بولغان زىققە، ئۇسسۇزلۇق، ياز-كۈز پەسلىدىكى ئىچ سۈرۈش، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دىققەت] سوغۇق تەبىئەتلىكلەر، ئىچ سۈرۈپ كەتكەنلەر ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

[قوشۇمچە] تاۋۇز ئۇرۇقى قان تۇكۇرۇش، كۆكيۆتەل، ھەيز كۆپ كېلىش، سۇلۇق ئىششىق، يۆتەل، يەلتاشما (ئېشەكيېمى) قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

قوغۇن

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي كىسلاتاسى، گلۇكوزا، قومۇش شېكىرى، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، شارسىمان ئاقسىل، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ناترىي ھەمدە ۋىتامىن B، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇپ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى

راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئۇسسۇزلۇق، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، قەۋزىيەت، ئېغىز-بۇرۇنغا يارا چىقىش، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دىققەت] ئىچ سۈرۈپ تولغاق بولغانلارغا پەرھىز قىلىنىدۇ. قان قۇسقان، قان تۈكۈرگەن، ئاشقازان يارىسى بارلار ۋە يۈرەك كېسىلى بىمارلىرى ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

[قوشۇمچە] قوغۇن ئۇرۇقى يەنە ئۈچەي يىرىڭلىق جاراھىتى، يۆتەل، ئۇسسۇزلۇقلارغا شىپا بولىدۇ. سىرتتىن ئىشلەتكەندە يىقىلغان، ئۇرۇلغاندىن بولغان يارىلارغا شىپا بولىدۇ.

بۆلجۈرگەن

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

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

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

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

[دىققەت] تال، ئاشقازىنى ئاجىزلار ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولمايدۇ.

ئالما

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

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

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

شۆپۆكىنىمۇ قوشۇپ يېيىش كېرەك. خاس ئالما شۆپۆكى بىلەنلا كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش قاتارلىقلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئەنجۈر

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

[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۈچەينى تازىلايدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، زەهەر ياندۇرىدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، زىققىغە مەنپەئەت قىلىدۇ، يۇتقۇنچاقنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ، سەمرىتىدۇ، ئۆسمىگە قارشى تۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] تولغاق، هەزىم ناچارلىقى، قەۋزىيەت، هەزىم خاراكتېرلىك يارا، ئۈچەي ياللۇغى، زىققە، يۇتقۇنچاق ئاغرىقى، يۆتەل، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى، هەر خىل يامان خاراكتېرلىك ئۆسمە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

نەشپۈت

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

تۆمۈر، ناترىي، كالىي قاتارلىقلار.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[شىپالىق رولى] يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] يۆتەل، نەپەس يولى ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، مەستلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[دىققەت] تال ئاجىز كىشىلەر، ئىچ سۈرۈپ كەتكەنلەر، سوغۇقتىن يۆتەل بولغان بىمارلار پەرھىز قىلىدۇ.

ئۆرۈك

[تەركىبى] قەنت، ئاقسىل، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ئالما كىسلاتاسى، B كاروتىن، ئاز مىقداردىكى Y كاتۇرىن ۋە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن B_7، ۋىتامىن C قاتارلىقلار. يەنە ئىنتايىن ئاز مىقداردا زەھەرلىك ماددىلار بار.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[شىپالىق رولى] ئۆپكىنى ياشارتىپ، زىققىنى پەسەيتىدۇ، شۆلگەي پەيدا قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] ئېغىز قۇرۇپ ئۇسساش، ئۆپكە قۇرۇپ يۆتىلىش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئۈچەي ياللۇغى، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. مۇئەييەن

راكقا قارشى تۇرۇش رولىمۇ بار.

ئەينۇلا

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] جىگەرنى تازىلايدۇ، شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ، خىلتلارنى راۋان قىلىدۇ.

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

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

ئۈجمە

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

ئۈزۈم

[تەركىبى] گلۇكوزا، مېۋە قەنتى، ئازراق قومۇش شېكىرى، ياغاچ شېكىرى، تارتىرات كىسلاتاسى، چۆپ كىسلاتاسى (شاۋىل كىسلاتا)، لىمون كىسلاتاسى، ئالما كىسلاتاسى، كۆپ خىل ئاممونىي كىسلاتاسى، ئاقسىل، كۆپ خىل ۋىتامىن، كۆپ خىل ئانئورگانىك تۇزلار، ئۇندىن باشقا يەنە ھەر خىل گۈل رەڭ پىگمېنتىنىڭ جۈپ ۋە تاق گلۇكوزلىق بىرىكمە ماددىلىرى بار.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، پەي-سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] ئۇسسۇزلۇق، جىگەر ياللۇغى، سېرىق داغ، تولغاق، كەم قانلىق، سۆڭەك تۇبېركۇلوزى، ئۇرۇلغان-يىقىلغان يارىلار، رېماتىزىم ئاغرىقى،

قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىپ كېتىش، ھامىلىدارلىق رېئاكسىيىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دىققەت] كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئىچ سۈرۈپ كېتىدۇ.

لىمون

[تەركىبى] قەنت، ۋىتامىن C، B_2، B_1، نىكوتىن كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، ئالما كىسلاتاسى، تاننىن، خېنىن كىسلاتاسى، كۆپ خىل پروگېستىرون، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

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

شاپتۇل

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

ئۇچۇچان ماي، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] هۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، ئۇچەينى سىلىقلايدۇ، قان ھەم سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ياشانغانلاردىكى كەم ماغدۇرلۇق، قەۋزىيەت، ھەيز كەلمەسلىك، يۇقىرى قان بېسىمى، جىگەر-تال ئىششىپ يوغىناش، كۆپ ئىھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دىققەت] ھامىلىدار ئاياللاغا پەرھىز قىلىنىدۇ.

ھالۋابىدىت

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

[تەبىئىتى] هۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىچنى بوشىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يۆتەل، كۆكيۆتەل، ئىچ سۈرۈش، تولغاق، قەۋزىيەت، قالقانبەز ئىششىقى، يېنىك زەھەرلىنىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دىققەت] تال، ئاشقازىنى سوۋۇپ كەتكەنلەر، تېنى ئاجىز، ئىچ سۈرۈپ كەتكەنلەر پەرھىز قىلىدۇ.

بانان

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

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

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

[دىققەت] كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازان-ئۈچەي ئىقتىدارىنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئانار

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، ئۈچەينى

سىلىقلايدۇ، يۈرەك، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ.

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

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

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

چىلان

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

كېتىش، كەم قانلىق، يۇقىرى قان بېسىم، سۆڭەك سۇنۇش، كالتسىي كەملىك، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى ۋە كۆپ خىل يوقۇملىنىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دىققەت] قۇرت كېسىلى بىمارلىرىنىڭ ئىستېمالىغا مۇۋاپىق ئەمەس. پىياز بىلەن ئىستېمال قىلىش پەرھىز قىلىنىدۇ.

دولانا

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شىپالىق رولى] تاماق سىڭدۈرىدۇ، يەل ماڭدۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى سۈرىدۇ، قۇرت چۈشۈرىدۇ، تولغاقنى توختىتىدۇ.

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

［دىققەت］ تال ۋە ئاشقازىنى ئاجىزلار، چىش ئاغرىقى بارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق ئەمەس.

ياڭاق

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

［تەبىئىتى］ قۇرۇق ئىسسىق.

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

［ئىشلىتىلىشى］ نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، كۆكيۆتەل، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى، ئىپتىلام، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بەل-پۇت ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىش، قەۋزىيەت، تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

［دىققەت］ ياڭاقتىن ئېلىنغان ماي بىلەن ئىچ سۈرۈشنى داۋالاپ، قۇرت چۈشۈرگىلى بولىدۇ، سىرتىدىن ئىشلەتكەندە قىچىشقاق تەمرەتكە، ئۇششۇك يارىسىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

خاسىڭ (يەر ياڭىقى)

［تەركىبى］ ئاساسلىق تەركىبى ماي كىسلاتاسى، ئاقسىل، ئاممونىي كىسلاتاسى، شارسىمان فوسفور مايلىرى، خاسىڭ ئىشقارى، قىزىلچا ئىشقارى، ئۆت ئىشقارى، كراخمال، ئۇندىن باشقا، يەنە تالا ماددىسى، ئورگانىك تۇز، ۋىتامىن B_1 قاتارلىقلار بار.

［تەبىئىتى］ مۆتىدىل.

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

［ئىشلىتىلىشى］ يۆتەل، زىققە، كۆكۈل ئايىنىش، باللاردىكى هەزىم ناچارلىق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىمى، كەم قانلىق، قان پلاستىنكىسى ئازىيىش، يۇقىرى خولېستېرىنلىق قان كېسىلى، ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، سۈت يېتىشمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

［دىققەت］ كۆكىرىپ قالغان، بىخلىنىپ قالغان خاسىڭنى ئىستېمال قىلىش قاتتىق چەكلىنىدۇ.

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

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

ئالۇچا

[تەركىبى] ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، قەنت، ماي، ئاقسىل، ۋىتامىن B، C، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] تولغاقنى توختىتىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] تولغاق، ئاپتاپ ئۆتۈش، رېماتىزىم، ئۈلتۈرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، شېكەر سىيىش كېسىلى، قاناشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[دىققەت] ھەيز مەزگىلى، تۇغۇت ئالدى ۋە كەينىدە ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گىلاس

[تەركىبى] تۆمۈر تەركىبى بىر قەدەر يۇقىرى، يەنە قەنت، ئاقسىل، ۋىتامىن C، كاروتىن، كالتسىي، فوسفور قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، يەلتاشما، كەم قانلىق، قالقانسىمان بەز ئىششىقى،

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

ئاپېلسىن (جۇيزە)

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

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

[ئىشلىتىلىشى] دىئافراگما پەردىسىدە يەل تۇرۇپ قېلىش، ياندۇرۇش، تاجىسمان يۈرەك كېسەللى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

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

بادام

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، قەنت، ھەرخىل ۋىتامىنلار، كالتسىي، فوسفور، ماگنىي، تۆمۈر، مارگانېتس، بارىي، ناترىي، تىتان، مىس، ئاليۇمىن، خروم، سترونتىسىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار.

[تەبىئىتى] 3-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، پەيلەرنى بوشىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، يۆتەل ۋە زىققىنى توختىتىدۇ.

ئامۇت

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

بېھى

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

شاتۇت

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شىپالىق رولى] چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ۋە ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

جىگدە

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شىپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، مەنىينى تىزگىنلەيدۇ.

قارىئۆرۈك

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى، سەپرا ۋە سەپرا خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشنى توختىتىدۇ، قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ.

ئالىگرات

[تەركىبى] تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، B_2، PP، C قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شىپالىق رولى] سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئىچكى ئەزالارنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىدۇ، سەپرانىڭ ئاشقازان-ئۈچەيگە قۇيۇلۇشنى تىزگىنلەيدۇ، ئىچ

سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان-جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

كۆكسۇلتان

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

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىنى، قۇسۇشنى، ھۆنى ۋە جۇدەتكۈچى قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، مېڭە ھەم بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ.

جىنەستە

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، C، PP قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئاشقازان، بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم قىلىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

ئالقات

[تەركىبى] تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، ۋىتامىن B_1، C، A قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

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

جىغان

[تەركىبى] تەركىبىدە ۋىتامىن A، C، E، K، PP، B_1، B_2، B_c قاتارلىق ۋىتامىنلار، كاروتىن، كالتسىي، كالىي، ماگنىي، تۆمۈر، ناترىي، مانگان، مىس، كوبالىت، مولىبدېن قاتارلىقلار بار.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ، نەملىك پەيدا قىلىدۇ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تال-ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىرىق

[تەركىبى] پالماتىن، گلۇكوزا، ۋىتامىن C، PP، تۆمۈر، قەنت قاتارلىق ماددىلار بار.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[شىپالىق رولى] جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، قان تازىلايدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، كۆڭۈل ئايننىشنى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

خورما

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، قەنت ۋە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C، تانىنىن ماددىسى بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئۇزۇق بولىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، بوۋاسىرنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ، ئاشقازان-ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

نارجىل

[تەركىبى] خلورلۇق تۇزلار، مىنېرالنى ماددىلار ۋە ۋىتامىن A، D، B، C، E، K، PP قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئورگانىزمنىڭ ئۇزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ياخشى خىلت پەيدا قىلىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

پىستە

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

[تەبىئىتى] 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىدۇ، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى يوقىتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ، ئەستە ساقلاش كۈچىنى ياخشىلايدۇ.

چىلغوزا

[تەركىبى] ئاقسىل، كۆپ مىقداردا ماي (ئولېئىن، لىنولېئىن)، كۈل ماددىسى قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] 2-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] باھنى قوزغايدۇ، يۈرەكنى، پەيىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بولۇپمۇ ئورگانىزمنى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىدۇ.

ئاپتاپپەرەس

[تەركىبى] تەركىبىدە ئۆسۈملۈك مېيى كۆپ بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، ماي، ئاقسىل، شېكەر، ۋىتامىن A، B_1، B_2، PP، كالتسىي، ماگنىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

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

ئىچكى كېسەللىكلەر

زۇكام

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

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

[ئىشلىتىلىشى] چاينەك ئورنىدا ياكى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاپېلسىن 300 گرام، شېكەر 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاپېلسىننى يۇيۇپ، پاكىز سۈرتۈپ، پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، ئېتىنى پاكىز رەخت ياكى ئۈچ قەۋەت داكىدا سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تولۇق ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان ئىچىملىكنى ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] نەشپۈت 300 گرام، ناۋات 150 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

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

[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئاپېلسىن پوستىنى سۈزۈك سۇدا چايقاپ، ئۇششاق قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئاۋۋال كۆچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى (500 ميللىلىتر) قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

قىزىتما

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئالۇچىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقچىسىنى ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قاينىتىپ، پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، ئاندىن سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام بولغاندا پىشۇرۇلغان ئالۇچىنى سېلىپ 5-10 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۆتەل

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] نەشپۈت بىر كىلوگرام، ئاق تۇرۇپ بىر كىلوگرام، خام زەنجىۋىل 250 گرام، پىشۇرۇلغان سۈت 250 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈت، تۇرۇپ، زەنجىۋىللارنى يۇيۇپ، توغراپ، ئايرىم-ئايرىم ھالدا داكا بىلەن شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئاندىن نەشپۈت، تۇرۇپ شىرنىسىنى قازاندا پەس ئوتتا قويۇلغىچە قاينىتىپ، زەنجىۋىل شىرنىسىنى قۇيۇپ، ئاندىن پىششىق سۈت ۋە ھەسەل قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆرلىگۈچىلىك قىزىتىپ تەييارلاپ، سوۋۇتۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆپكىنى سىلىقلاپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ھەر خىل جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەللەرگە شىپا بولۇش.

[ئىشلىتىلىشى] ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق ئېلىپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، كۈندە 2 قېتىمدىن ئۇزمەي 7-10 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] بېھىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، نېپىز يالپاقلاپ توغراپ، قاچىغا سېلىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 2-3 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كاناي ياللۇغى

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

△ رېتسېپ:

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

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

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ۋە كەچتە 9 گرامدىن

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

زىققە

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاناناس بىر دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاناناسنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، پاكىز داكىدا سىقىپ، پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زىققىغە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋاملىق يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم

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

△ 1-رېتسېپ

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

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

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

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

△ 2-رېتسېپ

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

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

[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] تىرىپ ۋە سۈيى بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىچىلىدۇ. ئاندىن كېيىن كۈن ئاتلاپ بىر قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۈچ ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] بانان 500 گرام، قاراكۈنجۈت 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بانانىنى سويۇۋېتىپ، كۈنجۈت سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] بانان 50 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] باناننىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئېزىپ، قايناق سۇغا سېلىپ، ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 150 گرام، دولانا 150 گرام، شېكەر 150 گرام، سۇ 1200 مىللىلىتىر.

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

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

شىپا بولىدۇ.

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

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] تاۋۇز بىر دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

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

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

[ئىشلىتىلىشى] ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۈرەك سانجىقى

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] قاننى جانلاندۇرىدۇ، چۆكمىلەرنى ئېرىتىپ، مايىنى تازىلايدۇ. يۈرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] دولانىنى پاكىز يۇيۇپ، ساپىقى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، كورىغا سېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇ-رۇپ، سۇس ئوتتا پىشقىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

هەزىم ناچارلىقى

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] هەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] دولانا قېقىنى پاكىز يۇيۇپ،

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

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

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

△ 3-رېتسېپ:

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

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

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

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

جىگەر قېتىش

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى پىشقان ئەينۇلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

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

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

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

سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغماق
ئۆچەي ياللۇغى

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

▲ رېتسېپ:

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

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

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

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

قەۋزىيەت

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

［شىپالىق رولى］ ئۈچەيىنى سىلىقلاپ، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

［تەركىبى］ بانان (ئوبدان پىشقىنى) 250 گرام،

پالەك 250 گرام، گۇرۇچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال تازىلانغان گۇرۇچ بىلەن تازىلانغان پالەكنى قازانغا بىللە سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، گۇرۇچ پىشىپ ئېزىلگەندىن كېيىن، توغرالغان بانانىنى سېلىپ، ئازراق قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 2ـ3 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم چىنىدىن ئۇدا ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنسا، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

△ 3ـ رېتسېپ:

[تەركىبى] تاۋۇز بىر دانە، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇزنىڭ شاپىقىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ئېتى بىلەن ئۇرۇقىنى ئويۇپ ئېلىپ، ئۇرۇقىنى ئايرىۋېتىپ، ئېتىغا ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تاۋۇزنىڭ ئىچىگە يەنە سېلىپ، تۆشۈكنى ئېتىۋېتىپ، سالقىن يەردە ئۈچ سائەت تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 4-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئۆجمىنى پاكىزە يۇيۇپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن شېكەر قوشۇپ، ئارىلاشتۇرغاچ يەنە 2-3 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] سوۋۇغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا ئېرىتىپ، سۈتنى قوشۇپ، قوچۇپ، كۆپۈك چىقىرىلىدۇ. ئاندىن ئاپېلسىننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەن ئاجىزلىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاپېلسىننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى

100 مىللىلىتىر، بانان 50 گىرام، قېتىق 100 گىرام، ھەسەل 25 گىرام.

[ياساش ئۇسۇلى] باناننى سويۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، قېتىقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن ئاپېلسىن شىرنىسى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ھەر كۈنى كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئالما 500 گىرام، شېكەر 100 گىرام، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالمىنى يۇيۇپ، سۇرتىۋېتىپ، سويۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ ئۇماچتەك قىلىپ، ئۇنىڭغا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ۋە شېكەرنى سېلىپ، تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالى رولى] ھەر خىل ياشتىكى كىشىلەردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىنىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. دائىم مۇشۇ بويىچە تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر نەچچە قېتىم تەگشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

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

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

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

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

سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

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

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

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاناناس 1 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قاندا خولېستېرىن يۇقىرىلاش كېسىلى

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

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

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] چوڭ چىلان، كەرەپشىلەرنى پاكىز يۇيۇپ، سۇ قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تالنى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، مايىنى خورىتىدۇ. قاندىكى خولېستېرىن يۇقىرىلاش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسىلى

△ رېتسېپ:

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

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

قويۇپ سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قاندا ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىكگە شىپا بولىدۇ. توقاچ شاپتۇل ئۇرۇقچىسىدىن ئېلىنغان مايدا ئىنتايىن مول تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى بولۇپ، قان زەردابىدىكى ماي ۋە تۆۋەن زىچلىقتىكى ماي ئاقسىلىنى تۆۋەنلىتىش، يۇقىرى زىچلىقتىكى ماي ئاقسىلىنى ئۆرلىتىش قاتارلىق رولىرى روشەن.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشتۇرسا، رولى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

قان ئازلىق

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

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 10 تال، گۈرۈچ 100 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلان، گۈرۈچلەرنى يۇيۇپ، تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئېلىنغان ئاليۇمىن قازاندا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پىشقاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋاتنى سېلىپ، تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان پەيدا قىلىپ، قان ئازلىقتا شىپا بولىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 15 گرام، قارا مور 15 گرام، ناۋات 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلان، قارا مورلارنى يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ، كۆپكەندىن كېيىن، قاچىغا سېلىپ، سۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋاتنى سېلىپ، قاچا بىلەنلا قاسقاندا بىر سائەت دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قان ئازلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ. قارا مورنىڭ بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرۇش ۋە قېرىشقا قارشى تۇرۇش رولى يۇقىرى بولۇپ، بۇ دورىنى ئىچىشنى ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشتۇرسا، ئىنتايىن پايدىلىق بولىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] چىلان 500 گرام، قارا شېكەر 100 گرام، سۇ بىر لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلاننى يۇيۇپ، دەسلەپتە 700 مىللىلىتىر سۇدا سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئېزىپ، سىقىپ

سۇيىنى ئېلىپ، ئاندىن قالدۇق پىسەپلىرىگە يەنە 300 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىپ، يەنە سىقىپ سۇيىنى ئېلىپ ئاۋۋالقى قېتىمقى سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ، يەنە 2ـ3 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 4ـ رېتسېپ:

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

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

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

[ئىشلىتىلىشى] ئۈچكە بۆلۈپ، ئۈچ قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5ـ رېتسېپ:

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

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

پىسەپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ۋىتامىن B_{12} يېتىشمەسلىكتىن بولغان قان ئازلىقىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] يەڭگىل دەرىجىدىكى قان ئازلىقىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يۇقىرىدىكى سۇيۇقلۇق ئۈچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رېماتىزىم

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

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

△ رېتسېپ:

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

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

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

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

قالقانسىمانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش كېسەللىكى

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

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] قالقانسىمانبەز ئىقتىدارى كۆچىيىپ كېتىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىم، بىر قوشۇقتىن 20 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

ھىستېرىيە

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

▲ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ھەستېرىيىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىق

بۇ كېسەللىكتە ئۇيقۇسى قېچىش، كۆپ چۈش كۆرۈش، يۈرەك ئېغىش، ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، بەل ئاغرىش، پۇت-قوللار ماغدۇرسىزلىنىش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] قۇرۇق ئۈزۈم 50 گرام، ئالىقات 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق ئۈزۈم ۋە ئالىقاتنى يۇيۇپ، 800 مىللىلىتىر سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ، كېيىن سۇس ئوتتا 30 مىنۇت ئۆرلىتىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئەتىگەندە ئاچ قورساققا، كەچتە ئۇيقۇدىن بۇرۇن ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمالغا دورا سۈيى ۋە تىرىپلىرى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] ئۈجمىدىن كۆپرەك، ھەسەل، سېرىقماي

مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

ئوغرى تەر

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 10 دانە، قارا ئالۇچا 8 دانە، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[**شىپالىق رولى**] تەر توختىتىدۇ، ئوغرى تەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

تاشقى كېسەللىكلەر

جاراھەت

بەدەننىڭ ھەر خىل سەۋەبلەردىن جاراھەتلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] قوغۇن 100 گرام، قارا ئالۇچا پاراشوكى بىلەن مامىرانچىنى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قوغۇننى يۇيۇپ، شاپىقى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، قارا ئالۇچا پاراشوكى بىلەن مامىرانچىن پاراشوكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن سېرىق

هاراقنى بىللە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن قارا شىبكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ھەر خىل ئۇرۇلغان، سوقۇلغاندىن بولغان جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

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

بەل چىم بولۇپ قېلىش

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۈجمە 50 گرام، ئالىقات 50 گرام، ئاق هاراق 500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈجمە، ئالىقاتلارنى يۇيۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتقاندىن كېيىن، هاراققا چىلاپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، 7 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن تەييار بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەل چىم بولۇپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

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

سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇپ قېلىش

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

△ رېتسېپ:

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

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

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

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

بوۋاسىر

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئەنجۈر 30 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[شىپالىق رولى] قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

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

تېرە كېسەللىكلىرى

داغ

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] داغ چۈشۈرىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

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

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

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

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

سەپكۈن

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈششۈك يارىسى

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

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۈششۈك يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

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

دانخورەك

△ رېتسېپ:

〔تەركىبى〕 كۆمۈش ئۆرۈك نەچچە دانە.

〔ياساش ئۇسۇلى〕 كۆمۈش ئۆرۈكنى يۇيۇپ، پوستىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

〔شىپالىق رولى〕 پارازىت قۇرتلارنى يوقىتىدۇ، دانخورەككە شىپا بولىدۇ.

〔ئىشلىتىلىشى〕 14ـ7 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن، پۇتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، تەييارلانغان كۆمۈش ئۆرۈك بىلەن دانخورەك ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

ئۆسمە كېسەللىكلىرى

ھەزىم قىلىش يولى ئۆسمىسى

△ 1-رېتسېپ:

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

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

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

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

△ 2-رېتسېپ:

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

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

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

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

ئۈچەي راكى

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

△ رېتسېپ:

تەركىبى] بانان 2 دانە، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] باناننىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، نېپىز يالپاقلاپ، ناۋات بىلەن بىرگە قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چوڭ ئۈچەي راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

خىمىيىلىك داۋالاشتىن كېيىنكى ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] قۇۋۋەت تولۇقلاپ، قان پەيدا قىلىدۇ، خىمىيىلىك داۋالاشتىن كېيىنكى ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئازىيىپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن، ئۇدا 5-20 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايallar كېسەللىكلىرى

خۇن تەۋرەش

بۇ كېسەللىكتە جىنسىي يولدىن كۆپ مىقداردا قان كېلىپ توختىمايدۇ، دوۋسۇندا بىلىنەرلىك ئاغرىق بولمايدۇ.

△ رېتسېپ:

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

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

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

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە بىر قېتىم 100 گرامدىن، ئۇدا 5-7 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] دولانە 500 گرام، ئاق ھاراق 750 گرام.

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

[شىپالىق رولى] خىلتلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

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

ئاق خۇن كۆپ كېلىش

نورمال ئاق خۇن ھەيزنىڭ ئالدى-كەينىدە سۇزۇك، 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] كۆمۈش ئۆرۈك 4 دانە، توخۇ تۇخۇمى 1 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆمۈش ئۆرۈكنىڭ مېغىزى ئېلىنىپ، تۇخۇمدىن بىر تۆشۈك ئېچىپ، مېغىز تۇخۇمغا كىرگۈزۈلۈپ، تۆشۈكنى چاپلاپ، 30 مىنۇت دۇملىنىپ، پىشقاندا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان پەيدا قىلىدۇ، ئاق خۇن كۆپ كېلىش كېسەلگە شىپا بولىدۇ.

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

سۈت ئازلىق

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

△ رېتسېپ:

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

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

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

［ئىشلىتىلىشى］ بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىككى قېتىم يېيىلىدۇ. ئۇدا 7-5 كۈن ئىچىشى لازىم.

باللار كېسەللىكلىرى

قىزىل

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

△ رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] باللاردىكى قىزىل كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

باللاردىكى مەددە قۇرت كېسىلى

مەددە قۇرت كېسىلى باللاردىكى دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئالاھىدىلىكى ھەر كۈنى يېرىم كېچىدە باللارنىڭ مەقئەت ۋە ئەۋرىتى قىچىشىدۇ، ئەگەر بۇ چاغدا باللار يەرلىك ئورۇننى قاشلىسا، مەددە قۇرت تۇخۇمى قولىغا چاپلىشىپ قالىدۇ-دە، باللار قولىنى پاكىز يۇمايلا بىر نەرسە يېيىلىشىدىن تەكرار يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] پوستى سويۇلمىغان ئۆرۈك مېغىزى 30 دانە.

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

[شىپالىق رولى] باللاردىكى مەددە قۇرت كېسىلى، مەقئەت قىچىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] باللارنىڭ كېچىسى مەقئىتى قىچىشقاندا، دورىلىق پاختىنى تەييارلانغان مەلھەمگە تويۇندۇرۇپ چىلاپ، ئۇنى مەقئەتكە كىرگۈزۈپ، ئەتىسى سەھەردە ئېلىۋېتىلىدۇ، 3-6 قېتىم بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

كۆكيۆتەل

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

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

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

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] ئۆپكىنى ياشارتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باللاردىكى ھەزىم ناچارلىق

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

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

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] دولانە 20 گرام، قورۇلغان بۇغداي ئۇندۇرمىسى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دولانىنىڭ ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، ياپراقچە قىلىپ توغراپ، ئاندىن قورۇلغان بۇغداي ئۇندۇرمىسى بىلەن قايناق سۇدا چىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بالىلارنىڭ سۈت ھەزىم قىلالماسلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بىردەم-بىردەم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] دولانە 40 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دولانە بىلەن گۈرۈچنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن دولانىنى ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا، كېيىن سۇس ئوتتا پىشىپ يېرىلغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋالغاندىن كېيىن، گۈرۈچنى دولانە سۈيىگە قويۇپ، يەنە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ۋە ئاق شېكەر قوشۇلغاندىن كېيىن قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بالىلاردىكى ھەزىم ناچارلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 1-2 قېتىم، ئۇدا 5 كۈن ئىستېمال قىلىنسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] نەشپۈت 3 دانە، گۈرۈچ 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ، پوستى بىلەن قوشۇپلا چاناپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا 30 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن نەشپۈتنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يۇيۇلغان گۈرۈچنى نەشپۈت سۈيىگە سېلىپ، پىشقۇچە قايناتقاندىن، سۇيۇق شويلا ئېتىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باللاردىكى تاماق خالىماسلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاناناس بىر دانە، شېكەر 200 گرام، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ 500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئانانىسنىڭ پوستىنى سويىۋېتىپ، چاناپ قىيما قىلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، شېكەرنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ھەممىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى ھەزىم ناچارلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىدۇ.

بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش

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

△ رېتسېپ:

[**تەركىبى**] ئالما بىر نەچچە دانە.

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئالمىنى قايناق سۇدا پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پىشقۇچە دۈملەپ، ئاندىن ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

[**شىپالىق رولى**] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش كېسىلىگە شىپا قىلىدۇ.

[**ئىشلىتىلىشى**] كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر ياشتىن تۆۋەن بوۋاقلارغا ھەر كۈنى 3-4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرام ئەتراپىدا بېرىلىدۇ، بۇ چاغدا بوۋاققا باشقا يېمەكلىكلەر بېرىلمەيدۇ، كېسەللىك ياخشىلانغاندىن كېيىن، بۇ دورا ئازايتىلىپ، مۇۋاپىق ھالدا كالا سۈتى ۋە چۈپ بېرىلسە بولىدۇ.

تۆمۈر كەملىكتىن بولغان باللاردىكى كەم قانلىق كېسلى

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

△ رېتسېپ:

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

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

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

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

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

نامازشام قارىغۇسى

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

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] ماڭگو، سەۋزىلەرنى يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلاپ توغرىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن توخۇ تۇخۇمى چېقىپ، ھەممىسى پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، نامازشام قارىغۇسىغا شىپا بولىدۇ.

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

بادامبەز ياللۇغى

قىزىپ تولغاش، باش ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، يۇتقۇنچاق ئاغرىش، بادامسىمان بەز يوغىناش، ئىشتىها تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ:

〔تەركىبى〕 قورۇلغان دولانە 30 گرام.

〔ياساش ئۇسۇلى〕 قورۇلغان دولانىنى 2000 مىللىلىتىر سۇ ئېلىنغان قۇم قازاندا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا 10 مىنۇت، سۇس ئوتتا 1500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

〔شىپالىق رولى〕 قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاۋاز بەلۋىغىدا گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

〔ئىشلىتىلىشى〕 10-15 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىپ، كۈندە تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسى ئىختىيارىي ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلار گەپنى ئاز قىلىپ، ئاۋاز بەلۋىغىنى ئوبدان ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى

بۇ كېسەللىكتە ئاۋاز غارىلداپ-غۇرۇلداپ چىقىدۇ، گال قىچىشىپ، يۆتەل تۇتىدۇ ياكى گالدا ياتلىق بىر نەرسە بارلىقى بىلىنىدۇ. . . قاتارلىقلار.

△ رېتسېپ:

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

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

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

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

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر

سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى

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

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 30 گرام، خاسىڭ 30 گرام، ناۋات 20 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] خاسىڭ مېغىزىنى پوستى بىلەنلا 300 مىللىلىتىر سۇ ئېلىنغان قۇم قازاندا 10 مىنۇت قاينىتىپ، چوڭ چىلان، ناۋاتلارنى سېلىپ، دورا $\frac{1}{6}$ قىسىم (يەنى 50 گرام) قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

ئۆپكە تۇبېركۇليوزى

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

ئىنىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، پەقەت رىنتگېندە تەكشۈرگەندىلا بايقىغىلى بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئالىقات 100 گرام، گۆرۈچ 60 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالىقاتنى، گۆرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ قايناتماپ بوتقا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

باھ ئاجىزلىقى

باھ ئاجىزلىقى — زەكەرنىڭ تىكلىنەلمەسلىكى ياكى جىنسىي ھېسسىيات قوزغالغاندا زەكەر قايىم بولۇپ، جىنسىي ئالاقىگە تەمشەلگەندە، بوشاپ كېتىپ، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەسلىكنى كۆرسىتىدۇ.

باھ ئاجىزلىقىنى 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 كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

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

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

تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھ ئاجىزلىقى، ئېھتىلام بولۇشلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] تەييارلانغان دورا كۈندە ئىككى قېتىم تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ، ئادەتتە 2-1 داۋالاش كۇرسىدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئەرلەرنىڭ پەرزەنت كۆرەلمەسلىك كېسىلى

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، گۈرۈچ ۋە ئالىقاتلار بىلەن قوم قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، چوقۇم ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى

بۇ كېسەللىكتە سۇيدۇك تېمىپ كېلىدۇ، ئاچچىق ئاغرىتىدۇ، سىيىش تەسلىشىدۇ، دوۋسۇن كۆپۈپ كېتىدۇ قاتارلىقلار.

△ رېتسېپ:

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

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

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

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

ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك

قېرىشنى كېچىكتۈرۈش

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئېسىل، ئوبدان ياڭاقتىن تاللاپ ئېلىپ، مېغىزىنى كۆچلۈك ئوتتا قورۇپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. ياڭاق ئوزۇقلۇق مىقدارى ئىنتايىن مول بولغان بىر خىل ساغلاملىق مېۋىسى بولۇپ، تەركىبىدە نۇرغۇن ۋىتامىنلار، فوسفور، تۆمۈر، كالتسىي، ماگنىي، كالىي، مانگان، سىنك ۋە ئانئورگانىك تۇز قاتارلىقلار بار، بولۇپمۇ مول ۋىتامىن E بار بولۇپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش رولى ئىنتايىن ياخشى. شۇڭا «ياشىراي دېسەڭ، ياڭاق يەڭ» دېگەن گەپ بار. ماغدۇرسىزلىنىش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغىمۇ مۇئەييەن داۋالاش ئۈنۈمى بار.

[ئىشلىتىلىشى] ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرامدىن، ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] توقاچ شاپتۇل 200 گرام، قاپاق 200 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] توقاچ شاپتۇلنى يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن ئېزىپ، قاپاقنى يۇيۇپ، ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چاچ چۈشۈش

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

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام، قارا شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى قازاندا پىشقۇچە قورۇپ ئېلىۋېلىپ، ئاندىن قارا شېكەرگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قازاندا قويۇپ، شىلىمشىق مەلھەم بولغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا تەييارلانغان ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتلەرنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئوتنى

تارتىۋېلىپ، پاكىز ساپال قاچىغا تۆكۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن پارچىلاپ توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يېرىم ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ، كۈندە 10ـ15 گرامدىن ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چاچ بالدۇر ئاقىرىش

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

△ رېتسېپ:

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

[ياساش ئۇسۇلى] قارا كۈنجۈتنى قورۇۋېلىپ، داڭگۈي بىلەن بىللە ئېزىپ پاراشوك تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بالدۇر چاچ ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككى ئاي بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

△ 1-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] تېرىنى سىلىق، پارقىراق قىلىدۇ، قان تومۇرلارنى ئېچىپ، راۋانلاشتۇرىدۇ، قان تومۇلارنى سىلىقلايدۇ، چاچنى قارايتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

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

△ 2-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] 20ـ30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ، بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام دولانە 500 گرام، ھەسەل 200 گرام.

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

[شىپالىق رولى] قانلارنى جانلاندۇرۇپ، خىلىتلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مايلارنى ئېرىتىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] كۈندە 50 گرامدىن ئۇدا 15ـ20 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] چوڭ چىلان 30 دانە، ياڭيۇ 500 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

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

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

[شىپالىق رولى] قان پەيدا قىلىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

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

△ 5-رېتسېپ:

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

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

[شىپالىق رولى] تېرىنى يۇمران قىلىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

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

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] بۆلجۈرگەن 10 دانە، سۈت 100 مىللىلىتىر، ھەسەل بىر قوشۇق.

[ياساش ئۇسۇلى] بۆلجۈرگەننى سۇدا ئېقىتىپ يۇيۇپ، ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ، پىشۇرۇلغان سۈتكە سېلىپ، ئېزىپ، ئۇماچتەك قىلىپ ئاخىرىدا ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرىنى پارقىرىتىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۆرۈك 2 دانە، سۈت 100 مىللىلىتىر، ھەسەل بىر قوشۇق.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۆرۈقچىسىنى ئېلىۋېتىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن پىشۇرۇلغان سۈتكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ، بولۇپمۇ تېرىسى قۇرغاق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 8-رېتسېپ:

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

قوشۇق.

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

[شىپالىق رولى] قورۇقنى يوقىتىپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلاشتا ئۈنۈمى ياخشى.

[ئىشلىتىلىشى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

مېۋە بىلەن كېسەل داۋالاش

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

*

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66-قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ تۇرپان شەھەرلىك باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 3.875 باسما تاۋاق
2001-يىل 11-ئاي 1-نەشرى، 1-قېتىم بېسىلىشى
تىرازى: 1 — 3500

*

ISBN7—5372—3026—9/R · 375
باھاسى: 6.80 يۈەن