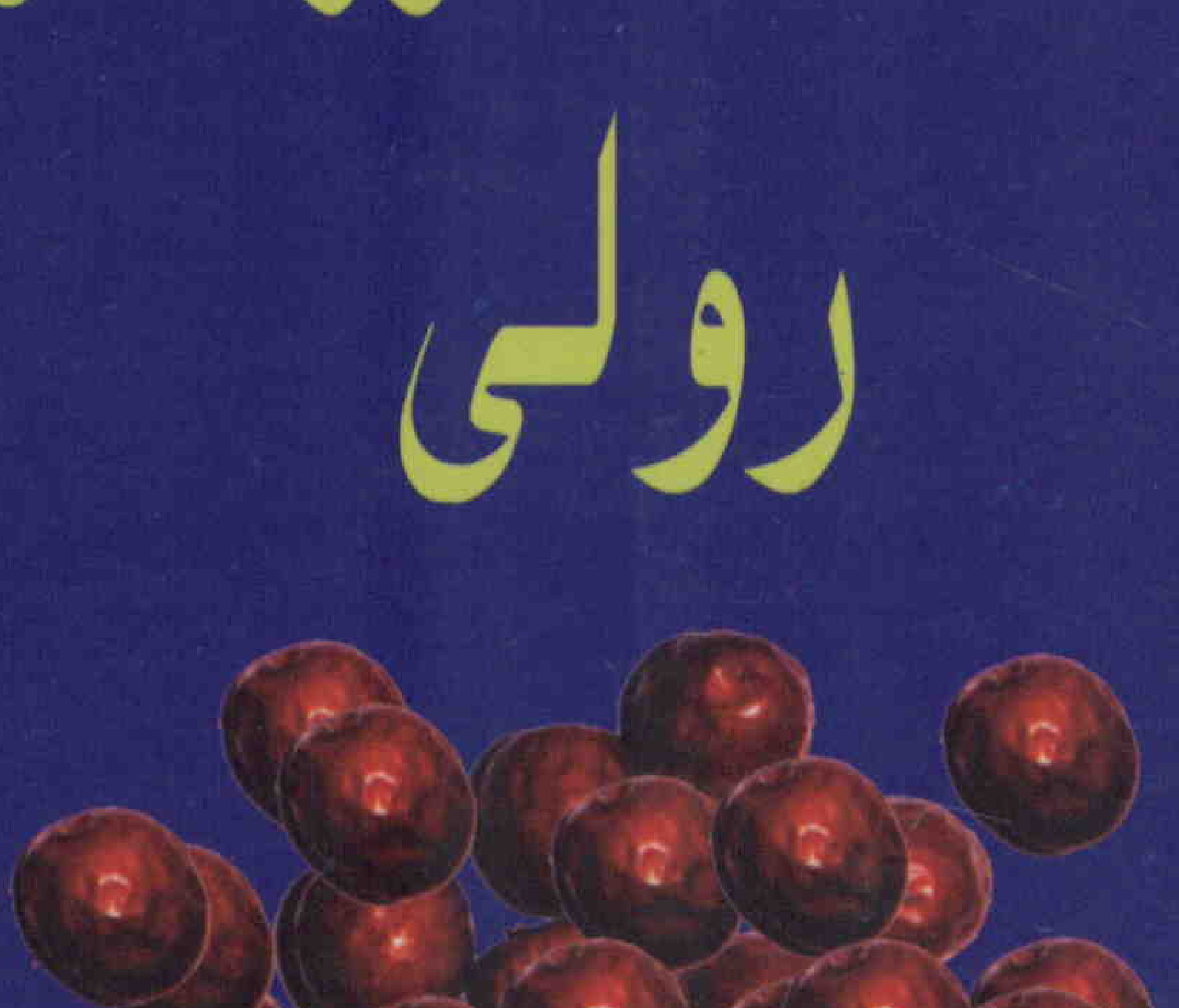
ئانار ۋە چلان تەركبلك نۇسخلار

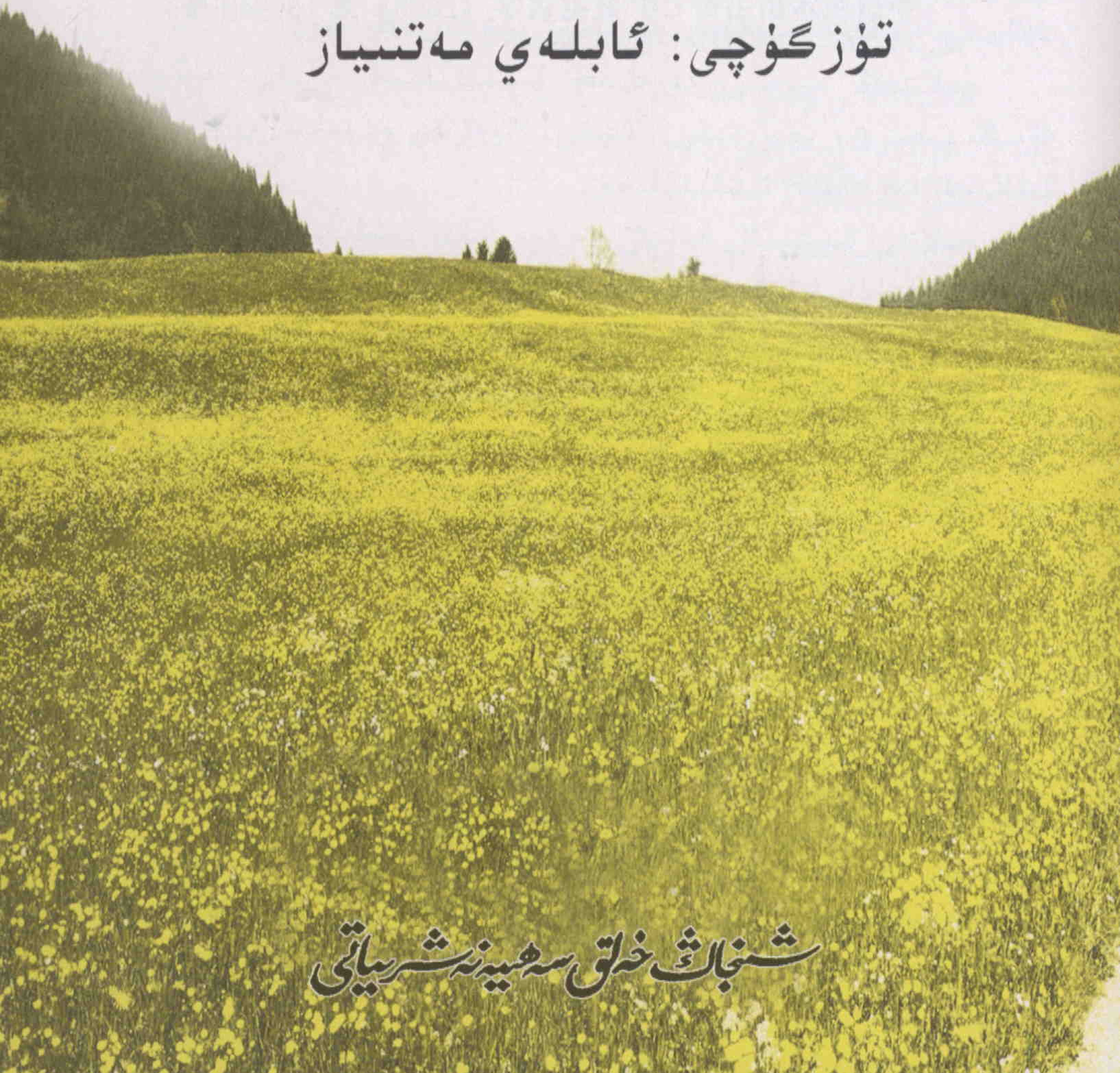
چلاننڭ دورلىق
رولى



شنجاڭ خەلق سەهيە نەشرياتى

چىلاننىڭ دورىلىق رولى

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز



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 تۇرمۇشىمىزدا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ئېسىل مېۋە بولۇپلا قالماي، بەلكى ھەرقايسى تېبابەتچىلىكلەردە بولۇپمۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان، تۇرمۇشىمىزغا ناھايىتى چوڭقۇر سىڭگەن دورىلىق مېۋىلەرنىڭ بىرى.

چىلاننىڭ مېۋىسى دورىلىققا ئىشلىتىلىپلا قالماي بەلكى ئۇنىڭ مېغىزى، يوپۇرمىقى، شېخى، قوۋزىقى ۋە يىلتىزى قاتار-لىقلارمۇ دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

چىلاننى ئىستېمال قىلىش ۋە دورىلىققا 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، يۇرتى-مىزنىڭ ھەممىلا جايىدىن چىقىدۇ (قۇمۇل، قەشقەر چىلانلىرى مەشھۇردۇر). چىلاننىڭ شىپالىق تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىش دائى-رىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئەتراپلىق ۋە ئۇنۇملۇك پايدىلىنىش خەلقىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە بولغان ئېھتىياجى كۈنسېرى كۆچىيىۋاتقان مۇشۇ كۈندە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

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

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

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

تۈزگۈچىدىن

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 ياللۇغى 26
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 31
كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى 31
يىڭناسقۇ 33
بۇرۇن قاناش 35
كالپۇك ياللۇغى 37
چىش ئاغرىقى 38
ئېغىز ياللۇغى 39
ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش 40
يۇتقۇنچاق ياللۇغى 42
يۈرەك قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى 49
يۈرەك زەئىپلىشىش 49
يۈرەك 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 ياللۇغى 95

كاناي ياللۇغى 99

يۆتەل 106

زىققە (تۇتقاقلىق دەم سىقىش) 119

ئۆپكە سىلى 123

جىگەر، ئۆت ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى 125

جىگەر ياللۇغى 125

جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) 131

ئۆت خالتا ياللۇغى 132

ئاشقازان ياللۇغى 133

ئىشتىھاسىزلىق 136

كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش 138

قىزىلئۆڭگەچ راكى 139

ئۈچەي كېسەللىكلىرى 141

تولغاق 141

ئىچ سۈرۈش 143

قەۋزىيەت 147

بوۋاسىر 151

سوڭى چىقىپ قېلىش 153

ئۈچەي كېزىكى 155

بۆرەك ۋە تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى 157
قەنت سىيىش (دىئابېت) كېسىلى 157
مەزى بېزى ياللۇغى 160
سىفلىس 162
سۆزنەك 165
ئاياللار كېسەللىكلىرى 167
ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش 167
بالىياتقۇ يارىسى 169
بالىياتقۇ چىقىقى........................ 170
داس بوشلۇقى ياللۇغى 171
بالىلار كېسەللىكلىرى 173
كۆز ئاغرىقى 173
قاپىقى ئىششىپ قېلىش........................ 175
قۇلاق ئاستى بېزى ياللۇغى 175
بادامبەز ئىششىقى 177
ئۆپكە ياللۇغى........................ 178
يۆتەل 178
زۇكام........................ 179
كۆكيۆتەل 181
تولا چۈشكۈرۈش........................ 185
ھىق تۇتۇش 187
بۆرەك ئىششىقى........................ 188
قەۋزىيەت 190
ئىچ سۈرۈش 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
خانانىز (چاشقان يارىسى) 223
بۆرە چاقىسى 225
ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش............................ 227
بوغۇم ياللۇغى 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 سۈيى 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 ماددىلىق باش ئاغرىش ۋە ماددىسىز باش ئاغرىش (خىلىتسىز باش ئاغرىش) دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ. ماددىلىق باش ئاغرىش تۆت خىلت ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان باش ئاغرىشنى كۆرسىتىدۇ. ماددىسىز باش ئاغرىش تۆت خىلت 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 قايناتمىغا گاۋزىبان، ئۈستىقۇددۇس ئەرەقلىرىدىن 25 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچسە، دورا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، نىلۇپەر، ئاق سەندەل ھەر-قايسىسى بەش گىرامدىن.

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

تەسىرى: قاندىن (ھۆل ئىسسىقتىن) بولغان باش ئاغرىقى-غا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ. قايناتمىغا شاھتەررە ئەرەقى، چىلان شەربى-تىدىن 30 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قەنت 100 گىرامدىن.

ياسىلىشى: چىلاننى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ 0.5 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

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

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

4 - رېتسېپ

تەركىبى: نىلۇپەر، 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، نىلۇپەر ئالتە گرام، سەندەل يەتتە گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى بەش مىللىلىتىردىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئانار سۈيلىرىنى 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، چوك ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 40 دانە، شاھتەررە 12 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قايناق 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، ئەينۇلا، تەرەنجىبىن 60 گرامدىن، نىلۇپەر، بىنەپشە 15 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، شېكەر 300 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: تەمرى ھىندى، ئەينۇلا 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 قىيام قىلىنىدۇ.
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، بىستىپايەچ، 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 تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قاي- نىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئۈستىگە تەرەنجىبىن، خىيار شەنبەر- لەرنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. سەپرانى سۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئى- چىلىدۇ.

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 ئىچى- لىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: گۈل بىنەپشە ئالتە گرام، بەديان 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 ئاغ-رىقىغا، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، ئەينۇلا بەش گرام، كاسنىە ئۇرۇقى توققۇز گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئۇسۇڭ 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، ئەينۇلا، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرامدىن، بىنەپشە، كاسنىە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر قاي-ناق سۇغا چىلاپ دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ. بۇزۇق خىلتلارنى تازىلاپ، بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ئۇس-سۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

تەركىبى: يېزىخو 30 گىرام، بىنەپشە توققۇز گىرام، سېرىق يوٓگەي ئالتە گىرام، چىلان 21 دانە.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 600 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سائەت دەملەپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، يۇقىرى قىزىتىمىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

تەركىبى: پۇنۇس، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 60 گىرام، تەمرى ھىندى 45 گىرام، شاھتەررە، بىنەپشە، سانا ھەر بىرى 21 گىرام، قارا ھېلىلە، ئاملە، سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابۇل، بېلىلە پوستى ھەر بىرى 15 گىرام، ئەينۇلا 12 گىرام، چىلان 10 گىرام، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت)، قىزىلگۈل ھەر بىرى توققۇز گىرام، ئارپىبەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇستىقۇددۇس، پىننە، بىستىپايەچ ھەر بىرى ئالتە گىرام، نىلۇپەر، مامرانچىنى ھەر بىرى ئۈچ گىرام، بادام يېغى توققۇز مىللىلىتىر.
ياسىلىشى: پۇنۇس، سانا، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندىلەرنى قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسى ئېلىنىدۇ، قالغان دورىلارنىڭ قاتتىقلىرىنى يانجىپ، ئىككى لىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە

چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قايناتقاندىن 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 پىيالى-
دىن ئىچىلىدۇ.

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

17 ـ رېتسېپ

تەركىبى: غورا چىلان، ئەينۇلا، ھەر بىرى 15 دانە، بىنەپ-
شە گۈلى 12 گرام، ماش، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ھەر بىرى توققۇز
گرام، تۇخۇمى كاسىنە بەش گرام، نىلۇپەر 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، نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى، چىلان ھەر بىرى 10 گرام، گۈلقەنت 50 گرام.

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

تەسىرى: قان ۋە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىش، شەقىقە، قاندىن بولغان باش قېيىش، باش چىڭقىلىش ۋە 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، كاسنە ئۇرۇقى بەش

گرام، نىلۇپەر ئۈچ گرام، دەن، بادام يېغى ھەر بىرى 1.5 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ چىلانما تەييارلىنىدۇ.

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

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا 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، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى توققۇز گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ قاتتىقلىرىنى چالا سوققاندىن كېيىن، بارلىق دورىلارنى بىر لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، ئۈچ 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 پودىتى، خىيار

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

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

22 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

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

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

23 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان سەككىز گرام، شاھتەررە، شوخلا، قەسبۇززەرىرە يەتتە گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، نىلۇپەر توقۇز گرامدىن، شېكەر 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇ-
غا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قىزىتما ياندۇرۇپ بەدەن هارارىتىنى تەڭشەيدۇ،
باش ئاغرىشنى توختىتىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىد-
لىدۇ.

24 ـ 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 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان 18 دانە.
ياسىلىشى: چىلاننى قايناق سۇغا چىلاپ شىرنىسى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: هۆل ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سېرىق يۆگەي، بىستىپايەج 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 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، شاھتەررە بىر تۇتام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

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

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

28 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: ھۆل ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۆندە ئۈچ ۋاخ، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلى-
دۇ.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

باشنىڭ يېرىمى ۋە ئىككى چېكە تۇتقاقلىق ئاغرىيدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، چېكە لوقۇلداپ ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلى-شىش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: گۇل 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 تەبىئىي قان، سەپرا خىلىتلىرىنى پىشۇ-رۇپ، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 10 داندىن، بىخ سۇس ئال-تە گرام، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەديان، شاھتەررە

بەش گرامدىن، گاۋزىبان، بادرەنجى تۆت گرامدىن، تەرەنجىبىن 20 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 800 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ 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 مېڭىدە سەۋدا خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان ئەسەبلەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولۇپ، ئۇيقۇ قېچىش، ئەسەبلەر قالايمىقانلىشىش، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان تېرىكىش، يۈرەك سىقىلىش، ئورۇنسىز گۇمانخورلۇق، ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئەرلەردە كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ئېرىنچەكلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ،

250 مىللىلىتىر قالغاندا، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەرەنجىبىن، سانا، سېرىق يۈگەي 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، ئۇستىقۇددۇس، بابۇنە گۈلى، قەنتەرىيۇن، ئەفتىمۇن ھەربىرى توققۇز گرام، ئاق سۆرۈنجان، كاسنە 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

يۇگەپ سىلىپ يەنە قايىنىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن، دورىلارنى پاكىز خامدا سىقىپ سۈزۈپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت سىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋدانى پەسەيتىپ نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ. سەۋدادىن 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، بىستىپايەج 15 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، بابۇنە، قەنتەريۇن، 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 گىرام، تۇربۇد، ئەپسەنتىن، غارىقۇن ھەر بىرى 15 گىرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ئۇستىقۇددۇس، مەستىكى ھەر بىرى توققۇز گىرام، سۇمبۇل ئالتە گىرام، شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، 1/4 قىسمى قالغىچە قايىنىتىپ، 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، سېرىق 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 مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، بەش گرام ئېغىرلىقتا كۈمىلاچ ياساپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىر تالدىن بىر مەزگىل ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا.
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 قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ قايتا 10 مىنۇت قاينىتىپ 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 قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق — مېڭىنىڭ قوزغىلىشى ئېشىپ كېتىش، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۆپكە ۋە يۈرەك قان بېسىم كېسىلى، قان ئازلىق، شۇنداقلا كەچتە نېرۋىنى غىدىقلىغۇچى، ئىسسىقلىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كەچلىك تاماقتىكى، ياتقان ئورۇندىكى نورمالسىزلىق، روھىي تەڭپۇڭسىزلىق قاتارلىق ئامىللاردىن كېلىپ چىققان ئۇيقۇ قېچىپ بارا - بارا چىرايى تارتىلىش، ماغدۇرسىزلىنىش، بەدىنى بوشاپ كۆپ ئەسنەش، مۈگدەش، ئاسان ئاچچىقلىنىش، ئوڭاي ھاياجانلىنىش، ئۇنتۇغاقلىق، نېرۋا ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بادام مېغىزى، خەشخاش تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىققا، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئاخشىمى ياتقىچە 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گىرام، تەرەنجىبىن 60 گىرام، بىخسۇس، سەرپىستان 15 گىرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان،

بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، بەدىيان 10 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تەرەنجىبىننى سېلىپ ئېرىتىپ، سۇزۇپ 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 مىقداردا.
ياسىلىشى: ھەممىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ ئۇماچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، پۇت - قول تېلىش، ئورۇقلاشلارغا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا 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، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ئارام بېرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، شېكەر 20 گرام.
ياسىلىشى: چىلاننى 300 مىللىلىتىر سۇدا قايناتقۇچە 150 مىلـ لىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چارچاش، جىددىيلىشىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، تۇخۇم ئىككى دانە، ئالقات 15 گرام.
ياسىلىشى: چىلان بىلەن ئالقاتنى يېرىم سائەت قايناتقۇچە، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، باش ئاغرىقى، كۆز قاراڭغۇلىشىشقا شىپا بولىدۇ. ئۇنۇتقاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50~100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

تەركىبى: كىچىك چىلان مېغىزى، شېكەر ئۈچ گرامدىن.

ياسىلىشى: چىلان مېغىزىنى يانجىپ، شېكەرگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ.
مىقدارى: كەچتە بىراقلا ئىستېمال قىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، نىلۇپەر 25 گرام، تاغ سامسىقى 100 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، دورىلار ئېزىلگەندە سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، بىئارام بولۇش قاتارلىق نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرىگە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، ئەينۇلا 15 دانە، گاۋزىبان، نىلۇپەر، 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 قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا، بەلغەم خىلتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، نېرۋى-

نى، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

10 ـ رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

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

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

مېڭە پەردە ياللۇغى

مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام)— تۆت خىلتنىڭ سان ـ سۈپەت ئۆزگىرىشى، كەيپىياتتىكى ئۆزگىرىش ھەمدە جاراسەتلاردىن يۇقۇملۇنۇش سەۋەبىدىن مېڭە ۋە مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەر ياللۇغلىنىش، مېڭىنىڭ خىزمىتى ئوخشاشمىغان دەرىجىدە قالايمىقانلىششتىن كېلىپ چىقىدۇ. مېڭە پەردە ياللۇغى بەدەندە جىددىي ھالەتتىكى ئۆزگۈرۈشلەرنى، پالەچلىك، ھەتتا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلتنىڭ ئۆزگە خاس ئالامەتلىرى بولغاندىن باشقا، جىددىي قۇسۇش، يۇقىرى قىزىتما، جۆيلۈش، بىئاراملىق، باش ئاغرىش، يورۇقلۇقتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش،

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

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، بىنەپشە تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: مېڭە پەردە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 21 دانە، سۇمبۇل، بۇغ-داي، بۇغداي كېپىكى، گۈل خەيرى، ئارپا يارمىسى 15 گرام-دىن، نىلۇپەر 13 گرام، شېكەر 33 گرام، بىنەپشە يېغى 15 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا چىلاپ قاينى-تىپ، يېرىم قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر ۋە بىنەپشە يېغىنى ئارىلا-شتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: قائىدە بويىچە كلىزما قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، بىنەپشە، ئەينۇلا، سەرپىس-

تان، شۇمشا ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭە پەردە ياللۇغى ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50~100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، چىلان، سەرپىستان، تەرەنجىبىن تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا چىلاپ، شىرىسى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: مېڭە پەردە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30~50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 دانە، ئارپا يارمىسى 100 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر 55 گرامدىن، سەرپىستان 30 دانە، بابۇنە 15 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قايىنىتىپ، بىر لىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭە پەردە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 150 مىللىلىتىر دورا سۇيىگە 15 گرام شېكەر،

تۆت مىللىلىتىر بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كىلىزما قىلىنىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، سوۋۇغاندا سىقىپ، شىرىسى ئېلىنىدۇ.

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

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

7 ـ 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، سۈزۈپ ئېلىپ، سۈيىگە پۇنۇس چىلانما سۈيىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپ، ئاندىن بىنەپشە يېغى ۋە تۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: قائىدە بويىچە كىلىزما قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 ميللىلىتىر قاي-ناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسسۇلۇق 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 سىيىش 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 گىرامغىچە ئېلىپ، قايناق سۇغا دەملەپ دائىم چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 گرام، كۆك ماش 60 گرام، نىلۇپەر 10 گرام، ئاشكۆكى بەش گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرانى پەسەيتىپ قاننى تازىلاپ، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، ئاشقازاننىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى ياخشىلاپ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئىسسىق يەلنى ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، مارجان شوخلا، تەمرى ھىندى تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئۈچەي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 45 گرام، سەرپىستان، چىلان ھەربىرى 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، خىيارشەنبەر

ھەربىرى 10 گرامدىن، بابۇنە ئالتە گرام.
ياسىلىشى: قاتتىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، بۇنىڭغا باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ قايناتىپ، سۈزۈلىدۇ. خىيار شەنبەر ۋە تەرەنجەبىننى يېرىم چىنە قايناق سۇغا چىلاپ سوۋۇغاندا مۇجۇپ سىقىپ، يۇقىرىقى قايناتمىغا بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن قىزىق ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: پۇنۇس 60 گرام، گۇلقەنت 55 گرام، گۇلبىنەپشە، چىلان، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى 165 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئېزىپ تەييارلانغان پۇنۇس ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، سەپرادىن بولغان بولسا ئۇنىڭ ئورنىغا 36 گرام تەمرى ھىندى ياكى ئەينۇلا، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاھتەررە، تەرەنجەبىن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇلىدۇ.
تەسىرى: كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يىگناسقۇ

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

قىلىش نەتىجىسىدە خام خىلىتنىڭ ھاسىل بولۇشى ھەمدە تازىلىق-
قا رىئايە قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان
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 ئۇچى ئاقىرىپ، يىرىڭ
يىغىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، بىنەپشە 15 گىرامدىن، سانا،
بەدىيان 10 گىرامدىن، يۇمغاقسۇت، ئەپتىمۇن بەش گىرامدىن.

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

تەسىرى: يىڭناسقۇغا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە، نىلۇپەر، شوخلا، چىلان، ئەينۇلا،
ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپا، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، تەرەنـ-
جىبىن تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا يېرىد-
مى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يىڭناسقۇغا شىپا بولىدۇ.

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

بۆرۈن قاناش

بۇ ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بۆھران مەزگىلىدە قاننىڭ سۇيۇلۇپ يېپىشقاقلىقىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، بۇرۇن ئىچىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى ياكى بۇرۇن ئەتىنىڭ 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 نورماللاشمىسلىنىش، گاھىدا هوشىنى يوقىتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، يېزىخو تەڭ مىقداردا.

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.

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

تەسىرى: بۆرەن 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.

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

تەسىرى: بۆرەن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۆرەن ئەڭگىگە تىقىپ قويۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، بېھى ئۆرۈكى شىرىسى ئۈچ مىللىلىتىر، تاۋۇز ئۆرۈكى شىرىسى 24 مىللىلىتىر، نىلۇپەر ئۆرۈكى 24 گرام.

ياسىلىشى: چىلان بىلەن نىلۇپەر ئۆرۈكىنىڭ تەمىنى چىقىرىپ، شىرىلىك دورىلارغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

كالپۇك ياللۇغى

كالپۇك ياللۇغى — تۆت خىلتتىن بىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ غالىب كېلىشى، ھاشاراتلار چېقىۋېلىش، ئاچچىقسۇ، لازا، تۇز قاتارلىقلارنىڭ سىرتقى تەرەپتىن تەسىر قىلىپ، كالپۇكنى ئېششىتىپ، يارىلاندۇرىشىدىن 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 مىقداردا.

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 سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كالپۇك ئېششىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىقى مىزاجنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇشى، چىشقا قۇرت چۈشۈش، چىش ياللۇغلىنىش، چىش تۈۋى تازىلـ-قىنىڭ ناچارلىقى، ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتى، ئاشقازاندىن ئۆر-لىگەن 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 ئېڭەك قوشۇلۇپ ئاغرىش ۋە ئىشـ-شىش، ئاغرىق ئورۇن يىرىڭلاش، باش قوشۇلۇپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كەندىر يوپۇرمىقى تەڭ مىقداردا.

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 مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، سىركەنجىبىن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئېغىز ياللۇغى

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

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان سۈيى، ھەسەل تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئېغىز ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاغرىق جايغا سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۇلا، 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 پۇتۇپ قېلىش

بۇ مىزاج بۇزۇلۇش، نەزلىنىڭ تەسىرى، گالنىڭ 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 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تۇرۇپ ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تاپتۇل قېقى، يۇمغاقسۈت تەڭ مىقدار-دا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: ئاۋاز پۈتۈشكە، قان قويۇلۇشقا داۋا قىلىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچى-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 پۈتۈپ 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 مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 2～3 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا غار - غار قىلىنىدۇ.

يۇتقۇنچاق ياللۇغى

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

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، موزا، مارجان شوخلا، كاكىنەچ تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~20 مىللىلىتىردىن ئېلىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بېھى ئۇرۇقى، تاۋۇز شاپىقى 10 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 100 گرام.
ياسىلىشى: چىلاننى بىر لىتىر سۇغا چىلاپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل چاق ياللۇغىغا شىپا بو-لىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بېھى ئۇرۇقى بىر ھەسسە، قاپاق ئۇرۇ-قى، شاھتەررە ئىككى ھەسسىدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك قايناق سۇغا چىلاپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: يۆتەلچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئى-چىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بىنەپشە، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى تەڭ مىق-داردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قايناق سۇغا چىلاپ، تە-مىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۆتەلچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئى-چىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نوقۇت، يەرلىك شوخلا تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: يۆتەلنى توختىتىدۇ، ياللۇغلىنىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئېلىپ غەر- غەر قىلىپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەرەنجىبىن، ھېلىلە 30 گرامدىن، نېلۇپەر، ئىتئۈزۈمى، سانا، بىنەپشە، بەدىيان 10 گرامدىن، قىزىلگۈل بەش گرام.
ياسىلىشى: ھېلىلىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۆتەلنى توختىتىدۇ، ياللۇغلىنىشقا 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 قايناتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، چىلان، بېھى ئۇرۇقى، گاۋزىبان، ئىسپىغۇل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، نىلۇپەر، زىغىر، شوخلا، شاتۇت، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

10 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان تەڭ مىقداردا.

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

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

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

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بەش دانە، بېھى ئۈچ گرام، سەرپىستان

توقۇز دانە، گاۋزىبان بەش گرام، قارا جۇجەم (ئۇجمە) شەربىتى 25 مىللىلىتىر.

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

تەسىرى: نەزلىدىن بولغان يۆتەلۈنچاق يالىلۇغىغا داۋا بولىدۇ.

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

12 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: يۆتەلۈنچاق يالىلۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: شېكەر قومۇشىنى ئېزىش ماشىنىسىدا ئېزىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، چىلان ۋە گۈرۈچنى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۇماچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

14 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تەمرى ھىندى، شوخلا تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قايناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: گال، كۆز ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: گال ئاغرىقى، چىش مىلىكى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، ئۇيقۇسىزلىق، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يۈرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى

يۈرەك زەئىپلىششىش

بۇ يۈرەكتە ھېچقانداق ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولماي، يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلىششىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولۇپ، ئوڭ يۈرەك زەئىپلەشكەندە دەم سىقىلىش، ھاسىراش ئاساسىي ئالامەت بولىدۇ، كۆپىنچە بەلنىڭ تۆۋىنىدە سۇلۇق ئىششىق يۈز بېرىدۇ. سول يۈرەك زەئىپلەشكەن-دە كۆپىنچە ئۆپكىدە سۇلۇق ئىششىق بولۇپ، يۆتەل كۆپىيىش، ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىش، نەپەس ئېلىش قىيىن بولۇش ۋە كۆكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنى-دۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، گۇلى رەي-ھان، ئاپېلسىن پوستى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 50 گرام، توشقان گۆشى 50 گرام، پىياز مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، تۇز ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ.
تەسىرى: قان تولۇقلاپ يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر ۋە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، گۆش شورپىسى بىلەن بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 گرام، قوي يۈرىكى بىر دانە، زىرە، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قاقىلە قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: چىلان بىلەن قوي يۈرىكىنى بىرگە قايناتقاندىن كېيىن، دورا ـ دەرمەكلەرنى قوشۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۈرەك، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، يۈرەك تىتىرەش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، گۆش، چىلاننى يەپ شورپىسى ئىچىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 دانە، گاۋزىبان، نىلۇپەر، 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 قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىقى، باش ئاغرىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، باش قېيىش، نېرۋا ئاجىزلىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

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

يۈرەك سانجىقى

بۇ ھەر خىل ناچار تۈرمۇش ئادىتى، يۈرەكنى ماي قاپلاش، يۈرەك ئاجىزلاش سەۋەبىدىن يۈرەكتە 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، نانخۇا، ئىگىر، سۈزە 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 ئۈندۈرمىسى 30 گرام، بىخ سۈس 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 چىققان 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 بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.
يۇقىرىقى دورىلارنىڭ قايسى خىلى بولسا شۇنى دەملەپ سۈيىنى ئىچسىمۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، سۇغپىياز بېشى 30 گرام، چىگسەي 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 ـ رېتسېپ

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

4 ـ 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 ـ رېتسېپ

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

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

6 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، چىگسەي يىلتىزى، كۆممىقوناق ساقىلى مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 ـ 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 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نېلۇپەر يەتتە گرامدىن، ئەينۇلا 30

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

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

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

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

9 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ 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، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 15 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 ـ 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
مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

12 ـ رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت، زۇپا 15
گرامدىن، مەرزەنجۇش، چىلان، ئاق سەندەل 20 گرامدىن،
ئەينۇلا، كۆك يانتاق 30 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنى‑
دۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 15 گرامدىن 10 كۈن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 ـ رېتسېپ

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

زەنجىۋىل ئالتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، 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 قايىنىتىپ، 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، نىلۇپەر، تەمرى ھىندى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت، قوناق ساقىلى بەش گرامدىن.

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

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

16 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۇلا، قىزىل ماش، كەرەپشە ئۇرۇ‑قى، كەندىر يوپۇرمىقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل تەڭ مىق‑داردا.

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

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئى‑چىلىدۇ.

17 ـ رېتسېپ

تەركىبى: تاجگۇل 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 ـ رېتسېپ

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

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

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

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

19 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاق سەندەل، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى 20 گرامدىن، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان، ئاشكۆكى ئۇرۇقى 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا 60 گرامدىن، تەرەنجىبىن 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

20 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۇلا، 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، سۇزۇپ سۇيىگە 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، ئەينۇلا 60 گرام، بىنەپشە 15 گرام، شېكەر 100 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر لىتىر قالغاندا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

23 - رېتسېپ

تەركىبى: سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، لوپنۇر كەندىرىنىڭ

يىلتىزى، قوناق ساقىلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېرىق ئوت تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم بېسىلىگە شىپا بولىدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

24 ـ رېتسېپ

تەركىبى: شاپتۇل قېقى، سوقا چىلان، قوناق ساقىلى، ئۈجمە يىلتىزى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆكىدەك قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

25 ـ رېتسېپ

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

ياسىلىشى: سوقۇلىدىغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەممى-

سىنى 600 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 30 مىنۇت دەملەپ بىر قايىنتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن 21 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26 - رېتسېپ

تەركىبى: نېلۇپەر، چىلان، چىگىسەي ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 20 گرامدىن، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەينۇلا 10 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1100 مىللىلىتىر سۇدا قايىنتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە 60 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 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 ئۆتكۈزۈلىدۇ، باشقا دورىلارنى 1000 مىللىلىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قايىنتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە تۇربۇت بىلەن مەستىكنى 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، بىدمىشكى، ئاق سەندەل 15 گرامدىن، قەنت 90 گرام.

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

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 45 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

30 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 60 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە 18 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 27 گرام، كاسىنە يىلتىزى، قىزىلگۈل 18 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر سۇدا 700 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

31 - رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزىبان يەتتە گرامدىن، چىلان 60 گرام، سەرپىستان 50 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 700 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىگە مۇۋاپىق 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، بەديان، شاھتەررە 30 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا 45 گرام، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 100 دانە، گۇلقەنت 90 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 700 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، گۇلقەنتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۆرەك 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، بەديان يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قەرىدمانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، سېرىق يۇگەي 10 گرام، ئەنجۇر قېقى، چىلان، قارا ئۆرۈك 30 گرامدىن، قارىقات 50 گرام، ھەسەل 150 گرام.
ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ، 1.5 لىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، قاينىتىپ

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

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈپ، مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

34 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئامىلە، جۇخۇا گۈلى، ئالقات، قىزىل-گۈل ھەرقايسىسى بىر گىرامدىن.

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

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمنى، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

35 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: يانتاق شېكىرى بىلەن بادام يېغىدىن باشقا دو-رىلارنى 1500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر

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

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكگە شىپا بولىدۇ.

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

قان قويۇلۇش ۋە قان تومۇر قېتىش

بۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى، بولۇپمۇ سەۋدا ماددىسى بىلەن قويۇق بەلغەمنىڭ ئارتىپ كېتىشى، ئۇزاق مەزگىل هەرىكەتنى ئاز قىلىپ، مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن قان تەركىبىدىكى ماينىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە ماينىڭ چۆكۈشىدىن بولىدىغان كېسەللىك. كۆپىنچە 40 ياشتىن ئاشقان، بىرقەدەر سېمىز كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. يۈرەك ساهەسى ئېغىرلىشىش، ئاسان هارىدىغان، يۈرەك سالىدىغان بولۇپ قېلىش، بەزىدە يۈرەك رىتىمسىزلىنىش، يۈرەك ساهەسى يەڭگىل ئاغرىش ۋە تۇيۇقسىز هوشىدىن كېتىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، لابوراتورىيىلىك 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 قاي-

ناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: قاننى سۇيۇلدۇرۇپ، 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 رىتىمسىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100~150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۇلا، 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

كېسەللىكگە داۋا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، زىرىق، ئەينۇلا، چالاپا، ئاشكۆكى ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى 30 گرامدىن، سۇمبۇل ھىندى، سۇمبۇل چىنى، جىنتىيانا، بەديان، سۇماق، ئارپا، چىگىسەي 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: چىلاننى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ، 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 يۇگەي 15 گرام، ئاق چۆبچىن 10 گرام، سانا ئالتە گرام، شېكەر 100 گرام.

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

تەسىرى: قاننى تازىلايدۇ.

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

7 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، قارا مور 15 گرام.

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

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

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

9 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇدا بىر سوتكا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

10 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، چىگسەي 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، ئەينۇلا 11 داندىن، سەرپىستان 15 دانە، بىنەپشە، شاھتەررە 12 گرامدىن، تەمرى ھىندى 45 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۆدەك سۇدا قاينىتىپ، 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، نىلۇپەر، گاۋزىبان گۈلى، قىزىلگۈل ئالتە گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۆدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 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 قايناق 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: يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ.

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 مىللىلىتىر 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 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 300 گرام، ئاشكۆكى 60 گرام، نو-قۇت، شاھتەررە، كاسنە يىلتىزى، قىزىلگۈل 24 گرامدىن، سىركە 400 مىللىلىتىر، شېكەر 750 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 2.4 لىتىر سۇغا 12 سائەت چى-لاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىشلىتىلىدۇ.
تەسىرى: قان بۇزۇلۇش، قان قويۇلۇش، قان تومۇر تو-سۇلۇش، قىچىشقاق ۋە تەمرەتكىلەرگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىل-لىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

17 ـ 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 سۇيۇلدۇرىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستى-كىلىقىنى ياخشىلاپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قاندىن بولغان يۈرەك كېسەللىكىگە 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 يېرىمى 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، ئەينۇلا ھەربىرى 100 گرام، ھۆل قىزىلگۈل 40 گرام (قۇرۇتۇلغان بولسا 10 گرام)، كاسىنە يىلتىزى 20 گرام، سەرپىستان 15 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك، بىنەپشە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، بىھى ئۇرۇقى، شاھتەررە، نىلۇپەر گۈلى، ئاق لالە ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار 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، خاپىقاننى قالدۇ-

رۇش، نورمالسىز سەپرانى سۇرۇش، جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، قاننى سالقىنلىتىپ هارارەتنى پەسەيتىش، ئاغرىق پەسەيتىپ ئارام بېرىش، سۈيدۈك هەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

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

20 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: قان سۇيۇلدۇرۇش، قان تازىلاش ۋە تەپنى يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

21 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 100 گرام، قارىئۆرۈك، سېرىق ئۆرۈك، پۈنۈس هەربىرى 60 گرام، چىلان 36 گرام، سەرپىستان، ئۈششاق ئۈزۈم هەربىرى 30 گرام، ئەفتىمۇن، شاهتەر-

رە، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان، سانا، قارا ھېلىلە ھەربىرى 16 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرام، رەۋەن چىنى ئالتە گرام، بادام يېغى 10 گرام.

ياسىلىشى: ئەپتىمۇن، سانا، پۇنۇس، تەرەنجىبىنلەر بىر چىنە قايناق سۇغا ئايرىم چىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى 2.5 لىتىر سۇغا چىلاپ، 12 سائەتتىن كېيىن قاينىتىپ سۈزۈپ، يۇقىرىقى چىلانما ۋە 100 گرام گۈلقەنت، بادام ياغلىرىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىلىدۇ. ئاخىرىدا رەۋەن چىنى ئۇندەك سوقۇپ دورىغا ئارىلاشتۇرىدۇ.

تەسىرى: قاننى سۇيۇلدۇرۇش، مىزاجنى تەڭشەش تەسىرىگە ئىگە.

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

22 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلى-

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

23 - رېتسېپ

تەركىبى: سۈمبۈل ھىندى، سۈمبۈل چىنى، جىنتىيانا، ئاق سەندەل، شىۋاق، ئارپا، چىگسەي ئۇرۇقى 60 گرامدىن، بەديان، كاسنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، چالاپا، چىلان، زىرىق 30 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى تۆت دانە، ئەينۇلا 30 دانە، سىركە 500 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ، سىركىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

24 - رېتسېپ

تەركىبى: نېلۇپەر، بىنەپشە، شاھتەررە 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، كاسنە 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 (ھىموگلوبىن) 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 سۈيى، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى، قىزىل ئۈزۈم سۈيى، ئالقات سۈيى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى مېۋە سۈلىرى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: پاكىز پولات مەلۇم مىقداردا، چىلان 100 گرام.

ياسىلىشى: چىلاننى سۇغا چىلاپ، پولاتنى ئوتتا قىزىتىپ،

چىلان سۈيىگە تەكرار ـ تەكرار تىقىپ، 20 قېتىم بولغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تۆمۈر ماددىسى كەملىكتىن بولغان قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

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

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 50 گرام، نېلۇپەر 10 گرام، نوقۇت 15 گرام، ئاق شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 750 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى 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 ـ رېتسېپ

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

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

سۈزۈپ، قارا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان كۆپەيتىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 دانە، زەنجىۋىل 10 گرام، ئاق بەھ-مەن 30 گرام، كەتىرا چىنى 60 گرام، خوراز بىر دانە، تۇز ئىككى گرام.

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

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

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

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، خاسىڭ مېغىزى 30 گرامدىن، سامساق 15 گرام، پۈرچاق مېيى مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: پۈرچاق مېيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چۇ-چۇتكەندىن كېيىن، سامساقنى چاناپ سېلىپ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن چىلان بىلەن خاسىڭنى سېلىپ ئۈستىگە ئازراق سۇ قۇ-يۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىق، سۇلۇق ئىششىققا شىپا بولىدۇ.

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

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كىشمىش ئۈزۈم 45 گرامدىن، پىلە غوزىسى، ئالقات 36 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى 21 گرام، قىزىل بەھمەن 18 گرام، ئاقىرقەرھا 16 گرام، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، خام ئەگرى سۈناي 15 گرامدىن، سۈمبۇل، 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 قاينىتىپ 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، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، كالتسىي، فوسفور كەملىكتىن بولغان پەي تارتىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، مېڭە ياللۇغى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

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

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بۇغداي، چۈچۈكبۇيا تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى

قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىقتا شىپا بولىدۇ.

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

9 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: قان كۆپەيتىدۇ، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئۇيقۇتاقلىقتا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىردىن 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، بەلغەم تۈگىمىسە 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، قايناتما 250 مىللىلىتىر قالغاندا سانانى 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 ئۈچ گرام، نىلۇپەر بەش گرام.
ياسىلىشى: دورىلار قايناق 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 قايناق 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 ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاق لەيلى، ھەمىشباھار، گاۋزىبان 10 گرامدىن، بىنەپشە 15 گرام، بېھى ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى ئۈچ گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەنجۈر قېقى، بىخ سۆس، چاكاندا، سەرپىستان، خەشخاش تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكام، نەزلە، يۆتەل، باش ئاغرىش، دىماغ، ئاۋاز پۈتۈشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر 10 گرامدىن، بالەنگو، ئوسما يىلتىزى، بىنەپشە 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقى ئېلىنغان چىلان، رۇبىسۈس، خەشخاش بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى يانجىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەيـ-
يارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

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

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىـ-
بان، ئەينۇلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يەرلىك شوخلا، بېھى ئۇرۇـ-
قى، كىشمىش ئۈزۈم 10 گرامدىن.

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

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

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

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان،
سەرپىستان، زۇپا ھىندى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە تەڭ
مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا دەمـ-
لەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

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

10 - رېتسېپ

تەركىبى: نېلۇپەر، بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئىتئۈزۈمى، ھەمىشىباھار ئۈچ گرامدىن، چىلان، شېكەر 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قىزىتما ياندۇرۇپ، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام، سۆگىپياز ئىككى باش، زەنجىۋىل ئۈچ ياپراق.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ 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 ئۈچ گرام.

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

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

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

13 - رېتسېپ

تەركىبى: پەرسىياۋشان 15 گرام، ئۇستىقۇددۇس 10 گرام، ئەنجۈر مونىكى ئۈچ دانە، چىلان بەش دانە، تەرەنجىبىن 30 گرام.

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

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ 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 قاي-نىتىپ، 1.25 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكام، باش ئاغرىقى، يۆتقۇنچاق ياللۇغى، چىش مىلىكى ياللۇغىغا 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، پۆنۈس 45 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام، ئەينۇلا 60 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكامغا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 70 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، سەرپىستان، بىنەپشە، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بەش گرام، بېھى ئۇرۇقى يەتتە گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن قىزىق پېتى ئىچىپ، تەرلىنىپ 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 چىكىسەي ئۇرۇقى 120 گرام، چىلان، ئەنجۈر قېقى ھەربىرى 100 گرام، سەرپىستان، زۇپا، پەرسىياۋشان، يالپۇز ھەربىرى 30 گرام، بادام مېغىزى، شۇمشا، ئارپىبەدىيان، رۇم بادىيان ھەربىرى 15 گرام، مەستىكى، دارچىن، زەنجىۋىل 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 قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە ھەر خىل ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

19 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، ئەنجۈر ھەربىرى 100 گرام، سەرپىس-تان 30 گرام، پىرسىياۋشان، چۈچۈكبۈيا يىلتىزى، زۇپا ھەر-بىرى 20 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرام، گۇلبىنەپشە 12 گرام، قەنت 500 گرام.

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

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

مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن، بالىلارغا كۈندە بەش قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

20 - رېتسىپ

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، سۇس ئوتتا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ تەييارلى-نىدۇ.

تەسىرى: زۇكام، نەزلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

21 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، نىلۇپەر 10 گرام، سۇزە بەش گرام، ئاق لەيلى بەش گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

22 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان تۆت دانە، زۇپا 3.5 گرام، نىلۇپەر، بىنەپشە يەتتە گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

23 ـ رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

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

24 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، كۆكنار شاكىلى 35 گرامدىن، بىنەپشە، سەمغى ئەرەبى 25 گرامدىن، بىخ سۇس 35 گرام، تاتلىق ئانار سۈيى 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 ياللۇغى

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

1 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: ئۆپكە ياللۇغىغا 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، قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ياللۇغىغا 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، قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە يالللۇغىغا 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، قايناق سۇغا سېلىپ دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆپكە يالللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېھتىياجقا قاراپ ئىچىپ بېرى- لىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، بىنەپشە 40 گرام، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنا 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 ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، گۈلقەنت، بىنەپشە 40 گرامدىن، تەرەنجىبىن 36 گرام، گاۋزىبان ئەرەقى 25 مىللىلىتىر، سەرپىستان توققۇز دانە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، شوخلا، ھەمىشىباھار 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 قايناتقاندىن كېيىن، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا تەرەنجىبىننىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاخىرقى قېتىم بىر قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا بۇنىڭغا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 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، ئۈزۈم 15 گرام، بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، نىلۇپەر ئالتە گرامدىن، زۇپا، خەشخاش بەش گرامدىن.

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

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

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

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

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 تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان بىر دانە، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، ئۈزۈم 15 گرام، بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، نىلۇپەر 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 ياللۇغىغا، بولۇپمۇ بەلغەمدىن بولغان تىنىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ 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 خىلتىدىن بولغان كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

6 - رېتسېپ

تەركىبى: كۈدە يىلتىزى، قىزىل چىلان تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا 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: خاسىڭ مېغىزى، چىلان، ھەسەل 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 600 مىللىلىتىر سۇدا 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، زۇپا، نىلۇپەر ئۈچ گرامدىن، زىغىر، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، بىنەپشە ئالتە گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: كاناپچە 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، زۇپا، مەرزەنجۇش، 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 سۇدا 750 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
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 زەنجىۋىل 250 گرام، ھەسەل 200 گرام، كەندىر يېغى 200 گرام، ئاق قىچا 30 گرام، ئاق مۆچ 50 گرام، 500 گراملىق 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 ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: يۇقىرىقى تەييارلانمىنىڭ سۈيىنى بىر ياكى ئىككى قېتىمدا بىراقلا ئىچىپ، زەنجىۋىلدىن 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 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قىزىلگۈل بەش گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئالتە گرام، مەرزەنجۇش سەككىز گرام، نىلۇپەر تۆت گرام، ئەنجۈر قېقى بىر دانە، بىنەپشە يەتتە گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سوغاق سۇدا ئىتتىك بىر يۇيۇۋېتىپ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 گرام، سەرپىستان 11 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، نىلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان توققۇز گرامدىن، رۇم بەدىيان، كۈدە ئۇرۇقى بەش گرامدىن، زۇپا 12 گرام، ئەنسىل 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، بىخ كەبىر 21 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا 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 رېفلېكسلىق پائالىيەتتىن ئىبارەت. يۆتەل ھۆل سوغۇقتىن ياكى ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ. ھۆل سوغۇقتىن پەيدا بولسا، بىمار ئۇسسىمايدۇ، بەلغەم گالغا چاپلىشىۋالىدۇ، ئۇخلىغاندا خىرقىرايدۇ، بۇ خىل يۆتەل ھۆل سوغۇق مىجەزدىكىلەردە، ياشانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. قۇرۇق ئىسسىقتىن پەيدا بولسا بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ، سوغۇق شامالدىن راھەتلىنىدۇ، نەپىسى قىستايدۇ، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇرى تېز سوقىدۇ.

1 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: يۆتەل توختىتىپ بەلغەم بوشىتىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

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

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

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

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

6 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 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 قاتار-لىقلارنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە قايناتما تەييارلاپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇم-شاق 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، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، شۇم-شە، كاسىنە يىلتىزى ھەربىرى 45 گرام، قەنت 300 گرام.

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

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىپ، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچى-لىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: سەرپىستان 50 دانە، ئارپا 90 گرام، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى 45 گرام، خەشخاش 21 گرام، ئەنجۈر 10 دانە، چىلان 20 دانە، بېھى ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرام، باديان 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، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، كەتىرا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل ۋە دەم سىقىشنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ يالىتىدۇ.

10 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ يىرىكلىرىنى چالا سوقۇپ، ئىككى

لىتىر سۇدا 1/3 قىسمى قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ، خىيار شەنبەر شىرنىسى، 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، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، ھەمىشباھار ئۈرۈقى، زۇپا، گۈلى سەۋسەن يىلتىزى، شۇمشا ھەربىرى ئالتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، 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، ئۈرۈقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ 15 دانە، بىنەپشە گۈلى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، ھەمى-

شىباھار ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى تۆت گىرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چىلاشقۇدەك سۇغا بىر كۈن چىلىغاندىن كېيىن، بوش ئوتتا قاينىتىپ، 200 مىللىلىتىر سۈيى 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 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەرۇسە ياپرىقى 300 گىرام، ياخشى سۈپەتلىك سەرپىستان 60 دانە، يۇمىلاق چىلان 20 دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، نىلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى ھەربىرى 21 گىرام، بېھى ئۇرۇقى 15 گىرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى توققۇز گىرام، 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 (ئۇرۇقسىز) 16 گرام، زۇپا، بېھى ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە، پىرسىياۋشان، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قارا سونا (ئوسۇڭ) ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرام، شېكەر 250 گرام.

ياسىلىشى: بېھى ئۇرۇقى شىرىسى ۋە تەرەنجىبىن شىرىسى ئايرىم - ئايرىم ئېلىنىدۇ، قالتتىق 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، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

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

15 - رېتسېپ

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

گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلىغاندىن كې-يىن، 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 ـ رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە، نىلۇپەر، خەشخاش ھەر بىرى توققۇز گرام، چىلان، ھەمىشىباھار 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 ـ رېتسېپ

تەركىبى: سانا 30 گرام، چىلان 20 گرام، ئەنجۈر 10 دانە، پىرسىياۋشان، زۇپا ھەربىرى 12 گرام، تاغ پىيىزى توققۇز گرام، باديان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدى-

يان، رۇم بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخە-مەك ئۇرۇقى، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، زىرە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرام، قەنت 500 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلىغاندىن كې-يىن، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، زۇكام، نەزلە ۋە ھەر خىل ئىستىسقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، مې-ڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

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

18 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 100 گرام، پىر-سياۋشان، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ئۇششاق ئۈزۈم، چىلان ھەر بىرى 60 گرام، زۇپا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رۇم بەديان، بەديان ھەر بىرى 30 گرام، قەنت 500 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ يىرىكلىرىنى سوقۇپ، يۇمشاقلى-رى بىلەن بىللە ئۈچ لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ قەنت سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ تەييار-لىنىدۇ.

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، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، نىلۇپەر 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، تىرىپلىرىنى 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، ئەنجۈر قېقى 100 گرام،

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

ياسىلىشى: دورىلارنى بەش لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ قەنتنى سېلىپ قىيام 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 بەديان، 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 قىيام 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 ئۇرۇقى 15 گرام، پىرسىياۋشان، بىخ سۈس، زۇپا 20 گرامدىن، قەنت 500 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قايىنىتىپ 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 سۈس 120 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 2.5 لىتىر سۇدا قايىنىتىپ، 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 (ياللۇغلىنىشى)، زۇكام، نەزلە، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ، بولۇپمۇ 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 تۈكۈرۈش، ھاۋا ئۆزگەرگەندە قوزغۇلۇش، بەزىدە ئارىلاپ تۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كېۋەز يىلتىزى 120 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.2 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 0.6 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زىققىگە شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زىققىگە (تۇتقاقلىق 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، نىلۇپەر، زۇپا، بىھى ئۇرۇقى 3.5 گرامدىن، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر يەتتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا 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، قايناق 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، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، نىلۇپەر، بىنەپشە 20 گرامدىن، بىھى 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، پەرسىياۋشان 18 گرام، زۇپا 15 گرام، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، چۆچۈكبۇيا 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: زۇققىگە شىپا بولىدۇ.

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

ئۆپكە سىلى

بۇ كېسەللىك جاراسىملىرىنىڭ قان ۋە لىمفا سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرىدا زېدە پەيدا قىلى-دىغان تارقىلىشى كەڭ، يۇقۇشچانلىقى كۈچلۈك، قايتىلىنىش نىسبىتى يۇقىرى، ئىقتىسادىي زىيىنى چوڭ يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، كېچىسى تەرلەش، چۈشتىن كېيىن قىزىتىش، ماغدۇر-سىزلىنىش، ئىشتىھاسىزلىنىش، 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 غەلۋىردىن سىقىپ ئۆتكۈزۈپ، سۈيىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۆپكە سىلىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىلىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئورۇقسىز

ئۈزۈم 70 دانە، بىنەپشە توققۇز 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 - رېتسېپ

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

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

تەسىرى: ئۆپكە سىلى، قۇرۇق يۆتەللەرگە شىپا بولىدۇ.

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

جىگەر، ئۆت ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى

جىگەر ياللۇغى

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

1 - رېتسېپ

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

2 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى 0.6 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرى- مى 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 گىرام، نېلۇپەر 11 گىرام، چىلان 35 گىرام، سەرپىستان 41 گىرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: جىگەر ياللۇغى، جىگەر خىزمىتى ئاجىزلاش قا- تارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گىرام، سېرىق يۈگەي، كۆكچېچەك، كاسىنە ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، ئانار شەربىتى 250 مىللىلى- تىر.
ياسىلىشى: دورىلارنى 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇ- رۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سېرىقلىق چۇشۇش تىپلىق جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 21 گرام، قارىئۆرۈك 18 گرام، قىزىل سەندەل 15 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، پەرسىياۋشان، نىلۇ-پەر، 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، يۈرەك، نېرۋا ئاجىزلىشىش مەنبەلىك جىگەر ئىششىقىغا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 125 گرام، جىنتىيانا 15 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سېرىقلىق چۇشۇش تىپلىق جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 50～100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

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

بەدىيان، بەش گرام، ئاق شېكەر 20 گرام.

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

تەسىرى: جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

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

8 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

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

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 21 گرام، بەدىيان 10 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، كاسنە يىلتىزى توققۇز گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نىلۇپەر، 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 سۈس 10 گرام، پەرپىيۇن 15 گرام، ئۇسما يىلتىزى 25 گرام، يېزىخو ئەمىنى 33 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا 0.5 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، نىلۇپەر، بىنەپشە 15 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى 30 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق 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 گىرام، زىرىق، چىلان ھەر بىرى 100 گىرام، يالپۇز 60 گىرام، قەنت 1.5 كىلوگىرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئۈچ لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، سۇيىگە 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 گىرام، يەرلىك شوخلا 12 گىرام، قىزىلگۈل، ئەفسەنتىن سەككىز گىرامدىن، شاھتەررە، سەرسىبىل، بەدىيان، سېرىق يۆگەي 10 گىرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، قارا ھېلىلە 12 گىرامدىن، شېكەر 300 گىرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا 24 سائەت چىلاپ بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر ياللۇغىغا بولۇپمۇ B تىپلىق جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا

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

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، رەۋەن، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، چىگسەي 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، پۈنۈس، 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 ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سىركەنجىۋىل بىلەن يەپ، ئارقىدىن بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئۆت خالتا ياللۇغى

ئۆت خالتا ياللۇغى ئۆتكۈر ئۆت خالتا ياللۇغى ۋە سوزۇلما ئۆت خالتا ياللۇغى دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۆتكۈر ئۆت خالتا ياللۇغى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئۆت خالتا شىلىلىق پەردىسى ياللۇغلىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۇقىرى قىزىتما، توڭلاپ تىترەش، ئوڭ تەرەپ يۇقىرىدىقى قورساق ساھەسى باسقاندا ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۆتكۈر ئۆت خالتا ياللۇغى ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىلمىسا، سوزۇلما ئۆت خالتا ياللۇغىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا ئۆتكۈر ئۆت خالتا ياللۇغىدىكى ئالامەتلەر تەكرارلىنىش بىلەن قۇسۇش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

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

ياسىلىشى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر سۇدا 150 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، رەڭگىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، يۇقىرىقى قايناتمىغا قوشۇپ سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆت خالتا ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 گرام، سېرىق ھېلىلە 18 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، شاھتەررە، كىشمىش ئۈزۈم 15 گرامدىن، ئاق تۇربۇت، خىيار شەنبەر 12 گرامدىن، كاسنە 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 ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. قاننى تازىلاپ ئىششىق ياندۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان ياللۇغى

بۇ زەھەرلىنىش ياكى يۇقۇملىنىش قاتارلىق سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ، كۆپىنچە تاماقتا كۆڭلى تارتماسلىق، تاماق يېسە كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، بەزىدە بەلغەمدەك، بەزىدە

ياغدەك ياكى قان ئارىلاش شىلىمشىق ماددىلارنى ياندۇرۇش، ئاشقازان كۆيگەندەك سېزىم بولۇش، باسقاندا ئاغرىش، ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سۆزە، ئىگىر، نانخۇا، يېزىخو ئەمنى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

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

مىقدارى: 3～5 گرامغىچە بولغان دورا تالقىنىنى 500 مىللىلىتىردىن بىر لىتىرغىچە قايناق 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 ئۈچ ھەسسە.

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

تەسىرى: ئاشقازان يالللۇغىغا 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 ياللۇغىغا 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 ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

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

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

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

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

ئىشتىھاسىزلىق

بۇ ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلۇش، ئاشقازاندىكى سەزگۈ ئەسەبلەرنىڭ 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 ـ رېتسېپ

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

ياسىلىشى: مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىشتىھاسىزلىققا داۋا بولىدۇ.

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

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، دادۇر، قارا شېكەر ھەر بىرى 60 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا ئېـ ـزىلگىچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىشتىھاسىزلىق، ھەزىم ناچارلىقى، نېرۋا ئاـ ـجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىمدىن، يەتتە كۈن ئىستېمال قىـ ـلىنىدۇ، يۇقىرىقى تەييارلانمىنى بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىستېـ ـمال قىلسا بولىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان بەش دانە، گۈرۈچ كېپىكى 60 گرام، قىزىل ماش 120 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: ئىشتىھاسىزلىق ۋە ھەزىم ناچارلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: يۇيۇپ تازىلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىقتا 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 سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىقتا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 70 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

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

كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇش

كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇش ئاشقازاندا غەيرىي تەبىئىي سەۋەبدىن، بەلغەم كۆپىيىش، بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى،

ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش، بىر قىسىم يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، بەزى كىشىلەردىكى سېزىمچانلىقى يۇقىرىلاپ كېتىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، ئاشقازان سەۋەبىدىن بولغاندا دەسلەپ كۆڭۈل ئاينىپ 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، ئەينۇلا، ئاشكۆكى تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: قايناق 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، نىلۇپەر، بىنەپشە، ئىسپىغۇل، بىھى 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 ئوينايدۇ.

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، نىلۇپەر، بىنەپشە، ئىسپىغۇل، بىھى 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.

ئۈچەي كېسەللىكلىرى

تولغاق

بۇ غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ تەسىرى ۋە تولغاق پەيدا قىلغۇچى جاراسىملاردىن بولىدىغان ئۈچەي كېسەللىكى بولۇپ، ياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك توختۇپ تىترەش، تەرەت سۈدەك 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 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تولغاققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 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 قايىنىتىپ، 0.5 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تولغاقىقا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30~50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سېمىزئوت تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن، سەپرادىن بولغان تولغاقىقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30~50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، تۆرۈپ 15 گىرامدىن، زەنجىۋىل، پالەك 10 گىرامدىن، قارىمۇچ بەش گىرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تولغاقىقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

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

ئىچ سۈرۈش

ئىچى سۈرۈش — خىلتلار تەكشۈكلۈكى 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 ـ ئىچمەكلەرنىڭ نورمالدىن زىيادە ئىستېمال قىلىنىشى قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. چوڭ تەرەت قىلىش قېتىم سانى كۆپىيىش، چوڭ تەرەت سۇيۇق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

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

تەسىرى: ئىچى سۈرۈشكە 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: ئۆچەي ياللۇغىدىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 125 گرام، جىگدە، دادۈر 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچى سۈرۈشكە 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 مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 1.2 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان ئۇرۇقى 100 گرام.
ياسىلىشى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچى سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3～5 گرام-غىچە مۇزدەك قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.
ئەسكەرتىش: چىلاننىڭ يىللىغان قوۋزىقىنى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا بەرسە، ئىچى سۈرۈش، باكتېرىيىلىك تولغاق ۋە ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، تەمرى ھىندى ھەر بىرى 60 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 45 گرام، سەرپىستان 30 دانە، ئەينۇلا، چىلان ھەر بىرى 20 دانە، ئارپىبەديان، شاھتەررە، رۇم بەديان ھەر بىرى 30 گرام، قىزىلگۈل، سانا، گۈلبىنەپشە، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تۇخۇمى كۈشنۈش ھەر بىرى 21 گرام، سۇ تۆت لىتىر.
ياسىلىشى: دورىلارنى سۇغا چىلاپ، ئۈچ كۈنگىچە كۈندۈزى ئاپتاپتا، كېچىسى ئىسسىق ئۆيدە تۇرغۇزغاندىن كېيىن،

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

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان 10 دانە، قۇستە توققۇز گرام.
ياسىلىشى: چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، 200 مىللىلىتىر سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ قۇستىنى 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، سۆڭپىياز 2 تال.
ياسىلىشى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 150 مىللىلىتىر قايناتمىنى بىراقلا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

قەۋزىيەت

بۇ تۈرلۈك ئۈزۈلۈك قۇرۇلۇق ۋە ئىچكى ئەزالار ئامىللىرى تۈپەيلى-دىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، 2~3 كۈنگىچە تەرەت كەلمەسلىك ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، نىلۇپەر، بىنەپشە 10 گرام-دىن، پۇلۇس، سانا بەش گرامدىن، سۈت 250 مىللىلىتىر.
ياسىلىشى: ئالدى بىلەن چىلان، نىلۇپەر، بىنەپشە قاتار-لىق دورىلار 350 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، پۇلۇس، سانالار 50 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئاي-رىم دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ، ئاندىن دورىلارنى سۈزۈپ 250 مىللىلىتىردىن كالا سۈتى بىلەن بىرلا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 250 مىللىلىتىر ئىستې-مال قىلىنىدۇ، يېشى كىچىك، تېنى ئاجىزلارغا مىقدارى مۇۋا-پىق كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، بىنەپشە، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەر 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 15 گرام، سانائى مەككى بەش گرام، بادام يېغى 40 گرام.

ياسىلىشى: تەمرى ھىندىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن چۆككۈدەك قايناق سۇغا ئالتە سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 15 گرام، سانا بەش گرام.

ياسىلىشى: تەمرى ھىندىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن ئالتە سائەت سۇغا چىلاپ، بىر قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە بادام يېغىدىن 40 گرام ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، راۋانلاشتۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 30 گرام، گۈلبىنەپشە، 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 سۈزۈپ، چىقىرىلغان شىرىنى قوشۇپ قەنت سې-

لىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۆچەينى ھۆللەشتۈرۈپ قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ، سەپرانى كېسىپ خەفەقاننى 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 خىلتلىرىنى بەدەنگە يەتكۈزمەي، سۈرۈپ چىقىرىدۇ، يۈرەك، 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 بەديان، 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-
رۈپ چىقىرىدۇ، مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى تازىلايدۇ.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەينۇلا، تەمرى ھىندى ھەر بىرى 150 گرام،
چىلان، سەرپىستان، ئۆرۈكى ئىلىۋىتىلگەن ئۈزۈم، تەرەنجىبىن
ھەر بىرى 90 گرام، سېرىق ھېلىلە، سېرىق ئوت ئۇرۇقى،
ئەپسەنتىن، بىنەپشە ھەر بىرى 45 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام،
تاباشىر، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سەقمۇنىيا، نىشاستە ھەر
بىرى 15 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى،
ئارپىبەدىيان، سەندەل ھەر بىرى 12 گرام، شېكەر بىر ھەسسە.

ياسىلىشى: مەجۇن تەييارلاش قائىدىسى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل تىپتىكى ئۆتكۈر خىلىتلارنى سۈرۈپ
چىقىرىدۇ، جۇزام 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 چى-
لاننى قوشۇپ، 100 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

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

9 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كاسىنە يىلتىزى، تەرەنجىبىن، سېرىق-يۇگەي 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە 15 گرامدىن، نېلۇپەر، 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 ئېغىر بېسىم چۈشۈش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، مەقئەت يولىدىكى ئۈششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ، ئۆزۈم دانچىلىرىدەك قانلىق پۆۋەكچە پەيدا بولىدىغان مەقئەت كېسەللىكى بولۇپ، ئۇ ئىچكى بوۋاسىر ۋە تاشقى بوۋاسىر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، پۇلۇس تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بوۋاسىرغا، بوۋاسىر كېسىلىدىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 3~5 گرامغىچە ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر قاي-ناق 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 بو-لىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: نەشپۈت يوپۇرمىقى، چىلان يوپۇرمىقى تەڭ مىق-داردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەي-
يارلىنىدۇ.

تەسىرى: تاشقى بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنى يەرلىك ئو-
رۇنغا تېڭىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

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 مىللىلى-
تىردىن ئىچىلىدۇ. بۇ 15 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

سوڭكى چىقىپ قېلىش

بۇ كۆپىنچە بالىلاردا، بەزىدە ھەر خىل ياشتىكى چوڭلاردىمۇ
كۆرۈلىدىغان، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، ئۇزاق داۋام قىلغان
تولغاق، ئىچى سۈرۈش، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە تولغاق سەۋەبى-
لىك كۈچىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدى-
غان، توغرا ئۈچەينىڭ سوڭغا يېقىن قىسمىنىڭ ئۆرۈلۈپ چىقى-
ۋېلىش ھادىسىسى بولۇپ، كۆپىنچە تەرەتتىن كېيىن، بەزىدە
ئىنجىقلىغاندا چىقىۋېلىش، قول بىلەن ئىتتىرىپ كىرگۈزۈشكە

مەجبۇر بولۇش، ئاغرىش، بەزىدە يۇقۇملىنىپ ئىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

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 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 120 گرام، سىركە 150 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: چىلاننى سىركە تۇگىگىچە بىللە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇزۇنغىچە ساقايمىغان سوغۇق چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ يېيىلىدۇ. ئەھۋالى ئېغىرلارغا دورا مىقدارى كۆپەيتىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، موزا تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: سوڭنى چىقىرىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىلىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىرتتىن ئىشلەتكەندە: سوڭنىنى ئىلمان سۇدا يۇيىۋېتىپ ئارقىدىن دورا سۈيى بىلەن كۈندە 2~3 قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

ئۆچەي كېزىكى

بۇ بىر خىل يۇقۇملۇق قىزىتمىلىق كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ ئىچى سۈرىدۇ، تەرىتى سېسىق پۇرايدۇ، تىلى يوغىنايدۇ، بەدەنگە قىزىلگۈل رەڭلىك ئەسۋە چىقىدۇ، قىزىيدۇ، كېسەل پەيدا قىلغۇچى ماددا تال، جىگەر، ئۆت، يىلىكلەرگە ئورۇنلىشىۋالغان بولىدۇ، ئاساسلىق كىچىك ئۈچەيلەرنىڭ خەشخاشسىمان بەزلىرىگە ئورۇنلىشىۋالىدۇ. بۇ كېسەل ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

1 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان، ئانارگۈلى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، خەشخاش تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: ئۆچەي كېزىكىگە شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسىپ

تەركىبى: چىلان توققۇز دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن 36 گرامدىن، قىزىلگۈل، بىنەپشە ئالتە گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى كاسىنە ئەرەقىگە چىلاپ، تەمنى چىقىرىپ گۈلقەنت، خىمىرى بىنەپشىلەردىن 36 گرامدىن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆچەي كېزىكىگە، ئۆچەي كېزىكىدە كۆرۈلىدىغان قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۆندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

بۆرەك ۋە تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

قەنت سىيىش (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 سىيىش كېسىلى، دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. كۆپ ئۇسساش، كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سىيىش، قاندا ۋە سۈيدۈكتە قەنت ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چىش بوشاپ كېتىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قارىئۆرۈك، ئەينۇلا تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش 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 قايناق 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 قايىنتىپ،

300 مىللىلىتىر قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى قوشۇپ قايىنىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قەنت سىيىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: ئېھتىياجغا قاراپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، قارىئۆرۈك 20 دانىدىن، شاپتۇل قېقى 100 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قايىنىتىپ ياكى قاي- ناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىدۇ.
مىقدارى: ئۇسسۇلۇق ئورنىدا مۇۋاپىق ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە تال، ئالقات 30 گرام، توخۇ تۇخۇ- مى ئىككى دانە.
ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق سۇدا قايىنىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى ئايرىپ، يەنە بىر ئاز قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قەنت سىيىش كېسىلىدىكى كۆپ سىيىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، تۇخۇمنى يەپ، سۈيى ئى- چىلىدۇ، بۇ ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: تازىلاپ، يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نېرۋا خاراكتېرلىك كۆپ سىيىشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 گرام-غىچە ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: نوقۇت، چىلان 45 گرامدىن، سەرپىستان، سې-مىزئوت 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 سىيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى

بۇ 40 ياشتىن ئاشقان ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان، يۇقۇم-لىنىش، خىلتلار تەڭپۇڭسىزلىنىش، ھەددىدىن ئارتۇق جىن-

سى ئالاقە بىلەن شۇغۇللىنىش، سوغۇق ئۆتۈش ۋە غىدىقلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك. بۇ تۇتۇپ 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 مىقداردا، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

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

تەسىرى: مەزى بېزى يوغىناشقا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۆشبە 20 گرام، چۆپچىن 10 گرام، شاھتەررە 20 گرام، چىلان 10 دانە، ئاق سەندەل 10 گرام، بادرەنجبۇيا 10 گرام، سېرىقيۆگەي 10 گرام، شېكەر 50 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇدا 0.5

لىتىر قالغىچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

سىفلىس

بۇ سىفلىس بۇرمىسىمان 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 زېدىلىنىپ يارىغا ئايلىنىدۇ، يارا ساقايغاندىن كېيىنمۇ قاندىكى تەسىرى بىر نەچچە يىلغىچە ساقلىنىپ، سۆڭەك، يۈلۈن، مېڭىگە تارقىلىدۇ، ھەتتا ئەۋلادلىرىغىمۇ تۇغما كېسەللىك ئاسارىتىنى قالدۇرىدۇ، كېيىنكى دەۋرگە كەلگەندە باش، بويۇن، كۆكرەك، بەللەردە ئاغرىمايدىغان قاتتىق تۈگۈنچە شەكىللىنىپ، بىر قانچە ئايدىن كېيىن زېدىلىنىپ يارىغا ئايلىنىش، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىدە زېدىلىك يارا پەيدا بولۇش، شىللىق پەردىلەر شالۋەرەش، چاچ چۈشۈش، بوغۇملار ئاغرىش، پۈتۈن بەدەن يېقىمسىز-

لىنىش، يارىلاردىن سىرىق 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، كۈندۈر، 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، ئۈچ گرام سەبرى قوشۇلىدۇ.

ياسىلىشى: دورىلار ناھايىتى يۇمشاق تالقانلىنىدۇ.

تەسىرى: سىغلىقا شىپا بولىدۇ. جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، گۆش ئۈندۈرۈش قاتارلىقلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

مىقدارى: ئىنتايىن ياخشى تالقانلاپ جاراھەتلەرگە مۇۋاپىق مىقداردا سېپىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سېرىق يۆگەي، شاھتەررە ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، 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 قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننى تازىلاپ سىفلىسقا شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، ئەنگۈر شىپا ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل 10 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، بالەنگو ھەر بىرى 15 گرامدىن، سېرىق ئوت، چۆپچىن، ئۆشبە ھەر بىرى 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنتىپ، 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 يېرىڭلىق ئاجرالمىلار ئېقىش، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، پات ـ پات سۈيدۈك قىستاش، سىيگەندە ئاغرىش، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان يۇقۇملۇق سۈيدۈك يولى كېسەللىكى بولۇپ، ئاياللارغا قارىغاندا، ئەرلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 16 دانە، نېلۇپەر، بىنەپشە، شاھتەررە ھەر بىرى 15 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى 20 گرام، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتقاندا تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان سۆزنەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30～50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، سانا، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 60 گرام، بىنەپشە، قىزىلگۈل

15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كاكىنەچ توققۇز گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قايىنىتىپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان سۆزنەك كېسەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئايallar كېسەللىكلىرى

ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش

بالىياتقۇنىڭ يېتىلىشى ناچار بولۇش، جىنسىي ئەزا ياللۇغى، 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 تەڭ مىقداردا.
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 گىرامدىن، زەنجىۋىل 30 گىرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 400 مىللىلىتر سۇدا قاينىتىپ، 200 مىللىلىتر قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئاشقازان سوغۇقتىن ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، خام زەنجىۋىل 24 گرام، كاۋاۋىچىن توققۇز گرام.

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

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، زەنجىۋىل، ياڭاق مېغىزى 15 گرامدىن، گۈرۈچ ھارىقى 30 مىللىلىتر.

ياسىلىشى: دورىلارنى 450 مىللىلىتر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتر قالغاندا گۈرۈچ ھارىقى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئەتىگەندە 50 مىللىلىتردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

باليياتقۇ يارىسى

بۇ ياش، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، سىرتقى زەخىم، كۆپ تۇغۇش، قىيىن تۇغۇت، سۇنئىي ئۇسۇلدا كۆپ قېتىم بالا ئالدۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن باليياتقۇ بويىنى ۋە دىۋارىدىكى قان تومۇرلار يېرىلىپ، 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 يىرىڭ 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: باليياتقۇ يارىسىغا داۋا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چۆپچىن 60 گرام، خىيار شەنبەر 30 گرام، چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 15 دانە، شاھتەررە، ئاترىلال، سانا،

ئۈزۈم، قوغۇن ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرام، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، مارجان شوخلا، ئوسما يوپۇرمىقى ھەر بىرى 10 گرام، سەندەل، قەسىۇزەرىرە، قىزىلگۈل ھەر بىرى ئالتە گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: سانا، خىيار شەنبەرلەرنى 500 مىللىلىتىر قايناق 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 ئىچىلىدۇ.

بالىياتقۇ چىقىقى

بۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش بىلەن مۇسكۇل - پەيلەرنىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاش، تۇغۇت جەريانىدىكى نورماللىسىزلىقلار نەتىجىسىدە، بالىياتقۇ ۋە داس تۈۋىنىڭ سىرىق ئەتلىرى بوشاش سەۋەبىدىن بالىياتقۇ جىنسىي يولدىن سىرتقا چىقىۋالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئېغىر - يەڭگىللىك دەرىجىسى ئوخشاشمايدۇ. ئېغىرلىرىدا بالىياتقۇ جىنسىي يولدىن 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: مۇۋاپىق 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: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چىقىپ قالغان بالىياتقۇ يۇيۇلىدۇ.

داس بوشلۇقى ياللۇغى

داس بوشلۇقى ياللۇغى — تۇغۇتتىن كېيىن ياكى بويىدىن ئاجراپ يۇقۇملىنىش، ھەيز مەزگىلىدە تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق، بالىياتقۇ ئوپېراتسىيىسىدە يۇقۇملىنىش، داس بوشلۇقىدى-

كى ئەزالارنىڭ يۇقۇملىنىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. قورساق ئاستى قىسمى ئاغرىش، قىزىش، باش ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قورساق كۆپۈش، ئىچ سۈرۈش، قۇرۇق ئىنجىق پەيدا بولۇش، توڭلاپ تىترەش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق، سىيگەندە قىينىلىش، پات - پات سىيىش، سىيگەندە 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.

باللار كېسەللىكلىرى

كۆز ئاغرىقى

بوۋاقلاردا ئانا قورسىقىدىكى ۋاقتىدىلا جاراسىملاردىن يۇقۇملىنىش، تۇغۇلۇش ۋاقتىدا ئانىنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىكى جاراسىملار بوۋاقنىڭ كۆزىگە كىرىپ كېتىش، ئانىنىڭ ئوفۇنەتلەنگەن قولى، لۆڭگىسى قاتارلىقلاردىن كېسەللىك يۇقۇش، ماددىلىق قۇرۇق ئىسسىق ياكى هۆل 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.

باللاردا قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولۇپ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە بەلغەم سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، كۆز قىزىرىش، ياش ئېقىش، كۆز سانجىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىش، قىزىش قاتارلىق هەر قايسى مىزاجلارغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، يۇمغاقسۇت تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: بوۋاق ۋە بالىلاردىكى كۆز ئاغرىقىغا (قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغىنىغا) شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر، بىنەپشە، پىر-سىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، شوخلا، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى 10 گىرامدىن، ئالقات بەش گىرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇغا ئۈچ سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاقلاردىكى يۇقۇملىنىشتىن بولغان كۆز ئاغرى-قى ۋە كۆز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر، بىنەپشە، پىر-سىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، شوخلا ئالتە گىرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا 10 گىرامدىن، تۇخۇمى كەشنىز يەتتە گىرام.

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 كې-سەللىك بولۇپ ئاز ئۇچرايدۇ.

رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۇلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قۇرۇق شاھتەررە، قۇرۇتۇلغان ئاشكۆكى 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر قاي-ناق سۇغا 10 سائەت چىلىلىغاندىن 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 ياللۇغى

بۇ يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن ۋە خىلتلار تەكپۇكلۇقى بۇزۇ-لۇشتىن 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 ماغدۇرسىزلى-
نىش، يۈز ۋە بويۇنلار ئىششىپ، تاماق يېيەلمەي قېلىش، ئۇخ-
لىغاندا جۆيلۈش، بەزىلىرىدە ئىششىق ئېغىز ئالغاندىن كېيىن
يېنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، بىنەپشە، مارجان شوخلا، چۆپچىن تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: باللاردىكى قولاق ئاستى بەز ياللۇغىغا 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: باللاردىكى قولاق ئاستى بەز ياللۇغىغا 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، بالىلاردا 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: بالىلاردىكى 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: بالىلاردىكى بادامبەز ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 30 مىللىلىتىر دورا سۇيىگە 12 مىللىلىتىر قارا جۇ-جەم (ئۈجمە) شەربىتى قوشۇپ، كۈندە 2～3 قېتىم ئىچرۈلىدۇ.

ئۆپكە ياللۇغى

بۇ كېسەللىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، ئىسسىقلىق ھەم سوغۇقلۇق، جاراسىملار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان، قىزىش، يۆتىلىش، دېمى سىقىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

رېتسېپ

تەركىبى: چىلان ئالتە گرام، بىنەپشە بەش گرام، سەرپىستان، زۇپا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ئۈچ گرامدىن، بىخ سۇس ئالتە گرام، ئەنجۈر بىر دانە، قەنت ياكى گۈلقەنت 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، قەنت ياكى گۈلقەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

يۆتەل

يۆتەل قوغدىنىش خاراكتېرلىك ھەرىكەت بولۇپ، ئۆپكىدە پەيدا بولغان زەھەرلىك يات ماددىلارنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن 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 ئۈچ گرام، ئىسپىغۇل لوئابى 60 مىللىلىتىر.
ياسىلىشى: قاتتىق دورىلارنىڭ تەمىنى چىقىرىپ، سۇيۇق دورىلارغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، گاۋزىبان بەش گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، سەرپىستان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۈچ 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.

زۇكام

زۇكام — زۇكام جاراسىمىنىڭ نەپەس يولىنى يۇقۇملاندۇ-

رۇشى، بالىلاردا بىردىن ـ بىرىگە يۇقۇش، نەرسە ـ كېرەكلەرنى ئورتاق ئىشلىتىش سەۋەبىدىن ئۆزارا يۇقۇش، قاتتىق سوغۇق ئۆتۇش، 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 تۇكۇرۇش، باش ئاغرىش، روھىي ھالىتى تۆۋەنلەپ بىئارام بولۇش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان كېسەللىكتۇر.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، 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 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۇلا 30 گىرامدىن، تەمرى ھىندى 15 گىرام، بىنەپشە، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن، سەرپىستان 10 گىرام، نىلۇپەر ئۈچ گىرام.

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

تەسىرى: بالىلاردىكى زۇكامغا شىپا بولىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا ياخشى ئۈنۈم 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 قايناتمىغا 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 ئۈزۈلمەي تېلىقىپ يۆتىلىش، يۆتەلگەندە بېشى ئالدىغا ساڭگىلاپ، چېكە تومۇرلىرى كۆپۈپ كېتىش، چىرايى ئاۋۋال قىزىرىپ، كېيىن كۆكىرىش، كۆپ مىقداردا شىلىمشىق بەلغەم تۈكۈرۈش، بەزىدە يۆتەل بىلەن يېگەن تاماقلىرىنىمۇ قۇسۇۋېتىش، كۈندۈزگە نىسبەتەن كېچىسى كۆپرەك تۇتۇش، كۆچەپ 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 قاينىتىپ، 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، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ئىككى گرامدىن، گاۋزىبان بىر گرام، سەرپىستان بەش دانە.
ياسىلىشى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر قايناتمىغا 12 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.
تەسىرى: قىزىتما بىلەن بىللە كەلگەن نەزلىلىك كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى ۋاخ، 5~10 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقى ئېلىنغان چىلان، چۈچۈكبۈيا رۇببە-

سى، خەشخاش پوستى بەش گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئانا سۈتىدە ئاز ـ ئازدىن ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باللاردىكى كۆكيۆتەلگە ھەم يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: باللارنىڭ تېنى، يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا 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، چىگىسەي 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 كۈندە ئۈچ قېتىم، بەش كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: توغرىقۇ، پىلپىل، ئانار ئۇرۇقى، قارىمۇچ ئۈچ گرامدىن، قارا تۇز (نەمەك سىياھ) 12 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.
تەسىرى: كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تولا چۈشكۈرۈش

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 چۈشكۈرۈك بىلەن قىزىتما كۆرۈلىدۇ، بالا داۋاملىق كۆزىنى چىمىلدىتىپ بۇرنىنى تولا ئۇۋۇلايدۇ، چۈشكۈرگەندە بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. زۇكامدىن بولغىنىدا بېشى ئاغرىيدۇ، بۇرۇن ئىچى قىچىشىدۇ، دىمىغى قۇرۇپ تۇرىدۇ، چۈشكۈرۈك تولا كېلىدۇ، ھەر قېتىم چۈشكۈرگەندىن كېيىن ئارام تاپقاندەك بولۇپ قالىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بەدىيان، ئىگىر تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۆدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باللاردىكى تولا چۈشكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～30 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئەينۇلا تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: باللاردىكى تولا چۈشكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئارپا يارمىسى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستان، نىلۇپەر، بىنەپشە مۇۋاپىق مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: باللاردىكى زۇكامدىن بولغان چۈشكۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

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

ھېق تۇتۇش

يېڭى تۇغۇلغان بالىلارغا سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى، ئېمىتكۈچى ئانىنىڭ ئاشقازان ھەزىم قىلىشىغا بۇزغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشىنىڭ بالىغا تەسىر قىلىشى، ئاشقازاننى غىدىقلىغۇچى ئۆتكۈر يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش ھەمدە ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاشقازان توقۇلمىلىرى ۋە قىزىلئۆڭگەچ تارىمۇچلىرى، كۆكرەك پەردە توقۇلمىلىرى قاتارلىقلارنىڭ يىغىلىشى نەتىجىسىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەت بولۇپ، بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، يېزىخو، سۈزە تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى ھېق تۇتۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 دانە، بۆرە ئەرمىنى، شوخلا، ئاق لەيلى، سەرپىستان، تەرەنجىبىن 33 گرامدىن، بابۇنە، شاھتەرە، بىنەپشە، رەۋەن، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سانا 5 .1 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئاز مىقداردا تۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھېق تۇتۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئاز ـ ئازدىن كىلىزما قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 دانە، شوخلا، بابۇنە 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن توققۇز گرام، پۇنۇس يەتتە گرام، شاھتەررە، بىنەپشە، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى بەش گرامدىن، سانا ئۈچ گرام، رەۋەن بىر گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھېق تۇتۇشقا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كىلىزما قىلىنىدۇ.

بۆرەك ئىششىقى

بۆرەك ئىششىقى — باللاردا قان قويۇلۇش، قانغا سەپرا ئارىلىشىش، بۆرەككە يۇقىرى ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى، قىزىل، چېچەك، ئۇچەي كېزىكى، ئاشقازان ھەزىمى بۇزۇلۇش ئاسارىتى، ئاتا ـ ئانىدىن ئۇدۇم قېلىش سەۋەبلىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكتۇر.

1 ـ 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 - رېتسېپ

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 - رېتسېپ

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 مىقداردا.
ياسىلىشى: چىلان بىلەن شېكەرنى 10 ھەسسە سۇدا قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا 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 تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، 2~3 كۈنگىچە تەرەت كەلمەسلىك ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، پۇنۇس، كۆكچېچەك تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى دەملەپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: باللاردىكى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 100 گرام، سانا بىر گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چوڭ چىلان، كۈنجۈت مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: چىلان قاسقاندا پىشۇرۇلۇپ، پوستى سويۇۋېتىلىپ، 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 مىقداردا.
ياسىلىشى: چىلان قاسقاندا پىشۇرۇلۇپ، پوستى سويۇۋېتىلىپ، بادام مېغىزى تالقىنىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 3~4 قېتىم، ئىككى قوشۇقتىن بېرىلىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش — ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق ئامىللىرىنىڭ ئاشقازان - ئۈچەي قاتارلىق ئەزالارغا تەسىر قىلىشى، يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ نورمالسىزلىقى قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ئىچى سۈرۈپ، 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 سۈرىدۇ، بۇنى كېسەللىك ئەھۋالىدىن پەرقلەندۈرۈش 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 سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1~3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان ئۈچ گرام، ئاق چەشكە ئالتە گرام، قارى-

مۇچ توققۇز گرام.

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

تەسىرى: بالىلاردىكى تەرىتى ئاق ياكى يېشىل، سۇدەك كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سېمىزئوت، ئانار پوستى تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈش، ئىسسىقتىن بولغان تولغاقنا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~20 مىلـ 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، تۇتۇ مەددە قۇرتى قاتارلىق ئۈچ خىل بولىدۇ.

رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، بېھى ئۇرۇقى، گاۋزىبان ھىندى، بىخ سۇس، شاپتۇل چېچىكى، شاپتۇل غازىڭى، قىزىلگۈل، سانا مەككى، تەمرى ھىندى، تۇربۇت، شەھمەنزەل 10 گرامدىن، سەرپىستان، بەديان، پىرسىياۋشان 15 گرامدىن، ئىنەكپىتى يېغى 15 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلىغاندىن كېيىن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە ئىنەكپىتى يېغىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 10～40 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

سۈت 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، مامىرانچىنى تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى سۇت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان غازىڭى، شاھتەررە، چۆپچىن 30 گرامدىن، ھەسەل 200 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى 300 ميللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 200 گرام ھەسەل قويۇپ، قايتا قاينىتىپ، كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز سىرلانغان قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى سۇت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: بوۋاقلارنىڭ يېشى، بەدەن ئەھۋالىغا قاراپ 5~10 گرامغىچە، كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئىنەكپىتى ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇدا يېرىد-

مى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى سۈت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، چۈپچىن تەڭ مىقداردا.
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 كەڭ 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، ئاۋۋال قولاق كەينى ۋە باش ساھەسىگە، ئاندىن گەۋدە ۋە پۇتلارغا قىزىل ئەسۋە چىقىش، بەزىلەردە جۆيلۈش، ھوشىدىن كېتىش، ئاۋازى پۇتۇش، كۆزىدىن ياش ئېقىپ چاپاق بېسىش، قاپاقلىرى ئىششىش، تەدرىجىي ھالدا ئەسۋىلەر كېپەكلىشىپ

سويۇلۇپ چۇشۇش قاتارلىق ئىچىر ئۆتىدىغان ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، غۇنچە ئۈزۈم تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: قىزىلغا شىپا بولىدۇ، قىزىلنى سىرتقا تەپتۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20~30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 30 گرام، كۆك ئۈزۈم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك قايناق سۇغا چىلاپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: قىزىلغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، خىيار شەنبەر 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: قىزىل كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كىشمىش ئۈزۈم، ئۆرۈك قېقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قايىنىتىپ، 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 قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە چىلان، ئۈزۈمنى سېلىپ دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىنى ياندۇرۇپ، قىزىلنى تېشىغا تەپتۈرىدۇ.

مىقدارى: باللارغا ئىككى سائەتتە بىر قېتىم، 30～50 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: شاپتۇل قېقى، سوقا چىلان مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىغا، قىزىلغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كۆك سايىۋا ئۈزۈم مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: قىزىلنىڭ 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 يۇقۇدىغان ئۆتكۈر 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 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كۆكچېچەك تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: سۇ چېچەككە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كۆك سايۋا ئۈزۈم تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۇ چېچەككە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئۇسسۇلۇق ئورنىدا كۈندە ئۈچ ۋاخ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

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 قاينىتىپ، 1/3

قىسمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۇ چېچەككە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10～20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، نىلۇپەر، 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، ئۈششاق 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، ئەنجۈر بەش دانە، چىلان 15 دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۈككۈدەك سۇدا بەش مىنۇت قايند-تىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چېچەكنىڭ بەدەن سىرتىغا تېپىپ چىقىشىنى تېزلىتىدۇ.

مىقدارى: ئېھتىياجقا لايىق ئېلىپ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلاننى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: چېچەك ۋە قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئەھۋالغا قارىتا ئىچىرۈلىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقىلار

قىچىشقاق

بۇ قىچىشقاق سالجىسى بىلەن يۇقۇملىنىش ۋە بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا سەۋەبىدىن بەدەننىڭ تېرىسى نېپىز بولغان قىسىملاردا پەيدا بولىدىغان، باشقىلارغا ئوڭاي يۇقۇدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بارماق ئارىلىقى، يوتا، قورساق قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش، قىچىشىش كېچىسى بەكرەك كۈچىيىپ كېتىش، قاشلاش نەتىجىسىدە تېرە شەلۋەرەپ، سۇلۇق قاپارتقۇ ۋە تېرە زەخىملىرى پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، مامىرانچىنى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چوڭكۇدەك 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، ئەينۇلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، 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 (چاچرانقۇ-غا) داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يوپۇرمىقى، كۆپىكى دەريا، ئاق بەھمەن، كاۋاۋچىن، سامساق ئۇرۇقى، شاھتەررە قاتارلىقلار تەڭ مىقدار-دا، 75% لىك ئىسپىرت مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىسپىرتقا چىلاپ بىر ھەپتە تۇرغۇزۇلىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاقتا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: دورا سۈيى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 200 گرام، شاھتەررە 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى سۈرۈپ، قىچىشقاق، تەمرەتكە، جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

تەڭگە تەمرەتكە (كالا تەمرەتكىسى)

تەڭگە تەمرەتكە — خىلتلارنىڭ 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 ـ بارا كېڭىيىپ، ئۆزئارا قوشۇلۇپ تېرىدە چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان تەڭگىسىمان ياكى ئۇزۇنچاق، چېگرىسى ئېنىق، قۇرغاق، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتقۇ ھاسىل قىلىپ، تېرە قېلىنلىشىش، تېرە ئۈستىدە بىر قەۋەت نېپىز قاسراق ھاسىل بولۇش، تاتىلىغاندا قاسرىقى سويۇلۇپ، ئاستىدىن قان چېكىت كۆرۈلۈش، كۆز ۋە قىش پەسىللىرىدە تەكرارلى-

نىش، قاتتىق قىچىشىش ۋە بىئارام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، موزا، كاۋاۋچىن، مامىرانچىنى، 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 سۇيىدە 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، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، گاۋزىبان 25 گرامدىن، پىرسىياۋشان، ئۇستىقۇددۇس 20 گرامدىن.

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

تەسىرى: تېرە قىزىرىش تىپلىق 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 بىر لىتىر سۇغا بىر 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 يۇگەي 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 يۇگەي 40 گرام، كۆكچېچەك، بەديان 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 قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن 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 قايناق 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، مامىرانچىنى ئالتە گرام، قەنت 200 گرام.

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

تەسىرى: تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

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

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 گرام، بىخسۇس 11 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، بەدىيان، ئۇستىقۇدۇس، پىرسىياۋشان، شاھتەررە 5.5 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ قايناتما تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يەل تاشما

يەل تاشما (ئىشەك يېمى) — يىلنىڭ ھەرقانداق پەسلىدە كۆرۈلىدىغان، ھەر خىل غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر، دورىلار، پارازىت قۇرت، ئۆتكۈر پۇراق، ھەر خىل ناچار تېمپېراتۇرا قاتارلىق ئامىللارنىڭ غىدىقلىشى نەتىجىسىدە بەدەننىڭ سىزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش بىلەن كېلىپ چىقىدىغان رېئاكسىيە خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئۆتكۈرلىرى تۇيۇقسىز باشلىنىپ، بەدەن قاتتىق قىچىشىدۇ، تېرە يۈزىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرى-

دىغان ئاچ قىزىل رەڭلىك، چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان، پارچە ـ پارچە ياپىلاق قاپارتقۇلار پەيدا بولۇش، بەزىلىرى ھەتتا ئالقاندەك چوڭلۇقتا بولۇش، بەزىلىرى يوقىلىپ، يېڭىلىرى 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 تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەل تاشمىلارغا شىپا بولىدۇ.

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

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۇلا 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، نىلۇپەر، سەرپىستان، قىزىلگۈل، شوخلا 10 گرامدىن، شېكەر 80 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان يەل تاشمىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 20 دانە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە، سانا 30 گرامدىن، نىلۇپەر، گاۋزىبان، بەدىيان، ئۇستىقۇددۇس، بىنەپشە 12 گرامدىن، ئەينۇلا 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 چىلاپ، سۇنىڭ 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 خىلتلاردا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاننىڭ تۇزلۇق تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىشى ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتىشمەسلىكى ياكى ئىسسىقلىقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، ھەددىدىن زىيادە چارچاش، روھىي زەربە، غەم - قايغۇ، ھاياجانلىنىش، ھاراق - تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قالايمىقان جىنسىي تۇرمۇش قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، چاچ ۋە ساقالنىڭ تېخى ئاقىرىش يېشىغا يەتمەي تۇرۇپلا، مەزگىلسىز ئاقىرىپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 گرام، سىيادان بەش گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چاچ بالدۇر ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 3~5 گرامغىچە ئېلىپ قايناق سۇغا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، كۆپ يوپۇرماقلىق قامچا ئوت، گۇرۇچ 100 گرامدىن، ناۋات 25 گرام.

ياسىلىشى: ئاۋۋال قامچا ئوتنى قايىنىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۆيىگە چىلان، گۈرۈچ، ناۋات قاتارلىقلارنى سېلىپ، قايىنىتىپ 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 دۈملەپ، 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 كىلىنىكىدا رەڭگىگە قاراپ، ئاق بەرەس ۋە قارا

بەرەس، دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇ يەنە تېرىنىڭ زەخىملە-نىش 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 - 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)، شەترەنجى، چىلان، سانا ھەر بىرى 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئامىلە ھەر بىرى 20 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بەستىپايەج، ئۇد سەلىب، پىرسىياۋشان، بەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، مارجان شوخلا ھەر بىرى 15 گرام، تۇربۇت 10 گرام.

ياسىلىشى: سانا، تەرەنجىبىننى 350 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، ئۇچ سائەتتىن كېيىن سىقىپ، تىرىپلىرى سۈزۈ-ۋېتىلىدۇ. قالغان دورىلارنىڭ قاتتىقلىرىنى چالا سوقۇپ، ئىككى يېرىم لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ئىككى سائەتتىن كېيىن بىر يېرىم لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ھەممىسى بىرلەشتۈرۈ-لىدۇ.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىپ تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۈرۈش، رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان تازىلاش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى پاكىزلاش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 150 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

داغ

داغ غەيرىي تەبىئىي قان بىلەن سەۋدا خىلتىدىن ھاسىل بولغان بۇخارات (بۇزۇق ھاۋا) نىڭ يۈز تېرىسىدە چۆكمە ھاسىل قىلىشىدىن شۇنداقلا تەپ، ھامىلىدارلىق، 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 تۇسىنى ئېلىپ، گۇزەللىككە تەسىر يەتكۈزىدىغان، چېگرىسى ساق تېرە بىلەن ئېنىق بولىدىغان، قىچىشىش، ئېچىشىش، كېپەكلىشىش بولمايدىغان تېرە كېسەللىكىدۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ھۆل ئىگىر، جۈيزە مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سىقىپ، سۈيىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈزدىكى داغقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: يۈزنى ئىسسىق سۇدا سوپۇنداپ يۇغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ياتقىچە يۈزگە سۈرۈپ يېتىپ، ئەتىسى يۇيۇۋېتىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 گرام، گاۋزىـ ـبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە يەتتە گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 11 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا 200 گرام يانتاق شېكىرى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تەسىرى: ھامىلىدارلىق دېغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىـ ـتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 15 دانە، بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە يەتتە گرامدىن، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى توققۇز گرام، قومۇش يىلتىزى 11 گرام.

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

تەسىرى: ھامىلىدارلىق 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 ئۈچى ئۈچـ

لۇق، تۈۋى 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 قاينىتىپ، 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، ئەينۇلا 31 گرامدىن، شوخلا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، نىلۇپەر گۈلى توققۇز گرامدىن، تەرەنجىبىن 45 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 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 يىغىلىشىلىشتىن پەيدا بو-

لىدىغان، تېرە قەۋىتىدە قىزىل داغ پەيدا بولۇپ، قىزىپ ئاغرىش بىلەن بىرگە بەدەن هارارىتى يۇقىرىلايدىغان ئۆتكۈر ياللۇغلى- نىشلىق كېسەللىك بولۇپ، يۈز بىلەن مۆچىلەردە كۆپ كۆرۈلى- دۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 55 دانە، ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈ- يى، بېهى سۈيى 132 مىلىلىتىردىن، گىلاس، تەمرى هىندى سۈيى، زىخ سۈيى، لىمون سۈيى 26 مىلىلىتىردىن، ئاق سەن- دەل، سېرىق هېلىلە، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدەمىشكى يەتتە گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى بەش گرامدىن، تەرەنجىبىن 66 گرام.

ياسىلىشى: سېرىق هېلىلىدىن باشقا دورىلار ئەرەق تارتى- لىدۇ، ئەرەقىگە مېۋە سۈيى بىلەن ئېرىتىلگەن تەمرى هىندى ۋە تەرەنجىبىل سۈيى قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: تىلمىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 15~20 مىلىلىتىردىن ئى- چىشكە بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن 60 گرام، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە يىلتىزى هەر بىرى 18 گرام، كاسىنە ئۇرۇ- قى توققۇز گرام، چىلان يەتتە دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر لىتىر قايناق سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تىلما كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: قىزىتمىسى يۇقىرى بولغان بىمارلارغا 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، يۇمغاقسۈت 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 قايىنىتىپ، 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 ئۈزۈم 45 گرام، شاھتەررە 15 گرام، رۇم بەدىيان، مەستىكى ئۈچ گرام، تۇربۇت 9 گرام، تەمرى ھىندى 60 گرام.

ياسىلىشى: تەمرى ھىندىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ئەتىسى پەس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، داكا بىلەن سۈزۈلگەن سۇيىگە تەمرى ھىندىنى سىلىپ ئېزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تىلمىغا شىپا بولىدۇ.

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

7 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ماش، ئاشكۆكى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تىلما كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50~100 مىللىلىتىرغىچە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۇلا 15 دانىدىن، بىنەپشە 15 گرام، تەمرى ھىندى 30 گرام، نىلۇپەر غوزىسى ئۈچ دانە.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ 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 قاي-ناق سۇدا يېرىم سائەت دەملەپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تىلما، يۇقىرى قىزىتما، باش ئاغرىش، پۈتۈن

بەدەن سىقىراپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان سۈيى، سىركەنجىبىن مۇۋاپىق مىقداردا.
ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تىلما كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50~100 مىللىلىتىرغىچە 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 - رېتسېپ

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، بىستىپايەج، پوستى بىخ بەديان (بەديان يىلتىزى پوستى)، سەۋسەن يىلتىزى (چىغىرتماق يىلتىزى)، كاسنە يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزى، ئۇستىقۇددۇس، سۇمبۇل، شاھتەررە يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈل بەش گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر، يانتاق شېكىرى 300 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا 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 يارىسى)

خانازىر لىمفا سىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ قويۇقلاشقان بۇزۇق بەلغەم خىلتى بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمەي سىلنى پەيدا قىلغۇچى جاراسىم بىلەن بۇلغىنىپ بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ.

غان، بويۇن، ئوقىرەك سۆڭەك ئۈستى، قولتۇق بەزلىرى ئىششىپ، قول بىلەن بەزنى باسسا بەز تېرە ئاستىدا ئۆياق ـ بۇياققا مىدىرلاپ چاشقاندەك قاچىدىغان، كېيىن ئېغىز ئېلىپ يارا (ئاقما) پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا «چاشقان يارىسى» دەپ ئاتىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ھۆل خېنىگۈل تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: خانازىرغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا مەلھىمى يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 1～2 قېتىم تېڭىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، شاھتەررە، قارا ھېلىلە، ئاق سەندەل، بەرگى خېنە، قەسبۇزەرىرە، نوشىدۇر 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككى لىتىر قايناق 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 رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرسىبىل، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق يۆگەي 60 گرامدىن، چۆپچىن، شاھتەررە 40 گرامدىن، گاۋزىـ

ىبان، بادرەنجى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 20 گرامدىن، شېكەر 400 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەقى چۆپچىنگە 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 خىلتى بىلەن سەپرا خىلتىنىڭ 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، ئەينۇلا، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىن تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ 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 قايىنىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرە چاقىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50~100 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: بىستىپايەج، گاۋزىبان، پەرسىياۋشان، بىنەپشە، ئۇستقۇددۇس 15 گرام، بادرەنجى بۇيا، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى (سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى) 20 گرام، قارىئۆرۈك 20 گرام، كاسنە 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 قايىنىتىپ، 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، ئىككىلەنگەن سەندەل كېپىكى بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە قايناق سۇغا 46 سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرە چاقىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50～100 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان 10 دانە، نىلۇپەر، بىنەپشە 12 گرامدىن، قومۇش يىلتىزى، شاھتەررە، خىنە، سەندەل بەش گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا 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 جىددىي كېسەللىك بولۇپ، تەرلەش، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، بەزىدە ئىچ سۈرۈپ كېتىش، ئۇسساش، باش قېيىپ كۆز قاراڭغۇلىشىش، يۈز تېرىسى قارىداش، قىزىتىش، قاتتىق بىئارام بولۇش، سۈيدۈك يوقىلىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەش، بەزىدە ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئاشكۆكى، قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا.
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، ئەينۇلا 15 دانىدىن، نېلۇپەر غوزىسى ئۈچ دانە، ماش، قۇرۇق ئاشكۆكى، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام-دىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇمۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ئىس-سىق ئۆتۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، كاسىنە يىلتىزى، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام، نېلۇپەر، بىنەپشە، قىزىل-گۈل، شاھتەررە 10 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، سۈس ئوتتا تەكشى قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر سۈيى قالغاندا سۈزۈپ، تەرەنجىبىننى سېلىپ ئېرىتىپ، قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما ياندۇرۇش، سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ، ئاپتاپ ئۆتۈشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 31 گرامدىن، ئەينۇلا 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 داندىن، نىلۇپەر، بىنەپشە، 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 سۈيى، كالا مەسكىسىنى

قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان تەبكە شىپا بولىدۇ. ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: دورا سۈيى ئىلمان ھالەتتە، مەقئەتكە كلىزما قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، ئەينۇلا 15 دانىدىن، نىلۇپەر غوزىسى ئۈچ دانە، تەمرى ھىندى 30 گرام، بىنەپشە گۈل 15 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە، تەرتىپسىز قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ. جىگەر، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50~100 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

بوغۇم ياللۇغى

ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغى سوغۇق ئۆتۈش، يۇقۇملىنىش، قان ھەم بەلغەم خىلتى مىزاجىنىڭ ئۆزگۈرۈشى نەتىجىسىدە تېز، پاقالچاق، ئوشۇق، جەينەك ۋە بىلەك چوڭ بوغۇملىرىدا، شۇن- داقلا بوغۇملارنىڭ توقۇلما ۋە شىللىق پەردىلىرىدە يۈز بېرىدىغان ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىك بولۇپ، ئۆشتۈمتۇت باشلىنىپ، بو- غۇملار قىزىرىپ ئاغرىش، بارا - بارا ئاغرىق كۆچىيىش، بوغۇم- لار ئىششىش، ئېغىرلاشقاندا بوغۇملار قاتتىقلىشىپ ھەرىكەت 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 ئورۇقلاش 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 پىشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى گۆش ھەم شورپىسى بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، شاھتەررە، ھېلىلە زەرد (سېرىق ھېلىلە)، سۆرۈنجان، گاۋزىبان، تەرەنجىبىن تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ 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، گۇرۇچ 100 گرام، زەنجىبىل، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: قۇشقاچ گۆشىنى پاكىزە تازىلاپ، ئالقات، چىلان، گۇرۇچ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ، ئۇماچ 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 قايناتقىپ، 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، تەرەنجىبىن شىرىسى 30 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق سۇ بىلەن چەينەكتە دەملەپ ئوتتا ئۆرلەتكەندىن كېيىن تەرەنجىبىن شىربىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ ھەمدە بۇ ئۈچ كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۈزۈم 20 گرام، چىلان 10 گرام، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، پەرسىياۋ-شان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بەديان، بەديان يىلتىزى پوستى، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، گۈلقەنت 20 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنىڭ يىرىكلىرىنى چالا سوقۇپ، قالغان-لىرى 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 مىللىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: سەرپىستان، چىلان ھەر بىرى 30 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەديان ھەر بىرى 15 گرام، سۆرۈنجان توققۇز گرام، كاسىنە يىلتىزى پوستى، بەديان 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 - رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە، گاۋزىبان، چىلان، سەرپىستان، ئىتئۈزۈمى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا 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 قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ مەلۇم ۋاقىت قايىنىتىپ قىيام بولغاندىن كېيىن (قىيام سۈيى سوزۇلۇپ چۈشسە ياكى قىيامدىن بىر تامچىنى تىرناققا تامغۇزسا تامچە يېيىلىپ كەتمەي تۇرسا، قىيام بولغان بولىدۇ)، ئۈستىگە لىمۇن، چىلانلارنى سېلىپ بىرلا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننى ساپلاشتۇرۇش، يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش، سۇيدۇكتىكى قاننى توختىتىش، قاننى سۇيۇلدۇرۇپ 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 مىقداردا.

2) يۇيۇپ تازىلاپ، دېزىنفېكسىيە قىلىش: تاللانغان چىلانلار يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن %35 لىك تۇز كىسلاتاسى ئېرىتمىسىگە 4~5 مىنۇت چىلىنىدۇ، ئاندىن سۈزۈپ ئېلىپ سۇدا 2~3 قېتىم چايقىلىدۇ، ئاخىرىدا %0.05 لىك كالىي پېرمانگانات ئېرىتمىسىگە 2~3 مىنۇت چىلاپ دېزىنفېكسىيىلىگەندىن كېيىن، پاكىز سۇدا ئۈچ قېتىم چايقىلىدۇ، ئاندىن چىلاننى يېرىپ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ (ئەگەر پارچىلىماي پۈتۈن پېتى كونسېرۋا ياسىماقچى بولسا، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلمەيدۇ)، %2 لىك ئاش تۇزى سۈيىگە 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 ھاۋاسىزلاندۇرۇلىدۇ، ئاندىن پاكىز سۇدا ئىككى قېتىم چايقىغاندىن كېيىن قۇتىغا قاچىلىنىدۇ.

4) قاچىلاش: تەييارلانغان چىلان دېزىنفېكسىيىلەنگەن كونسېرۋا قۇتىلىرىغا قاچىلىنىپ ئۈستىگە قەنت سۈيى قۇيۇلىدۇ، ئاخىرىدا ئاغزى ھەم ئېتىلىدۇ.

5) مىكروبسىزلاندۇرۇش: 100°C لۇق تېمپېراتۇرىدا 5~10 مىنۇت مىكروبسىزلاندۇرۇلىدۇ.

6) سوۋۇتۇش: ئەينەك قۇتىنىڭ يېرىلىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن تېمپېراتۇرىسى 40°C قا چۈشكەندىن كېيىن چىقىرىۋېلىنىپ، ئاندىن تېمپېراتۇرىسى 25~30°C لۇق ئىسكىلاتتا

ئون كۈن ساقلاپ، 2～3 قېتىم تەكشۈرگەندىن كېيىن لاياقەتلىك بولغانلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، 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 ئارىلاشتۇرسىمۇ، ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرسىمۇ بولىدۇ. 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، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا 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 چىلاننىڭ يۈزىدە 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 ئۈچ دانە، قېتىق ئىككى قوشۇق، چىلاننىڭ ئىسىنسەسى ئىككى تامچە، چىلان قىيامى بىر پىيالە، سودا بىر كىچىك قوشۇق، قىيام ئۈچۈن چىلان بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر ئىككى پىيالە.

ياسىلىشى: 1) چىلاننى پاكىز يۇيۇپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ قازانغا ياكى كورىغا سېلىپ ئۈستىگە شېكەر، چىلان چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ 20 مىنۇت قاينىتىپ چىلاننى سۈزۈۋالىمىز.

2) ماينى جاۋۇزغا سېلىپ سودا بىلەن چېلىپ كۆپتۈرى-مىز. شېكەر بىلەن تۇخۇمنى سېلىپ چېلىپ كۆپتۈرۈپ ئۇنى ماي بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئۈستىگە قىيامنى، قېتىقنى قۇيۇپ ياخشى ئىللەشتۈرۈپ 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 سۇزۇۋېلىنغان چىلاننى تەكشى قويىمىز. ئۈستى قەۋىتىگە يەنە چىلاننى تىزىپ بىر قانچە تال بال پىرەنكنى نوغۇچ بىلەن يانجىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سېپىمىز.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش، نېرۋىنى ياخشىلاش، ئىشتىھا 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، ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن (چىلان ئىمكان بار پۈتۈن ئېلىنىدۇ)، سۇدا بىر نەچچە مىنۇت قايىنىتىپ سۇزۇۋېلىنىدۇ.

2) تەييارلانغان چىلانلارنى 40℃ لۇق ئاق شېكەر قىيامىغا سېلىپ 5～7 مىنۇت قايىنىتىپ، دەرھال سۇزۇۋېلىپ، 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) قايىنىتىلغان چىلان پارچىلىرى شېكەر قىيامىدىن سۇزۇۋېلىنىپ، قۇرۇتۇش ئۆسكۈنىسىدە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ. قۇرۇتۇش ۋاقتىدا تېمپېراتۇرا چوقۇم 50～60℃ ئەتراپىدا بولۇ-

شى كېرەك.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قاننى تازىلاش، ئىشتىھا 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 قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تازىلاش، قاننىڭ قىزىللىقىنى پەسەيتىش، نورمالسىز خىلىتلارنى پىشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

چىلان دەملىمىسى

تەركىبى: چىلان مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلاننى پاكىز يۇيۇپ سەل ئېزىپ چىلاشقۇدەك قايناق سۇغا دەملەپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قاننى تازىلاش رولىغا ئىگە.

مىقدارى: 100 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

چىلان سۈيى

تەركىبى: چىلان، شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، چۆككۈدەك قايناق سۇغا 4~5 كۈن چىلاپ تۇرغۇزۇپ چىلاننىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ئىچكىچە سۈيى سۈزۈپ ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقنى بېسىش، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى ياخشىلاش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: ئېھتىياجغا قاراپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

چىلان تالقىنى

تەركىبى: ياخشى پىشىپ، ئوبدان قۇرۇغان چىلان مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلاننى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تازىلاش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 5~7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىلان چېيى

تەركىبى: چىلان، قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، بەديان، ئېسىل چاي مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى ماتېرىياللارنى چالا سوقۇپ چەينەككە سېلىپ دەملەپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى ھەيدەيدۇ، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، سۆڭەك قىزىپ ئاغرىش، قان قويۇلۇشلارغا شىپا بولىدۇ. بەزىدە چىلاننىڭ ئۆزىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسىمۇ، يۇقىرىقى تەسىرىنى بېرىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

چىلان قىيامى

تەركىبى: ياخشى چىلان مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: چىلاننى 20 ھەسسە سۇدا 10 ھەسسە قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ سۇس ئوتتا قىيامى قويۇلغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قاندىكى ماينى تەڭشەش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 30～50 گرامدىن 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، خىزمەتنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كىشىلەر ئۇزۇن مۇددەت چىلان ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە چىلانغا ھەسەل، شېكەر، قىزىل ئۈزۈم ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان باشقا خىل ئۈزۈملەرنى قوشۇپ، بىرگە ئىستېمال قىلىش لازىم.

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. رەھىمە ياسىن: «چىلان ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى» شىنجاڭ پەن تېخنىكا نەشرىياتى. 2004 - يىل نەشرى.

2. نىمىتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم: «ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى سىناقتىن ئۆتكەن رېتسېپلار» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 1999- يىل نەشرى.

3. ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن: «تاللانغان شىپالىق رېتسېپلار» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 2001 - يىل نەشرى.

4. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» ژورنىلىنىڭ مۇناسىۋەتلىك سانلىرى.

5. «شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئىلمىي ژورنىلى» نىڭ مۇناسىۋەتلىك سانلىرى.

6. ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت تەتقىقات ئورنى نەشرگە تەييارلىغان «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ 2 -، 3 -، 4 -، 6 - جىلدلىرى. شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1990 -، 1991 -، 1994 -، 1995 - يىللار نەشرى.

7. ئابلىمىت مەمەت: «ئۇيغۇر تېبابىتى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى» (ئالىي تېخنىكوم دەرسلىكى) شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1989 - يىل نەشرى.

8. مۇھەممەت ئېلى مەھمۇدى، ھەبىبۇللا ئېلى قاتارلىقلار تۈزگەن «ئۇيغۇر تېبابىتى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئىلمى» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1992 - يىل نەشرى.

9. ئابدۇكېرىمجان قاتارلىقلار تۈزگەن: «ئۇيغۇر تېبابىتى تېرە كېسەللىكلىرى ئىلمى» (ئالىي تېخنىكوم دەرسلىكى) شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2003 - يىل نەشرى.

10. ئابدۇخالىق ئىسمايىل: «بالىلار كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 2001 - يىل نەشرى.

11. مامۇت قۇربان: «جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتكۈچى يېمەكلىكلەر» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K). 2001 - يىل نەشرى.

12. رۇقىيەم سادىق: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى ئىلمى» 1 - كىتاب. شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W). 1993 - يىل نەشرى.

13. سابىق قەشقەر شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تۈزگەن: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W). 1991 - يىلى نەشرى.

14. ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن: «مېغىزلارنىڭ شىپالىق رولى» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 2003 - يىل نەشرى.

15. ئايگۈل دۆلەت: «ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2003 - يىل نەشرى.

16. مەمتىمىن مەخمۇت، ئەخمەتجان تۇرسۇن: «ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W). 2002 - يىل نەشرى.

17. بېلىقىز سادىق، پەرىزە: «يېڭىچە پېچىنە - پىرەنىك

پىشۇرۇش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) . 2001 ـ يىل نەشرى.

18. روزى باقى ھاجى، ئېزىز ئابلىمىت: «جىگەر كېسەل- لىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2004 ـ يىل نەشرى.

19. ماۋىنخى: «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 كېسەل- لىكلىرىنى 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. ئابدۇشۈكۈر 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 شىپالىق رولى (12 يۈەن)
21. بادامنىڭ شىپالىق 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. شىپالىق ئۇيغۇر تائاملىرى (15 يۈەن)
28. ئىلمىي ئوزۇقلىنىش (14 يۈەن)
29. ئاياللار گۈزەللىك رېتسېپلىرى (14 يۈەن)

30. تېببىي ھېكايەتلەر (40 يۈەن)

31. تېببىي خۇلاسىلەر (16 يۈەن)

32. يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ تېببىي نەسىھەتلىرى (14 يۈەن)

33. ئەجدادلاردىن قالغان مەخپىي رېتسېپلار (12 يۈەن)

34. ئۇيغۇر تېبابەت ئاتالغۇلىرى ئىزاھلىق 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 ئايااللار 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. چىلاننىڭ دورىلىق رولى (12 يۈەن)

46. يېڭى يەككە رېتسېپلار (10 يۈەن)

47. باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەخپىي رېتسېپلار (12 يۈەن)

48. بالىلارغا سوۋغا (14 يۈەن)

49. سالامەتلىككە زىيانلىق تۇرمۇش ئادەتلىرى (14 يۈەن)

50. تاللاش ۋە مۇۋەپپەقىيەت (12 يۈەن)

51. يېپەك يولى ئۈستىدە 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. بىل گەيتس دېدۇ — بايلىقساك توپىمۇ ئالتۇن (18 يۈەن)

ئالاقىلاشقۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

0991— 8561756
8292263

چىلانىنىڭ 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 - قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830001 تېلېفون نومۇرى: 2832440 (0991)
باسقۇچى: ئۈرۈمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى ۋە بېسىلىشى: 2006 - يىل 6 - ئاي 1 - 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: 0991—2832440، پوچتا نومۇرى: 830001

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: گۆھەر ئوبۇل

12 يۈەن

ISBN 7-5372-4046-9

9 787537 240468 >

ISBN 7-5372-4046-9
（民文）总定价（两册）:24.00 元