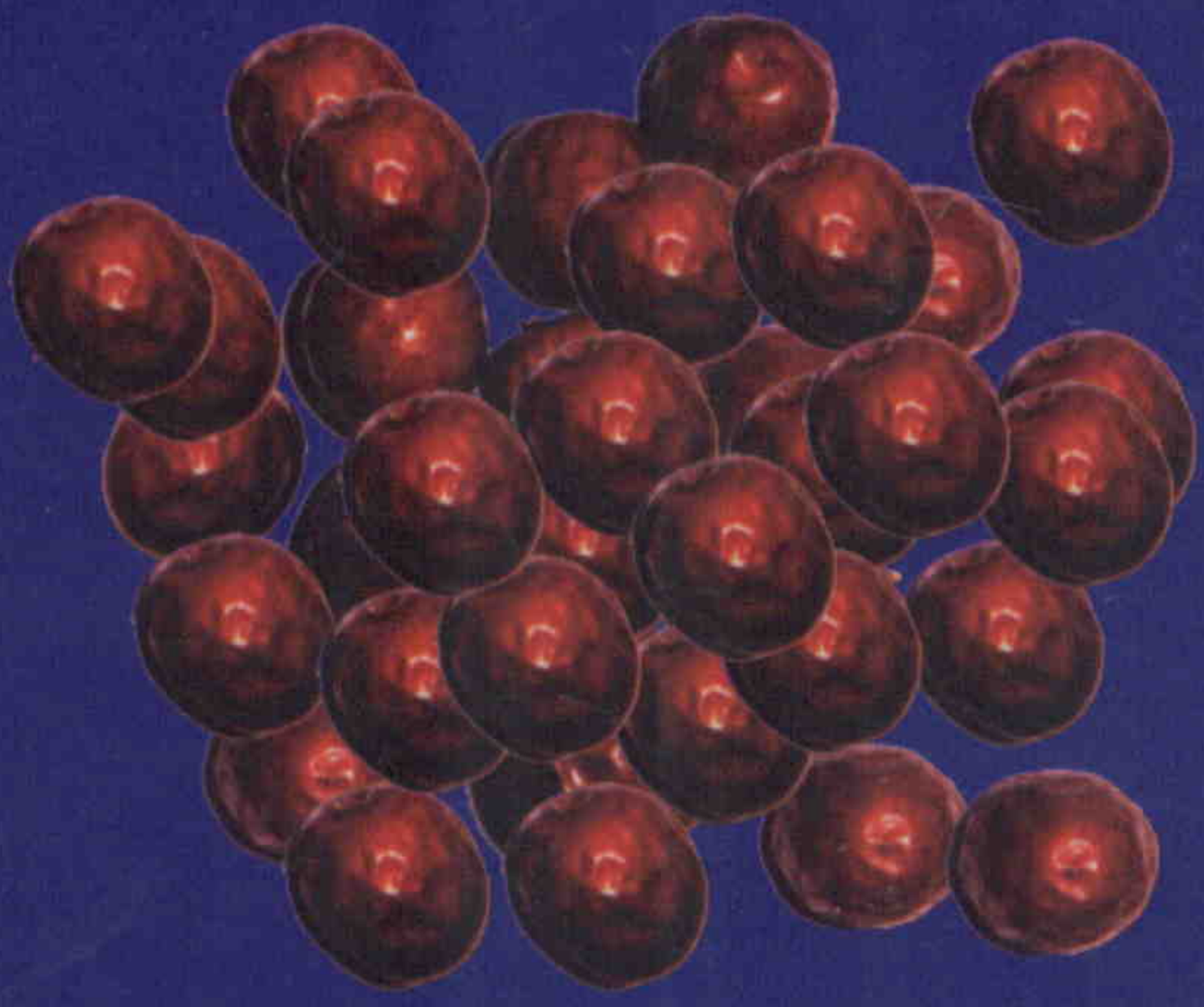
ئانار ۋە چىلان تەركىبلىك نۇسخىلار

چىلانسىڭ دورىلىق

رولى

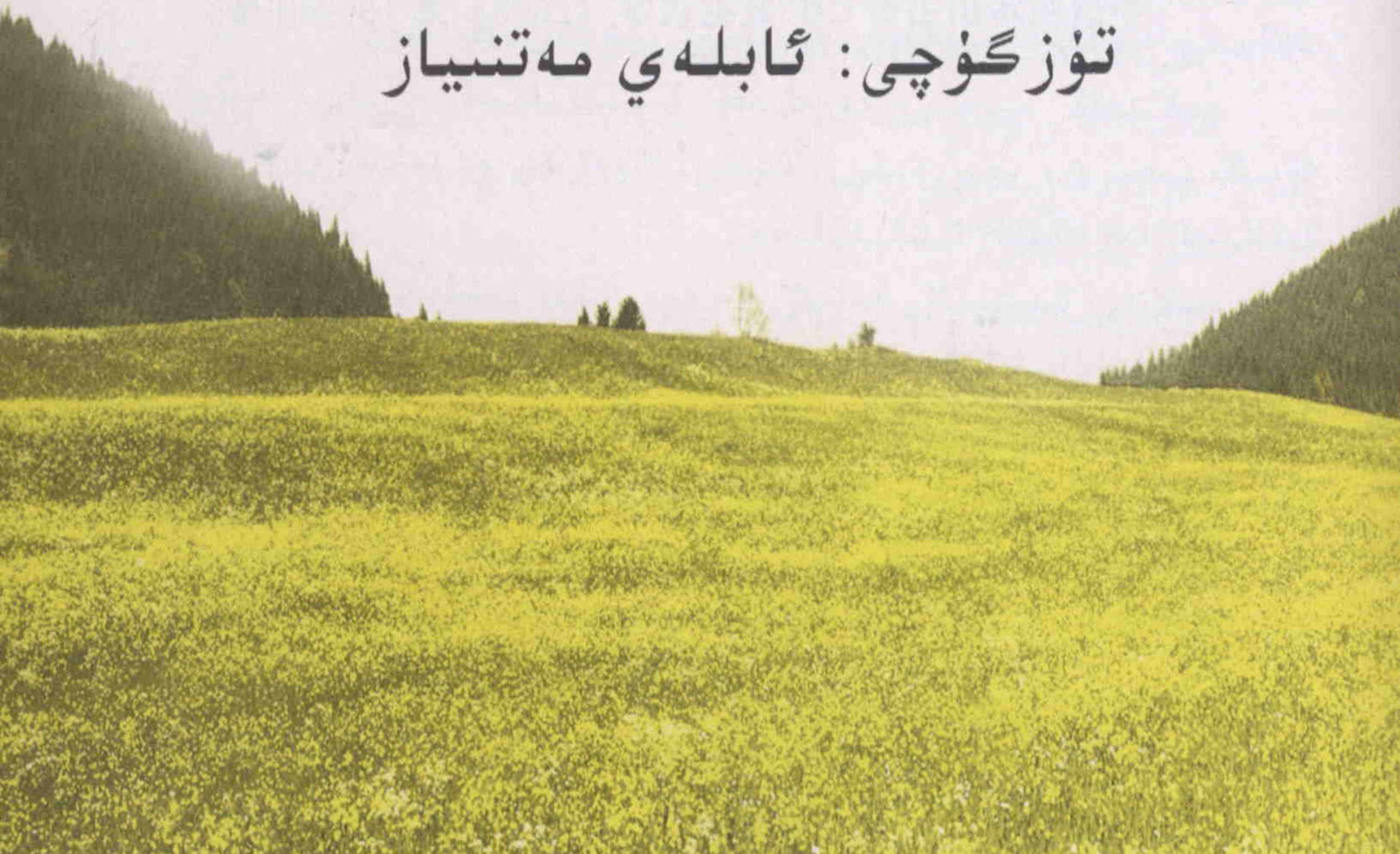


شىنجاڭ خەلق ساھىيە نەشرىياتى



چىلاننىڭ دوراشلىق رولى

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنياز



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

红枣药用/阿布来·买提尼牙孜编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2005.12
ISBN 7—5372—4046—9

Ⅰ.红... Ⅱ.阿... Ⅲ.药用植物—红枣—基本知识—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 160948 号

书　　名:红枣药用
主　　编:阿布来·买提尼亚孜
策 划 者:艾则孜·阿塔吾拉·萨尔特肯
责任编辑:阿依古丽·买合木提
责任校对:热依汗·努尔
封面设计:姑海尔·吾布力
出　　版:新疆人民卫生出版社出版
社　　址:乌鲁木齐市龙泉街 66 号
印　　刷:乌鲁木齐光彩印刷厂
发　　行:新疆新华书店发行
版　　次:2005 年 12 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
开　　本:850×1168 毫米　32/1　8 印张　　140 千字
印　　数:3000　　总定价(二册):24.00 元

电　　话:（0991）2832440　　邮编:830001

كىرىش سۆز

چىلان تۈرمۈشىمىزدا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ئېسىل مېۋە بولۇپلا قالماي، بەلكى ھەرقايسى تېبابەتچىلىكىلەردە بولۇپمۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان، تۈرمۈشىمىزغا ناھايىتى چوڭقۇر سىڭگەن دورىلىق مېۋىلەرنىڭ بىرى.

چىلاننىڭ مېۋىسى دورىلىقلا قالماي بەلكى ئۇنىڭ مېغىزى، يوپۇرمىقى، شېخى، قوۋزىقى ۋە يىلتىزى قاتارلىقلارمۇ دورىلىقلا ئىشلىتىلىدۇ.

چىلاننى ئىستېمال قىلىش ۋە دورىلىقلا ئىشلىتىشتىن باشقا ئۇنىڭدىن مۇراببا، كونسېرۋا، چىلان تالقىنى، چىلان چېيى، چىلان خورمىسى، چىلان قىيامى، چىلان تورتى، چىلان ھارىقى قاتارلىقلارنىمۇ ئىشلەشكە بولىدۇ.

تەركىبىدە ۋىتامىنلار مول بولغان، «ۋىتامىن كومۇلىچى» دەپ نام ئالغان چىلان 3000 يىللىق تارىخقا ئىگە بولۇپ، يۇرتىمىزنىڭ ھەممىلا جايىدىن چىقىدۇ (قۇمۇل، قەشقەر چىلانلىرى مەشھۇردۇر). چىلاننىڭ شىپالىق تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئەتراپلىق ۋە ئۇنۇملۇك پايدىلىنىش خەلقنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە بولغان ئېھتىياجى كۈنسېرى كۈچىيىۋاتقان مۇشۇ كۈندە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

مەن مۇشۇ زۆرۈرىيەتنى ھېس قىلىپ، بۇ ئاددىي كىتابچىنى تۈزۈپ چىقتىم.

كىتابچە ئىككى بۆلەكتىن تۇزۇلگەن بولۇپ، بىرىنچى بۆ-
لەكتە: چىلان بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇ-
لىدى. ئىككىنچى بۆلەكتە: چىلان تەركىبلىك ئىچىملىك ۋە يې-
مەكلىكلەر، ئۇلارنى تەييارلاش ئۇسۇللىرى، ئۇلارنىڭ شىپالىق
تەسىرلىرى قىسقىچە تونۇشتۇرۇلدى.

چىلان بىلەن كېسەل داۋالاشتىكى رېتسېپلارنىڭ كۆپىنچە-
سى ئاددىي، يەرلىك رېتسېپلار بولۇپ، سىز بۇ رېتسېپلاردىن
پايدىلىنالىسىڭىز، ۋاقتىڭىزنى، بىر مۇنچە ئىقتىسادىڭىزنى تې-
جەپ قالالايسىز.

تۇزگۇچىدىن

مۇندەرىجە

چىلان بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇللىرى

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 1
باش ئاغرىش 1
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە) 15
نېرۋا ئاجىزلىقى 16
باش قېيىش 19
ئۇيقۇسىزلىق 22
مېڭە پەردە يالۇغى 26
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 31
كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى 31
يېڭىناسقۇ 33
بۇرۇن قاناش 35
كالپۇك يالۇغى 37
چىش ئاغرىقى 38
ئېغىز يالۇغى 39
ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش 40
يۇتقۇنچاق يالۇغى 42
يۇرەك قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى 49
يۇرەك زەئىپلىشىش 49
يۇرەك سانجىقى 51

مۇندەرىجە

يۇقۇرى قان بېسىم كېسىلى 53
قان قويۇلۇش ۋە قان تومۇر قېتىشىش 68
قان ئازلىق 80
ئۆپكە ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرى 85
زۇكام ۋە نەزلە 85
ئۆپكە يالليۇغى 95
كاناي يالليۇغى 99
يۆتەل 106
زىققە (تۇتقاقلىق دەم سىقىش) 119
ئۆپكە سىلى 123
ھەر، ئۆت ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى 125
جىگەر يالليۇغى 125
جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) 131
ئۆت خالتا يالليۇغى 132
ئاشقازان يالليۇغى 133
ئىشتىهاسىزلىق 136
كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش 138
قىزىلئۆڭگەچ راكى 139
ئۇچەي كېسەللىكلىرى 141
تولغاق 141
ئىچ سۇرۇش 143
قەۋزىيەت 147
بوۋاسىر 151
سوغۇق چىقىپ قېلىش 153
ئۇچەي كېزىكى 155

بۆرەك ۋە تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى 157
قەنت سىيىش (دىئابېت) كېسىلى 157
مەزى بېزى يالۇغى 160
سىفلىس 162
سۆزنەك 165
ئاياللار كېسەللىكلىرى 167
ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش 167
بالىياتقۇ يارىسى 169
بالىياتقۇ چىقىقى 170
داس بوشلۇقى يالۇغى 171
بالىلار كېسەللىكلىرى 173
كۆز ئاغرىقى 173
قاپىقى ئىششىپ قېلىش 175
قۇلاق ئاستى بېزى يالۇغى 175
بادامسىمان ئىششىقى 177
ئۆپكە يالۇغى 178
يۆتەل 178
زۇكام 179
كۆكيۆتەل 181
تولا چۇشكۈرۈش 185
ھىق تۇتۇش 187
بۆرەك ئىششىقى 188
قەۋزىيەت 190
ئىچ سۇرۇش 192
مەددە قۇرت كېسەللىكى 193

سۇت تەمرەتكىسى 194
قىزىل 196
سۇ چېچەك 199
تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقىلار 203
قىچىشقاق 203
تەڭگە تەمرەتكە (كالا تەمرەكىسى) 205
يەل تاشما 209
چاچ بالدۇر ئاقىرىش 212
ئاقكېسەل 213
داغ 215
چىيقان 216
تىلما (ماشرا) 217
سۆگەل 222
خاناىنز (چاشقان يارىسى) 223
بۆرە چاقىسى 225
ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش 227
بوغۇم يالليۇغى 230

چىلان تەركىبلىك ئىچىملىكلەر ۋە يېمەكلىكلەر

چىلان مۇرابباسى 235
چىلان كونسېرۋاسى 235
چىلان قەندالىتى 237
چىلان تورتى 238
چىلان خورمىسى 239

چىلان شەربىتى 240
چىلان دەملىمىسى 240
چىلان سۇيى 241
چىلان تالقىنى 241
چىلان چېيى 242
چىلان قىيامى 242
ئىزاھات 243
پايدىلانغان ماتېرىياللار 244

چىلان بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇللىرى

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىش

باش ئاغرىش كۆپ ئۇچرايدىغان، باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بىر كېسەللىك ئەمەس. لېكىن ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر كۆپ بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەبىگە ئاساسەن مادداسىز باش ئاغرىش ۋە مادداسىز باش ئاغرىش (خىلىتسىز باش ئاغرىش) دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ. مادداسىز باش ئاغرىش تۆت خىلىت ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان باش ئاغرىشنى كۆرسىتىدۇ. مادداسىز باش ئاغرىش تۆت خىلىت ئۆزگىرىشىدىن باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان باش ئاغرىشنىڭ ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە ئالتە گرام، چىلان بەش دانە، پىرسىياۋشان تۆت گرام، پىشقان ئەنجۈر قېقى ئۈچ دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ،

100 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ، بۇ قاينىتىمغا گاۋزىبان، ئۈستەقۇددۇس ئەرەقلىرىدىن 25 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچسە، دورا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، نېلۈپەر، ئاق سەندەل ھەر-قايسىسى بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاندىن (ھۆل ئىسسىقتىن) بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ. قاينىتىمغا شاھتەررە ئەرەقى، چىلان شەربىتىدىن 30 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قەنت 100 گرامدىن.

ياسىلىشى: چىلانىنى بىر لىتىر سۈدا قاينىتىپ 0.5 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش تەسىرى بار.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: نېلۇپەر، ئاق سەندەل كېپىكى ئالتە گرامدىن، چىلان بەش دانە، شاھتەررە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، نېلۇپەر ئالتە گرام، سەندەل يەتتە گرام، ئاچچىق ئانار سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى بەش مىللىلىتىردىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئانار سۇيىلىرىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل 24 گرام، زىرىق 100 گرام، چوڭ ئەينۈلا 20 دانە، چىلان 40 دانە، شاھتەررە 12 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، تەرەنجىبىن 60 گرامدىن، نېلۇپەر، بىنەپشە 15 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، شېكەر 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 لىتىر سۇدا قايناتىپ پېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلدۇرىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: تەمرى ھىندى، ئەينۈلا 60 گرامدىن، چىلان 30 گرام، سەرپىستان 10 گرام، بىنەپشە، قىزىلگۈل ئالتە گرام.

دىن، تەرەنجىبىن 50 گرام، قەنت 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 2.2 لىتىر سۇدا قاينىتىپ 1.1 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قاينىتىپ قويام قىلىندۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1.5 گرام، چىلان 20 دانە، تەمرى ھىندى 45 گرام، شاھتەررە توققۇز گرام، كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە گرام، بىنەپشە ئۈچ گرام، قۇرۇق ئۈزۈم ئالتە گرام، سانا 15 گرام، بىستېپايەچ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، تەرەنجىبىن 90 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 2.2 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئۈستىگە سانا، تەرەنجىبىننى سېلىپ يەنە بىر ئۆرلىتىپ، يەنە سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، ئەينۇلا، قۇرۇق ئۈزۈم، چىلان، بىخ سۇس، تەمرى ھىندى، بىنەپشە، سەرپىستان، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر تەك مىقدارداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئۈستىگە تەرەنجىبىن، خىيار شەنبەرلەرنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. سەپرانى سۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش5 دانە، گاۋزىبان ئالتە گرام، بىخ-سۇس تۆت گرام، گۈل بىنەپشە ئالتە گرام، ناۋات 20 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ناۋات سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: گۈل بىنەپشە ئالتە گرام، بەدىيان تۆت گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شاھتەررە ئالتە گرامدىن، چىلان بەش دانە، سەرپىستان 10 دانە، بىخسۇس تۆت گرام، گاۋزىبان 10 گرام، بىنەپشە تۆت گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن (ھۆل سوغۇقتىن) بولغان باش ئاغرىقىغا، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، ئەينۈلا بەش گرام، كاسىنە ئۇرۇقى توققۇز گرام، بىنەپشە، نېلۈپەر، ئوسۇك ئۇرۇقى، ئاش كۆكى ئۇرۇقى 11 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرامدىن، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ. بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاپ، بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

تەركىبى: يېزىخو 30 گرام، بىنەپشە توققۇز گرام، سېرىق يۆگەي ئالتە گرام، چىلان 21 دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 600 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا بىر سائەت دەملەپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، يۇقىرى قىزىتما شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

تەركىبى: پۇنۇس، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 60 گرام، تەمرى ھىندى 45 گرام، شاھتەررە، بىنەپشە، سانا ھەر بىرى 21 گرام، قارا ھېلىلە، ئامىلە، سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابۇل، بېلىلە پوستى ھەر بىرى 15 گرام، ئەينۇلا 12 گرام، چىلان 10 گرام، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت)، قىزىلگۈل ھەر بىرى توققۇز گرام، ئارپىبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇستىقۇددۇس، پىننە، بىستىپايەچ ھەر بىرى ئالتە گرام، نېلۇپەر، مامرانچىنى ھەر بىرى ئۈچ گرام، بادام بېغى توققۇز مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: پۇنۇس، سانا، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندىلەرنى قاينىق سۇغا چىلاپ شىرىسى ئېلىنىدۇ، قالغان دورىلارنىڭ قاتتىقلىرىنى يانچىپ، ئىككى لىتىر قاينىق سۇغا بىر كېچە

چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىپ كېيىن، گۈل دورىلار سې-لىنىدۇ. سېرىق ئوتنى خالتىغا سېلىپ 1 ـ 2 قېتىم ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، شىرىلەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەرسام ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىققان ھەرخىل باش ئاغرىقلىرىغا، كۆز ئاغرىقلىرىغا، تېرە كېسەللىك-لىرىگە، ھەرخىل نېرۋا كېسەللىكلىرى، تۇتقاقلىق كېسىلى ۋە خەپەقانلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالە-دىن ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ نۇسخىنى تەييارلىغاندا تەرەنجىبىنىنى ئاي-رىم چىلاپ، قۇم ۋە ئەخلەتلىرىنى تازىلىغاندىن كېيىن، ئاندىن قوشۇش كېرەك. كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلسە، مامرانچە-نىدىن 10 گرام سالسا بولىدۇ.

17 ـ رېتسېپ

تەركىبى: غورا چىلان، ئەينۈلا، ھەر بىرى 15 دانە، بىنەپ-شە گۈلى 12 گرام، ماش، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ھەر بىرى توققۇز گرام، تۇخۇمى كاسىنە بەش گرام، نېلۇپەر گۈلى ئۈچ دانە.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، چىلانما تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باش قىزىپ ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەنگە قۇرۇق-لۇق يېتىپ، ھارارەت ئۆرلەش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، بو-لۇپمۇ ھاۋاسى ئىسسىق جايلاردىكى بىمارلارغا ناھايىتى باب كېلىدۇ.

مىقدارى: بىمارلار ئەھۋالىغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا

ئىچسە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: سەپرانى پەسەيتىش مۇھىمراق دەپ قارالسا، ئەينۇلا سانى 20 گە يەتكۈزۈلىدۇ. ئىچىنى سۈردۈرۈش مەقسەت قىلىنسا، 45 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

18 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەينۇلا 100 گرام، تەرەنجىبىن، خىيار شەنبەر ھەر بىرى 50 گرام، تەمرى ھىندى 31 گرام، سانا 20 گرام، بىنەپشە، سەرپىستان ھەر بىرى 16 گرام، قىزىلگۈل 13 گرام، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، چىلان ھەر بىرى 10 گرام، گۈلقەنت 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ۆە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىش، شەقىقە، قاندىن بولغان باش قېيىش، باش چىڭقىلىش ۆە جىگەر يوغىناش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

19 - رېتسېپ

تەركىبى: خىيار شەنبەر 45 گرام، تەمرى ھىندى 30 گرام، ئەينۇلا، چىلان، گۈلبىنەپشە، سانا، سېرىق ھېلىلە ھەر بىرى 15 گرام، چوڭ ئەينۇلا يەتتە دانە، كاسىنە ئۇرۇقى بەش

گرام، نېلۇپەر ئۇچ گرام، دەن، بادام يېغى ھەر بىرى 1.5 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇڭاپىق مىقداردىكى قاينىاق سۇغا چىلاپ چىلانما تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەننى تازىلايدۇ، باش ئاغرىش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىچىلىدۇ.

20 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 150 گرام، تەمرى ھىندى 60 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، خىيار شەنبەر ياكى پۇنۇس ھەر بىرى 30 گرام، ئەينۇلا، سەرپىستان، چىلان ھەر بىرى 30 دانە، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرى توققۇز گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ قاتتىقلىرىنى چالا سوققاندىن كېيىن، بارلىق دورىلارنى بىر لىتىر قاينىاق سۇغا چىلاپ، ئۇچ سائەتتىن كېيىن، سىقىپ شىرىسىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باش ئاغرىش، شەقىقە ۋە باشقا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

21 - رېتسېپ

تەركىبى: قارىئۆرۈك 100 گرام، تەمرى ھىندى 60 گرام، تەرەنجىبىن 50 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، خىيار

شەنبەر، چىلان ھەر بىرى 31 گرام، بىنەپشە، كاسىنە ھەر بىرى 10 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىاق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سەقىپ، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى ۆە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～60 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

22 - رېتسىپ

تەركىبى: نېلۇپەر گۈلى 18 گرام، بىنەپشە گۈلى 15 گرام، ئەينۇلا 15 دانە، چىلان 11 دانە، سەرپىستان يەتتە دانە، تەمرى ھىندى ئالتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر قاينىاق سۇدا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: باش ئاغرىش، سەپرادىن بولغان سەرسام قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇق ئىچىلىدۇ.

23 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان سەككىز گرام، شاھتەررە، شوخلا، قەسىۋزەرىرە يەتتە گرامدىن، سىرىق ھېلىلە پوستى، نېلۇپەر توقۇز گرامدىن، شېكەر 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇ-غا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما ياندۇرۇپ بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەيدۇ، باش ئاغرىشىنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

24 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار ئىككى دانە، ئاچچىق ئانار بىر دانە، چىلان سۈيى 50 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: ئانارلارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، چىلان سۇ-يىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىش، كەم-قانلىق، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

25 - رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان 18 دانە.

ياسىلىشى: چىلاننى قاياناق سۇغا چىلاپ شىرنىسى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سېرىق يۆگەي، بىستېپايەج 10 گرام-

دىن، گاۋزىبان 15 گرام، ناۋات 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 3～5 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

27 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، شاھتەررە بىر تۇتام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر چىنە قاينىق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋادىن (قۇرۇق سوغۇقتىن) بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2～3 قېتىم، بىر پىيالىدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

28 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان توققۇز دانە، ئەينۈلا بەش دانە، شاھتەررە تۆت گرام.

ياسىلىشى: بىر ئارا چىنە كەلگىدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

باشنىڭ يېرىمى ۋە ئىككى چېكە تۇتاقلىق ئاغرىيدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، چېكە لوقۇلداپ ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: گۈل بىنەپشە، گاۋزىبان، ئەنگۈر شىپا، سېرىق ئوت، تۇخۇمى شاھتەررە، چىلان، تەمرى ھىندى، تۇربۇت تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبئىي قان، سەپرا خىلىتلىرىنى پىشۇرۇپ، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 40～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 10 دانىدىن، بىخ سۈس ئالتە گرام، ئۈستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە

به‌ش گرامدىن، گاۋزىبان، بادره‌نجى تۆت گرامدىن، ته‌ره‌نجىبىن 20 گرام.

ياسلىشى: دورىلارنى 800 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى

نېرۋا ئاجىزلىق كۆپىنچە ياشلاردا ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا جىددىي خىزمەت، تۇرمۇشتىكى غەم ئەندىشىلەر سەۋەبىدىن مېڭە سەۋدا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان ئەسەبلەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولۇپ، ئۇيقۇ قېچىش، ئەسەبلەر قالايمىقانلىشىش، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئۇنۇتقاقلىق، ئاسان تېرىكىش، يۈرىكى سىقىلىش، ئونۇنسىز گۇمانخورلۇق، ئىشتىهاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئەرلەردە كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ئېرىنچەكلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بىخ سۇس 10 گرامدىن، ئارپا 30 گرام.

ياسلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ،

250 مىللىلىتىر قالغاندا، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەرەنجىبىن، سانا، سېرىق يۆگەي 30 گرامدىن، بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بادام يېغى 10 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چىلاشقىدەك سۇدا بىرلا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: سەرپىستان 30 دانە، چىلان 10 دانە، بىستىپايەج، زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 15 گرام، ئۇستىقۇدۇس، بابۇنە گۈلى، قەنتەربيۇن، ئەفتىمۇن ھەربىرى توققۇز گرام، ئاق سۆرۈنجان، كاسىنە يوپۇرمىقى ھەربىرى ئالتە گرام، گۈلقەنت 21 گرام.

ياسىلىشى: گۈل دورىلار، گۈلقەنت ۋە ئەفتىمۇندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، چىلان ئېتىنى تىتىپ، گۈل دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، ئەفتىمۇننى خالتىغا

يۆگەپ سېلىپ يەنە قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن، دورىلارنى پاكىز خامدا سىقىپ سۇزۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋدانى پەسەيتىپ نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ. سەۋادىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، جۈملىدىن ئېلىشىپ قېلىش، مالىخۇلىيا ۋە ئىرقۇننىسا، مۇپاسىللارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، سەرپىستان 30 دانە، زاراڭزا مېغىزى، بىستېپايەج 15 گرامدىن، ئۈستىقۇددۇس، بابۇنە، قەنتەرىيۇن، ئەفتىمۇن توققۇز گرامدىن، سۆرۈنجان ئالتە گرام، گۈلقەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مالىخۇلىيا، ئېلىشىپ قېلىش، نېرۋا ئاجىزلىق، قان بۇزۇلۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 180 گرام، بىنەپشە 60 گرام، سەرپىستان، چىلان ھەر بىرى 30 دانە، قىزىلگۈل، سانا ھەر

بىرى 30 گرام، تۇربۇد، ئەپسەنتىن، غارىقۇن ھەر بىرى 15 گرام، سىرىق ئوت ئۇرۇقى، ئۇستىقۇددۇس، مەستىكى ھەر بىرى توققۇز گرام، سۇمبۇل ئالتە گرام، شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، 1/4 قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەرەنجىبىن، شېكەرلەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىقى، سەۋدادىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەر، مېڭىنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرى ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 15～30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

باش قېيىش

باش قېيىش — بەدەن ئاجىزلاش، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش، زەھەرلىنىش، ئاپتاپ ئۆتۈش، كەم قانلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن ياكى مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماسلىق تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، بەزىدە قۇلاق گۈكىرەش، كۆڭۈل ئېلىشىش، چىراي تاتىرىش، ھەتتا قۇسۇشلارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاش كۆكى ئۇرۇقى، سىرىق ھېلىلە پوستى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن (قۇرۇق ئىسسىقتىن) بولغان باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، جۈجەم يوپۇرمىقى تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، بەش گرام ئېغىر-لىقتا كۈمىلاچ ياساپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باش قېيىش، كۆز قارائغۇلىشىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىر تالدىن بىر مەزگىل ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل تەڭ مىقدار-دا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باش قېيىش، كۆڭۈل ئاينىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، ئالقات 10 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايناتقىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ قايتا 10 مىنۇت قايناتقىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باش قېيىش، قان ئازلىق، هارغىنلىق، ئۇنۇتقاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، تۇرۇنجى پوستى 10 گرام، كەتىرا 15 گرام، ئۆردەك گۆشى بىر كىلو، قوي گۆشى 150 گرام، تەم تەڭشىگۈچ مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، گۆشلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ چۆككىدەك سۇدا گۆشلەر يۇمشاق پىشقۇچە قايناتقىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باش قېيىش، قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىق، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق — مېڭىنىڭ قوزۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۆپكە ۋە يۈرەك قان بېسىم كېسىلى، قان ئازلىق، شۇنداقلا كەچتە نېرۋىنى غىدىقلىغۇچى، ئىسسىقلىق تەبىئىتى يۇقىرى دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كەچلىك تاماقتىكى، يانقان ئورۇندىكى نورمالسىزلىق، روھىي تەڭپۇڭسىزلىق قاتارلىق ئامىللاردىن كېلىپ چىقىدىغان ئۇيقۇ قېچىپ بارا ـ بارا چىرايى تارتىرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، بەدىنى بوشاپ كۆپ ئەسنەش، مۈگدەش، ئاسان ئاچچىقلىنىش، ئوڭاي ھاياجانلىنىش، ئۇنۇتقاقلىق، نېرۋا ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بادام مېغىزى، خەشخاش تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىققا، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئاخشىمى يانقىچە 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، بىخ-سۇس، سەرپىستان 15 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان،

بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، بەدىيان 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تەرەنجىبىننى سېلىپ ئېرىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مىجەزنى تەڭشەپ ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: خام ئەگرى سۇناي، چىلان، گۈرۈچ تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: ھەممىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ ئۇماچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، پۇت - قول تېلىش، ئورۇقلاشلارغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقدارda تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، بىخ سۇس 10 گرام، ئارپا 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ئارام بېرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، شېكەر 20 گرام.

ياسىلىشى: چىلاننى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ 150 مىلـ
لىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىـ
دۇ.

تەسىرى: چارچاش، جىددىيلىشىشتىن بولغان ئۈيقۇسىزـ
لىققا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، تۇخۇم ئىككى دانە، ئالقات 15 گرام.

ياسىلىشى: چىلان بىلەن ئالقاتنى يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، باش ئاغرىقى، كۆز قاراڭغۇلىشىشقا شىپا بولىدۇ. ئۈنۈتقاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: كىچىك چىلان مېغىزى، شېكەر ئۈچ گرامدىن.

ياسىلىشى: چىلان مېغىزىنى يانچىپ، شېكەرگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈيقۇسىزلىق، يۈقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ.

مىقدارى: كەچتە بىراقلا ئىستېمال قىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، نېلۇپەر 25 گرام، تاغ سامسىقى 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، دورىلار ئېزىلگەندە سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، بىئارام بولۇش قاتارلىق نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرىگە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، ئەينۈلا 15 دانە، گاۋزىبان، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، بىنەپشە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سانا 60 گرام، تەرەنجىبىن مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا تەرەنجىبىن سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ. غەيرىي تەبئىي سەۋدا، سەپرا، بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، نېرۋە-

نى، يۈرەكنى كۆچلەندۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

10 ـ رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، ئالقات، قىزىل ئۈزۈم، يەرلىك شوخلا تەك مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۈيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ، مېڭە، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئۈسسۈلۈق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

مېڭە پەردە يالليۇغى

مېڭە پەردە يالليۇغى (سەرسام)— تۆت خىلىتىنىك سان ـ سۈپەت ئۆزگىرىشى، كەيپىياتتىكى ئۆزگىرىش ھەمدە جاراسىملاردىن يۇقۇملۇنۇش سەۋەبىدىن مېڭە ۋە مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەر يالليۇغلىنىش، مېڭىنىڭ خىزمىتى ئوخشاشمىغان دەرىجىدە قالايمىقانلىشىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. مېڭە پەردە يالليۇغى بەدەندە جىددىي ھالەتتىكى ئۆزگۈرۈشلەرنى، پالەچلىك، ھەتتا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلىتىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولىغاندىن باشقا، جىددىي قۇسۇش، يۇقىرى قىزىتما، جۆيلۇش، بىئاراملىق، باش ئاغرىش، يورۇقلۇقتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش،

ئۇيقۇسىزلىق ۋە قول - پۇت ھەرىكەتلىرى قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر، بىنەپشە تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 21 دانە، سۈمبۈل، بۇغداي، بۇغداي كېپەكى، گۈل خەيرى، ئارپا يارمىسى 15 گرامدىن، نېلۇپەر 13 گرام، شېكەر 33 گرام، بىنەپشە يېغى 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا چىلاپ قايناتىپ، يېرىم قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر ۋە بىنەپشە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: قائىدە بويىچە كىلىزما قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر، بىنەپشە، ئەينۈلا، سەرپىس-

تان، شۇمشا ئۇرۇقى مۇڭاپىق مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە يالليۇغى ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: تەمرى ھىندى، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك، چىلان، ھەسەلستان، تەرەنجىبىن تەڭ مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا چىلاپ، شىرىسى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 دانە، ئارپا يارمىسى 100 گرام، بەنەپشە، نېلۇپەر 55 گرامدىن، سەرپىستان 30 دانە، بابۇنە 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قايىنىتىپ، بىر لىتىر قالغاندا سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 150 مىللىلىتىر دورا سۈيىگە 15 گرام شېكەر،

تۆت مىللىلىتىر بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كىلىزما قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 60 گرام، تەمرى ھىندى 30 گرام، ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 30 دانە، شېكەر 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا چەلاپ، سوۋۇغاندا سىقىپ، شىرىسى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە جۇملىدىن مېڭە پەردە يالليۇغى، شەقىقە ۋە تەبكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالە ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاقلانغان ئارپا ئالتە گرام، پۇنۇس 30 گرام، بىنەپشە 15 گرام، سەرپىستان 30 دانە، چىلان 10 دانە، بىنەپشە يېغى 10 مىللىلىتىر، تۇز بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ ئېلىپ، سۇيىگە پۇنۇس چىلانما سۇيىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپ، ئاندىن بىنەپشە يېغى ۋە تۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: قائىدە بويىچە كىلىزما قىلىنىدۇ.

8 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، بىنەپشە 20 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقدارىدا ئۈسسۈلۈق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش

بۇ مېڭە ۋە كۆز كېسەللىكلىرى، تېلېۋىزور ۋە كىتابنى زىيادە كۆپ كۆرۈش، بىر قىسىم كۆزنى كۆپ ئىشلىتىدىغان ئىنچىكە خىزمەتلەر، قېرىلىق، بەدەن ئاجىزلىقى، دائىم ناچار ئوزۇقلىنىش، ھەزىم ناچارلىشىش، قەنت سېيىش كېسەللىكى ۋە ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كۆز-نىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى بارا - بارا ئاجىزلىشىپ كۆرەلمەس بولۇپ قالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆز ئۇدۇلىدا پاشا، كۇمۇتىلار ئۇچقاندەك بىلىنىش، كۆز جىيەكلىرى قىزىرىش، كۆز قۇرغاق-لىشىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجىي ئاجىزلاپ، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بەدىيان، ئىگىر، ئالقات، تۆمۈر تىكەن ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

مىقدارى: 3～5 گرامغىچە ئېلىپ، قاينىق سۇغا دەملەپ دائىم چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 گرام، كۆك ماش 60 گرام، نېلۇپەر 10 گرام، ئاشكۆكى بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى پەسەيتىپ قانىنى تازىلاپ، كۆزنىك كۆ-رۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، ئاشقازانىنىك ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى ياخشىلاپ، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، ئىسسىق يەلنى ھەيدەش تەسىر-ىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، مارجان شوخلا، تەمرى ھىندى تەك مىق-دارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بول-غان ئۈچەي يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقدارىدا ئۈسسۈلۈق ئورنىدا ئىچىپ بې-رىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 45 گرام، سەرپىستان، چىلان ھەر-بىرى 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، بىنەپشە، خىيارشەنبەر

ھەربىرى 10 گرامدىن، بابۇنە ئالتە گرام.

ياسىلىشى: قاتتىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، بۇنىڭغا باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈلىدۇ. خىيار شەنبەر ۋە تەرەنجىبىننى يېرىم چېنە قايناق سۇغا چىلاپ سوۋۇغاندا مۇجۇپ سىقىپ، يۇقىرىقى قاينات-مىغا بىرلەشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالە-دىن قىزىق ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسىپ

تەركىبى: پۇنۇس 60 گرام، گۈلقەنت 55 گرام، گۈلبەنەپشە، چىلان، ئۈستىقۇددۇس ھەربىرى 165 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپ-لىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئېزىپ تەييارلانغان پۇنۇس ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، سەپرادىن بولغان بولسا ئۇنىڭ ئورنىغا 36 گرام تەمرى ھىندى ياكى ئەينۈلا، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاھتەررە، تەرەنجىبىن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇلىدۇ.

تەسىرى: كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يىڭناسقۇ

بۇ بۇزۇق سەۋدا ۋە قان خىلىتىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا تەسىر كۆرسىتىشى، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال

قىلىش نەتىجىسىدە خام خىلىتىنىڭ ھاسىل بولۇشى ھەمدە تازىلىق-
قا رېئايە قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان
قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى بولۇپ، كۆز گىرۋەك-
لىرىنىڭ ئاستى ياكى ئۈستىدە دەسلەپتە كىچىك مۇدۇر پەيدا
بولۇش، ئازراق قىچىشىش، ئاغرىش، تەدرىجىي مۇدۇر دائىرىسى
قىزىرىپ، ئاغرىق كۈچىيىپ، مۇدۇر ئۈچى ئاقىرىپ، يىرىڭ
يىغىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر، بىنەپشە 15 گىرامدىن، سانا، بەدىيان 10 گىرامدىن، يۇمغاقسۈت، ئەپتىمۇن بەش گىرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يىڭناسقۇغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

تەركىبى: بىنەپشە، نېلۇپەر، شوخلا، چىلان، ئەينۇلا، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپا، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يىڭناسقۇغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

بۇ ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بۆھران مەزگىلىدە قاننىڭ سۈيۈلۈپ يېپىشقاقلىقىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، بۇرۇن ئىچىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى ياكى بۇرۇن ئىچىنىڭ قۇرغاقلىشىشى، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار پائالىيىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، بۇرۇن كولاش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۇشتۇمتۇت كۆرۈلىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇرۇن ئۇشتۇمتۇت قاناپ كېتىش، قان دەرھال توختىماسلىق، بەزىدە باش ئاغرىش، يۈز - كۆزى قىزىرىش، يۈرەك سېلىش نورمال-سىزلىنىش، گاھىدا هوشىنى يوقىتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، يېزىخو تەك مىقدارىدا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بىر قىسىم قان كېسەللىكلىرىدىن بولغان بۇرۇن قاناشقا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: دورىدىن 3～5 گرامغىچە ئېلىپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: خاسىڭنىڭ نېپىز قىزغۇچ رەڭلىك پوستى ئالتە

گرام، چىلان 100 گرام.

ياسلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى ئۈچ گرام، تۇخۇم ئېقى بىر دانە.

ياسلىشى: چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۇرۇن ئىچىگە تىقىپ قويۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، بېھى ئۇرۇقى شىرىسى ئۈچ مىللىلىتىر، تاۋۇز ئۇرۇقى شىرىسى 24 مىللىلىتىر، نېلۇپەر ئۇرۇقى 24 گرام.

ياسلىشى: چىلان بىلەن نېلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ تەمىنى چىقىرىپ، شىرىلىك دورىلارغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

كالپۇك ياللۇغى

كالپۇك ياللۇغى — تۆت خىلىتتىن بىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ غالىب كېلىشى، ھاشاراتلار چېقىۋېلىش، ئاچچىقسۇ، لازا، تۇز قاتارلىقلارنىڭ سىرتقى تەرەپتىن تەسىر قىلىپ، كال-پۇكنى ئىششىتىپ، يارىلاندۇرۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. كالپۇك ياللۇغىدا ھەتتا كالپۇك يېرىلىپ، قاناپ بىمارنىڭ تاماق يېيىشى ۋە سۆز قىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 18 دانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەررە توققۇز گرام، قەنت مەلۇم مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە قەنتنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كالپۇك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 50 دانە، تەمرى ھىندى 155 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كالپۇك ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىقى مىزاجىنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇشى، چىشقا قۇرت چۈشۈش، چىش يالليۇغلىنىش، چىش تۈۋى تازىلىغىنىڭ ناچارلىقى، ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتى، ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن قويۇق يەل ۋە بەزى كېسەللىك ئاسارەتلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەممە ياشتىكى كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان چىش كېسەللىكى بولۇپ، چىشنىڭ تۈۋى قىزىرىپ ئىششىش، ئاغرىش، شۇنداقلا چىش مىلىكى، ئېغىز ئىچى، چىش يىلتىزى لوقۇلداپ ئاغرىش، بەزىدە ئېغىزدىن قوشۇلۇپ ئاغرىش ۋە ئىششىش، ئاغرىق ئورۇن يىرىڭلاش، باش قوشۇلۇپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كەندىر يوپۇرمىقى تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 3～4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىللىلىتىرغىچە ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 18 دانە، سېمىزئوت ئۇرۇقى توققۇز

گرام، سىركەنجىبىن 48 مىللىلىتىر، ئەينۇلا سەككىز دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، سىركەنجىبىن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئېغىز يالليۇغى

بۇ ئېغىزدا يۈز بەرگەن پىشلاقسىمان ھۆل چاقىغا قارىتىلىغان بولۇپ، ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئۈستىدە پەيدا بولىدۇ. تەدرىجىي كېڭىيىپ ئېغىزنىڭ ھەممە يېرىنى قاپلايدۇ، ئېغىز شىللىق پەردىلىرى ئاقىرىپ ياپىلاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە ئېمىۇاتقان بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بەزىدە بالىلارنىڭ تىل ئۈستى ۋە قوۋۇز ئىچىنى قاپلىغاندىن سىرت، يەنە گالغا، ھەتتا ئۆپكىگە قەدەر يامراپ كېتىدۇ. خەلق ئارىسىدا بۇ «ئېغىز ئاغرىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان سۇيى، ھەسەل تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئېغىز ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇڭاپىق مىقداردا ئىلىپ، ئاغرىق جايغا سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، بىنەپشە، قىزىلگۈل، شاتۇت، كۆك ئۈزۈم تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئېغىز ئىچى ئاقىرىشقا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

بۇ مىزاج بۇزۇلۇش، نەزلىنىڭ تەسىرى، گالىنىڭ قۇرغاقلىقى ئېشىپ كېتىش، سىرتتىن سوغۇق ۋە زىيادە غىدىقلىغۇچى ئامىللار تەسىر قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، گال ئىچى قىچىشىپ قۇرۇش، بەزىدە گال قوشۇلۇپ ئاغرىش، سۆزلىگەندە ئاۋاز تولۇق چىقماي خىرقىراپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تۇرۇپ ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۆندە ئۇچ ۋاخ، 10 مىللىلىتىردىن ئىلىپ غار- غار قىلىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تاپتۇل قېقى، يۇمغاقسۇت تەڭ مىقدار- دا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قاينىق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاۋاز پۇتۇشكە، قان قويۇلۇشقا داۋا قىلىدۇ.

مىقدارى: كۆندە ئۇچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچە- لىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، بادام مېغىزى تەڭ مىقدار- دا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئازراق تۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ غار- غار قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، شاتۇت شېخى 12 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 10 مىللىلىتىردىن ئېلىپ غار- غار قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، مارجان شوخلا، كاكىنەچ تەڭ مىقدارda.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 2～3 قېتىم، مۇۋاپىق مىقدارda غار - غار قىلىنىدۇ.

يۈتقۇنچاق يالىلۇغى

يۈتقۇنچاق يالىلۇغى — غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زىيادە ھېرىپ - چارچاش، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش، خىمىيىلىك ماددىلار ۋە ئىسپىرت قاتارلىقلاردىن زەھەر- لىنىش، ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، تاماكا چېكىش، سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى، چاڭ - توزان، زۇكام ۋە نەزلىنىڭ تەسىرى ھەمدە يۈتقۇنچاق مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتار- لىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان قوزغىلىشى تېز، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن، ساقايغاندىن كېيىن ئاسان قايتىلىنىدىغان كې- سەللىك بولۇپ، كۆپىنچە گال قۇرۇش، ئېچىشىش، قىچە- شىش، يات نەرسە تۇرۇۋالغاندەك سېزىلىش، گالنى تولا قېقىشقا مەجبۇر بولۇش، نەپەس يولى ئاجرالمىلىرى تەستە چىقىش قاتار- لىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، موزا، مارجان شوخلا، كاكىنەچ تەڭ مىقدار دا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق ياللۇغنغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىلـ لىلىتىردىن ئېلىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بېھى ئۇرۇقى، تاۋۇز شاپىقى 10 گرامـ دىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق ياللۇغنغا، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان يۇتقۇنچاق ياللۇغنغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 150 مىللىلىتىردىن ئىستېـ مال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 100 گرام.

ياسىلىشى: چىلاننى بىر لىتىر سۇغا چىلاپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۇتقۇنچاق يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بېھى ئۈرۈقى بىر ھەسسە، قاپاق ئۈرۈقى، شاھتەررە ئىككى ھەسسىدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك قاينىق سۇغا چىلاپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بىنەپشە، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قاينىق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نوقۇت، يەرلىك شوخلا تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاياناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: يۇتقۇنچاق يالۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىلىپ غەر- غەر قىلىپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەرەنجىبىن، ھىلىلە 30 گرامدىن، نەلۇپەر، ئىتئۈزۈمى، سانا، بىنەپشە، بەدىيان 10 گرامدىن، قىزىلگۈل بەش گرام.
ياسىلىشى: ھىلىلىنىڭ ئۇرۇقىنى ئىلىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ 500 مىللىلىتىر قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇتقۇنچاق يالۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، شاھتەررە ئالتە گرام، ئىتئۈزۈمى 10 گرام، شاتۇت 10 گرام، چۆپچىن 10 گرام، ئاشكۆكى ئۇرۇقى ئۈچ گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، چىلان، بېھى ئۇرۇقى، گاۋزىبان، ئىسپىغۇل، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، نېلۇپەر، زىغىر، شوخلا، شاتۇت، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قاينىق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان تەك مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: گال ئاغرىقى، سوزۇلما يۇتقۇنچاق يالۇغى، ئېغىز يالۇغى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، بېھى ئۇچ گرام، سەرپىستان

توققۇز دانە، گاۋزىبان بەش گرام، قارا جۇجەم (ئۇجمە) شەربەتى 25 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى 250 مىللىتىر سۇدا قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ سۈيىگە جۇجەم شەربىتىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نەزلىدىن بولغان يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەرەنجىبىن، ھېلىلە كابىلە 30 گرامدىن، قىزىلگۈل بەش گرام، نىلۇپەر، شوخلا، سانا، بىنەپشە، بەدىيان 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: ھېلىلە كابىلىنىڭ ئۇرۇقىنى ئايرىۋېتىپ، قالغان دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 تال، گۈرۈچ 100 گرام، شېكەر قومۇشى 250 گرام.

ياسلىشى: شېكەر قومۇشنى ئېزىش ماشىنىسىدا ئېزىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، چىلان ۋە گۈرۈچنى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇ-ۋاپىق سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۈماچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 1～2 قېتىم، 100～200 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەمرى ھىندى، شوخلا تەڭ مىقدارda.

ياسلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قاينىتىپ سۈزۈپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: گال، كۆز ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 60 گرام، نېلۈپەر 100 گرام، گاۋزىبان 50 گرام، ئاق لەيلى ئۈرۈقى 30 گرام، تەرخەمەك ئۈرۈقى 20 گرام، شېكەر 600 گرام.

ياسلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۈدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: گال ئاغرىقى، چىش مىلىكى يالليۇغى، سۈيدۈك يولى يالليۇغى، ئۈيقۇسىزلىق، ئىسسىقتىن بولغان زۈكام، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يۇرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى

يۇرەك زەئىپلىشىش

بۇ يۇرەكتە ھېچقانداق ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولماي، يۇرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلىشىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولۇپ، ئوك يۇرەك زەئىپلەشكەندە دەم سىقىلىش، ھاسىراش ئاساسىي ئالامەت بولىدۇ، كۆپىنچە بەلنىڭ تۆۋىنىدە سۇلۇق ئىششىق يۇز بېرىدۇ. سول يۇرەك زەئىپلەشكەندە كۆپىنچە ئۆپكىدە سۇلۇق ئىششىق بولۇپ، يۆتەل كۆپىيىش، ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىش، نەپەس ئېلىش قىيىن بولۇش ۋە كۆكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، گۈلى رەيھان، ئاپېلسىن پوستى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 3～5 گرامغىچە ئېلىپ قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 50 گرام، توشقان گۆشى 50 گرام، پىياز مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، تۇز ۋە دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: قان تولۇقلاپ يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۇرەك، ئۆپكە، جىگەر ۋە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، گۆش شورپىسى بىلەن بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 گرام، قوي يۇرىكى بىر دانە، زىرە، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قاقىلە قاتارلىق تەم تەتۈشگۈچلەر مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلان بىلەن قوي يۇرىكىنى بىرگە قاينىتىپ، دورا - دەرمەكلەرنى قوشۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، يۇرەك تىتىرەش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، گۆش، چىلاننى يەپ شورپىسى ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 دانە، گاۋزىبان، نېلۇپەر، بىنەپشە،

نەرگىز گۈلى 27 گرامدىن، سەرپىستان 50 دانە، ناۋات 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 700 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ.

تەسىرى: يۇرەك ئاجىزلىقى، باش ئاغرىش، كۆز قارىڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، باش قېيىش، نېرۋا ئاجىزلىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يۇرەك سانجىقى

بۇ ھەر خىل ناچار تۈرمۇش ئادىتى، يۇرەكنى ماي قاپلاش، يۇرەك ئاجىزلاش سەۋەبىدىن يۇرەكتە سپازمىلىنىش كۆرۈلۈپ، قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە 40 ياشتىن ئاشقان، قان بېسىمى يۇقىرى ياكى سېمىز كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئاغرىش تۇيۇقسىزلا سول كۆكرەك ساھەسىدىن باشلىنىپ، سول تاغاق، بىلەك، چىمچىلاق قولغۇچە تارقىلىدۇ، كېسەل كىشىدە قاتتىق قورقۇنچ پەيدا قىلىش، بىر نەچچە سېكۇنتتىن بىر نەچچە مىنۇتقىچە ئارىلىقتا داۋاملىشىپ قويۇۋېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 گرام، زىرە، نانىخۇا، ئىگىر، سۈزمە بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ،

150 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان ئالتە تال، بۇغداي ئۇندۇرمىسى 30 گرام، بېخ سۇس 10 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 0.5 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بادرەنجى بۇيا، ئۈستىقۇددۇس، گاۋزىبان تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى

بۇ تۈرلۈك سەۋەبتىن تومۇردا ئايلىنىۋاتقان قاننىڭ قان تومۇر دىۋارىغا چۈشۈرگەن بېسىمى ئارتىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە يۈرەكنىڭ قىسقىرىش بېسىمى 90mmHg دىن يۇقىرى بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قارىئۆرۈك، ئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى، سايدا قۇرۇتۇلغان كۆك ئۈزۈم تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق قايناق سۇغا چىلاپ، 24 سائەتتىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمىنى شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلارنىڭ قايسى خىلى بولسا شۇنى دەملەپ سۈيىنى ئىچسىمۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، سۇغىپىياز بېشى 30 گرام، چىڭسەي يىلتىزى 20 گرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى گۈرۈچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شويلا تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 250 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 دانە، ئاپتاپپەرەس تەخسىسى بىر دانە.
ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىملىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، گاۋزىبان 20 گرامدىن، سەرپىستان 10 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: قان بېسىمىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئېھتىياجقا قارىتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، گاۋزىبان، بىنەپشە 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ملىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، چىكسەي يىلتىزى، كۆممىقوناق ساقلىلى مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قاينىق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 ملىلىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاپتۇل قېقى 50 گرامدىن، كۆك ئۈزۈم، قىزىلگۈل 75 گرامدىن، ئاق سەندەل 100 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3.5 لىتىر سۇدا 500 ملىلىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ملىلىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر يەتتە گرامدىن، ئەينۈلا 30

گرام، تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى بەش گرامدىن، گاۋزىبان ئۇچ گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 600 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، ئاق سەندەل 15 گرام، گاۋزىبان، تەمرى ھىندى 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىاق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇچ ۋاخ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان چېچىكى 250 گرام، كەكرە ئۇرۇقى 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 5．3 لىتىر سۇدا 5．2 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم، 15 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئىچكى پوستى ئايرىلمىغان خاسىڭ مې-غىزى ھەر قايسىسى 860 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 ملللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، نېلۈپەر، يۇمغاقسۈت، زۈپا 15 گرامدىن، مەرزەنجۇش، چىلان، ئاق سەندەل 20 گرامدىن، ئەينۈلا، كۆك يانتاق 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 15 گرامدىن 10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بۇغداي 30 گرامدىن، ياڭاق مېغىزى 15 گرام، خام زەنجىۋىل، شۇمشا 10 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان

زەنجىۋىل ئالتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

تەركىبى: تەمرى ھىندى 200 گرام، چىلان 100 گرام.

ياسىلىشى: چىلاننى ئىككى لىتىر سۇدا بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە تەمرى ھىندىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، نېلۇپەر، تەمرى ھىندى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت، قوناق ساقىلى بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، قىزىل ماش، كەرەپشە ئۇرۇ-قى، كەندىر يوپۇرمىقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل تەڭ مىق-دارداا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە قاينىاق سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمىنى كېسىلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئە-چىلىدۇ.

17 - رېتسېپ

تەركىبى: تاجگۈل 150 گرام، چىلان 12 دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر گەردىن چىنە كېلىدىغان سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

18 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا 30 گرامدىن، ئاشكۆكى 10 گرام، نېلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان يەتتە گرامدىن، كاسىن ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئالتە گرامدىن، قەنت 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 0.5 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈپ، قان خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

19 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاق سەندەل، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى 20 گرامدىن، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان، ئاشكۆكى ئۇرۇقى 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۈلا 60 گرامدىن، نىجىبىن 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

20 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرامدىن، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

21 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 گرام، كۆك ماش 10 گرام، كاسىنە يىلتىزى يەتتە گرام، ئاشكۆكى ئۇرۇقى يەتتە گرام، كۆممىقوناق ساقىلى بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

22 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 100 گرام، ئەينۈلا 60 گرام، بىنەپشە 15 گرام، شېكەر 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر لىتىر قالغاندا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىملىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

23 - رېتسېپ

تەركىبى: سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، لوپنۇر كەندىرىنىڭ

يىلتىزى، قوناق ساقلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېرىق ئوت تەك مىقدار دا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈقىرى قان بېسىمىغا شىپا بولىدۇ، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

24 - رېتسېپ

تەركىبى: شاپتۇل قېقى، سوقا چىلان، قوناق ساقلى، ئۇجمە يىلتىزى تەك مىقدار دا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆكىدەك قايناق سۇغا چىلاپ تەمىي چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈقىرى قان بېسىمى، قان قويۇلۇش، ئىسسىقتىن باش ئاغرىشلارغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

25 - رېتسېپ

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى 50 گرام، تەمرى ھىندى، ئاق سەندەل، گاۋزىبان 30 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، يالپۇز 20 گرامدىن، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، ئەفتىمۇن، سۇمبۇل 10 گرامدىن، ئەينۇلا، چىلان 30 دانىدىن، سىركە 60 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: سوقۇلىدىغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەممە-

سىنى 600 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 30 مىنۇت دەملەپ بىر قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ژاخ، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىر-دىن 21 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26 - رېتسېپ

تەركىبى: نېلۇپەر، چىلان، چىڭسەي ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 20 گرامدىن، گاۋزىبان، كاسسىنە ئۇرۇقى، ئەينۈلا 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1100 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە 60 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ژاخ، 20～30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، شاھتەررە 15 گرام، رۇم بەدىيان 45 گرام، مەستىكى ئۈچ گرام، تۇربۇت توققۇز گرام.

ياسىلىشى: تۇربۇت بىلەن مەستىكى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈ-لىدۇ، باشقا دورىلارنى 1000 مىللىلىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە تۇربۇت بىلەن مەستىكىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2～3 قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

28 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 60 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام، شوخلا، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، بىدەمشكى، ئاق سەندەل 15 گرامدىن، قەنت 90 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر سۇدا 700 مىللىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمىنى كېسىلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 45 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 50 گرام، بىنەپشە 30 گرام، نېلۇپەر، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، بىدەمشكى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل ئەرقى 500 مىللىلىتىر، قەنت 120 گرام.

ياسىلىشى: قىزىلگۈل ئەرىقىگە دورىلارنى سېلىپ 1500 مىللىلىتىر قاينىقى سۇدا قاينىتىپ، 700 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمىنى كېسىلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىر سۈيدۇك رەڭگى ئاقارغۇچە ئىچىلىدۇ.

30 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 60 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر، شاھتەررە 18 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 27 گرام، كاسىنە يىلتىزى، قىزىلگۈل 18 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر سۇدا 700 مىلـ لىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلـ تىردىن ئىچىلىدۇ.

31 - رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە، نېلۇپەر، گاۋزىبان يەتتە گرامدىن، چىلان 60 گرام، سەرپىستان 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 700 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە مۇڭاپىق مىقداردا ناۋاتنى سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ. ئۈستىگە 30 گرام بابۇنە يېغى قوشسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تەسىرى: روھىي ئامىللاردىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 45 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

32 - رېتسېپ

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىر-سىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە 30 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا 45 گرام، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 100 دانە، گۈلقەنت 90 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، گۈلقەنتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك سەۋەبىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

33 - رېتسېپ

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا، ئۇد سەلىب يەتتە گرامدىن، ئۇس-تىقۇددۇس 15 گرام، كاسىنە يىلتىزى، پىرسىياۋشان، بەدىيان يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قەرىدمانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، سېرىق يۆگەي 10 گرام، ئەنجۇر قېقى، چىلان، قارا ئۆرۈك 30 گرامدىن، قارىقات 50 گرام، ھەسەل 150 گرام.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ، 1.5 لىتىر قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، قاينىتىپ

يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئاندىن ھەسەلنى قوشۇپ، يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈپ، ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 ملليلىتىردىن تاماق-تىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

34 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئامىلە، جۈخۈا گۈلى، ئالقات، قىزىل-گۈل ھەرقايسىسى بىر گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىق سۈغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈقىرى قان بېسىمنى، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئۈسسۈلۈق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

35 - رېتسېپ

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 18 گرام، قارىئۆرۈك 15 دانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەررە، سانا توققۇز گرامدىن، چىلان 10 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە گرام، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى بەش گرام، يانتاق شېكىرى 45 گرام، بادام يېغى ئۈچ ملليلىتىر.

ياسىلىشى: يانتاق شېكىرى بىلەن بادام يېغىدىن باشقا دو-رىلارنى 1500 ملليلىتىر سۈدا قاينىتىپ، 500 ملليلىتىر

قالغاندا يانتاق شېكىرىنى سېلىپ، سوۋۇغاندا سۈزۈپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمىنى كېسىلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

قان قويۇلۇش ۋە قان تومۇر قېتىش

بۇ مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى، بولۇپمۇ سەۋدا ماددىسى بىلەن قويۇق بەلغەمنىڭ ئارتىپ كېتىشى، ئۇزاق مەزگىل ھەرىكەتنى ئاز قىلىپ، مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن قان تەركىبىدىكى مايىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە مايىنىڭ چۆكۈشىدىن بولىدىغان كېسەللىك. كۆپىنچە 40 ياشتىن ئاشقان، بىرقەدەر سېمىز كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. يۇرەك ساھەسى ئېغرىلىشى، ئاسان ھاردىغان، يۇرەك سالىدىغان بولۇپ قېلىش، بەزىدە يۇرەك رېتىمسىزلىنىش، يۇرەك ساھەسى يەڭگىل ئاغرىش ۋە تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، لابۇراتورىيىلىك تەكشۈرۈشتە قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرى چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 گرام، سانا، بەدىيان، ئىگىر بىر گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 200 مىللىلىتىر قايـ

ناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قانىنى سۈيۈلدۈرۈپ، قان تومۇرلارنى ئاچىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام، بادرەنجى بۇيا 31 گرام، شېكەر 200 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش، قان قويۇقلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك رېتىمسىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100～150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، بىنەپشە، ئۇستىقۇددۇس 15 گرامدىن، نېلۇپەر، شاھتەررە 10 گرامدىن، شېكەر 200 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇدا بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان قويۇلۇش، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش

كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن 18 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، زىرىق، ئەينۈلا، چالاپا، ئاشكۆكى ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرامدىن، سۇمبۇل ھىندى، سۇمبۇل چىنى، جىنتىيانا، بەدىيان، سۇماق، ئارپا، چىڭسەي ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 60 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى تۆت دانە، سىركە 850 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ماي، شېكەرنى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: سوقا چىلان مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلانىنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ، يەنى قاندىكى ماي، شېكەر ۋە تۇزنى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: شاھتەررە 30 گرام، چىلان 50 گرام، سېرىق يۆگەي 15 گرام، ئاق چۆبچىن 10 گرام، سانا ئالتە گرام، شېكەر 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ 500 مىلـ لىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارـ لىنىدۇ.

تەسىرى: قاننى تازىلايدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىلىلىلـ تىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: لوپنۇر كەندىرى يوپۇرمىقى 10 گرام، قارىئۆـ رۈك بەش دانە، چىلان 10 دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاياناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: مۇڭاپىق مىقدارىدا ئۈسسۈلۈق ئورنىدا ئىچىپ بېـ رىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، قارا مور 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 450 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان قويۇلۇش ۋە يۇرەك قان تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان يۇرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: سوقا چىلان 15 دانە، شاپتۇل قېقى 15 دانە، قارئۆرۈك 15 دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇدا بىر سوتكا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، چىكسەي يىلتىزى 150 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.6 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 800 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا 11 دانىدىن، سەرپىستان 15 دانە، بىنەپشە، شاھتەررە 12 گرامدىن، تەمرى ھىندى 45 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايناتتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تومۇر قېتىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 دانە، بىنەپشە 10 گرام، نىلۈپەر، گاۋزىبان گۈلى، قىزىلگۈل ئالتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تومۇر قېتىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: قومۇچ يىلتىزى 10 گرام، چىلان بەش دانە، قارىئۆرۈك ئۈچ دانە، شاپتۇل قېقى بەش دانە، پىننە يىلتىزى،

قىزىلگۈل، ئاق سەندەل بەش گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: مېڭە قان تومۇر قېتىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

تەركىبى: پوستى سويۇۋېتىلگەن چىلان، ياڭاق 30 گرامدىن، ئاق مور 10 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ، قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەمرى ھىندى، خېنە، سەرسىبىل 30 گرامدىن، چۆپچىن 15 گرام، خىيارشەنبەر 45 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1800 مىللىلىتىر سۇدا 900 مىلـ لىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئازراق شېكەر سېلىپ (300 گرام بولسا بولىدۇ) قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قان تازىلايدۇ، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 300 گرام، ئاشكۆكى 60 گرام، نوقۇت، شاھتەررە، كاسنە يىلتىزى، قىزىلگۈل 24 گرامدىن، سىركە 400 مىللىلىتىر، شېكەر 750 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 4.2 لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: قان بۇزۇلۇش، قان قويۇلۇش، قان تومۇر توسۇلۇش، قىچىشقاق ۋە تەمرەتكىلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

17 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان، بىنەپشە، قىزىلگۈل 14 گرامدىن، شېكەر 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننى سۈيۇلدۇرىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلاپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قاندىن بولغان يۇرەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

18 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك، خورما، قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا يېرىم قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل ئىسسىقتىن بولغان قان قويۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

19 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا ھەربىرى 100 گرام، ھۆل قىزىلگۈل 40 گرام (قۇرۇتۇلغان بولسا 10 گرام)، كاسىنە يىلتىزى 20 گرام، سەرپىستان 15 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك، بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، بېھى ئۇرۇقى، شاھتەررە، نېلۇپەر گۈلى، ئاق لالە ئۇرۇقى، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرام، قەنت 400 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن ئۈستىدە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاپ ۋە جانلاندۇرۇپ، قان تازىلاش، كەيپىياتنى ياخشىلاش، خاپىقانىنى قالدۇ-

رۇش، نورمالسىز سەپرانى سۈرۈش، جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇ-
لارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، قاننى سالقىنلاتىپ هارارەت-
نى پەسەيتىش، ئاغرىق پەسەيتىپ ئارام بېرىش، سۈيدۈك هەي-
دەش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 30 مىللىلى-
تىردىن ئىچىلىدۇ.

20 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 300 مىللىلىتىر، تەمرى هىندى 100 گرام، ئەينۈلا، بىنەپشە، تۇرىبۇد هەربىرى 60 گرام، چىلان 30 گرام، سوقمۇنىيا ئۈچ گرام، زەپەر 1.5 گرام.

ياسىلىشى: تەرەنجىبىن، سوقمۇنىيا ۋە زەپەردىن باشقا دو-
رىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سىقىپ سۈزۈپ، ئۈنىڭغا تەرەنجىبىننىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ، شېكەر سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ، سوقمۇنىيا بىلەن زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان سۈيۈلدۈرۈش، قان تازىلاش ۋە تەپنى يوقى-
تىش رولىنى ئويناىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

21 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 100 گرام، قارىئۆرۈك، سېرىق ئۆرۈك، پۇنۇس هەربىرى 60 گرام، چىلان 36 گرام، سەرپىس-
تان، ئۈششاق ئۈزۈم هەربىرى 30 گرام، ئەفتىمۇن، شاهتەر-

ره، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان، سانا، قارا ھېلىله ھەربىرى 16 گرامدىن، كاسنه ئۇرۇقى 10 گرام، رەۋەن چىنى ئالته گرام، بادام يېغى 10 گرام.

ياسىلىشى: ئەپتىمۇن، سانا، پۇنۇس، تەرەنجىبىنلەر بىر چىنه قاياناق سۇغا ئايرىم چېلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى 2.5 لىتىر سۇغا چىلاپ، 12 سائەتتىن كېيىن قاينىتىپ سۇزۇپ، يۇقىرىقى چىلانما ۋە 100 گرام گۇلقەنت، بادام ياغلىرىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىلىدۇ. ئاخىرىدا رەۋەن چىنى ئۇندەك سوقۇپ دورىغا ئارىلاشتۇرىدۇ.

تەسىرى: قاننى سويۇلدۇرۇش، مىزاجنى تەڭشەش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

22 - رېتسىپ

تەركىبى: كاسنه يىلتىزى 60 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 18 گرام، چىلان 20 دانه، سەرپىستان 16 دانه، كاسنه ئۇرۇقى 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، 1/3 قىسمى قالغۇچه قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلاش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش رولىغا ئىگە.

مىقدارى: كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىر

تىردىن، مۇڭاپىق مىقداردىكى سىركەنجىبىنگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

23 - رېتسېپ

تەركىبى: سۈمبۈل ھىندى، سۈمبۈل چىنى، جىنتىيانا، ئاق سەندەل، شىۋاق، ئارپا، چىڭسەي ئۈرۈقى 60 گرامدىن، بەدىيان، كاسىنە ئۈرۈقى، يۈمغاقسۈت ئۈرۈقى، چالاپا، چىلان، زىرىق 30 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى تۆت دانە، ئەينۈلا 30 دانە، سىركە 500 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قاينىق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتقاندىن كېيىن سۈزۈپ، سىركىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ماينى پارچىلاش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

24 - رېتسېپ

تەركىبى: نېلۈپەر، بىنەپشە، شاھتەررە 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، كاسىنە ئۈرۈقى، كاسىنە يىلتىزى 18 گرامدىن، چىلان 30 گرام، تەرەنجىبىن 10 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.7 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

قان ئازلىق

بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، يىلىكنىڭ قان ئىشلىشى ناچار بولۇش ياكى قاناش سەۋەبىدىن بەدەندىكى قاننىڭ مىقدارى ئازىيىش، قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى (ھېموگلوبىن) تۆۋەنلەپ كېتىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش ئاغرىش، تېرە تاتىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان سۇيى، ئالما سۇيى، ئانار سۇيى، قىزىل ئۈزۈم سۇيى، ئالقات سۇيى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: يۇقىرقى مېۋە سۇلىرى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: پاكىز پولات مەلۇم مىقدارda، چىلان 100 گرام.

ياسىلىشى: چىلاننى سۇغا چىلاپ، پولاتنى ئوتتا قىزىتىپ،

چىلان سۈيىگە تەكرار - تەكرار تىنىمسىز، 20 قېتىم بولغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تۆمۈر ماددىسى كەملىكتىن بولغان قان ئازلىقتا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 50 گرام، نېلۈپەر 10 گرام، نوقۇت 15 گرام، ئاق شېكەر مەلۇم مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى 750 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، بىرىنچى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىق، قان قويۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلاش، ئىچى سۈرۈش، ھارغىنلىق، بەدەن ئاجىزلىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: خاسىڭ مېغىزى 90 گرام، چىلان 50 گرام، قارا شېكەر مەلۇم مىقدارda.

ياسىلىشى: خاسىڭ مېغىزىنى پوستى بىلەن چىلانغا قوشۇپ، 1.4 لىتىر سۈدا قاينىتىپ 700 مىللىلىتىر قالغاندا

سۈزۈپ، قارا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان كۆپەيتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىلـ
للىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 دانە، زەنجىۋىل 10 گرام، ئاق بەھـ
مەن 30 گرام، كەتىرا چىنى 60 گرام، خوراز بىر دانە، تۈز ئىككى گرام.

ياسىلىشى: خورازنى تازىلاپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە چۆككۈدەك سۈدا قاينىتىپ، پىشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: قان ۋە قۇۋۇەتنى تولۇقلايدۇ، بەدەن ئاجىزلىقى، نەپەس سىقىلىش، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، سوغۇق چىقىپ قېـ
لىش، جىگەر ۋە ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: 3～5 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا گۆـ
شىنى يەپ، سۈيى ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، خاسىڭ مېغىزى 30 گرامدىن، سامساق 15 گرام، پۇرچاق مېيى مەلۇم مىقدارda.

ياسىلىشى: پۇرچاق مېيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چۈـ
چۈتكەندىن كېيىن، سامساقنى چاناپ سېلىپ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن چىلان بىلەن خاسىڭنى سېلىپ ئۈستىگە ئازراق سۇ قۇـ
يۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىق، سۈلۈق ئىششىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىل-لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كىشمىش ئۈزۈم 45 گرامدىن، پىلە غوزىسى، ئالقات 36 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى 21 گرام، قىزىل بەھمەن 18 گرام، ئاقسرقەرھا 16 گرام، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، خام ئەگرى سۈناي 15 گرامدىن، سۈمبۈل، قىزىل سەندەل 12 گرامدىن، مەرۋايىت 10 گرام، ئىپار، زەپەر بىر گرامدىن، ھەسەل سۈيى 120 مىللىلىتىر، مۇسەللەس 1500 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: سوقۇلىدىغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇدا بىر لىتىر قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە ھەسەل، مۇسەللەسلەرنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيى سەل سوۋۇغاندا ئىپار، زەپەر، مەرۋايىت تالقانلىرىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىق، باش ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق، ئۇمۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، كالتسىي، فوسفور كەملىكتىن بولغان پەي تارتىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، مېڭە يالۇغى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 25～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بۇغداي، چۈچۈكبۇيا تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى

قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىقتا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىلـ
للىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، قارا جۈجەم (ئۈجمە) تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۈدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان كۆپەيتىدۇ، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئۇنۇتـ قاقلىقتا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىلـ
للىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئۆپكە ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

زۇكام ۋە نەزلە

بۇ كۆپىنچە قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش ئاغرىش، بۇرۇن قىچىشىش، ئېچىشىش، چۈشكۈرۈش، بۇرۇن پۈتۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. زۇكام ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان زۇكام، دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىر بولسا، باشقىلارغا يۇقسا، ئۇزۇنغىچە ساقايمىسا، بەلگىم تۇغما كېسەل نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ماش، نېلۇپەر، بىنەپشە 10 گرامدىن، سانا بەش گرام، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلان بىلەن ماشنى 500 مىللىلىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە نېلۇپەر، بىنەپشىنى سېلىپ، قاينىتىما 250 مىللىلىتىر قالغاندا سىنى سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، نەزلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، بىنەپشە ئۇچ گرام، نېلۇپەر بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلار قاينىاق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بىنەپشە ھەر بىرى 15 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىاق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، گال ئاغرىقى ۋە باش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 3～4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئۈسسۈلۈق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاق لەيلى، ھەمىشىباھار، گاۋزىبان 10 گرامدىن، بىنەپشە 15 گرام، بېھى ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى ئۈچ گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىاق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەنجۈر قېقى، بىخ سۈس، چاكاندا، سەرپىستان، خەشخاش تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۈدا قايـ-نىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكام، نەزلە، يۆتەل، باش ئاغرىش، دىماغ، ئاۋاز پۈتۈشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلـ-دۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر 10 گرامدىن، باـ-لەنگو، ئوسما يىلتىزى، بىنەپشە 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىاق سۈدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، مۈڭاپىق مىقدارىدا ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقى ئېلىنغان چىلان، رۇببىسۈس، خەشـ-خاش بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى يانجىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەيىارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئۈچ ۋاخ 3～5 گرامغىچە ئېلىپ سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ، بالىلارغا كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 0.5～1 گرامدىن، ئانا سۈتى بىلەن بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، نېلۈپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان، ئەينۈلا، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، يەرلىك شوخلا، بېھى ئۈرۈقى، كىشمىش ئۈزۈم 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ سۈزىدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، سەرپىستان، زۇپا ھىندى، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، بىنەپشە تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۈزىدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: نېلۇپەر، بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئىتئۈزۈمى، ھەممىسىباھار ئۇچ گرامدىن، چىلان، شېكەر 15 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما ياندۇرۇپ، يالۇغنى قايتۇرىدۇ، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام، سۇغىپىياز ئىككى باش، زەنجىۋىل ئۇچ ياپراق.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاخشىمى دورىنى كۆپرەك ئىچىپ پۈركىنىپ، تەرلەپ بەرسە، زۇكام تېز شىپا تاپىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇ-

قى 10 گرامدىن، خىيارشەنبەر 11 گرام، ئاق لەيلى يىلتىزى 20 گرام، يانتاق شېكىرى ئۇچ گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 0.7 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 350 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: پىرسىياۋشان 15 گرام، ئۇستىقۇددۇس 10 گرام، ئەنجۈر مونىكى ئۇچ دانە، چىلان بەش دانە، تەرەنجىبىن 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 700 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 350 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 60 گرام، نىلۇپەر 100 گرام، گاۋزىبان 50 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 20 گرام، شېكەر 600 گرام، سۇ 2.5 لىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 1.25 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكام، باش ئاغرىقى، يۇتقۇنچاق يالىلۇغى، چىش مىلىكى يالىلۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، مارجان شوخلا توققۇز گرامدىن، ئاق لەيلى 10 گرام، بىنەپشە 15 گرام، تەمرى ھىندى، پۇنۇس 45 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام، ئەينۇلا 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 70 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، سەرپىستان، بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بەش گرام، بېھى ئۇرۇقى يەتتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىاق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن قىزىق پېتى ئىچىپ، تەرلىتىپ بېرىلىدۇ.

17 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يوپۇرمىقى، لاچىندانە، شاتۇت شەربىتى مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاتۇت شەربىتىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقۇملۇق زۇكام، نەزلە، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20～30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 130 گرام، تاغ چىكسەي ئۇرۇقى 120 گرام، چىلان، ئەنجۈر قېقى ھەربىرى 100 گرام، سەرپىستان، زۇپا، پىرسىياۋشان، يالپۇز ھەربىرى 30 گرام، بادام مېغىزى، شۇمشا، ئارپىبەدىيان، رۇم بادىيان ھەربىرى 15 گرام، مەستىكى، دارچىن، زەنجۈىل ھەربىرى ئالتە گرام، قەنت ئىككى گرام.

ياسىلىشى: مېغىز دورىلار ئايرىم سوقۇلىدۇ، باشقا قۇرۇق دورىلارنىڭ يىرىكلىرىنى چالا سوقۇپ، ھەممە دورىنى تۆت لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ بېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە ھەر خىل ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

19 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەنجۇر مەربىرى 100 گرام، سەرپىستان 30 گرام، پىرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇپا مەربىرى 20 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، مەمىشباھار ئۇرۇقى مەربىرى 15 گرام، گۈلبىنەپشە 12 گرام، قەنت 500 گرام.

ياسىلىشى: ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ، قالغان دورىلار بىلەن بىللە ئۇچ لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلىغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت سېلىپ قىيام قىلدۇرىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان زۇكام، كاناي ۋە كاناي شاخ-چىلىرى يالىلۇغى مەمدە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، مەر قېتىمدا 100 ملىلىلىتىردىن، بالىلارغا كۈندە بەش قېتىم، مەر قېتىمدا 15 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

20 - رېتسېپ

تەركىبى: سەرپىستان 11 دانە، چىلان بەش دانە، ئاق لالە ئۇرۇقى ئالتە گرام، گاۋزىبان تۆت گرام، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلىغاندىن كېيىن، سۈس ئوتتا 300 ملىلىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، 100 ملىلىلىتىر بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكام، نەزلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

21 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، نېلۇپەر 10 گرام، سۇزە بەش گرام، ئاق لەيلى بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

22 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان تۆت دانە، زۇپا 3.5 گرام، نېلۇپەر، بىنەپشە يەتتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

23 - رېتسېپ

تەركىبى: نېلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان 15 گرامدىن، چەلان، ئەينۇلا 20 گرامدىن، سەرپىستان، بىخ سۇس، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىاق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

24 - رېتسىپ

تەركىبى: ئاق كۆكنار ئۈرۈقى، كۆكنار شاكىلى 35 گرامدىن، بىنەپشە، سەمغى ئەرەبى 25 گرامدىن، بىخ سۇس 35 گرام، تاتلىق ئانار سۇيى 100 مىللىلىتىر، چىلان 200 دانە، شېكەر 350 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1700 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 850 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا، بولۇپمۇ سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئۆپكە يالليۇغى

بۇ ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈش ياكى باشقا سەۋەبلەردىن ئۆپكە پۈۋەكچىلىرى ئىچىدە سىرغىما سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قالىدىغان يالليۇغلىنىشلىق كېسەللىك بولۇپ، توكۇپ تىترەش، قىزىتىش، نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكرەك ئاغرىش، يۆتىلىپ دات رەڭلىك بەلغەم تۈكۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بىخ سۇس، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئاد-راسمان ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، مۇۋاپىق شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، ئىتئۈزۈمى ئالتە گرام، زۇپا 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاياق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 گرام، زۇپا ئىككى گرام، بىنەپشە ئۈچ گرام، قىزىلگۈل ئالتە گرام، سەرپىستان 10 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاياق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، كۆكچېچەك ئۈرۈقى (ھەمىشباھار ئۈرۈقى)، قىزىل-گۈل ئۈرۈقى قاتارلىقلار بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىق سۇغا سېلىپ دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېھتىياجقا قاراپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، بىنەپشە 40 گرام، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنىنىڭ ئۈرۈقى، شاھتەررە، شوخلا، ھەمىشبا-ھار بەش گرامدىن، سەرپىستان توققۇز دانە، گاۋزىبان ئەرەقى 25 مىللىلىتىر، بېھى ئۈرۈقى، قارا سۇنا ئۈرۈقى، قاپاق ئۈرۈ-قى مېغىزى تۆت گرامدىن، تەرەنجىبىن 36 گرام، گۈلقەنت 40 گرام.

ياسىلىشى: بىنەپشە، گۈلقەنت، تەرەنجىبىن قاتارلىقلار-

دىن باشقىلارنى بىر لىتىر سۇغا چىلاپ سۇس ئوتتا تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە بىنەپشىنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەرەنجىبىن سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، گۈلقەنتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، گۈلقەنت، بىنەپشە 40 گرام، دىن، تەرەنجىبىن 36 گرام، گاۋزىبان ئەرەقى 25 مىللىلىتىر، سەرپىستان توققۇز دانە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، شوخلا، ھەمىشباھار بەش گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، قاراسۇنا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى تۆت گرامدىن.

ياسىلىشى: بىنەپشە، گۈلقەنت، تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا ئۈچ سائەت ئەتراپىدا چىلاپ، ئۈستىگە يەنە ئىككى لىتىر سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا دورا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە بىنەپشىنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ كېيىن، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا تەرەنجىبىنىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاخىرقى قېتىم بىر قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا بۇنىڭغا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۆندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

كاناي ياللۇغى

كاناي ياللۇغى — يۇقۇملۇق زۇكام ۋە نەپەس يولى ياللۇغلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى ۋە سوزۇلما كاناي ياللۇغى دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ. ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىدا ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، قىزىش، كۆپ بەلغەملىك يۆتەل قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوزۇلما كاناي ياللۇغى ئۇزاق داۋاملىشىش، سوغۇق پەسىللەردە ئېغىرلىشىش، پات - پات قوزغىلىش، تۇتقاقلىق ھاسىراش قوشۇلۇپ كېلىش، بەلغەملىك يۆتەل قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە، ئۇزۇم 15 گرام، بىنەپشە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، نېلۇپەر ئالتە گرامدىن، زۇپا، خەشخاش بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئۇستىگە 100 گرام شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى، ئەنجۈر قېقى 20 گرامدىن، قارىئۆرۈك 30 گرام، تەرەنجىبىن، قۇرۇق ئۈزۈم 35 گرامدىن، بېخ سۇس 15 گرام، شېكەر 200 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چىلاشقۇدەك سۇدا قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ.

تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر، سەرپىستان، بىنەپشە، زەنجىۋىل، يالپۇز تەك مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۆندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بىر دانە، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە، تاتـلىق ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، ئۈزۈم 15 گرام، بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، نېلۇپەر ئالتە گرامدىن، شېكەر 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلاردىن ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن سۈزۈپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: كاناي ياللۇغنىغا، بولۇپمۇ بەلغەمدىن بولغان تېپىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۆندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى 10 گرام، شاھتەررە 20 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 250 مىللىلىتىر سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: كۈدە يىلتىزى، قىزىل چىلان تەك مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۈدا قاينىتىپ، تەمى چىقىرىلىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كاناي ياللۇغى، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ، چىلىنى يېيىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: خاسەك مېغىزى، چىلان، ھەسەل 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 600 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ھەسەلنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كاناي ياللۇغى، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان تۆت دانە، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە، بىخ سۈس، بېھى ئۈرۈقى، زۈپا، نېلۈپەر ئۈچ گرامدىن، زىغىر، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، بىنەپشە ئالتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك قاينىق سۈغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: كانايچە زىققىسىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 50 دانە، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 30 گرامدىن، قاپاق ئۈرۈقى، موزا 21 گرامدىن، ئەنسىل، زۈپا، مەرزەنجۈش، شۈمشا ئۈرۈقى 15 گرامدىن، پىرسىياۋشان، خەشخاش ئۈرۈقى 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۈرۈقى ئالتە گرام، شېكەر 200 گرام، كۈدە ئۈرۈقى 90 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۈدا 750 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ.

تەسىرى: كاناي زىققىسىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ (10 كۈن بىر باسقۇچ بولىدۇ).

10 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، خام زەنجۈبىل 250 گرام، ھەسەل 200 گرام، كەندىر يېغى 200 گرام، ئاق قىچا 30 گرام، ئاق مۇچ 50 گرام، 500 گرامليق تاۋۇز بىر دانە.

ياسىلىشى: تاۋۇزنىڭ ساپاق تەرىپى كېسىلىپ، ئويۇلۇپ ئىچىگە يۇقىرىقى دورىلارنى سېلىپ، كېسىلگەن تاۋۇزنىڭ ساپاق قىسمىنى ئۆز جايىغا قويۇپ، قاسقاندا 90 مىنۇت دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كاناي يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: يۇقىرىقى تەييارلانمىنىڭ سۇيىنى بىر ياكى ئىكى قېتىمدا بىراقلا ئىچىپ، زەنجۈبىلدىن بىر نەچچە تالنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قىزىل زىرىق 20 گرامدىن، قارىئۆرۈك 25 گرام، شاتۇت 50 گرام، شېكەر 25 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كاناي ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قىزىلگۈل بەش گرامدىن، سېمىزئوت ئۈرۈقى ئالتە گرام، مەرزەنجۈش سەككىز گرام، نېلۈپەر تۆت گرام، ئەنجۈر قېقى بىر دانە، بىنەپشە يەتتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سوغاق سۈدا ئىتتىك بىر يۇيۇۋېتىپ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۈدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 گرام، سەرپىستان 11 گرام، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، نېلۈپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان توققۇز گرامدىن، رۇم بەدىيان، كۈدە ئۈرۈقى بەش گرامدىن، زۇپا 12 گرام، ئەنسىل 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، بىخ كەبىر 21 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۈغا ئالتە سائەت ئەتراپىدا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل — نەپەس يولى كېسەللىكلىرىدە كۆپ ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، نەپەس يولىدىكى يات ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن قىلىنىدىغان قوغدىنىش خاراكتېرلىك رېفـ لېكسىلىق پائالىيەتتىن ئىبارەت. يۆتەل هۆل سوغۇقتىن ياكى ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ. هۆل سوغۇقتىن پەيدا بولسا، بىمار ئۇسسايدۇ، بەلغەم گالغا چاپلىشىۋالىدۇ، ئۇخلىغاندا خىرقـ رايدۇ، بۇ خىل يۆتەل هۆل سوغۇق مىجەزدىكىلەردە، ياشانغانلارـ دا كۆپ ئۇچرايدۇ. قۇرۇق ئىسسىقتىن پەيدا بولسا بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ، سوغۇق شامالدىن راهەتلىنىدۇ، نەپىسى قىستايدۇ، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇرى تېز سوقىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بادام مېغىزى، خەشخاش، بېخ سۇس، ئادراسمان، سۆرۈنجان تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 هەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل توختىتىپ بەلغەم بوشىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ. دورىنى ئاچچىق دەپ ئىچەلمىگەنلەر ئازراق شېكەر قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 دانە، بىنەپشە ئالتە گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا چىلاپ يېرىمى قال-
غۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلى-
تىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كۈدە يىلتىزى 250 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى بەش لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە
قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كاناي ياللۇغى ۋە يۆتەلگەن شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100
مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، خاسىڭ مېغىزى، ناۋات تەڭ مىقدارىدا.
ياسىلىشى: چىلان بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى 10 ھەسسە
سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ
تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىلـ
لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، زۇپا، قىزىلگۈل، بىخ سۇس، ئەنجۈر قېقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان يۆتەل، دەم سىقـ
لىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىلـلىلـ
تىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ھەمىشىباھار ئالتە گرامدىن، نىلۇپەر، خەشخاش توققۇز گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى بەش گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ھەسەل 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قايىنىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ھەسەلنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەلگە بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 50 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، سەرپىستان 30 دانە، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى 15 گرامدىن، بىنەپشە 12 گرام، كەتىرا ئالتە گرام، شېكەر 150 گرام.

ياسىلىشى: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇڭاپىق سۇدا قايىنىتىپ، بىر چىنە قاينىماتما تەييارلاپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل، زۇكام، نەزلە ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر-دىن ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 300 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، شۇمشە، كاسىنە يىلتىزى ھەربىرى 45 گرام، قەنت 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىپ، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: سەرپىستان 50 دانە، ئارپا 90 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى 45 گرام، خەشخاش 21 گرام، ئەنجۈر 10 دانە، چىلان 20 دانە، بېھى ئۇرۇقى، پىرسەياۋشان، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرام، بادىيان يىلتىزى توققۇز گرام، قەنت 135 گرام.

ياسىلىشى: كەتىرادىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3～2 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلىغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، سۇيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كەتىرا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل ۋە دەم سىقىشنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يالىتىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن، سەرپىستان 30 دانە، چىلان 20 دانە، ئەنجۈر 10 دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان ھەربىرى 15 گرامدىن، بىنەپشە 12 گرام، خىيار شەنبەر شىرىسى 21 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ يېرىكلىرىنى چالا سوقۇپ، ئىككى

لىتىر سۈدا 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، خىيار شەنبەر شىرىسى، تەرەنجىبىنلەرنى قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، كۆكرەكنىڭ يىرىك ۋە قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىش، تەرەتنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانە، ئەنجۈر 10 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12 گرام، پىرسىياۋشان توققۇز گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، زۈپا، گۈلى سەۋسەن يىلتىزى، شۇمشا ھەربىرى ئالتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۈدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشلارنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 100 مىللىلىتىر ئېلىپ بىنەپشە مۇرابباسى ۋە لوئۇقى خەشخاش بىلەن ئىچىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: سەرپىستان 11 دانە، سوقا چىلان بەش دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ 15 دانە، بېنەپشە گۈلى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمە-

شىباھار ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى تۆت گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چىلاشقۇدەك سۇغا بىر كۈن چىلىغاندىن كېيىن، بوش ئوتتا قاينىتىپ، 200 مىللىلىتىر سۇيى قالغاندا گۈل دورىلارنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ، سوۋۇغاندا خام (داكا) دىن سىقىپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما ياندۇرۇپ، يۆتەل پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: بۇ مەتبۇخ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسىپ

تەركىبى: ئەرۇسە ياپرىقى 300 گرام، ياخشى سۇپەتلىك سەرپىستان 60 دانە، يۇمىلاق چىلان 20 دانە، ئاقلانغان چۇچۇك-بۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى ھەربىرى 21 گرام، بېھى ئۇرۇقى 15 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى توققۇز گرام، قەنت مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: سەمغى ئەرەبىدىن باشقا دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، 1/3 ى قالغۇچە قاينىتىپ، قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، كەتىرا ۋە سەمغى ئەرەبى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل يۆتەللەرنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15～30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 250 گرام، چىلان 100 گرام، ئەنجۈر 60 گرام، ئۈششاق ئۈزۈم (ئۈرۈقسىز) 16 گرام، زۇپا، بېھى ئۇرۇقى، گۈلبېھنەپشە، پىرسىياۋشان، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قارا سونا (ئوسۇك) ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرام، شېكەر 250 گرام.

ياسىلىشى: بېھى ئۇرۇقى شىرىسى ۋە تەرەنجىبىن شىرىسى ئايرىم - ئايرىم ئېلىنىدۇ، قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ، يۇمشاق دورىلار بىلەن قوشۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ بېھى ئۇرۇقى شىرىسى ۋە تەرەنجىبىن شىرىسىنى قوشۇپ، شېكەر سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەلگە، زۈكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

تەركىبى: سەرپىستان 50 دانە، چىلان 30 دانە، ئەنجۈر 20 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زۇپا ھەر بىرى 24 گرام، پىرسىياۋشان 21 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرام، گۈلبىنەپشە 12 گرام، قەنت 500

گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلىغاندىن كېيىن، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ، نەپەس سىقىلىشنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە، نىلۇپەر، خەشخاش ھەر بىرى توققۇز گرام، چىلان، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، زىغىر، رەيھان ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرام، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئۈچ گرام، كۆكنار غوزىسى ئىككى دانە، ھەسەل، قەنت بىر ھەسسە.

ياسىلىشى: شەربەت تەييارلاش ئۇسۇلىدا ياسىلىدۇ.

تەسىرى: يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

17 - رېتسېپ

تەركىبى: سانا 30 گرام، چىلان 20 گرام، ئەنجۇر 10 دانە، پىرسىياۋشان، زۇپا ھەربىرى 12 گرام، تاغ پىيىزى توققۇز گرام، بادىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدە-

يان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، زىرە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرام، قەنت 500 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلىغاندىن كېيىن، 1/3 قىسمى قالغۇچە قايناتتىپ، قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، زۇكام، نەزلە ۋە ھەر خىل ئىستىسقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

18 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 100 گرام، پىرسىياۋشان، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ئۇششاق ئۇزۇم، چىلان ھەر بىرى 60 گرام، زۇپا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، بەدىيان ھەر بىرى 30 گرام، قەنت 500 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ يېرىكلىرىنى سوقۇپ، يۇمشاقلىرى بىلەن بىللە ئۈچ لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قايناتتىپ، سۈزۈپ قەنت سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەلنى پەسەيتىش، ئۆپكە ۋە جىگەرنى تازىلاش، بەلغەم بوشىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، دەم سىقىشنى توختى-

تىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

19 - رېتسېپ

تەركىبى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەممىباھار ئۇرۇقى، نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى ھەربىرى 20 گرام، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 15 گرام، بېھى ئۇرۇقى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 10 گرام، قەنت 400 گرام.

ياسىلىشى: ئاۋۋال كەتىرا بىلەن سەمغى ئەرەبىدىن باشقا دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا 10 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئايرىم - ئايرىم سوقۇلغان سەمغى ئەرەبى بىلەن كەتىرا تالقىنىنى، ئەڭ ئاخىرىدا، قەنتنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىنى پەسەيتىپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

20 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 300 گرام، ئەنجۇر قېقى 100 گرام،

ئەينۇلا 100 گرام، بىنەپشە 30 گرام، قەنت بىر كىلوگرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بەش لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ قەنتنى سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ، يۆتەل توختىتىدۇ، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىرغىچە ئىچىلىدۇ.

21 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، بىخ سۇس، بىخ سەۋسان 60 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، ئەنجۈر قېقى 20 دانە، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، زۇپا، پىرسىياۋشان 30 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى 15 گرام.

ياسىلىشى: بېھى ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۈچ لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ 500 گرام شېكەرنى سېلىپ قېيام قىلىپ، ئۈستىگە بېھى ئۇرۇقى تالقىنىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل بەلغەملىك يۆتەل، كۆكرەك قادىلىپ ئاغرىش، يىرىڭلىق ۋە شىلىمشىق بەلغەم تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەنجۈر 100 گرامدىن، سەرپىستان 30 گرام، بىنەپشە 10 گرام، خۇببازى ئۈرۈقى 15 گرام، پىرسىياۋشان، بىخ سۇس، زۇپا 20 گرامدىن، قەنت 500 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكىنى تازىلاپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

23 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 120 گرام، بىخ سۇس 120 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 2.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر لىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەلگە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

زىققە (تۇتقاقلىق دەم سىقىش)

زىققە — ئۆپكە ۋە نەپەس يوللىرىنىڭ ۋەرەملىنىشى (يالۇغلىنىشى)، زۇكام، نەزلە، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ، بۇلۇپمۇ غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنىڭ تەسىر قىلىشى، ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈش، غەيرىي تەبىئىي يەل، ئۆپكىنىڭ ئەتراپىدىكى بىر قىسىم كېسەللىكلەر تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىك كېچىسى كۆپ تۇتۇش، تۇتقاندا خوراز چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىرىش، نەپەس قىيىنلىشىش، يۆتىلىش، ئېغىر بولغاندا كالپۇكلىرى، يۈزى، بارماقلىرىنىڭ ئۇچى كۆكىرىش، دەسلەپ قۇرۇق يۆتىلىپ، كېيىن شىلىمشىق بەلغەم تۆكۈرۈش، هاۋا ئۆزگەرگەندە قوزغۇلۇش، بەزىدە ئارىلاپ تۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كېۋەز يىلتىزى 120 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 2.1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 0.6 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زىققىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 گرام، ئەنجۈر قېقى 25 گرام، بەدەن، بىنەپشە، زىغىر بەش گرامدىن، ئەنسىل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئادراسمان، بىخ سۈسلار ئۈچ گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۈدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زىققىگە (تۈتقاقلىق دەم سىقىشقا) شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: يۇقىرىقى دەملىمىنى ئۈچكە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان تۆت دانە، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، نېلۈپەر، زۈپا، بېھى ئۇرۇقى 3.5 گرامدىن، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر يەتتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۈدا دەملەپ، بىر سائەتتىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زىققە، يۆتەل، قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا، زۇپا، ئەنجۇر قېقى، چاققاق ئوت ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىاق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زىققىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 15 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، نېلۇپەر، بىنەپشە 20 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر لىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زىققىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 250 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گرام، چىلان 15 دانە، ئەنجۈر 10 دانە، پىرسىياۋشان 18 گرام، زۇپا 15 گرام، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئىزخىر، سۇمبۇل، تاغ پىيىزى، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان ھەربىرى ئالتە گرام، قەنت 500 گرام.

ياسىلىشى: شەربەت تەييارلاش ئۇسۇلىدا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: دەم سىقىشنى پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، نەزلە ۋە ئىستىسقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان ئالتە دانە، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خوببازى ئۇرۇقى بەش گرامدىن، بىنەپشە يەتتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: زىققىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىل-
لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئۆپكە سىلى

بۇ كېسەللىك جاراسىملىرىنىڭ قان ۋە لىمفا سۈيۈقلۇقى ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرىدا زىدە پەيدا قىلىدىغان تارقىلىشى كەڭ، يۇقۇشچانلىقى كۈچلۈك، قايتىلىنىش نىسبىتى يۇقىرى، ئىقتىسادىي زىيىنى چوڭ يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، كېچىسى تەرلەش، چۈشتىن كېيىن قىزىتىش، ماغدۇر-سىزلىنىش، ئىشتىهاسىزلىنىش، كالتە يۆتىلىش ۋە ئورۇقلاش قاتارلىق كلىنىكىلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، چامغۇر 500 گرامدىن.
ياسىلىشى: چامغۇرنى ئاقلاپ، چىلان بىلەن بەش لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئىككى لىتىر قالغاندا سۈزۈپ چىلان، چامغۇرنى غەلۋىرىدىن سىقىپ ئۆتكۈزۈپ، سۈيىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۆپكە سىلىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلى-
تىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۈرۈقسىز

ئۇزۇم 70 دانە، بىنەپشە توقتۇز گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەرەنجىبىن سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە جاراھىتىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان 30 دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 25 گرام، لەيلى ئۇرۇقى، نىلۇپەر، بىنەپشە 20 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى 15 گرام، سەرپىستان 60 گرام، تاجىگۇل يوپۇرمىقى 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، 0.6 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 200 گرام شېكەرنى سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە سىلى، قۇرۇق يۆتەللەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

جىگەر، ئۆت ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى

جىگەر يالۇغى

بۇ بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ۋە جىگەر خىزمىتىنى ئاجىزلاش، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن يۇقۇملۇق جاراسىملار جىگەر ئىششىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئومۇمىي بەدەنلىك ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، جىگەر زورىيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىهاسىزلىق، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، شىللىق پەردىلەر سارغىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، يېزىخو ئەمىنى، رەۋەن تەڭ مىقدارda.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر يالۇغى (ئىششىقى) غا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 3 ~ 5 گرامغىچە ئېلىپ بىر لىتىر قاينىق سۇغا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، چاي ئورنىدا كۈندە 2~3 قېتىم، ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، خاسىڭ مېغىزىنىڭ پوستى، ناۋات ھەر بىرى 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 0.6 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ناۋاتنى سېلىپ، قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئۇخلاشتىن بۇرۇن 100 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە 13 گرام، نېلۇپەر 11 گرام، چىلان 35 گرام، سەرپىستان 41 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، سېرىق يۆگەي، كۆكچېچەك، كاسىنە ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن، ئانار شەربىتى 250 مىللىلىتىر.
ياسىلىشى: دورىلارنى 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سېرىقلىق چۈشۈش تېپلىق جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 21 گرام، قارىئۆرۈك 18 گرام، قىزىل سەندەل 15 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، پىرسىياۋشان، نېلۇپەر، كۆكنار ئالتە گرامدىن، شېكەر 150 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرا ئېشىپ قان قويۇلۇش، يۇرەك، نېرۋا ئاجىزلىشىش مەنبەلىك جىگەر ئىششىقىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 125 گرام، جىنتىيانا 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سېرىقلىق چۈشۈش تېپىلىق جىگەر يالۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: مەجنۇنتال نوتىسى 20 تال، دارچىن ئۈچ گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل بەش گرامدىن، چىلان 10 دانە، رۇم

بەدىيان، بەدىيان بەش گرام، ئاق شېكەر 20 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ رېتسېپ داڭلىق تېۋىپ مۇدىر ۋىراچ ئەھمەد ھاجىنىڭ نۇسخىسىدۇر.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، سەرپىستان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بىنەپشە 10 گرامدىن، تەمرى ھىندى، نېلۇپەر، ئەينۇلا 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ، بولۇپمۇ سەپرادىن بولغان جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 21 گرام، بەدىيان 10 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى توققۇز گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نېلۇپەر، تەرخەمەك ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، شېكەر 200 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 700 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 350 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: A ، B تىپسىز يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 60～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، بىخ سۇس 10 گرام، پەرپىيۇن 15 گرام، ئوسما يىلتىزى 25 گرام، يېزىخو ئەمىنى 33 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا 5. 0 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سېرىقلىق چۈشۈش تىپلىق جىگەر ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سەرپىستان 10 گرامدىن، تەمرى ھىندى، نېلۇپەر، بىنەپشە 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاياناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: A ، B تىپسىز يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: پىننە 200 گرام، زىرىق، چىلان ھەر بىرى 100 گرام، يالپۇز 60 گرام، قەنت 1.5 كىلوگرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئۇچ لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قاينىتىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سوغۇقتىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش، قان تازىلاش، بۆرەكنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلار 50 مىللىلىتىر، بالىلار 30～50 مىللىلىتىرغىچە ئىچىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 60 گرام، يەرلىك شوخلا 12 گرام، قىزىلگۈل، ئەفسەنتىن سەككىز گرامدىن، شاھتەررە، سەرسىبىل، بەدىيان، سېرىق يۆگەي 10 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى، قارا ھېلىلە 12 گرامدىن، شېكەر 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا 24 سائەت چىلاپ بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر يالليۇغىغا بولۇپمۇ B تىپلىق جىگەر يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا

جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا — جىگەر قاپقا ۋىناسى توسۇلۇش، جىگەر قېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە قورساققا سۇ چۈشۈش، پۇت ئىشىش، چىرايى سارغىيىش، قورساق كۆپۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، رەۋەن، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، چىكىسەي ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 3～5 گرامغىچە، دورا تالقىنىنى قايناق سۇغا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، تەمرى ھىندى ھەر بىرى 30 گرام، ھېلىلە كابۇلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 21 گرام، شاھتەررە، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ھەر بىرى 15 گرام، چىلان 10 دانە، رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، غاپەس، ئىزخىر، سۇمبۇل، ئەپسەنتىن ھەر بىرى توققۇز گرام.

ياسىلىشى: مەتبۇخ تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر ياكى تالدىن بولغان ئىستىسقىلارغا شىپا بولىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
مىقدارى: ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇنلاردىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ سىركەنجىۋىل بىلەن يەپ، ئارقىدىن بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئۆت خالتا يالۇغى

ئۆت خالتا يالۇغى ئۆتكۇر ئۆت خالتا يالۇغى ۋە سوزۇلما ئۆت خالتا يالۇغى دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۆتكۇر ئۆت خالتا يالۇغى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئۆت خالتا شىلىلىق پەردىسى يالۇغلىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۇقىرى قىزىتما، توڭلاپ تىترەش، ئوك تەرەپ يۇقىرىقى قورساق ساھەسى ياسقاندا ئاغرىش، ئىشتىهاسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۆتكۇر ئۆت خالتا يالۇغى ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىلمىسا، سوزۇلما ئۆت خالتا يالۇغىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا ئۆتكۇر ئۆت خالتا يالۇغىدىكى ئالامەتلەر تەكرارلىنىش بىلەن قۇسۇش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، رەۋەن بەش گرام، ئۇزۇم سىركىسى 100 مىللىلىتىر، قەنت 150 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر سۇدا 150 مىللى-
لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، رەۋەننى قاياق سۇغا چىلاپ تەمىنى
چىقىرىپ، يۇقىرىقى قاياتماغا قوشۇپ سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ
تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆت خالتا يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىل-
لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان 20 گرام، سېرىق ھېلىلە 18 گرام، قارا
ھېلىلە 30 گرام، شاھتەررە، كىشمىش ئۈزۈم 15 گرامدىن،
ئاق تۇربۇت، خىيار شەنبەر 12 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى،
قىزىلگۈل 10 گرامدىن، بىنەپشە ئالتە گرام، قەنت 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر
لىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆت خالتا يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ. قاننى تازىلاپ
ئىششىق ياندۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان يالليۇغى

بۇ زەھەرلىنىش ياكى يۇقۇملىنىش قاتارلىق سەۋەبتىن پەيدا
بولىدىغان ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنىڭ يالليۇغلىنىشى بولۇپ،
كۆپىنچە تاماققا كۆڭلى تارتماسلىق، تاماق يېسە كۆڭۈل ئېلە-
شىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، بەزىدە بەلغەمدەك، بەزىدە

ياغدەك ياكى قان ئارىلاش شىلىمشىق ماددىلارنى ياندۇرۇش، ئاشقازان كۆيگەندەك سېزىم بولۇش، باسقاندا ئاغرىش، ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ، ئىچ سۇرۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادە-لىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سۇزە، ئىگىر، نانىخۇا، يېزىخو ئەمىنى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

مىقدارى: 3～5 گرامغىچە بولغان دورا تالقىنىنى 500 مىللىلىتىر دىن بىر لىتىر غىچە قاينىاق سۇغا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان 20 دانە، سېرىق موم 67 گرام، ئاق ۋە قارا شېكەر 135 گرامدىن، ياڭاق مېغىزى 50 دانە، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپىكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 5～7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان 10 دانە، قىزىلمۇچ يىلتىزى 130 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قارا ۋە ئاق شېكەر ھەر بىرى 200 گرام، ھەسەل 100 گرام.

ياسىلىشى: چىلان ئېتى كۆيدۈرۈلۈپ، ياڭاق مېغىزى، شېكەر بىلەن سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرامدىن غىچە ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، شاقاقۇل 10 گرام، تۈرۈنجى پوستى ئالتە گرام، زەنجىۋىل ئۈچ پارچە، كالا قېرىنى 500 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئازراق دورا - دەرمەك سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كۆپۈش، ھەزىم ناچارلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئىشتىھاسىزلىق

بۇ ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلۇش، ئاشقازاندىكى سەزگۈ ئەسەبىي لەرنىڭ خىزمىتى ناچارلىشىش، ئاشقازاندا خام خىلىتلار كۆپىيىپ كېتىش ياكى جىگەر خىزمىتىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبلەردىن كۆڭۈلنىڭ تاماقنى خالىماسلىقى بولۇپ، ئادەتتە ھەممە ياشتىكى كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ، قورساق ئاچقان ھالەتتىمۇ تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئانار، بېھى، ئالما، نەشپۈت تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىشتىھاسىزلىققا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، دادۇر، قارا شېكەر ھەر بىرى 60 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا ئېزىلگىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىشتىھاسىزلىق، ھەزىم ناچارلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىمدىن، يەتتە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ، يۇقىرىقى تەييارلانمىنى بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىسا بولىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان بەش دانە، گۈرۈچ كېپىكى 60 گرام، قىزىل ماش 120 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىشتىھاسىزلىق ۋە ھەزىم ناچارلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 100 مىللىلىتىر دىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان مەلۇم مىقدارda.

ياسىلىشى: يۇيۇپ تازىلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئىشتىهاسىزلىققا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بەدىيان، يېزىخو ئەمىنى، ئىگىر ھەر قايسىسى 10 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 400 مىللىلىتىر سۇ- دا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىققا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 70 مىللىلى- تىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، گۈرۈچ 50 گرام، كالا سۈتى 100 مىللىلىتىر، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.
ياسىلىشى: گۈرۈچنى ئاۋۋال بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ قويۇلغاندا كالا سۈتى، چىلان، شېكەرلەرنى سېلىپ بىر ئۆرلە- تىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر، تال، ئۆپكىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش

كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش ئاشقازاندا غەيرىي تەبىئىي سەۋ- دا، بەلغەم كۆپىيىش، بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى،

ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش، بىر قەسىم يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، بەزى كىشىلەردىكى سېزىمچانلىقى يۇقىرىلاپ كېتىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، ئاشقازان سەۋەبىدىن بولغاندا دەسلەپ كۆڭۈل ئايىنىپ ئاندىن قۇسىدۇ، مېڭە سەۋەبىدىن بولغاندا دەسلەپتە باشقا ئالامەت بولمايلا، قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بېھى، گۈلى رەيھان تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، ئاشكۆكى تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: قاياق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: تاماق سىڭمەسلىك، كۆڭۈل ئېلىشىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ راكى

قىزىلئۆڭگەچ راكى كۆپ خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى راك كېسەللىكلىرى

ئىچىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان، داۋالاش نىسبەتەن قىيىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ۋاقتىدا تېزگىنلەپ داۋالاش ئېلىپ بارمىسا، ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئاخىرىدا بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاكىنەچ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، نېلۇپەر، بىنەپشە، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، قەنت 200 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 700 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچ راكىنى داۋالاشتا قان تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قارا ئۈجمە ۋاسالغۇسى 30 گرامدىن، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاكىنەچ، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاشكۆكى ئۇرۇقى، ئەنزىروت ھەر بىرى 10 گرامدىن، نېلۇپەر، بىنەپشە، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، قەنت 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ 700 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچ راكىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئۇچەي كېسەللىكلىرى

تولغاق

بۇ غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تەسىرى ۋە تولغاق پەيدا قىلغۇچى جاراسىملاردىن بولىدىغان ئۇچەي كېسەللىكى بولۇپ، ياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ، بۇ كېسەللىك توختۇپ تىترەش، تەرەت سۇدەك ھەم شىلىمشىق كېلىش، بەزىدە قان، يىرىڭ ئارىلاش كۆپ قېتىم كېلىش، قۇرۇق ئىنجىق، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، موزا 10 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر سۇدا 150 مىللى-لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تولغاققا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، زەنجىۋىل 10 گرام، دولانە 30 گرام، سېمىزئوت 60 گرام، قارا شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 0.5 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تولغاقنا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سېمىزئوت تەك مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن، سەپرادىن بولغان تولغاقنا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تۇرۇپ 15 گرامدىن، زەنجىۋىل، پالەك 10 گرامدىن، قارىمۇچ بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تولغاقنا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاشكۆكى تەڭ مىقدارىدا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

ئىچى سۈرۈش — خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش، تاماقتىن زەھەرلىنىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش، جاراسىملاردىن يۇقۇملىنىش، ئاشقازان، ئۈچەي، ئاشقازان ئاستى بېزى قاتارلىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرى، ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە تەسىر قىلىشى، ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ نورمالدىن زىيادە ئىستېمال قىلىنىشى قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. چوڭ تەرەت قىلىش قېتىم سانى كۆپىيىش، چوڭ تەرەت سۇيۇق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئانار گۈلى، موزا تەڭ مىقدارىدا.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ (چىلاننى قورۇپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ).

تەسىرى: ئىچى سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 3～5 گرامغىچە كاپ ئېتىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: قېرى چىلان دەرىخى قوۋزىقى 10 گرام.
ياسىلىشى: دورىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۈچەي يالليۇغىدىن بولغان ئىچى سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 125 گرام، جىگدە، دادۇر 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچى سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، دولانە 30 گرام، زەنجىۋىل 10 گرامدىن، سېمىزئوت 50 گرام، قارا شېكەر مەلۇم مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.2 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئىچى سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان ئۈرۈقى 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچى سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 گرام-غىچە مۇزدەك قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: چىلانىنىڭ يىللىغان قوۋزىقىنى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا بەرسە، ئىچى سۇرۇش، باكتېرىيىلىك تولغاق ۋە ئۇچەي يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، تەمرى ھىندى ھەر بىرى 60 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 45 گرام، سەرپىستان 30 دانە، ئەينۇلا، چىلان ھەر بىرى 20 دانە، ئارپىبەدىيان، شاھتەررە، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 30 گرام، قىزىلگۈل، سانا، گۈلبىنەپ-شە، سېمىزئوت ئۈرۈقى، تۇخۇمى كۈشۈش ھەر بىرى 21 گرام، سۇ تۆت لىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سۇغا چىلاپ، ئۈچ كۈنگىچە كۈندۈ-زى ئاپتاپتا، كېچىسى ئىسسىق ئۆيدە تۇرغۇزغاندىن كېيىن،

سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
مىقدارى: 120 مىللىلىتىر دورا 45 مىللىلىتىر سىركەنى جىببىن، 30 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان 10 دانە، قۇيۇق توققۇز گرام.
ياسىلىشى: چىلانىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، 200 مىللىلىتىر سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ قۇيۇقىنى قوشۇپ يەنە بىر ئاز قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوزۇلما ئىچى سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئانار پوستى تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 دانە، سۇغىپىياز 2 تال.
ياسىلىشى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 150 مىللىلىتىر قاينىتىمىنى بىراقلا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

قەۋزىيەت

بۇ تۈرلۈك ئوزۇقلۇق ۋە ئىچكى ئەزالار ئامىللىرى تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىشتىها تۈتۈلۈش، قورساق كۆپۈش، 2～3 كۈنگىچە تەرەت كەلمەسلىك ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، نېلۈپەر، بىنەپشە 10 گرامدىن، پۈلۈس، سانا بەش گرامدىن، سۇت 250 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: ئالدى بىلەن چىلان، نېلۈپەر، بىنەپشە قاتارلىق دورىلار 350 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، پۈلۈس، سانالار 50 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئايرىم دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ، ئاندىن دورىلارنى سۈزۈپ 250 مىللىلىتىردىن كالا سۈتى بىلەن بىرلا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 250 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ، يېشى كىچىك، تېنى ئاجىزلارغا مىقدارى مۇۋاپىق كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۈپەر، بىنەپشە، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەر 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 15 گرام، سانائى مەككى بەش گرام، بادام يېغى 40 گرام.

ياسىلىشى: تەمرى ھىندىنىك ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن چۆككۈدەك قاينىق سۇغا ئالتە سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 15 گرام، سانا بەش گرام.

ياسىلىشى: تەمرى ھىندىنىك ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن ئالتە سائەت سۇغا چىلاپ، بىر قاينىتىپ، سۇزۇپ سۈيىگە بادام يېغىدىن 40 گرام ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چوك تەرەتنى يۇمشىتىپ، راۋانلاشتۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 30 گرام، گۈلخەينەپشە، قىزىلگۈل ھەر بىرى 20 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، ئىسپىغۇل 10 گرام، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گرام، قەنت 20 گرام.

ياسىلىشى: بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنى ئايرىم - ئايرىم چىلاپ، شىرىسى چىقىرىلىدۇ، يۇقىرىقى بەش خىل دورىنى ئىككى لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ سۇزۇپ، چىقىرىلغان شىرىنى قوشۇپ قەنت سېـ

لىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇچەينى ھۆللەشتۇرۇپ قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ، سەپرانى كېسىپ خەفەقانىنى ياخشىلايدۇ. كۈچلۈك سۈرگە دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە بولمايدىغان ئەھۋالدا قەۋزىيەتكە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا 50 مىللىلىتىر، بالىلارغا 15 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: تازىلانغان سانا 60 گرام، سەرپىستان 60 دانە، چىلان 30 دانە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادىرەڭ ئۇرۇقى ھەر بىرى 18 گرام، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، نىلۇپەر ھەر بىرى 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ مۆتىدىل تەبىئەتلىك سۈرگە دورىسى بولۇپ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى بەدەنگە يەتكۈزمەي، سۈرۈپ چىقىرىدۇ، يۇرەك، نېرۋا كېسەللىكلىرىگە بولغان تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 15～30 مىللىلىتىرغىچە ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: تەمرى ھىندى 60 گرام، قىزىل قۇرۇق ئۈزۈم 45 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، چىلان 10 دانە، شاھتەررە 15 گرام، تۇربۇت توققۇز گرام، رۇم بەدىيان، مەستىكى ھەر بىرى ئۈچ گرام.

ياسىلىشى: تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق سۇ-غا چىلاپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، تەمرى ھىندى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە بەلغەم خىلىتىنى سۇ-رۇپ چىقىرىدۇ، مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى تازىلايدۇ.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەينۈلا، تەمرى ھىندى ھەر بىرى 150 گرام، چىلان، سەرپىستان، ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 90 گرام، سېرىق ھېلىلە، سېرىق ئوت ئۈرۈقى، ئەپسەنتىن، بىنەپشە ھەر بىرى 45 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، تاباشىر، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سەقمۇنىيا، نىشاستە ھەر بىرى 15 گرام، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، ھەمىشباھار ئۈرۈقى، ئارپىبەدىيان، سەندەل ھەر بىرى 12 گرام، شېكەر بىر ھەسسە.

ياسىلىشى: مەجۇن تەييارلاش قائىدىسى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل تېپتىكى ئۆتكۈر خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، جۈزام ۋە تەپلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ساپ كۈنجۈت 20 گرام، چىلان بەش دانە.

ياسىلىشى: كۈنجۈتنى سۇس ئوتتا قورۇپ، تالقانلاپ چە-لانىنى قوشۇپ، 100 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، كاسىنە يىلتىزى، تەرەنجىبىن، سىرىق-يۆگەي 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، سىرىق ھىلىلە 15 گرامدىن، نىلۇپەر، شاھتەررە، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئەينۇلا 54 گرام، خىيار شەنبەر تۆت گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەت، كۆڭلى ئايىنىش، سەپرا ئېشىپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

بوۋاسىر

بوۋاسىر مەقئەتكە ئىغىر بېسىم چۈشۈش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، مەقئەت يولىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىپ، ئۇزۇم دانچىلىرىدەك قانلىق پۈۋەكچە پەيدا بولىدىغان مەقئەت كېسەللىكى بولۇپ، ئۇ ئىچكى بوۋاسىر ۋە تاشقى بوۋاسىر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، پۈلۈس تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىرغا، بوۋاسىر كېسىلىدىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 3～5 گرامغىچە ئىلىپ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا، زىرە ئاز مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بوۋاسىر كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: نەشپۈت يوپۇرمىقى، چىلان يوپۇرمىقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەيـ
يارلىنىدۇ.
تەسىرى: تاشقى بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنى يەرلىك ئو-
رۇنغا تېڭىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان 250 گرام، شېكەر 60 گرام.
ياسىلىشى: چىلاننى سارغايغىچە قورۇپ، شېكەر بىلەن
قوشۇپ 2.5 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ
تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بوۋاسىر كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلـ
ىتىردىن ئىچىلىدۇ. بۇ 15 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

سوغۇق چىقىپ قېلىش

بۇ كۆپىنچە بالىلاردا، بەزىدە ھەر خىل ياشتىكى چوڭلاردىمۇ
كۆرۈلىدىغان، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، ئۇزاق داۋام قىلغان
تولغاق، ئىچى سۈرۈش، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە تولغاق سەۋەبـ
لىك كۈچىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىـ
غان، توغرا ئۇچەينىڭ سوغۇغا يېقىن قىسمىنىڭ ئۆرۈلۈپ چىقـ
ۋېلىش ھادىسىسى بولۇپ، كۆپىنچە تەرەتتىن كېيىن، بەزىدە
ئىنجىقلىغاندا چىقىۋېلىش، قول بىلەن ئىتتىرىپ كىرگۈزۈشكە

مەجبۇر بولۇش، ئاغرىش، بەزىدە يۇقۇملىنىپ ئىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ (چىلاننى قورۇپ، قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ).

تەسىرى: سوغۇق چىقىپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورىنى سوغۇققا سېپىپ، ئىچىگە كىرگۈزۈۋېتىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان 120 گرام، سىركە 150 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: چىلاننى سىركە تۇغىگىچە بىللە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈزۈنغىچە ساقايمىغان سوغۇق چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ يېيىلىدۇ. ئەھۋالى ئېغىرلارغا دورا مىقدارى كۆپەيتىلىدۇ.

3 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، موزا تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇق چىقۇرلۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىرتتىن ئىشلەتكەندە: سوغۇقنى ئىلمان سۇدا يۇيۇۋېتىپ ئارقىدىن دورا سۈيى بىلەن كۈندە 2～3 قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

ئۇچەي كېزىكى

بۇ بىر خىل يۇقۇملۇق قىزىتمىلىق كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ ئىچى سۇرىدۇ، تەرىتى سېسىق پۇرايدۇ، تىلى يوغىنايىدۇ، بەدەنگە قىزىلگۈل رەڭلىك ئەسۋە چىقىدۇ، قىزىيدۇ، كېسەل پەيدا قىلغۇچى ماددا تال، جىگەر، ئۆت، يىلىكلەرگە ئوڭۇنلۇشۇالغان بولىدۇ، ئاساسلىق كىچىك ئۇچەيلەرنىڭ خەشخاشسىمان بەزلىرىگە ئورۇنلىشىدۇ. بۇ كېسەل ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئانارگۈلى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، خەشخاش تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇچەي كېزىكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىلـ
لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان توققۇز دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن 36 گرامدىن، قىزىلگۈل، بىنەپشە ئالتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى كاسىنە ئەرەقىگە چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ گۈلقەنت، خېمىرى بىنەپشىلەردىن 36 گرامدىن قوـ شۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇچەي كېزىكىگە، ئۇچەي كېزىكىدە كۆرۈلىدىـ غان قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۇندە ئۇچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىـ
دۇ.

بۆرەك ۋە تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

قەنت سېيىش (دىئابېت) كېسىلى

بۇ ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئاجرىتىش ئىقتىدارى ۋە بۆرەك پائالىيىتى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن، بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى بەدەنگە ئۆزلەشمەي، سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان قەنت سېيىش كېسىلى، دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. كۆپ ئۇسساش، كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سېيىش، قاندا ۋە سۈيدۈكتە قەنت ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چىش بوشاپ كېتىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قارىئۆرۈك، ئەينۇلا تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قاينىق سۇغا دەملەپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قەنت سېيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100

مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ ياكى ھەركىم بەدەن ئەھۋالىغا قارىتا ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: پىلە غوزىسى 50 گرام، شاقاقۇل، قارىئۆرۈك ھەرقايسىسى 15 گرام، چىلان 15 دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قەنت سىيىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: ئېھتىياجغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: كۆممىقوناق ساقىلى، ئانار گۈلى، گۈلى رەيھان ھەر بىرى 10 گرامدىن، چىلان 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىق سۇدا دەملەپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قەنت سىيىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: ئېھتىياجغا قاراپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: قارىئۆرۈك 10 دانە، قان تېپەر 50 گرام، چىلان 15 دانە، ھەسەل 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 750 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ،

300 مىللىلىتىر قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى قوشۇپ قايناتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەنت سىيىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: ئېھتىياجغا قاراپ ئۈسسۈلۈق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قارىئۆرۈك 20 دانىدىن، شاپتۇل قېقى 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۈدا قايناتىپ ياكى قايناق سۈدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: ئۈسسۈلۈق ئورنىدا مۇۋاپىق ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە تال، ئالقات 30 گرام، توخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق سۈدا قايناتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى ئايرىپ، يەنە بىر ئاز قايناتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەنت سىيىش كېسىلىدىكى كۆپ سىيىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، تۇخۇمنى يەپ، سۈيى ئىچىلىدۇ، بۇ ئۇچ كۈن داۋاملاشتۇرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان مەلۇم مىقدارىدا.
ياسىلىشى: تازىلاپ، يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نېرۋا خاراكتېرلىك كۆپ سېيىشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 گرام-غىچە ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: نوقۇت، چىلان 45 گرامدىن، سەرپىستان، سېمىزئوت ئۇرۇقى 25 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، سۇماق، ئىزخىر 10 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 600 مىللىلىتىر سۇ-دا قاينىتىپ 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قەنت سېيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

مەزى بېزى يالليۇغى

بۇ 40 ياشتىن ئاشقان ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان، يۇقۇمىلىنىش، خىلىتلار تەكشۈكسىزلىنىش، ھەددىدىن ئارتۇق جىنى-

سىي ئالاقە بىلەن شۇغۇللىنىش، سوغۇق ئۆتۈش ۋە غىدىقلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك. بۇ توڭۇپ تىترەش، قىزىتىش، سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپىيىش، سۈيدۈك يولى قىچىشىش بىلەن باشلىنىپ، بارغانسېرى مەزى بېزى يوغىناپ سۈيدۈك يولىنى توسۇپ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، ھەتتا توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تاۋۇز ئۇرۇقى، مارجان شوخلا تەڭ مىقدارda، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەزى بېزى يوغىناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمda 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۆشبە 20 گرام، چۆپچىن 10 گرام، شاھتەررە 20 گرام، چىلان 10 دانە، ئاق سەندەل 10 گرام، بادرەنجىبۇيا 10 گرام، سېرىقيۆگەي 10 گرام، شېكەر 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇda 0.5

لىتىر قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

سىفلىس

بۇ سىفلىس بۈرمىسىمان تەنچە جاراسىمى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان، تاناسىل ئەزالىرىنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكىدۇر. سىفلىس جىنسىي ئالاقە يولى ئارقىلىق يۇقىدۇ، ئۇنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ئەرلەرنىڭ زەكەر ئۈچى، خەتنىلىك ئەتراپى، ئاياللارنىڭ سىرتقى جىنسىي يول ئاغزى، بالىياتقۇ بوينى، مەقئەت، ئەمچەك قاتارلىق ئورۇنلىرىدا تېرىدىن ئۆرلەپ چىقىدىغان مونەكچە شەكىللىنىپ، كېيىن مونەك زىددىلىنىپ يارىغا ئايلىنىدۇ، يارا ساقايغاندىن كېيىنمۇ قاندىكى تەسىرى بىر نەچچە يىلغىچە ساقلىنىپ، سۆزەك، يۇلۇن، مېڭىگە تارقىلىدۇ، ھەتتا ئەۋلادلىرىغىمۇ تۇغما كېسەللىك ئاسارىتىنى قالدۇرىدۇ، كېيىنكى دەۋرگە كەلگەندە باش، بويۇن، كۆكرەك، بەللەردە ئاغرىمايدىغان قاتتىق تۇگۇنچە شەكىللىنىپ، بىر قانچە ئايدىن كېيىن زېدىلىنىپ يارىغا ئايلىنىش، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىدە زېدىلىك يارا پەيدا بولۇش، شىللىق پەردىلەر شەلۈەرەش، چاچ چۈشۈش، بوغۇملار ئاغرىش، پۈتۈن بەدەن يېقىمسىز.

لىنىش، ياريلاردىن سېسىق پۇرايدىغان سۇ ۋە يىرىڭ ئېقىش، بۇرۇن ۋە تاڭلايدا پەيدا بولغاندا چىرىتىپ شەكلىنى ئۆزگەرتىۋېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چاچ كۆمۈرى (تۈك كۆيدۈرۈلمىسى)، ئانار گۈلى، بۇغا مۈڭگۈزى كۈلى، چىلان ياپرىقى، گىل ئەرمىنى، كۈندۇر، قەلەي ئۇپىسى، يۇيۇلغان تۇتىيا، بىر قانچە قېتىم قىزىتىلغان ۋە يۇيۇلغان مەدەستان ھەر بىرى ئالتە گرام، ئېغىز، گال جاراھەتلىرىدىن باشقا جاراھەتلەرگە ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ئالتە گرام مەدەستان، ئۇچ گرام سەبرى قوشۇلىدۇ.

ياسىلىشى: دورىلار ناھايىتى يۇمشاق تالقانلىنىدۇ.

تەسىرى: سىفلىسقا شىپا بولىدۇ. جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، گۆش ئۈندۈرۈش قاتارلىقلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

مىقدارى: ئىنتايىن ياخشى تالقانلاپ جاراھەتلەرگە مۇۋاپىق مىقدارda سېپىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سېرىق يۆگەي، شاھتەررە ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، يەرلىك شوخلا، كاسىنە ئۇرۇ-

قى، بادرەنجى ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، چۆپچىن، ئۆشبە ھەر بىرى 10 گرامدىن، كاكىنەچ توققۇز گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننى تازىلاپ سىفلىسقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، ئەنگۈر شىپا ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل 10 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، بالەنگو ھەر بىرى 15 گرامدىن، سېرىق ئوت، چۆپچىن، ئۆشبە ھەر بىرى 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سىفلىسقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

سۆزنەك

بۇ سۆزنەك شارچە باكتېرىيىسى پەيدا قىلىدىغان، سۈيدۈك يولىدىن يىرىڭلىق ئاجرالمىلار ئېقىش، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، پات ـ پات سۈيدۈك قىستاش، سىيگەندە ئاغرىش، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان يۇقۇملۇق سۈيدۈك يولى كېسەللىكى بولۇپ، ئايالларغا قارىغاندا، ئەرلەردە كۆپ يۇز بېرىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 16 دانە، نېلۇپەر، بىنەپشە، شاھتەررە ھەر بىرى 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان سۆزنەك كېسىلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، سانا، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، سىرىق ھېلىلە پوستى 60 گرام، بىنەپشە، قىزىلگۈل

15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كاكىنەچ توققۇز گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان سۆزنەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش

بالىياتقۇنىڭ يېتىلىشى ناچار بولۇش، جىنسىي ئەزا يالۇغى، بالىياتقۇ كەينىگە جايلىشىش، بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى غەيرىي ئورۇنلىشىش، كەم قانلىق، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. ھەيزنىڭ ئالدى ـ كەينىدە قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئېسىلىپ ئاغرىپ ياكى باشقا بىئاراملىق كۆرۈلۈپ، خىزمەت ۋە تۇرمۇشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئانار تەك مىقدارىدا.

ياسىلىشى: مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىقتىن بولغان ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قارا شېكەر 30 گرامدىن، زەنجىۋىل 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 400 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، 200 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئاشقازان سوغۇقتىن ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىلـ لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، خام زەنجىۋىل 24 گرام، كاۋا- ۋىچىن توققۇز گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، زەنجىۋىل، ياڭاق مېغىزى 15 گرام- دىن، گۈرۈچ ھارىقى 30 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى 450 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا گۈرۈچ ھارىقى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئەتىگەندە 50 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بە- رىلىدۇ.

بالىياتقۇ يارىسى

بۇ ياش، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. غان، سىرتقى زەخىم، كۆپ تۇغۇش، قىيىن تۇغۇت، سۈنئىي ئۇسۇلدا كۆپ قېتىم بالا ئالدۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بالىياتقۇ بوينى ۋە دۇمبىقى قان تومۇرلار يىرىلىپ، شىللىق پەردىلەر يىرتىلىپ يارىغا ئايلىنىدىغان ئاياللار كېسەللىكى بولۇپ، دوۋسۇن، بەل قاتتىق ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش، جىنسىي يولدىن گۆش يۇغان سۇ رەڭگىدە سېسىق پۇراقلىق قان كېلىش، بەزىدە قان بىلەن يىرىك ئارىلاش كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، چۆپچىن، شاھتەررە، مارجان شوخلا 15 گرامدىن، موزا، مامرانچىنى 10 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 800 مىللىلىتىر سۇدا 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ يارىسىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چۇپچىن 60 گرام، خىيار شەنبەر 30 گرام، چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 15 دانە، شاھتەررە، ئاترىلال، سانا،

ئۇزۇم، قوغۇن ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرام، نېلۇپەر، ئاق لەيلى، مارجان شوخلا، ئوسما يوپۇرمىقى ھەر بىرى 10 گرام، سەندەل، قەسبۇزەرىرە، قىزىلگۈل ھەر بىرى ئالتە گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: سانا، خىيار شەنبەرلەرنى 500 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا يېرىم سوتكا چىلاپ، سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ. دورىلارنىڭ قاتتىقلىرىنى چالا سوقۇپ، قالغانلىرىنى شۇ پېتى بىر يېرىم لىتىر سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 700 مىللىلىتىر سۈيى ئېلىنىدۇ. ئاندىن ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ داكىدا قايتا بىر سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئېچىلىدۇ.

بالىياتقۇ چىقىقى

بۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش بىلەن مۇسكۇل - پەيلەرنىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاش، تۇغۇت جەريانىدىكى نورمال سىزلىقلار نەتىجىسىدە، بالىياتقۇ ۋە داس تۇۋۇنىڭ سېرىق ئەتلەرى بوشاش سەۋەبىدىن بالىياتقۇ جىنسىي يولدىن سىرتقا چىقىۋالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئېغىر - يەڭگىللىك دەرىجىسى ئوخشاشمايدۇ. ئېغىرلىرىدا بالىياتقۇ جىنسىي يولىدىن ئامۇتتەك چوڭلۇقتا سىرتقا چىقىۋالىدۇ، ھەتتا چوڭ - كىچىك تەرەت يوللىرىنى توسۇۋېلىش، بەل تېلىپ ئاغرىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئاغرىش كۈچلۈك بولۇش، ئىچ كىيىمگە سۈركىلىپ جاراھەتلىنىش، جاراھەتتىن قان ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، موزا، ئانار پوستى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ چىقىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇڭاپىق دورا سۈيى بىلەن چىقىپ قالغان بالىياتقۇ، كۈندە 2～3 قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، گاۋزىبان، قىزىلگۈل توققۇز گرامدىن، بىنەپشە 11 گرام، ئۈزۈم 15 گرام، قارا شېكەر 30 گرام، گۈل يېغى 20 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، قارا شېكەر، گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ چىقىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇڭاپىق مىقداردا ئىلىپ، چىقىپ قالغان بالىياتقۇ يۇيۇلىدۇ.

داس بوشلۇقى يالىلۇغى

داس بوشلۇقى يالىلۇغى — تۇغۇتتىن كېيىن ياكى بويىدىن ئاجراپ يۇقۇملىنىش، ھەيز مەزگىلىدە تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق، بالىياتقۇ ئوپېراتسىيىسىدە يۇقۇملىنىش، داس بوشلۇقىدا

كى ئەزالارنىڭ يۇقۇملىنىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. قورساق ئاستى قىسمى ئاغرىش، قىزىش، باش ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قورساق كۆپۈش، ئىچ سۇرۇش، قۇرۇق ئىنجىق پەيدا بولۇش، توڭلاپ تىترەش، يۇرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، ئىشتىهاسىزلىق، سېيگەنده قېينىلىش، پات - پات سېيىش، سېيگەنده ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر، بىنەپشە، ئەينۇلا، شوخلا، كاسىنە ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: داس بوشلۇقى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، بىنەپشە، ئىتئۈزۈمى، ئارپا 15 گرامدىن، سەرسىبىل 60 گرام، ئەينۇلا 30 گرام، چۆپچىن 22 گرام، بىدىمىشكى 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، شېكەر 150 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: داش بوشلۇقى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

بالىلار كېسەللىكلىرى

كۆز ئاغرىقى

بوۋاقلاردا ئانا قورسىقىدىكى ۋاقتىدىلا جاراسىملاردىن يۇقۇملىنىش، تۇغۇلۇش ۋاقتىدا ئاننىڭ جىنسىي ئەزاسىدىكى جاراسىملار بوۋاقنىڭ كۆزىگە كىرىپ كېتىش، ئاننىڭ ئوقۇنەتلەنگەن قولى، لۆڭگىسى قاتارلىقلاردىن كېسەللىك يۇقۇش، مادداللىق قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھۆل سوغۇق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ، بوۋاق تۇغۇلغاندا كۆز قاپاقلىرى قىزىرىپ ئىششىش، كۆزىدىن داۋاملىق ياش ئېقىپ چاپاقلىشىش، كۆزىنى ئاچالماسلىق، تولا يىغلاش، بەزىدە قىزىتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بالىلاردا قان خىلىتىنىڭ ئوقۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولۇپ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە بەلغەم سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، كۆز قىزىرىش، ياش ئېقىش، كۆز سانجىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىش، قىزىش قاتارلىق ھەر قايسى مىزاجلارغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، يۇمغاقسۇت تەك مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاق ۋە بالىلاردىكى كۆز ئاغرىقىغا (قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغىنىغا) شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، نېلۈپەر، بىنەپشە، پىر-سىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، شوخلا، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى 10 گرامدىن، ئالقات بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇغا ئۈچ سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاقلاردىكى يۇقۇملىنىشتىن بولغان كۆز ئاغرىقى ۋە كۆز يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر، بىنەپشە، پىر-سىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، شوخلا ئالتە گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۈلا 10 گرامدىن، تۈخۈمى كەشنىز يەتتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككىدەك سۇغا ئۈچ سائەت چىلاپ، بوش ئوتتا قاينىتىپ، دورىلارنىڭ تەمى چىققاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 20～30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

قاپىقى ئىششىپ قېلىش

بۇ سەپرا ۋە قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگۈرۈشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، قاپاق ئىششىپ، كۆزنى ئېچىش تەسلىشىدىغان كېسەللىك بولۇپ ئاز ئۇچرايدۇ.

رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قۇرۇق شاھتەررە، قۇرۇتۇلغان ئاشكۆكى 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 10 سائەت چىلىغاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيىگە ئاز مىقداردا قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاپاق ئىششىقىغا بولۇپمۇ، بالىلاردىكى قاپاق ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

قۇلاق ئاستى بېزى يالۇغى

بۇ يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن ۋە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان، ئەتىياز ۋە كۈز پەسلىدە كۆپرەك تارقىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، قۇلاق يۇمشىقىنىڭ ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان بىر جۈپ بەز قىزىرىپ ئىش-

شىش، 1～2 كۈن قىزىتىش، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، يۈز ۋە بويۇنلار ئىششىپ، تاماق يېيەلمەي قېلىش، ئۇخلىغاندا جۆيلۈش، بەزىلىرىدە ئىششىق ئېغىز ئالغاندىن كېيىن يېنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر، بىنەپشە، مارجان شوخلا، چۆپچىن تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى قۇلاق ئاستى بەز يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە گرام، سەرپىستان، بېھى ئۇرۇقى، شوخلا، بىخ سەۋسەن بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى قۇلاق ئاستى بەز يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～30 مىللىلىتىرغىچە 3～5 كۈن بەرسە بولىدۇ.

بادامبەز ئىششىقى

بۇ گالغا توپا ـ چاڭ كىرىپ كېتىش، قاتتىق سوغۇق ئۆتۈش، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەپرانىڭ غالىب كېلىشى قاتار-لىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان، باللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بادامبەز ئىششىش، قىزىش، نەپەسلىنىش ۋە يۇتۇش قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 گرام، ماش، يەرلىك شوخلا ئالتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قال-غۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باللاردىكى بادامبەز ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغانغا ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، گاۋزىبان بەش گرامدىن، سەرپىستان، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قال-غۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: باللاردىكى بادامبەز ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 30 مىللىلىتىر دورا سۈيىگە 12 مىللىلىتىر قارا جۇ-
جەم (ئۇجمە) شەربىتى قوشۇپ، كۈندە 2～3 قېتىم ئىچىرۈلىدۇ.

ئۆپكە يالليۇغى

بۇ كېسەللىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، ئىسسىقلىق ھەم سوغۇقلۇق، جاراسىملار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان، قىزىش، يۆتۈلۈش، دېمى سىقىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

رېتسىپ

تەركىبى: چىلان ئالتە گرام، بىنەپشە بەش گرام، سەر-
پىستان، زۇپا، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ئۇچ گرامدىن، بىخ سۇس ئالتە گرام، ئەنجۇر بىر دانە، قەنت ياكى گۈلقەنت 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، قەنت ياكى گۈلقەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل قوغدىنىش خاراكتېرلىك ھەرىكەت بولۇپ، ئۆپكىدە پەيدا بولغان زەھەرلىك يات ماددىلارنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىش ئۇچۇن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەت.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى ئالتە گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى ئالتە گرام، بېھى ئۇرۇقى ئۇچ گرام، ئىسپىغۇل لوئابى 60 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: قاتتىق دورىلارنىڭ تەمىنى چىقىرىپ، سۈيۇق دورىلارغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، گاۋزىبان بەش گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، سەرپىستان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ئۇچ گرامدىن، قەنت 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، 1/3 قىسمى قالغاندا قەنت سېلىپ ئېرىتىپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: بىر قوشۇقتىن، ئىككى سائەتتە بىر ئىچۈرۈلىدۇ.

زۈكام

زۈكام — زۈكام جاراسىمىنىڭ نەپەس يولىنى يۇقۇملاندۇ-

رۇشى، بالىلاردا بىردىن - بىرنىگە يۇقۇش، نەرسە - كېرەكلەرنى ئورتاق ئىشلىتىش سەۋەبىدىن ئۆزارا يۇقۇش، قاتتىق سوغۇق ئۆتۈش، تۆت خىلىتتىكى ماددىلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە ئوفۇنەتلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، قىزىش، يۆتىلىش، گال ئاغرىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، كۆزدىن ياش ئېقىش، سېرىق ياكى قىزىلغا مايىل بەلغەم تۆكۈرۈش، باش ئاغرىش، روھىي ھالىتى تۆۋەنلەپ بىئارام بولۇش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان كېسەللىكتۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر، بىنەپشە تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى 15 گرام، بىنەپشە، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، سەرپىستان 10 گرام، نېلۇپەر ئۈچ گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى زۇكامغا شىپا بولىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 گرام، ماش توققۇز گرام، سانا بىر گرام.

ياسىلىشى: چىلان، ماش 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. سانانى دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ قاينىتىمغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى زۇكامغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

كۆكيۆتەل

بۇ قىش، ئەتىياز پەسلىدە ۋە ئىككى ياشتىن، سەككىز ياشقىچە بولغان بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، ئاغرىق بالىلارغا يېقىنلىشىش نەتىجىسىدە يۇقۇملىنىپ، ئۈچ ئايدىن ئارتۇق داۋاملىشىدىغان ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپ سەل - پەل قىزىتىش، ئاغزى - بۇرنىدىن سۇ ئېقىش بىلەن باشلىنىپ، كېيىنچە ئۇزۇلمەي تېلىقىپ يۆتىلىش، يۆتەلگەندە بېشى ئالدىغا ساڭگىلاپ، چېكە تومۇرلىرى كۆپۈپ كېتىش، چىرايى ئاۋۇال قىزىرىپ، كېيىن كۆكۈرۈش، كۆپ مىقداردا شىلىمشىق بەلغەم تۆكۈرۈش، بەزىدە يۆتەل بىلەن يېگەن تاماقلىرىنىمۇ قۇسۇۋېتىش، كۈندۈزگە نىسبەتەن كېچىسى كۆپرەك تۇتۇش، كۈچەپ نەپەس ئېلىش بىلەن خۇددى خوراز چىللىغاندەك بىر خىل ئالاھىدە تاۋۇش چىقىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بىخ سۇس، ئادراسمان 10 گرامدىن، خەشخاش، بادام مېغىزى بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان ئۈچ دانە، بىنەپشە، بېھى ئۇرۇقى، ھەممىسىباھار ئۇرۇقى ئىككى گرامدىن، گاۋزىبان بىر گرام، سەرپىستان بەش دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر قاينىتىمىغا 12 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما بىللەن بىللە كەلگەن نەزلىلىك كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى ۋاخ، 5～10 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقى ئېلىنغان چىلان، چۈچۈكبۇيا رۇببە-

سى، خەشخاش پوستى بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئانا سۈتىدە ئاز ـ ئازدىن ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە ھەم يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: بالىلارنىڭ تېنى، يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدار- دا بېرىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم بەش گرام، ئالما تۆت دانە، شېكەر 100 گرام.

ياسىلىشى: ئالمىنى يۇمشاق ئېزىپ، دورىلار بىلەن بىر لىتىر سۇدا 0.5 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

تەركىبى: سوقا چىلان، جىغان 500 گرامدىن، قارا شېكەر 300 گرام.

ياسىلىشى: جىغاننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە باشقا دورىلارنى سېلىپ، 20 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىر دورا سۈيى 10 دانە چىلان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: سوقا چىلان 20 گرام، چىڭسەي ئۇرۇقى 20 گرام، ئاق تۇرۇپ 40 گرام، قارا شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر قالغاندا قارا شېكەرنى سېلىپ، ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: سوقا چىلان، جىغان 500 گرامدىن، نىل 100 گرام، قارا شېكەر 300 گرام.

ياسىلىشى: جىغاننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە باشقا دورىلارنى سېلىپ، 20 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر دورا سۈيى بىلەن 10 دانە چىلان ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، توخۇ ئۆتى بىر دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى 100 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 50 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چوڭلار ھەم كىچىكلەردىكى كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 1～5 مىللىلىتىرغىچە كۇندە ئۇچ قېتىم، بەش كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

9 - رېتسىپ

تەركىبى: توغرىقۇ، پىلپىل، ئانار ئۇرۇقى، قارىمۇچ ئۇچ گرامدىن، قارا تۇز (نەمەك سىياھ) 12 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.
تەسىرى: كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم، بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تولا چۇشكۇرۇش

بۇ مېڭىگە كۆيگەن سەپرادىن بولغان ئىششىقنىڭ يامان تەسىر قىلىشى، قۇرۇق ئىسسىقتىن زۇكام بولۇش ۋە قاننىڭ بۇزۇلۇشى، ئاچچىق، پۇراقلىق نەرسىلەرنىڭ تەسىر قىلىشى، مېڭىگە ماددىسىز قۇرۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆيگەن سەپرادىن بولغان ئىششىقتىن بولغىنىدا چۇشكۇرۇك بىلەن قىزىتما كۆرۈلىدۇ، بالا داۋاملىق كۆزىنى چىمىلدىتىپ بۇرنىنى تولا ئۇۋۇلايدۇ، چۇشكۇرگەندە بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. زۇكامدىن بولغىنىدا بېشى ئاغرىيدۇ، بۇرۇن ئىچى قىچىشىدۇ، دىمىغى قۇرۇپ تۇرىدۇ، چۇشكۇرۇك تولا كېلىدۇ، ھەر قېتىم چۇشكۇرگەندىن كېيىن ئارام تاپقاندەك بولۇپ قالىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بەدىيان، ئىگىر تەڭ مىقدارىدا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى تولا چۈشكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～30 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۈپەر، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئەينۈلا تەڭ مىقدارىدا.
ياسىلىشى: دورىلارنى دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى تولا چۈشكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئارپا يارمىسى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستان، نېلۈپەر، بىنەپشە مۇڭاپىق مىقدارىدا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى زۇكامدىن بولغان چۈشكۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىل-
لىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

ھېق تۇتۇش

يېڭى تۇغۇلغان بالىلارغا سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى، ئېمىتكۈچى ئانىنىڭ ئاشقازان ھەزمىنى بۇزغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشىنىڭ بالىغا تەسىر قىلىشى، ئاشقازاننى غىدىقلە-
غۇچى ئۆتكۈر يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش ھەمدە ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاشقازان توقۇلمىلىرى ۋە قىزىلئۆڭگەچ تارىمۇچلىرى، كۆكرەك پەردە توقۇلمىلىرى قاتارلىقلارنىڭ يىغىلىشى نەتىجىسىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەت بو-
لۇپ، بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، يېزىخو، سۈزە تەك مىقدارىدا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۈدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى ھېق تۇتۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىل-
لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 دانە، بۆرە ئەرمىنى، شوخلا، ئاق لەيلى، سەرپىستان، تەرەنجىبىن 33 گرامدىن، بابۇنە، شاھتەر-
رە، بىنەپشە، رەۋەن، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سانا 5.
1 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئاز مىقداردا تۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھېچ تۇتۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئاز - ئازدىن كىلىزما قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 دانە، شوخلا، بابۇنە 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن توققۇز گرام، پۇنۇس يەتتە گرام، شاھتەررە، بىنەپشە، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى بەش گرامدىن، سانا ئۇچ گرام، رەۋەن بىر گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھېچ تۇتۇشقا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ كىلىزما قىلىنىدۇ.

بۆرەك ئىششىقى

بۆرەك ئىششىقى — بالىلاردا قان قويۇلۇش، قانغا سەپرا ئارىلىشىش، بۆرەككە يۇقىرى ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى، قىزىل، چېچەك، ئۇچەي كېزىكى، ئاشقازان ھەزىمى بۇزۇلۇش ئاسارىتى، ئاتا - ئانىدىن ئۇدۇم قېلىش سەۋەبلىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكتۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان شىرنىسى 10 گرام، ئىسپىغۇل 12 گرام، تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ئالتە گرام، خەشخاش

شىرنىسى، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرنىسى يەتتە گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر ئەرەقى شوخلا يا-كى ئەرەقى كاسىنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىل-لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان بەش گرام، ئاق لەيلى گۈلى تۆت گرام، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 72 مىللىلىتىر ئەرەقى شوخلا، 72 مىللىلىتىر ئەرەقى شاھتەررە بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىل-لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان 50 دانە، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 60 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 30 گرام، ئاقلانغان قىزىل لوبىيا 30 گرام، قەنت بىر كىلوگرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈ-زۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىل-لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان، قارا شېكەر تەڭ مىقدارىدا.
ياسىلىشى: چىلان بىلەن شېكەرنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

قەۋزىيەت

بۇ تۈرلۈك ئوزۇقلۇق ۋە ئىچكى ئەزالار ئامىللىرى تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىشتىھا تۈتۈلۈش، قورساق كۆپۈش، 2～3 كۈنگىچە تەرەت كەلمەسلىك ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، پۇنۇس، كۆكچېچەك تەڭ مىقدارىدا.
ياسىلىشى: دورىلارنى دەملەپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قەۋزىيەت كە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 100 گرام، سانا بىر گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىاق سۇدا دەملەپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～30 مىلـ
لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان، كۈنجۈت مەلۇم مىقدارىدا.
ياسىلىشى: چىلان قاسقاندا پىشۇرۇلۇپ، پوستى سويۇۋېـ
تىلىپ، كۈنجۈت تالقىنىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 3～4 قېتىم، ئىككى قوشۇقتىن بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بادام مېغىزى تەڭ مىقدارىدا.
ياسىلىشى: چىلان قاسقاندا پىشۇرۇلۇپ، پوستى سويۇۋېـ
تىلىپ، بادام مېغىزى تالقىنىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلـ
نىدۇ.
تەسىرى: قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 3～4 قېتىم، ئىككى قوشۇقتىن بېرىلىدۇ.

ئىچ سۇرۇش

ئىچ سۇرۇش — ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق ئامىللىرىنىڭ ئاشقازان - ئۇچەي قاتارلىق ئەزالارغا تەسىر قىلىشى، يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ نورمالسىزلىقى قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ئىچى سۇرۇپ، بىردەم - بىردەم كېلىش، گاھىدا تەرەت قان ئارىلاش كېلىش، بالا ھالسىزلىنىپ ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، بالىلارنىڭ چىشى چىقىش مەزگىلىدىمۇ قىزىپ، ئىچى سۇرىدۇ، بۇنى كېسەللىك ئەھۋالىدىن پەرقلەندۇرۇش لازىم.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، موزا، ئانار گۈلى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلان، موزىنى قازاندا قورۇپ ئانار گۈلى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچى سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2～3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1～3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان ئۇچ گرام، ئاق چەشكە ئالتە گرام، قارا-

مۇچ توققۇز گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى تەرتىتى ئاق ياكى يېشىل، سۇدەك كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىل. لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، سېمىزئوت، ئانار پوستى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچى سۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىل. لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

مەددە قۇرت كېسەللىكى

بۇ بالىلاردىكى ئۈچەي يوللىرىدا مەددە قۇرت پەيدا بولۇپ قېلىش كېسەللىكى بولۇپ، پەيدا بولغان مەددە قۇرت يىلانسىمان مەددە قۇرت، قاپاق ئۇرۇقى شەكىللىك مەددە قۇرت، تۈتۈ مەددە قۇرتى قاتارلىق ئۈچ خىل بولىدۇ.

رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، بېھى ئۇرۇقى، گاۋزىبان ھىندى، بىخ سۇس، شاپتۇل چېچىكى، شاپتۇل غازىكى، قىزىلگۈل، سانا مەككى، تەمرى ھىندى، تۇربۇت، شەھمەنزەل 10 گرامدىن، سەرپىستان، بەدىيان، پىرسىياۋشان 15 گرامدىن، ئىنەكپېتى يېغى 15 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلىغاندىن كېيىن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە ئىنەكپېتى يېغىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى مەددە قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 10～40 مىللىلىتىر غىچە بېرىلىدۇ.

سۇت تەمرەتكىسى

بۇ يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، تېرىنىڭ سېزىمچانلىقى زىيادە ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ماڭلاي، يۈز ۋە قاش ئارىسىدا پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە تېرە قىزىرىپ، تەدرىجىي ئۇششاق چېكىتسىمان ئاق قاپارتقۇلار پەيدا بولۇپ، تاتلىنىپ كەتسە سۇ ئېقىش، شەلۋەرەش، تېرە قىزىرىپ، ئېچىشىپ بىئارام قىلغانلىقتىن كۆپ يىغلاش، ئۇيقۇسى قېچىش، ئوزۇقلىنىشى ناچارلىشىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، موزا، مامرانچىنى تەڭ مىقدارda.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى سۈت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقدارداكى دورا سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان غازىكى، شاھتەررە، چۆپچىن 30 گرام-دىن، ھەسەل 200 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 300 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 200 گرام ھەسەل قۇيۇپ، قايتا قاينىتىپ، كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز سىر-لانغان قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى سۈت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: بوۋاقلارنىڭ يېشى، بەدەن ئەھۋالىغا قاراپ 5～10 گرامغىچە، كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئىنەكپىتى ئۇرۇقى تەڭ مىقدارda.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇدا يېرد-

مى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى سۈت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇڭاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، چۆچچىن تەك مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى سۈت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

قىزىل

بۇ ئالتە ئايلىقتىن بەش ياشقىچە بولغان بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە كەك تارقىلىدىغان، كېسەللىك مىكروبى بالىلارنىڭ بۇرۇن ۋە نەپەس يوللىرىغا كىرىش بىلەن يۇقۇملىنىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپ جۇغ - جۇغ بولۇپ تىترەش بىلەن باشلىنىپ، بىئاراملىق، باش ئاغرىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، چۈشكۈرۈش، يۆتىلىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش كۆرۈلۈپ، ئاندىن قىزىتما ئۆرلەش، ئاۋۇال قۇلاق كەينى ۋە باش ساھەسىگە، ئاندىن گەۋدە ۋە پۇتلارغا قىزىل ئەسۋە چىقىش، بەزىلەردە جۆيلۇش، ھوشىدىن كېتىش، ئاۋازى پۇتۇش، كۆزىدىن ياش ئېقىپ چاپاق بېسىش، قاپاقلىرى ئىششىش، تەدرىجىي ھالدا ئەسۋىلەر كېپەكلىشىپ

سويۇلۇپ چۈشۈش قاتارلىق ئېغىر ئۆتىدىغان ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، غۇنچە ئۇزۇم تەڭ مىقدارda.
ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: قىزىلغا شىپا بولىدۇ، قىزىلنى سىرتقا تەپتۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20～30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، كۆك ئۇزۇم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قاينىق سۇغا چىلاپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: قىزىلغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، خىيار شەنبەر 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: قىزىل كېسىلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىل-
لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كىشمىش ئۈزۈم، ئۆرۈك قېقى تەڭ مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىلغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: قومۇش يىلتىزى 100 گرام، چىلان، كۆك كىشمىش ئۈزۈم 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: قومۇش يىلتىزىنى ئۇششاق توغراپ، بىر لى-
تىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە چىلان، ئۈزۈمنى سېلىپ دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىنى ياندۇرۇپ، قىزىلنى تېشىغا تەپتۈرىدۇ.

مىقدارى: بالىلارغا ئىككى سائەتتە بىر قېتىم، 30～50 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: شاپتۇل قېقى، سوقا چىلان مەلۇم مىقدارda.

ياسىلىشى: دورىلارنى قاياناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىغا، قىزىلغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، كۆك سايۋا ئۇزۇم مەلۇم مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قىزىلىنىڭ قىزىتمىسىنى قايتۇرىدۇ، قىزىلنىڭ بەدەن سىرتىغا تېپىپ چىقىشىنى تېزلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

سۇ چېچەك

بۇ قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە كۆپرەك تارقىلىدىغان، نەپەس يوللىرى ئارقىلىق ناھايىتى ئاسان يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە زۇكامغا ئوخشاش بەلگىلەر كۆرۈلۈش، باش ئاغرىش، تاماق يېگۈسى ۋە ئەمگۈسى كەلمەسلىك، يەڭگىل قىزىتىش، 1～2 كۈندىن كېيىن تېرىلىرىگە تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان تارقاق قىزىل ئەسۋە چىقىش، 2～3 كۈن ئەتراپىدا ئەسۋە تەدرىجىي چوڭىيىپ، ماش چوڭلۇقىدا سۇلۇق قاپارتمىغا ئايلىنىش، بىرەر ھەپتە ئىچىدە قاپارتمىلار قۇرۇپ، قاقاچلىنىپ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، كۆكچېچەك تەك مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: سۇ چېچەككە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～30 مىلـ لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، كۆك سايۋا ئۈزۈم تەك مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۇ چېچەككە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئۈسسۈلۈق ئورنىدا كۈندە ئۈچ ۋاخ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان ئۈچ گرام، قىزىل لوبىيا 10 گرام، ئاقلانغان بىخ سۇس ئىككى گرام، ئاق لەيلى گۈلى بىر گرام، شاھتەررە 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قايناتىپ، 1/3

قىسمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۇ چېچەككە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۈپەر، شاھتەررە، يەرلىك شوخلا بەش گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: سۇ چېچەككە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش گرام، يەرلىك شوخلا، پىلە غوزىسى تۆت گرامدىن، ئۇششاق ئۈزۈم، گاۋزىبان، خاكشى ئۈچ گرامدىن، ناۋات 10 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇدا بىر ئۆرلىتىپ، ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۇ چېچەككە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: بەدىيان سەككىز گرام، ئەنجۇر بەش دانە، چىلان 15 دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا بەش مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چېچەكنىك بەدەن سىرتىغا تېپىپ چىقىشنى تېزلىتىدۇ.

مىقدارى: ئېھتىياجقا لايىق ئېلىپ، ئۈسسۈلۈق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان مەلۇم مىقدارda.

ياسىلىشى: چىلانىنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: چېچەك ۋە قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقدارda ئەھۋالغا قارىتا ئىچىرۈلىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقىلار

قىچىشقاق

بۇ قىچىشقاق سالجىسى بىلەن يۇقۇملىنىش ۋە بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋەبىدىن بەدەننىڭ تېرىسى نېپىز بولغان قىسىملاردا پەيدا بولىدىغان، باشقىلارغا ئوخشاي يۇقۇدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بارماق ئارىلىقى، يوتا، قورساق قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش، قىچىشىش كېچىسى بەكرەك كۈچىيىپ كېتىش، قاشلاش نەتىجىسىدە تېرە شەلۋىرەپ، سۇلۇق قاپارتقۇ ۋە تېرە زەخمىلىرى پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، مامرانچىنى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىرغىچە ئىچىپ بېرىلىدۇ ھەمدە دورا سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن كۈندە 2～3 قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، سەرسىبىل، چۆپچىن، شوخ-
لا، قىزىلگۈل، چىلان، بەدىيان تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قىچىشقاققا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: چايغا سېلىپ دەملەپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ
بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بەدىيان، ئەينۈلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى،
كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، بىنەپشە 20 گرامدىن،
شاھتەررە، چۆپچىن، ئۆشبە، سەرسىبىل، مارجان شوخلا، پىن-
نە 10 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇغا ياكى
بىر لىتىر ئەرەقى شاھتەررە، ئەرەقى شوخلىنىڭ قايسى خىلى
بولسا شۇنىڭغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييار-
لىنىدۇ.
تەسىرى: قىچىشقاق، بولۇپمۇ شاپاق يارىسىغا (چاچراتقۇ-
غا) داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يوپۇرمىقى، كۆپىكى دەريا، ئاق بەھمەن،
كاۋاۋۇچىن، سامساق ئۇرۇقى، شاھتەررە قاتارلىقلار تەڭ مىقدار-
دا، 75% لىك ئىسپىرت مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىسپىرتقا چىلاپ بىر ھەپتە تۇرغۇزۇلىدۇ.

تەسىرى: قىنچىشقاققا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: دورا سۈيى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 200 گرام، شاھتەررە 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۈغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى سۈرۈپ، قىنچىشقاق، تەمرەتكە، جارا-ھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

تەڭگە تەمرەتكە (كالا تەمرەتكىسى)

تەڭگە تەمرەتكە — خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەر قانداق ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدىغان، جەينەك، بىلەك، پاقالچاق قاتارلىق قىسىملاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، دەسلەپ ئۇششاق قىزغۇچ مۇدۇر شەكلىدە پەيدا بولۇپ، مۇدۇرلار بارا - بارا كېڭىيىپ، ئۆزئارا قوشۇلۇپ تېرىدە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان تەڭگىسىمان ياكى ئۇزۇنچاق، چېگرىسى ئېنىق، قۇرغاق، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتقۇ ھاسىل قىلىپ، تېرە قېلىنلىشىش، تېرە ئۇستىدە بىر قەۋەت نېپىز قاسراق ھاسىل بولۇش، تاتلىغاندا قاسرىقى سويۇلۇپ، ئاستىدىن قان چېكىت كۆرۈلۈش، كۈز ۋە قىش پەسىللىرىدە تەكرارلى-

نىش، قاتتىق قىچىشىش ۋە بىئارام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، موزا، كاۋاۋچىن، مامرانچىنى، چۆپ-چىن تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، 1/3 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 30～50 مىللىلىتىرغىچە ئېلىپ ئىستېمال قى-لىش بىلەن بىللە دورا سۈيىدە كېسەللىك ئورۇن كۈندە 2～3 قېتىم يۇيۇپ

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 100 گرام، كاسىنە يىلتىزى 35 گرام، شوخلا، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق يۆگەي، چۆپچىن، ئاشكۆكى ئۇرۇقى، سەرپىستان، قارىئۆرۈك، سېرىق ھېلىلە پوستى، كا-بىلە ھېلىلە پوستى 30 گرامدىن، ئوسۇك ئۇرۇقى، گاۋزىبان 25 گرامدىن، پىرسىياۋشان، ئۇستىقۇددۇس 20 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇدا بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تېرە قىزىرىش تېپىلىق تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 200 گرام، شاھتەررە 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ھەر لىتىر سۇغا ھەر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: سەرپىستان 30 گرام، چىلان 50 گرام، سېرىق يۆگەي 18 گرام، سېرىق ھېلىلە 10 گرام، كۆكچېچەك ئالتە گرام، شېكەر 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1160 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ (سەپرادىن بولغان).

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: سېرىق يۆگەي 40 گرام، كۆكچېچەك، بەدىيان 10 گرامدىن، پىرسىياۋشان، قىزىل چۆپچىن ئالتە گرامدىن،

چىلان 50 گرام، شېكەر 150 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋادىن بولغان تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كاكىنەچ، ئىتئۈزۈمى (مارجان شوخلا) 15 گرامدىن، قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى 10 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى يەتتە گرام، بىنەپشە، سەرپىستان بەش گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئۈچ گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇدا 0.5 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ (ياكى قاياناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلسىمۇ بولىدۇ).

تەسىرى: تەڭگە تەمرەتكە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 60 گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام، خىيار شەنبەر 50 گرام، تەمرى ھىندى 51 گرام، ھېلىلە كابىلە 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، شاھتەررە، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەينۇلا 30 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، سانا 20 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە، سېرىق يۆگەي، ئىتئۈزۈمى 15

گرامدىن، بىنەپشە، بەدىيان 10 گرامدىن، مامرانچىنى ئالتە گرام، قەنت 200 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇدا يېرىد- مى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 گرام، بىخ سۇس 11 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، بەدىيان، ئۇستىقۇد- دۇس، پىرسىياۋشان، شاھتەررە 5.5 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ قاياناتما تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يەل تاشما

يەل تاشما (ئىشەك يېمى) — يىلىنىڭ ھەرقانداق پەسلىدە كۆرۈلىدىغان، ھەر خىل غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر، دورىلار، پارازىت قۇرت، ئۆتكۈر پۇراق، ھەر خىل ناچار تېمپېراتۇرا قاتارلىق ئامىللارنىڭ غىدىقلىشى نەتىجىسىدە بەدەننىڭ سېزىمچان- لىقى ئېشىپ كېتىش بىلەن كېلىپ چىقىدىغان رېئاكسىيە خاراك- تېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئۆتكۈرلىرى تۇيۇقسىز باشلا- نىپ، بەدەن قاتتىق قىچىشىدۇ، تېرە يۇزىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرد-

مدىغان ئاچ قىزىل رەڭلىك، چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىـ
غان، پارچە ـ پارچە ياپىلاق قاپارتقۇلار پەيدا بولۇش، بەزىلىرى
ھەتتا ئالقاندەك چوڭلۇقتا بولۇش، بەزىلىرى يوقىلىپ، يېڭىلـ
رى پەيدا بولۇش، بەزىدە پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولۇش،
بەزىلەردە قورساق ئاغرىش، يەڭگىل قىزىتىش، ئېغىرلىرىدا
كانايلاردا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، نەپەس قىيىنلىشىش،
ئۆتكۈرلىرى ۋاقتىدا ساقايتىلمىسا سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىپ،
بىر نەچچە ئاي داۋاملىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: سوقا چىلان 50 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 100 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: چىلاننى ئۈزۈم سىركىسىدە قاينىتىپ تەييارلـ
ىندۇ.

تەسىرى: يەل تاشمىلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىلـ
لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا 25 گرامدىن، شوخلا 10 گرام، تەمرى ھىندى 35 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرام، تەرەنجىبىن 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەل تاشمىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 80 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 دانە، بىنەپشە 12 گرام، نېلۇپەر، سەرپىستان، قىزىلگۈل، شوخلا 10 گرامدىن، شېكەر 80 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇ- دا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان يەل تاشمىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلى- تىر بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 دانە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە، سانا 30 گرامدىن، نېلۇپەر، گاۋزىبان، بەدىيان، ئۈستىقۇددۇس، بىنەپشە 12 گرامدىن، ئەينۈلا 90 گرام، شاھتەررە، شوخلا 21 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرام، بادام مېغىزى، سېرىق يۆگەي 18 گرامدىن، سەرپىستان 25 دانە، تەرەنجىبىن 150 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا بىر سوتكا چە- لاپ، سۈزۈنۈك يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەل تاشمىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 80 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

چاچ بالدۇر ئاقىرىش

بۇ 50 ياشقا يەتمىگەن كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان ئىچكى ۋە تاشقى تەسىرلەر تۈپەيلىدىن خىلىتلاردا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قانىنىڭ تۈزلۈق تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىشى ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتىشمەسلىكى ياكى ئىسسىقلىقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، ھەددىدىن زىيادە چارچاش، رو-ھىي زەربە، غەم ـ قايغۇ، ھاياجانلىنىش، ھاراق ـ تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قالايمىقان جىنسىي تۇرمۇش قاتارلىق-لارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، چاچ ۋە ساقالنىڭ تېخى ئاقىرىش يېشىغا يەتمەي تۇرۇپلا، مەزگىلسىز ئاقىرىپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، سىيادان بەش گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چاچ بالدۇر ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 3～5 گرامغىچە ئېلىپ قاينىق سۇغا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، كۆپ يوپۇرماقلىق قامچا ئوت، گۈرۈچ 100 گرامدىن، ناۋات 25 گرام.

ياسىلىشى: ئاۋۋال قامچا ئوتنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە چىلان، گۈرۈچ، ناۋات قاتارلىقلارنى سېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چاچ بالدۇر ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 200～300 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قارا كۈنجۈت تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: قارا كۈنجۈتنى قاسقاندا توققۇز قېتىم دۈمىلەپ، توققۇز قېتىم ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، چىلانغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چاچ بالدۇر ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاقكېسەل

ئاقكېسەل — خەلق ئارىسىدا ئاقلاق، پىسە، ئالائەت دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدىغان بولۇپ، تېرىنىڭ مەلۇم قىسمى ياكى كۆپ قىسمى ۋە ياكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەسلى رەڭگى ئۆزگىرىپ، ئاقىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، سالامەتلىك بىلەن ھاياتلىققا، تۇرمۇشقا تەسىر كۆرسەتمەيدىغان، ئەمما ئادەمنىڭ گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، بىمارغا روھىي ئازاب ئېلىپ كېلىدىغان، داۋالاش قىيىن بولغان، يۇقۇمسىز تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

ئاقكېسەل كلىنىكىدا رەڭگىگە قاراپ، ئاق بەرەس ۋە قارا

بەرەس، دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇ يەنە تېرىنىڭ زەخملەنىش دەرىجىسىگە قاراپ بەھەق ۋە بەرەس، دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئاقكېسەلنى تۆۋەندىكى بىر قانچە ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قاراشقا بولىدۇ.

1. رەئىس ئەزالار خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى؛
2. مىزاج بىلەن خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش؛
3. قان ئازلىق؛
4. يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ نورمالسىزلىقى؛
5. ساقلىقنى ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرىگە ئەمەل قىلماسلىق؛
6. ئىرسىيەت ئامىلى؛
7. كۆيۈك، ئۇششۇك، ئۇچەي مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 150 گرام، شاھتەررە، سېرىق ئوت (ئەپسەنتىن)، شەتەرەنجى، چىلان، سانا ھەر بىرى 30 گرام، سېرىق ھىلىلە پوستى، قارا ھىلىلە، بەلىلە پوستى، ئامىلە ھەر بىرى 20 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بەستېپايەج، ئۇد سەلىب، پىرسىياۋشان، بەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، مارجان شوخلا ھەر بىرى 15 گرام، تۈربوت 10 گرام.

ياسىلىشى: سانا، تەرەنجىبىننى 350 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، ئۇچ سائەتتىن كېيىن سىقىپ، تىرىپلىرى سۇزۇۋەتىلىدۇ. قالغان دورىلارنىڭ قاتتىقلىرىنى چالا سوقۇپ، ئىككى يېرىم لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ئىككى سائەتتىن كېيىن بىر يېرىم لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۇزۇپ، ھەممىسى بىرلەشتۈرىلىدۇ.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئىچىپ تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۈرۈش، رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان تازىلاش، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنى پاكىزلاش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 150 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

داغ

داغ غەيرىي تەبىئىي قان بىلەن سەۋدا خىلىتىدىن ھاسىل بولغان بۇخارات (بۇزۇق ھاۋا) نىڭ يۇز تېرىسىدە چۆكمە ھاسىل قىلىشىدىن شۇنداقلا تەپ، ھامىلدارلىق، ھەيز توختاش ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىرسىيەت قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كۆپىنچە ئىككى يۈز، پىشانە، بۇرۇن قاتارلىق جايلاردا خورما رەڭ ياكى سۇس قارامتۇل خورما رەڭ تۈسىنى ئېلىپ، گۈزەللىككە تەسىر يەتكۈزىدىغان، چېگرىسى ساق تېرە بىلەن ئېنىق بولىدىغان، قىچىشىش، ئېچىشىش، كېپەكلىشىش بولمايدىغان تېرە كېسەللىكىدۇر.

1 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، ھۆل ئىگىر، جۈيزە مۇڭاپىق مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سىقىپ، سۈيىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈزدىكى داغقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: يۈزنى ئىسسىق سۇدا سوپۇنداپ يۇغاندىن كېيىن، مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، يانقىچە يۈزگە سۈرۈپ يېتىپ، ئەتىسى يۇيۇۋېتىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە يەتتە گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 11 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قايناتتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا 200 گرام يانتاق شېكىرى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تەسىرى: ھامىلدارلىق دېغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 دانە، بىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە يەتتە گرامدىن، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى توققۇز گرام، قومۇش يىلتىزى 11 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھامىلدارلىق دېغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

چىيقان

چىيقان — قان خىلىتىغا ئۆتكۈر بۇزۇق ۋە قويۇق بەلغەم ماددىسى ئارىلىشىشتىن پەيدا بولىدىغان، بىر خىل ئۇچى ئۇچ-

لۇق، تۇۋى چوڭراق، رەڭگى قىزىل، قاتتىق، ئاغرىيدىغان ۋە كېيىن يىرىڭلايدىغان، بەدەننىڭ موي كۆپ جايلىرىدا كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكىدۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سېرىق يۆگەي، شاھتەررە تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىيقانغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 51 دانىدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۈلا 31 گرامدىن، شوخلا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، نېلۇپەر گۈلى توققۇز گرامدىن، تەرەنجىبىن 45 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىيقانغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى ۋاخ، 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تىلما (ماشرا)

تىلما — ئوفۇنەتلەنگەن قىزىق قان بىلەن سەپرا ئۆزئارا ئارىلىشىپ، تېرىنىڭ مەلۇم قىسمىغا يىغىلىۋېلىشتىن پەيدا بو-

لىدىغان، تېرە قەۋىتىدە قىزىل داغ پەيدا بولۇپ، قىزىپ ئاغرىش بىلەن بىرگە بەدەن ھارارىتى يۇقىرىلايدىغان ئۆتكۈر يالليۇغلىنىشلىق كېسەللىك بولۇپ، يۇز بىلەن مۆچىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 55 دانە، ئالما سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى، بېھى سۇيى 132 مىللىلىتىردىن، گىلاس، تەمرى ھىندى سۇيى، زىخ سۇيى، لىمون سۇيى 26 مىللىلىتىردىن، ئاق سەندەل، سېرىق ھېلىلە، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدەمىشكى يەتتە گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى بەش گرامدىن، تەرەنجىبىن 66 گرام.

ياسىلىشى: سېرىق ھېلىلىدىن باشقا دورىلار ئەرەق تارتىلىدۇ، ئەرەقنىگە مېۋە سۇيى بىلەن ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى ۋە تەرەنجىبىل سۇيى قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: تىلمىغا شېپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 15～20 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 60 گرام، گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنە يىلتىزى ھەر بىرى 18 گرام، كاسنە ئۇرۇقى توققۇز گرام، چىلان يەتتە دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر قايناق سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تىلما كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: قىزىتمىسى يۇقىرى بولغان بەمارلارغا بېرىشتە بۇ دورىغا 100 مىللىلىتىر سىركە قوشۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 300 گرام، شېكەر 500 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۈستىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قان ۋە سەپرانىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان تىلمىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 500 گرام، پوستى ئايرىلغان ماش 30 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 100 گرام، كاسىنە يىلتىزى 30 گرام، سىركە 600 مىللىلىتىر.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 500 گرام شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تىلما كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 100 گرام، سەرپىستان 20 دانە، سېرىق ھېلىلە پوستى 18 گرام، قارىئۆرۈك ياكى ئەينۇلا 15 دانە، سانا، شاھتەررە ھەر بىرى 10 گرام، چىلان توققۇز دانە، كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئايرىم - ئايرىم چىلانغان تەرەنجىبىن ۋە سانانىڭ شىرىسى قوشۇلىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى پەسەيتىپ قان تازىلاپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالە ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، ئەينۇلا 30 دانە، قىزىل قۇرۇق ئۇزۇم 45 گرام، شاھتەررە 15 گرام، رۇم بەدىيان، مەستىكى ئۇچ گرام، تۇربۇت 9 گرام، تەمرى ھىندى 60 گرام.

ياسىلىشى: تەمرى ھىندىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر قاياناق سۇغا چىلاپ ئەتىسى پەس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، داكا بىلەن سۈزۈلگەن سۈيىگە تەمرى ھىندىنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تىلمىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ماش، ئاشكۆكى مۇۋاپىق مىقدارىدا.
ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تىلما كېسىلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىرغىچە ئۈسسۈلۈق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا 15 دانىدىن، بىنەپشە 15 گرام، تەمرى ھىندى 30 گرام، نېلۈپەر غوزىسى ئۈچ دانە.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان تىلما، جىگەر ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، قىزىتما ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 21 دانە، يېزىخو 30 گرام، بىنەپشە توققۇز گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 600 مىللىلىتىر قايناق سۇدا يېرىم سائەت دەملەپ، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تىلما، يۇقىرى قىزىتما، باش ئاغرىش، پۇتۇن

بەدەن سقىراپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

10 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان سۈيى، سىركەنجىبىن مۇڭاپىق مىقدارىدا.
ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تىلما كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىر غىچە بېرىلىدۇ.

سۆگەل

سۆگەل — قويۇق خىلىتلار بولۇپمۇ، قويۇق بەلغەم بىلەن سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۇششاق قان تومۇرلارغا قۇيۇلۇپ، تېرىنىڭ مەلۇم قىسمىدا تۇرۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدىغان، تېرىنىڭ ھەرقانداق جايىدا پەيدا بولۇپ، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقىدىغان، سانى بىر ياكى بىر قانچە، ھەتتا ناھايىتى نۇرغۇن بولىدىغان، شەكلى ھەر خىل، جىسمى يۇمشاق بولغان تېرە رەڭگىدىكى مۇدۇرلاردىن ئىبارەت.

1 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، سىيادان 10 گرام، سانا بەش گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 200 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۆگەلگە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 70 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 50 گرام، خىيار شەنبەر 45 گرام، سېرىق يۆگەي، سانا 21 گرام، سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ھېلىلە كابىلى 20 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، بىستېپايەج، پوستى بىخ بەدىيان (بەدىيان يىلتىزى پوستى)، سەۋسەن يىلتىزى (چەغىرتماق يىلتىزى)، كاسىنە يىلتىزى، چىكسەي يىلتىزى، ئۈستىقۇددۇس، سۈمبۈل، شاھتەررە يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈل بەش گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر، يانتاق شېكىرى 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۈدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۆگەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

قوشۇمچە: پۇراقلىق شامنىڭ كۈلىنى سۆگەلگە چېپىپ بەرسىمۇ سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

خانازىر (چاشقان ياڭىسى)

خانازىر لىمفا سىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ قويۇقلاشقان بۇزۇق بەلغەم خىلىتى بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمەي سىلىنى پەيدا قىلغۇچى جاراسىم بىلەن بۇلغۇنۇپ بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ.

غان، بويۇن، ئوقسىزەك سۆڭەك ئۈستى، قولتۇق بەزلىرى ئىشىشىپ، قول بىلەن بەزنى باسسا بەز تېرە ئاستىدا ئۈياق ـ بۇياقلا مىدىرلاپ چاشقاندەك قاچىدىغان، كېيىن ئېغىز ئېلىپ يارا (ئاقما) پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا «چاشقان يارىسى» دەپ ئاتىلىدۇ.

1 ـ رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، ھۆل خېنىگۈل تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: خانازىرغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇڭاپىق مىقدارىدىكى دورا مەلھىمى يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 1～2 قېتىم تېڭىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، قارا ھېلىلە، ئاق سەندەل، بەرگى خېنە، قەسىۋزەرىرە، نوشادۇر 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككى لىتىر قاينىقى سۇغا 12 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، بىر لىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: خانازىرغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىر شەربەتكە 30 مىللىلىتىر ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3 ـ رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، سەرسىبىل، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق يۆگەي 60 گرامدىن، چۆپچىن، شاھتەررە 40 گرامدىن، گاۋزە-

بان، بادرەنجى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 20 گرامدىن، شېكەر 400 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەقنى چۆچەنگە سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 1.5 لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: خانازىرغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

بۆرە چاقىسى

بۆرە چاقىسى — قان خىلىتى بىلەن سەپرا خىلىتىنىڭ نورمالسىزلىقى سەۋەبىدىن تېرىنىڭ مەلۇم قىسمىدا قىزىل داغ-لىق دانچىلار پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە ھاۋا كىلىماتى قۇرغاق بولغان جاي-لاردا، ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىن تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرە چاقىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 120 گرام، لىمون ئۈچ گرام، شاخار

ئالتە گرام، شېكەر 600 گرام، سۇ 1.2 لىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى 600 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرە چاقىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىر غىچە بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: بىستېپايەج، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بىنەپشە، ئۈستقۇددۇس 15 گرام، بادرەنجى بۇيا، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى (سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى) 20 گرام، قارىئۆرۈك 20 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 35 گرام، سەرپىستان 35 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، شاھتەررە 50 گرام، سەرسىبىل 50 گرام، چىلان 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئازراق شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ، قىزىل داغلىق بۆرە چاقىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 50 مىللىلىتىردىن 15 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 70 دانە، قومۇش يىلتىزى، شاھتەررە، خېنە، ئىكەكلەنگەن سەندەل كېپەكى بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە قايناق سۇغا 46 سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرە چاقىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

5 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، نېلۈپەر، بىنەپشە 12 گرامدىن، قومۇش يىلتىزى، شاھتەررە، خېنە، سەندەل بەش گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۈدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرە چاقىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش

بۇ ياز كۈنلىرى ياكى يۇقىرى ھارارەتلىك تېمپېراتۇرىدا خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان كۈچلۈك كۈن نۇرى ياكى يۇقىرى تېمپېراتۇرىلىق شارائىتتا ئۇزاق مۇددەت مەشغۇلات قىلىش، ئۇسسۇلۇقنى ئاز ئىچىش، ئىچى سۈرۈپ ياكى قاتتىق تەرلەپ سۇ يوقىتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ھاياتقا خەۋپ يېتىش ئېھتىمالى بولغان جىد-دىي كېسەللىك بولۇپ، تەرلەش، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، بەزىدە ئىچ سۈرۈپ كېتىش، ئۇسساش، باش قېيىپ كۆز قارائۇغۇلىشىش، يۈز تېرىسى قاردىش، قىزىتىش، قاتتىق بىئارام بولۇش، سۈيدۈك يوقىلىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەش، بەزىدە ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاشكۆكى، قىزىلگۈل تەڭ مىقدارda.
ياسىلىشى: دورىلارنى سىقىپ، سۈيى ئېلىنىپ ئارىلاشتۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا 15 دانىدىن، نېلۈپەر غۇزىسى ئۈچ دانە، ماش، قۇرۇق ئاشكۆكى، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام-دىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كاسىنە يىلتىزى، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام، نېلۈپەر، بىنەپشە، قىزىل-گۈل، شاھتەررە 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر قاينىق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا تەكشى قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر سۇيى قالغاندا سۈزۈپ، تەرەنجىبىننى سېلىپ ئېرىتىپ، قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما ياندۇرۇش، سەپرا خىلىتىنى پىشۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ، ئاپتاپ ئۆتۈشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 31 گرامدىن، ئەينۈلا 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ، قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاندىن بولغان تەبكە (قىزىتمىغا) شىپا بولىدۇ. ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～70 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 31 دانىدىن، نېلۈپەر، بەنەپشە، ئاق لەيلى، ھەمىشباھار، شوخلا 31 گرامدىن، قارا شېكەر 15 گرام، تەرەنجىبىن 65 گرام، كالا مەسكىسى 35 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر، تەرەنجىبىن سۇيى، كالا مەسكىسىنى

قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان تەبكە شىپا بولىدۇ. ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: دورا سۈيى ئىلمان هالەتتە، مەقئەتكە كىلىزما قىلىنىدۇ.

6 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۈلا 15 دانىدىن، نېلۇپەر غوزىسى ئۇچ دانە، تەمرى هىندى 30 گرام، بىنەپشە گۈل 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۈغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە، تەرتىپسىز قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ. جىگەر، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىر غىچە بېرىلىدۇ.

بوغۇم يالۇغى

ئۆتكۈر بوغۇم يالۇغى سوغۇق ئۆتۈش، يۇقۇملىنىش، قان هەم بەلغەم خىلىتى مىزاجىنىڭ ئۆزگۈرۈشى نەتىجىسىدە تىز، پاقالچاق، ئوشۇق، جەينەك ۋە بىلەك چوڭ بوغۇملىرىدا، شۇنداقلا بوغۇملارنىڭ توقۇلما ۋە شىللىق پەردىلىرىدە يۇز بېرىدىغان يالۇغلىنىشلىق كېسەللىك بولۇپ، ئۇشتۇمتۇت باشلىنىپ، بوغۇملار قىزىرىپ ئاغرىش، بارا - بارا ئاغرىق كۈچىيىش، بوغۇملار ئىششىش، ئېغىرلاشقاندا بوغۇملار قاتتىقلىشىپ هەرىكەت قىلىشقا تەسىر يېتىش ۋە يۇقىرى قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر

بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى كۆپىنچە ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغىنىڭ ئاسارىتىدىن ۋە بەزىدە سوغۇق تېگىش، ناچار مۇھىت، ئوزۇقلۇق ناچارلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، بوغۇملارنىڭ توقۇلمىلىرى قاتتىقلاپ ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچراش، سوغۇق ۋە ھۆل - يېغىن كۈنلەردە ھەمدە كېچىدە ئاغرىق كۈچىيىش، بوغۇملار ئىششىش، تارىمۇش - پەيلار ئاجىزلىشىش ۋە بەدەن ئۇرۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تازىلانغان مىكىيان گۆشى بىر دانە، ئانار پوستى 100 گرام.

ياسىلىشى: توخۇ گۆشى چۆككۈدەك سۇدا ئانار پوستى بىلەن بىرگە قاينىتىپ گۆشى پىشۇرىلىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى گۆش ھەم شورپىسى بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، ئەينۈلا، تەمرى ھىندى، شاھتەررە، ھېلىلە زەرد (سېرىق ھېلىلە)، سۆرۈنجان، گاۋزىبان، تەرەنجىبىن تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، قۇشقاچ گۆشى بەش دانە، ئالقات بەش گرام، گۈرۈچ 100 گرام، زەنجىبىل، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدار دا.

ياسىلىشى: قۇشقاچ گۆشىنى پاكىزە تازىلاپ، ئالقات، چىلان، گۈرۈچ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ، ئۈماچ قىلىپ، زەنجىبىل، پىياز، تۇز سېلىپ يەنە بىر قېتىم ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۆڭەك شالاڭلىشىشتىن بولغان بەل - پۇت بوغۇملىرى ئاغرىشقا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى ۋاخ، 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، ئالقات 10 گرام، بادام مېغىزى 15 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، ئېزىلگۈدەك پىشۇرۇپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۆڭەك شالاڭلىشىشتىن بولغان بەل - پۇت بوغۇملىرى تېلىپ ئاغرىشقا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، مارجان شوخلا 10 گرام، سوزاپ ئۇرۇقى ئالتە گرام، تەرەنجىبىل شىرىسى 30 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق سۇ بىلەن چەينەكتە دەملەپ ئوتتا ئۆرلەتكەندىن كېيىن تەرەنجىبىن شىرنىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ ھەمدە بۇ ئۈچ كۈنگىچە داۋاملاشتۇرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۈزۈم 20 گرام، چىلان 10 گرام، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، پىرسىياۋشان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى پوستى، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، گۈلقەنت 20 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ يېرىكلىرىنى چالا سوقۇپ، قالغانلىرى بىلەن قوشۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا يېرىم كۈن چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: سەرپىستان، چىلان ھەر بىرى 30 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 15 گرام، سۆرۈنجان توققۇز گرام، كاسىنە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى ھەر

بىرى ئالتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 30 گرام گۈلقەنت بىلەن 100 مىللىلىتىر دورا سۈيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسىپ

تەركىبى: بىنەپشە، گاۋزىبان، چىلان، سەرپىستان، ئىتئۈزۈمى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇڭاپىق مىقدارىدا ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

چىلان تەركىبلىك ئىچىملىكلەر ۋە يېمەكلىكلەر

چىلان مۇرابباسى

تەركىبى: ياخشى پىشقا چوڭ چىلان 500 گرام، شېكەر 1250 گرام، لىمون ئۈچ گرام.

ياسىلىشى: چىلاننى پاكىز يۇيۇپ ئىككى لىتىر سۇدا 10 مىنۇت قاينىتقاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ مەلۇم ۋاقىت قاينىتىپ قېيام بولغاندىن كېيىن (قېيام سۈيى سوزۇلۇپ چۈشسە ياكى قېيامدىن بىر تامچىنى تىرناققا تامغۇزسا تامچە يېيىلىپ كەتمەي تۇرسا، قېيام بولغان بولىدۇ)، ئۈستىگە لىمۇن، چىلانلارنى سېلىپ بىرلا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننى ساپلاشتۇرۇش، يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش، سۈيدۈكتىكى قاننى توختىتىش، قاننى سۈيۈلدۇرۇپ قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈنىگە 2～3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

چىلان كونسېرۋاسى

مەشغۇلات جەريانى

تەركىبى: 1) يېڭى قۇرۇتۇلغان، ئۇرۇقىدىن ئاسان ئاجرايدىغان تاتلىق چىلان سورتلىرىدىن مەلۇم مىقدارda.

2) يۇيۇپ تازىلاپ، دېزىنفېكسىيە قىلىش: تاللانغان چىلانلار يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن 35% لىك تۇز كىسلاتاسى ئېرىتمىسىگە 4～5 مىنۇت چىلىنىدۇ، ئاندىن سۇزۇپ ئېلىپ سۇدا 2～3 قېتىم چايقىلىدۇ، ئاخىرىدا 0.05% لىك كالىي پېرمانگانات ئېرىتمىسىگە 2～3 مىنۇت چىلاپ دېزىنفېكسىيىلىگەندىن كېيىن، پاكىز سۇدا ئۇچ قېتىم چايقىلىدۇ، ئاندىن چىلاننى يېرىپ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ (ئەگەر پارچىلىماي پۈتۈن پېتى كونسېرۋا ياسىماقچى بولسا، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلمەيدۇ)، 2% لىك ئاش تۇزى سۇيىگە چىلاپ كونسېرۋا ئىشلەشكە تەييارلاپ قويۇلىدۇ.

3) ھاۋاسىزلاندۇرۇش: چىلان تەركىبىدە مەلۇم پىرسەنتتە ھاۋا بولغاچقا بۇ ھاۋانى چىقىرىۋېتىش زۆرۈر. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئالدىن تەييارلانغان خام ئەشيا بىلەن ئانا ئېرىتمە (1～2% لىك كالتسىي خلورىد ئېرىتمىسى ئىشلىتىلىدۇ) ھاۋاسىزلاندۇرۇش قاچىسىغا سېلىنىپ 0.08Pa بېسىمدا 10～20 مىنۇت ھاۋاسىزلاندۇرىلىدۇ، ئاندىن پاكىز سۇدا ئىككى قېتىم چايقىغاندىن كېيىن قۇتىغا قاچىلىنىدۇ.

4) قاچىلاش: تەييارلانغان چىلان دېزىنفېكسىيىلەنگەن كونسېرۋا قۇتىلىرىغا قاچىلىنىپ ئۈستىگە قەنت سۇيى قۇيۇلىدۇ، ئاخىرىدا ئاغزى ھىم ئېتىلىدۇ.

5) مىكروبسىزلاندۇرۇش: 100℃ لۇق تېمپېراتۇرىدا 5～10 مىنۇت مىكروبسىزلاندۇرۇلىدۇ.

6) سوۋۇتۇش: ئەينەك قۇتىنىڭ يېرىلىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن تېمپېراتۇرىسى 40℃ قا چۈشكەندىن كېيىن چىقىرىۋېلىنىپ، ئاندىن تېمپېراتۇرىسى 30～25℃ لۇق ئىسكىلاتتا

ئون كۈن ساقلاپ، 2～3 قېتىم تەكشۈرگەندىن كېيىن لايقەتلىك بولغانلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، سەپرانى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىلان قەندالىتى

پارقىراق، پوستى نېپىز، ئېتى قېلىن، تەملىك ۋە يۇمشاق، سورتلۇق چىلان خام ئەشيا قىلىنىدۇ. بۇنىڭغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەسەل بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇلغىنى ھەسەللىك چىلان قەندالىتى، ئاق شېكەر بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇلغىنى شېكەرلىك چىلان قەندالىتى دېيىلىدۇ، ئادەتتە ھەسەللىك چىلان قەندالىتى تەييارلاش ئۈچۈن بىر كىلوگرام يېڭى چىلانغا 700 گرام ھەسەل قوشسا بولىدۇ. شېكەرلىك چىلان قەندالىتى تەييارلاش ئۈچۈن بىر كىلوگرام يېڭى چىلانغا تەخمىنەن 650 گرام شېكەر قوشۇلىدۇ.

ياسىلىشى: ئاۋۋال تاللانغان يېڭى چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ قازانغا سېلىپ، ئۈنىڭغا مۇۋاپىق مىقدارda ئاق شېكەر قوشۇپ ۋە چىلاشقۇدەك سۇ قوشۇپ بىر سائەت ئەتراپىدا قاينىتىلىدۇ، ئاندىن چىلاننى شېكەر ئېرىتمىسى تولۇق سوۋۇپ ئويۇشتىن ئىلگىرى سۈزۈۋېلىپ، قۇرۇتۇش قاسقىنىغا سېلىپ يېرىم قۇرۇغاندا بېسىپ ياپىلاقلىغاندىن كېيىن تاكى

قۇرۇپ بولغۇچە داۋاملىق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، تولۇق قۇرۇپ بول-
غاندىن كېيىن چىلان تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى تەخمىنەن 18%
گە چۈشكەندە چىلانىنىڭ يۇزىدە شېكەر قىيامى كۆرۈلىدۇ، بۇ
چىلان قەندالىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىلان تورتى

تەركىبى: يېڭى قوي ماي بىر پىيالە، ئاق شېكەر يېرىم پىيالە، تۇخۇم ئۇچ دانە، قېتىق ئىككى قوشۇق، چىلانىنىڭ ئىسسىسەسى ئىككى تامچە، چىلان قىيامى بىر پىيالە، سودا بىر كىچىك قوشۇق، قىيام ئۇچۇن چىلان بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر ئىككى پىيالە.

ياسىلىشى: 1) چىلانىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ قازانغا ياكى كورىغا سېلىپ ئۇستىگە شېكەر، چىلان چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ 20 مىنۇت قاينىتىپ چىلانىنى سۈزۈۋالىمىز.

2) ماينى جاۋۇزغا سېلىپ سودا بىلەن چېلىپ كۆپىتۇرىدە-
مىز. شېكەر بىلەن تۇخۇمنى سېلىپ چېلىپ كۆپىتۇرۇپ ئۇنى
ماي بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئۇستىگە قىيامنى، قېتىقنى قۇيۇپ
ياخشى ئىللەشتۇرۇپ ئۇن سېلىپ تورتنىڭ خېمىرىنى تەييارلاي-
مىز. بۇنى ئون مىنۇتتەك سالقىن جايغا قويۇپ تىندۇرىمىز.

3) دۇخوپكىنى قىزىتىپ تېيىز لېسىنى ياخشى مايلاپ خې-
مىرنى بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قويۇپ پىشۇرىمىز. قەۋەت

ئارىسىغا قىيامدىن سۈزۈۋېلىنغان چىلاننى تەكشى قۇيىمىز. ئۈستى قەۋىتىگە يەنە چىلاننى تىزىپ بىر قانچە تال بال پىرەنىكنى نوغۇچ بىلەن يانجىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سېپىمىز.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش، نېرۋىنى ياخشىلاش، ئىشتىها ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

مىقدارى: ھەر كىم يېشى، بەدەن ئەھۋالىغا قارىتا مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

چىلان خورمىسى

تەركىبى: 1) چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش، قۇرت يېمىگەن، كېسەل تەگمىگەن يېڭى چىلانلارنى تاللاپ، ئۈرۈقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن (چىلان ئىمكان بار پۈتۈن ئېلىنىدۇ)، سۇدا بىر نەچچە مىنۇت قايىنىتىپ سۈزۈۋېلىندۇ.

2) تەييارلانغان چىلانلارنى 40℃ لۇق ئاق شېكەر قىيامىغا سېلىپ 5～7 مىنۇت قايىنىتىپ، دەرھال سۈزۈۋېلىپ، ئاندىن 15℃ لۇق ئاق شېكەر قىيامىغا سېلىپ سوۋۇتىلىدۇ. بۇ بىر نەچچە قېتىم تەكرار ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا چىلان تەركىبىدىكى سۇنى كېمەيتىپ، قەنت مىقدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. قايىنىتىش، سوۋۇتۇش قېتىم سانى ئاشقانسېرى قىيامنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىمۇ پەيدىنپەي ئاشىدۇ.

3) قاينىتىلغان چىلان پارچىلىرى شېكەر قىيامىدىن سۈزۈۋېلىنىپ، قۇرۇتۇش ئۈسكۈنىسىدە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ. قۇرۇتۇش ۋاقتىدا تېمپېراتۇرا چوقۇم 50～60℃ ئەتراپىدا بولۇ-

شى كېرەك.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۇتلەش، قاننى تازىلاش، ئىشتىها ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: ھەر كىم ئېھتىياجىغا قاراپ، مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

چىلان شەربىتى

تەركىبى: چىلان 300 گرام، شېكەر 500 گرام.

ياسىلىشى: چىلاننى 1.5 لىتىر سۇدا بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىندۇ.

تەسىرى: قان تازىلاش، قاننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش، نورمالسىز خىلىتلارنى پىشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر-دىن ئىچىلىدۇ.

چىلان دەملىمىسى

تەركىبى: چىلان مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلاننى پاكىز يۇيۇپ سەل ئېزىپ چىلاشقۇدەك قاياناق سۇغا دەملەپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قاننى تازىلاش رولىغا ئىگە.

مىقدارى: 100 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

چىلان سۇيى

تەركىبى: چىلان، شېكەر مەلۇم مىقدارىدا.

ياسىلىشى: چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، چۆككۈدەك قايناق سۇغا 4～5 كۈن چىلاپ تۇرغۇزۇپ چىلانىنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقدارىدا شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ئىچكىچە سۇيى سۈزۈپ ئىلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقنى بېسىش، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى ياخشىلاش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: ئېھتىياجقا قاراپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

چىلان تالقىنى

تەركىبى: ياخشى پىشىپ، ئوبدان قۇرۇغان چىلان مەلۇم مىقدارىدا.

ياسىلىشى: چىلاننى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تازىلاش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 5～7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىلان چېيى

تەركىبى: چىلان، قارىئۆرۈك، ئەينۈلا، بەدىيان، ئېسىل چاي مۇزاپىق مىقدارىدا.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى ماتېرىياللارنى چالا سوقۇپ چەينەككە سېلىپ دەملەپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى ھەيدەيدۇ، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، سۆزەك قىزىپ ئاغرىش، قان قويۇلۇشلارغا شىپا بولىدۇ. بەزىدە چىلانىڭ ئۆزىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسىمۇ، يۇقىرىقى تەسىرىنى بېرىدۇ.

مىقدارى: مۇزاپىق مىقدارىدا ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

چىلان قىيامى

تەركىبى: ياخشى چىلان مەلۇم مىقدارىدا.

ياسىلىشى: چىلانىنى 20 ھەسسە سۇدا 10 ھەسسە قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۇس ئوتتا قىيامى قويۇلغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قاندىكى ماينى تەڭشەش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 30～50 گرام-دىن ئىچىلىدۇ.

ئىزاھات

بىز يۇقىرىدا سۆزلىگىنىمىزدەك، چىلاننىڭ نۇرغۇنلىغان دورىلىق تەسىرلىرى بولسىمۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، بۆرەك ئاجىزلىقى بار بىر قىسىم كىشىلەر ئۇنى دائىم، كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندا يەل پەيدا قىلىپ، تەستە سىڭىدۇ. ئاشقازان، بۆرەكنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئاشۇرۇپ، خىز-مىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كىشىلەر ئۇزۇن مۇددەت چىلان ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە چىلانغا ھەسەل، شېكەر، قىزىل ئۇزۇم ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان باشقا خىل ئۇزۇملەرنى قوشۇپ، بىرگە ئىستېمال قىلىش لازىم.

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. رەھىمە ياسىن: «چىلان ئۆستۇرۇش تېخنىكىسى» شىنجاڭ پەن تېخنىكا نەشرىياتى. 2004 ـ يىل نەشرى.

2. نېمىتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم: «ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى سىناقتىن ئۆتكەن رېتسېپلار» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 1999ـ يىل نەشرى.

3. ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن: «تاللانغان شىپالىق رېتسېپلار» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 2001 ـ يىل نەشرى.

4. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» ژورنىلىنىڭ مۇناسىۋەتلىك سانلىرى.

5. «شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئىلمى ژورنىلى» نىڭ مۇناسىۋەتلىك سانلىرى.

6. ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت تەتقىقات ئورنى نەشرىگە تەييارلىغان «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ 2 ـ، 3 ـ، 4 ـ، 6 ـ جىلدلىرى. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1990 ـ، 1991 ـ، 1994 ـ، 1995 ـ يىللار نەشرى.

7. ئابلىمىت مەمەت: «ئۇيغۇر تېبابىتى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى» (ئالىي تېخنىكوم دەرسلىكى) شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1989 ـ يىل نەشرى.

8. مۇھەممەت ئىلى مەھمۇدى، ھەببۇللا ئىلى قاتارلىقلار تۈزگەن «ئۇيغۇر تېبابىتى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئىلمى» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1992 ـ يىل نەشرى.

9. ئابدۇكېرىمجان قاتارلىقلار تۈزگەن: «ئۇيغۇر تېبابىتى تېرە كېسەللىكلىرى ئىلمى» (ئالىي تېخنىكوم دەرسلىكى) شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2003 ـ يىل نەشرى.

10. ئابدۇخالىق ئىسمايىل: «بالىلار كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 2001 ـ يىل نەشرى.

11. مامۇت قۇربان: «جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتكۈچى يېمەكلىكلەر» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K). 2001 ـ يىل نەشرى.

12. رۇقىيەم سادىق: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى ئىلمى» 1 ـ كىتاب. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W). 1993 ـ يىل نەشرى.

13. سابىق قەشقەر شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تۈزگەن: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W). 1991 ـ يىلى نەشرى.

14. ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن: «مېغىزلارنىڭ شىپالىق رولى» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 2003 ـ يىل نەشرى.

15. ئايگۈل دۆلەت: «ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2003 ـ يىل نەشرى.

16. مەمتىمىن مەخمۇت، ئەخمەتجان تۇرسۇن: «ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W). 2002 ـ يىل نەشرى.

17. بېلىقىز سادىق، پەرىزە: «يېڭىچە پېچىنە ـ پىرەنىك

پىشۇرۇش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K). 2001 ـ يىل نەشرى.

18. روزى باقى ھاجى، ئېزىز ئابلىمىت: «جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2004 ـ يىل نەشرى.

19. ماۋنىخى: «ئوزۇقلۇق ۋە سالامەتلىك» جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى، شىنجاڭ ئۇيغۇر قازاق شۆبىسى. 1985 ـ يىل نەشرى.

20. تۇردى مۇھەممەت ئاخۇن: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قوللانمىسى» شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى. 1977 ـ يىل نەشرى.

21. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىلمى ساۋاتلىرى» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 1978 ـ يىل نەشرى.

22. ئوبۇلقاسىم ئەخمەت: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W). 2004 ـ يىل نەشرى.

سارتېكىن نەشرگە ئۇيۇشتۇرغان كىتابلار

1. ئۇيغۇرچە نەشر قىلىنغان ئەسەرلەر كاتالوگى (60 يۈەن)
2. يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش (12 يۈەن)
3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (7 يۈەن)
4. ئۇيغۇر تېبابىتىدە مىزاج تەڭشەش ئۇسۇللىرى (15 يۈەن)
5. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەزالارنى ئاسراش (12 يۈەن)
6. يادىكارلىقلاردىن مەدەنىيىتىمىزگە نەزەر (29.80 يۈەن)
8. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش (28 يۈەن)
9. ئابدۇشۇكۇر مۇھەممەتئىمىن شېئىرلىرى (ئۈچ قىسىم) (54 يۈەن)
10. كەلگۈسى مۇشۇ يەردىن باشلىنىدۇ (20 يۈەن)
11. ئەرەب مەدەنىيىتىنىڭ تارىخى قىممىتى (20 يۈەن)
12. يىپەك يولىدىكى سەنئەت جەۋھەرلىرى (22 يۈەن)
13. قاراقاش مەدەنىيەت تەزكىرىسى (28 يۈەن)
14. يارقىن ئەسلىمىلەر (上下) (24 يۈەن)
15. سىل كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (9.50 يۈەن)
16. سېھىرلىك نەي (پوۋېستلار) (16 يۈەن)
17. تېببىي ۋە ئەدەبىي ئەسەرلەر كاتالوگى(上下) (120 يۈەن)
18. مەھبۇسقا ئايلانغان قىزلار (14 يۈەن)
19. ئوتلۇق چەمبەر (رومان) (22 يۈەن)
20. قۇرۇتۇلغان مېۋىلەرنىڭ شېپالىق رولى (12 يۈەن)
21. بادامنىڭ شېپالىق رولى (12 يۈەن)
22. ساغلاملىق دەستۇرى (2 ـ 3) (24 يۈەن)
23. سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش مەجمۇئەسى (8 ـ 1) (80 يۈەن)
24. مەدەنىيىتىمىزگە تەسىر كۆرسەتكەن شەخسلەر (22 يۈەن)
25. ئائىلە قامۇسى (70 يۈەن)
26. خەلق تېبابىتى (40 يۈەن)
27. شېپالىق ئۇيغۇر تائاملىرى (15 يۈەن)
28. ئىلمىي ئوزۇقلىنىش (14 يۈەن)
29. ئاياللار گۈزەللىك رېتسېپلىرى (14 يۈەن)

30. تېببي هېكايەتلەر (40 يۈەن)
31. تېببي خۇلاسلەر (16 يۈەن)
32. يۈسۈپ خاس هاجېپنىڭ تېببي نەسىھەتلىرى (14 يۈەن)
33. ئەجدادلاردىن قالغان مەخپي رېتسېپلار (12 يۈەن)
34. ئۇيغۇر تېبابەت ئاتالغۇلىرى ئىزاهلىق لۇغىتى (20 يۈەن)
35. سۈت ۋە سالامەتلىك (10 يۈەن)
36. پىيازنىڭ شىپالىق رولى (8 يۈەن)
37. سامساقنىڭ شىپالىق رولى (8 يۈەن)
38. مىڭ تىللالىق رېتسېپلار (90 يۈەن)
39. سەۋەنلىكلەرگە تەدبىرلەر (16 يۈەن)
40. قىز ـ ئاياللار ئەخلاقى (16 يۈەن)
41. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى (18 يۈەن)
42. خەزىنىلەر ئاچقۇچى (19 يۈەن)
43. 300 ئىشتا مۇنداق قىلىڭ (16 يۈەن)
44. ئانارنىڭ دورىلىق رولى (12 يۈەن)
45. چىلانىڭ دورىلىق رولى (12 يۈەن)
46. بېڭى يەككە رېتسېپلار (10 يۈەن)
47. باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەخپي رېتسېپلار (12 يۈەن)
48. بالىلارغا سوۋغا (14 يۈەن)
49. سالامەتلىككە زىيانلىق تۇرمۇش ئادەتلىرى (14 يۈەن)
50. تاللاش ۋە مۇۋەپپەقىيەت (12 يۈەن)
51. بىپەك يولى ئۇستىدە قايتا ئويلىنىش (25 يۈەن)
52. ئۇيغۇر شېئىرىيىتىدىن نەمۇنىلەر (ئۈچ قىسىم) (60 يۈەن)
53. مۇھەببەت قوشاقلىرىدىن 1000 پارچە (12 يۈەن)
54. نەسىھەتتىن نەمۇنە (45 يۈەن)
55. پەرزەنت تەربىيىلەش دەستۇرى (20 يۈەن)
56. بېل گەيتس دەيدۇ — بايقىساڭ توپىمۇ ئالتۇن (18 يۈەن)

ئالاقىلاشقۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

0991 — 8561756
8292263

چىلاننىڭ دورىلىق رولى

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز
پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئايگۈل مەخمۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: گۆھەر ئوبۇل
*　　*　　*

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830001　تېلېفون نومۇرى: 2832440 (0991)
باسقۇچى: ئۈرۈمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى ۋە بېسىلىشى: 2006 ـ يىل 6 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
ئۆلچىمى: 850×1168 مم، 32 كەسلەم، 8 باسما تاۋاق، 140 مىڭ خەت
سانى: 3000
*　　*　　*
ISBN 7—5372—4046—9
ئومۇمىي باھاسى (ئىككى كىتاب): 24.00 يۈەن

ئالاقىلىشىش تېلېفونى: 2832440—0991، پوچتا نومۇرى: 830001



مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: گۈھەر ئوبۇل

12 يۇەن

ISBN 7-5372-4046-9

(民文) 总定价 (两册):24.00 元

