ئانار ۋە چىلان تەركىبلىك نۇسخىلار

ئانارنىڭ دورىلىق رولى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئانارنىڭ دورىلىق رولى

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

石榴药用/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.石... Ⅱ.阿... Ⅲ.药用植物－石榴－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:石榴药用
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 8.875印张 154千字
印　　数:3000　　总定价(二册):24.00元

电　　话:（0991）2832440　　邮编:830001

كىرىش سۆز

ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىدە مۇھىم ئورۇن تۇتۇپ كەلگەن ئانارنىڭ ھەم ئوزۇقلۇق ھەم دورىلىق رولى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، ئانار مېۋىسى، ئۇرۇقى، چېچىكى، يىلتىزلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مۇھىم دورا ماتېرىياللىرى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىپ كەلمەكتە.

بىز ئىلگىرى ئانارنى مېۋە قاتارىدا ئىستېمال قىلىپ كەلگەن بولساق، بۈگۈنكى كۈندە ئۇنىڭ تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى رولىدىن پايدىلىنىش قەدىمىنى ئېلىۋاتىمىز. ئانار يۇرتىمىزدا كۆپلەپ ئۆستۈرۈلىدىغان بولغاچقا، ھەممە جايدىن تېپىپ بىۋاسىتە پايدىلىنىش ئىمكانىيىتى بار. ئەمما ئانارنىڭ ئىستېمال ئۇسۇلى ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش تەجرىبىلىرى توپلانمىغان بولغاچقا، ئانار كۆپ جايلاردا پەقەت ئوزۇقلۇق قاتارىدىلا ئىشلىتىلىپ كېلىندى. بىز خەلقىمىزنىڭ بىخەتەر ھالدا ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش ئادىتىگە يەنىمۇ شارائىت يارىتىپ بېرىش مەقسىتىدە قايتا ـ قايتا سىناقلار ئارقىلىق دورىلىق ئۈنۈمى كۆرۈلگەن ئانار تەركىبلىك نۇسخىلارنى توپلاپ «ئانارنىڭ دورىلىق رولى» ناملىق بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق. ئىشىنىمىزكى بۇ كىتاب خەلقىمىزنىڭ قىممەتلىك قوللانمىسى بولۇپ قالىدۇ.

مۇندەرىجە

ئانار ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىسىملىرى 1
باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 7
باش ئاغرىقى 7
باش قېيىش 10
مېڭە سىلكىنىش 12
مېڭە پەردە ياللۇغى 12
مالىخولىيا 14
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 19
ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى 19
كۆز ئاغرىقى 20
كۆزگە قان قۇيۇلۇش 22
كۆزدە تىرناقسىمان ئۆسمە پەيدا بولۇش 22
كۆز كۆكىرىپ قېلىش 23
قۇلاق ئاغرىش 24
قۇلاق قاناش ۋە قۇلاق جاراھىتى 26
بۇرۇن قاناش 28
بۇرۇن جاراھىتى 30
ئېغىز يارىسى 32
ئېغىز پۇراش 34
چىش ئاغرىش 36
چىش بوشاپ قېلىش 39

چىش مىلىكى ياللۇغى ۋە يارىسى 41
يۇتقۇنچاق ياللۇغى 44
ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش 47
يۇرەك كېسەللىكلىرى 49
يۇرەك زەئىپلىشىش (ئاجىزلىقى) 49
قان قويۇلۇش 53
يۇرەك قوزغىلىش 56
يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى 57
قان ئازلىق 59
ئۆپكە ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرى 61
كۆكرەك پەردە ياللۇغى 61
زۇكام 62
يۆتەل 64
دەم سىقىش 67
قان تۈكۈرۈش 70
ئۆپكە سىلى 72
جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى 75
جىگەر ئاجىزلىشىش 75
جىگەر ئىششىقى 77
يەرقان كېسىلى (سېرىقلىق چۈشۈش) 80
ئۆت خالتا ياللۇغى 81
ئاشقازان كېسەللىكلىرى 83
ئىشتىھاسىزلىق 83
ئاشقازان - ئۈچەي ياللۇغى 85
كۆڭۈل ئېلىشىش، ھۆ بولۇش ۋە قۇسۇش 88

ئاشقازان ئاجىزلىقى 93
ھېق تۇتۇش 100
قان قۇسۇش 102
ئۇچەي ۋە مەقئەت كېسەللىكلىرى 105
بوغماق ئۇچەي ياللۇغى 105
ئىچ سۈرۈش 108
تولغاق 120
چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش 124
ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى 130
ۋابا (خولېرا) 133
ئۇچەي كېزىكى 136
بوۋاسىر 137
سوڭى چىقىپ قېلىش 142
سازاڭسىمان مەددە كېسەللىكى 145
قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە كېسەللىكى 147
تۇتۇ مەددە كېسەللىكى 149
سۈيدۈك سىستېمىسى ئەزالىرى كېسەللىكلىرى 151
بۆرەك زەئىپلىشىش (ئاجىزلاش) 151
دىئابېت كېسەللىكى 153
سۈيدۈك تۇتالماسلىق 161
قان سىيىش 167
سىزلام 170
ئەرلەر كېسەللىكلىرى 171
جىنسىي ئاجىزلىق 171
مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش 173
مەنىي ئېقىپ كېتىش 178

كۆپ ئېھتىلام بولۇش 181
قولدا لەززەتلىنىش (جەلەق) 181
ئەرلىك ئەزا يارىسى 183
مەزى بېزى ياللۇغى 185
ئاياللار كېسەللىكلىرى 189
ھەيز نورمالسىز كېلىش 189
ئاق خۇن كۆپىيىش 192
بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى 203
بالىياتقۇنىڭ قانىشى 207
بالىياتقۇ يارىسى 212
بالىياتقۇ راكى 214
بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن سىلجىشى 215
داس بوشلۇقى ياللۇغى 216
ئاياللار كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان باشقا
رېتسېپلار 217
باللار كېسەللىكلىرى 219
باللاردىكى بۇرۇن بوۋاسىرى 219
كالپۇك ياللۇغى 220
ئېغىز ئىچى ئاغرىش 221
تىل ياللۇغى 222
تىلنىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى 223
كۆكيۆتەل 224
باللاردىكى ھەزىم بۇزۇلۇش 225
يەل كىندىك 232
باللاردىكى قاناش 233
باللارنىڭ سوڭكى چىقىپ قېلىش 236
باللار مەددە قۇرت كېسەللىكى 239

قىزىل 239
راخىت 241
تېرە كېسەللىكلىرى 243
كالا تەمرەتكىسى (تەڭگە تەمرەتكە) 243
باش تەمرەتكىسى 244
چات تەمرەتكىسى 246
ئاقكېسەل 247
قىچىشقاق 249
دانىخورەك 251
داغ 253
نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى 254
قىزىل تۇمشۇق كېسەللىكى 255
كۆپ تەرلەش 256
تېرە يۇزىدىكى يارا - چاقىلار 258
ئۆسمە 261
چاچ چۇشۇش كېسەللىكى 263
چاچ بالدۇر ئاقىرىش 265
هەرە (بوغون) چېقىۋېلىش 267
هەرىكەت ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى 269
بوغۇم ياللۇغى 269
پايدىلانغان ماتېرىياللار 271

ئانار ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىسىملىرى

ئانار يۇرتىمىزدىكى ئۆستۈرۈش تارىخى ئۇزۇن بولغان مېۋىلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانار، چۈچۈمەل ئانار (بۇ ئانار ئادەتتە تەلۋە ئانار، ناخۇش ئانار دېگەن ناملار بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ.) قاتارلىق ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ ئۈچ خىل ئانار سورتلىرى دىيارىمىز باغۋەنلىرى ئەزەلدىن ئۆستۈرۈپ كېلىۋاتقان ئانار سورتلىرى بولغاچقا، خەلقىمىزنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك تۇرمۇشىدا مۇھىم ئورۇن تۇتۇپ كېلىش بىلەن بىرگە ھەم يېمەكلىك ھەم دورىلىق ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناپ كەلگەن. ئانارنىڭ ئادەتتە مېۋىسى (سۈيى)، ئۇرۇقى، پوستى، يىلتىزى قاتارلىق قىسىملىرى ئىشلىتىلىپ كېلىنگەن. تۆۋەندە ئانارنىڭ بۇ خىل دورىلىق قىسىملىرىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

تاتلىق ئانار

【تونۇش】بۇ، ئانار ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك، ئانار دەرىخىنىڭ پىشقان تاتلىق مېۋىسىدىن ئىبارەت.

【چىقىش ئورنى】شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن ھەمدە ئۆزبېكىستان، ئافغانىستان ئەللەرىدىنمۇ چىقىدۇ.

【دورا ئەشياسىنىڭ شەكلى】مېۋىسى يۇمىلاق، چېچەك كاسىسى نەيچە شەكىللىك، يېپىق ياكى ئوچۇق ھالەتتە كېلىدۇ.

يېڭى ئانار مېۋىسى ئادەتتە شار شەكىللىك ياكى ئاممۇتسىمان بولۇپ، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، ئۇرۇقى قىزىلىق، پوستى پار-قىراق، سۇزۇك، قىزىل، تەمى تاتلىق، سۇلۇق كېلىدۇ.

【تەبىئىتى】 يۇرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەش، كۆكرەك، گالدىكى يېرىكلىكنى يوقىتىش، ھارارەت پەسەيتىش، قان كۆپەي-تىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيى-تىگە ئىگە.

【زىيانلىق تەسىرى】 ئاشقازانغا زىيانلىق.

【تۈزەتكۈچىسى】 لاچىندانە.

【ئورۇنباسارى】 قىزىل ئۈزۈم، ناخۇش ئانار.

ئاچچىق ئانار

【تونۇش】بۇ، ئانار ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك ئانارنىڭ ئاچ-چىق تەملىك پىشقان مېۋىسىدىن ئىبارەت.

【چىقىش ئورنى】 مەملىكىتىمىزنىڭ شىنجاڭ رايونىدىن، يەنە ئافغانىستان، ئۆزبېكىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

【دورا ئەشياسىنىڭ شەكلى】 بۇ خىل ئانارنىڭ مېۋىسى يۇمى-لاق، ساپىقىغا يېقىن جايى كۆتۈرۈلۈپ چىققان بولىدۇ، يېڭى ئانار مېۋىسى ئادەتتە شار شەكىللىك ياكى ئاممۇتسىمان بولۇپ، مېۋىنىڭ يۈزى پارقىرمايدۇ. ئايرىغۇچى پەردىسى ئوتتۇراھال قېلىن، دانچىسى چوڭ، رەڭگى قىزىل، پۇرىقى سۇس، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

【تەبىئىتى】 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

【خۇسۇسىيىتى】ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، جىگەر ھارارد-تىنى پەسەيتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قان تولۇقلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

【زىيانلىق تەسىرى】كۆپ ئىستېمال قىلسا ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

【تۈزەتكۈچىسى】زەنجىۋىل.

【ئورۇنباسارى】ناخۇش ئانار.

ئانار پوستى

【تونۇش】بۇ، ئانار ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك، ئانار دەرىخى-نىڭ پىشقان مېۋە پوستىدىن ئىبارەت.

【چىقىش ئورنى】«ئانار ئۇرۇقى» ماۋزۇسىغا قارالسۇن.

【دورا ئەشياسىنىڭ شەكلى】قۇرۇتۇلغان مېۋە پوستى رەڭ-سىز، رەڭگى توق قىزىل ياكى تۇتۇق قىزىل رەڭلەردە، پۇرىقى ئاجىز، تەمى قېرىق كېلىدۇ.

【تەبىئىتى】قۇرۇق ئىسسىق.

【خۇسۇسىيىتى】جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش، پەيىنى چىڭى-تىش، ئىچ سۈرۈش ۋە قان توختىتىش، مەنىينى قويالتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

【زىيانلىق تەسىرى】قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

【تۈزەتكۈچىسى】ھەسەل.

【ئورۇنباسارى】ئانار پوستى كۆپ تېپىلغاچقا ئورۇنباسارى يوق.

ئانار گۈلى

【تونۇش】 بۇ، ئانار ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك، ئانارنىڭ چېچىكىدىن ئىبارەت.

【چىقىش ئورنى】 «ئانار ئۇرۇقى» ماۋزۇسىغا قارالسۇن.

【دورا ئەشياسىنىڭ شەكلى】 گۈلىنىڭ رەڭگى قىزىل، گۈل كاسىسى قوڭغۇراقسىمان، پۇرىقى سۇس، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

【تەبىئىتى】 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

【خۇسۇسىيىتى】 ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قاننى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

【زىيانلىق تەسىرى】 كۆپ ئىستېمال قىلسا باشنى ئاغرىتىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

【تۈزەتكۈچىسى】 كەتىرا.

【ئورۇنباسارى】 باراۋەر مىقداردىكى ئانار چېچىكى ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق ئۇششاق ئۇرۇقى.

ئانار ئۇرۇقى

【تونۇش】 بۇ، ئانار ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك ئانار دەرىخىنىڭ پىشقان ئۇرۇقىدىن ئىبارەت.

【چىقىش ئورنى】 مەملىكىتىمىزنىڭ شىنجاڭ، جېجياڭ، شەندۇڭ، شەنشى، جياڭشى قاتارلىق رايونلىرىدىن كۆپ چىقىدۇ.

【تېرىپ ئۆستۈرۈش ئۇسۇلى】 ئانار دەرىخى قەلەمچە قى-
لىش، يىلتىزىدىن تۈپ ئايرىش، نوتا باسۇرۇش، ئۇرۇقىنى
تېرىش، ئۇلاش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق كۆپەيتىلىدۇ. بۇ-
نىڭ ئىچىدە قەلەمچە ئارقىلىق كۆپەيتىش ئۇسۇلى بىلەن يىلتىزى-
دىن يېرىپ تۈپ ئايرىپ كۆپەيتىش ئۇسۇلى كۆپرەك قوللىنىلى-
دۇ. ئۇرۇقىنى ئېلىش ئۈچۈن 10 - ئاينىڭ ئاخىرىغىچە شاختىن
ئۈزۈپ ياخشى پىشقان، سۇپەتلىك، مېۋە ۋە دانىسى چوڭ، پوس-
تى يېرىلمىغان، تاتلىق ئانار سورتلىرىنى تاللاش كېرەك. ئانار
دەرىخى ئۆمرى بىر قەدەر ئۇزاق مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، ياخشى
پەرۋىش قىلىنسا 100 يىلدىن ئارتۇق ياشاپ مېۋە بېرىدۇ. شۇڭا،
كۆچەت مەزگىلىدىن باشلاپ پەرۋىش قىلىشنى كۈچەيتىش لازىم.
ئانارنىڭ كۆچەت مەزگىلى ئۈچ يىل ئەتراپىدا بولىدۇ، بۇ مەز-
گىلدە يىلتىز سىستېمىسى يېتىلىدۇ ۋە يەر ئۈستى قىسمى تېز
ۋە تىك ئۆسىدۇ، ئۇزۇن شاخلىرى كۆپ، قىسقا شاخلىرى ئاز
بولىدۇ ھەمدە دەرەخ تاجىسى دەسلەپكى قەدەمدە شەكىللىنىشكە
باشلايدۇ. بۇ مەزگىلدە يېتەرلىك ئوغۇتلاپ ۋە سۇغۇرۇپ، مېۋە
شاخلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، زۆرۈر تېپىلغاندا
يىنىك چاتاشنى ئاساس قىلىپ، مۇۋاپىق دەرەخ تاجىسى شەكىل-
لەندۈرۈش ۋە بالدۇر مېۋىگە كىرىشى ئۈچۈن ئاساس سېلىش
كېرەك. ئادەتتە ئانار كۆچىتى 4 ~ 5 يىلدا مېۋىگە كىرىدۇ،
10 ~ 12 يىلدا كۆپلەپ مېۋە بېرىشكە باشلايدۇ. ئانار مېۋىسى
پىشقاندا يېشىل رەڭدىن سېرىق ياكى قىزىل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ.
قىزىل رەڭلىك ئانار سورتىنىڭ رەڭگى پۈتۈنلەي قىزىل بولىدۇ.
كۈزدىن تارتىپ شەبنەم چۈشكىچە بولغان مەزگىل ئانارنىڭ پى-
شىش مەزگىلى بولۇپ، يىغىۋېلىشنىڭ ياخشى پەيتى ھېسابلىنى-
دۇ.

ئانار ساقلىنىدىغان ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى 4℃ ~ 5℃، نىسپىي نەملىكى 95% بولسا ئەڭ مۇۋاپىق.

【دورا ئەشياسىنىڭ شەكلى】 ئۇرۇقى قىزىلىق، رەڭگى قىزىل، ئۇرۇق مېغىزى سۈتتەك ئاق، ئازراق پۇراقلىق بولۇپ، تەمىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار، ناخۇش ئانار دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

【تەبىئىتى】 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

【خۇسۇسىيىتى】 ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تاماق سىڭدۈرۈش، قورساقنى ئاچۇرۇش، چىش مىلىكىنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

【زىيانلىق تەسىرى】 قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

【تۈزەتكۈچىسى】 ئاچچىقسۇ.

【ئورۇنباسارى】 ئۈچ خىل ئانار بىر - بىرىگە بەدەل بولىدۇ.

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى بىر خىل مۇستەقىل كېسەللىك بولماستىن، بەلكى باشقا ئەزالار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە خىلتلىق، خىلتسىز سەۋەبلەردىن، يەنى ئىسسىقى ياكى سوغۇقى ئېشىپ كېتىش، يەل، ئاشقازان ئىقتىدارى ياخشى بولماسلىق، قان تومۇرلار توسۇلۇش ... قاتارلىق 40 خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار، سىركە 200 مىللىلىتىردىن، سىماق 30 گرام، توغرالغان سەۋزە 100 گرام، قەنت 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار، سىركە سۇلىرىغا سىماق، سەۋزىلەرنى سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۇيىگە قەنتنى سېلىپ، قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

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

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

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى 750 مىللىلىتىر، شېكەر 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار سۈلىرىغا شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىق، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك، قان ئازلىق، قان بېسىم يۇقىرىلاشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق ئانارنى ئادالاپ، سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: باش قىزىپ ئاغرىش، تىت ـ تىت بولۇپ، ئاسان خاپا بولۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ئوچۇق تو-مۇرغا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار، كاسىنە سۈيى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى 18 گرام، تەمرى ھىندى 12 گرام، زىرىق 10 گرام، ئاق سەندەل، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر چىنە سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سىقىپ، سۈيىگە نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىش، ئىچ سۈرۈشلەرنى يوقىتىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: تاباشىر، قىزىلگۈل، ئۇرۇقسىز سىماق ئالتە گرام، ئانار گۈلى، قاقىلە، مەستىكى ئۈچ گرامدىن، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، ناۋات 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ناۋاتنى مېۋە سۇلىرىدا ئېرىتىپ، قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باش ئاغرىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان ئېچىشىش، ئاچچىق سۇ يېنىش، ھۆ بولۇش

قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا 10 گرامدىن، بالىلارغا ئۈچ گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى 360 گرامدىن، چۈچۈمەل ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئالما سۈيى، لىمون سۈيى 150 مىللىلىتىردىن، شېكەر 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندىنى ئىككى لىتىر سۈغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن 750 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، يۇقىرىقى مېۋە سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىش، باش قېيىش، باش چىڭقىلىش، ھەر خىل چېكىملىكلەردىن بولغان باش ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

باش قېيىش

باش قېيىش — قان ئازلىق، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش قاتارلىق ئامىللاردىن مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى تولۇق بولماسلىقتىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئىككى دانە، ئاچچىق ئانار، بېھى بىر دانە-دىن.
ياساش ئۇسۇلى: مېۋىلەرنى سىقىپ، سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكتىن بولغان باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ھۆل يالپۇز سۈيى، ئانار شەربىتى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ماشىنىغا چىققاندا باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، ئالما، زىخ سۈيىدىن 20 مىللىلىتىردىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

مېڭە سىلكىنىش

بۇ مېڭە زەربىدىن قاتتىق چايقىلىش تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان، باش ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلاش... قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. داۋالاشتا بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇپ، خۇش پۇراق دورىلارنى پۇرىتىش لازىم.

رېتسېپ

تەركىبى: بابۇنە گۈلى، ئانارگۈلى، پاقىيوپۇرمىقى شىرنىسى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئىككى خىل گۈلنى يانجىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى شىرنىسىدا خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە سىلكىنىشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا دورا باشقا چېپىلىدۇ.

مېڭە پەردە ياللۇغى

بۇ، مېڭە ۋە مېڭە پەردىسى ياللۇغلىنىشتىن مېڭىنىڭ خىزمىتى ئوخشاشمىغان دەرىجىدە قالايمىقانلىشىپ، بەدەندە پالەچلىنىش ۋە ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتەك جىددىي ئۆزگىرىشلەر

بولىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. ئادەتتە بۇ كېسەللىك يۈز بەرگەندە ئۆتكۈر قۇسۇش، يۇقىرى قىزىتما، جۆيلۈش، بىئارام بولۇش، باش ئاغرىش، يورۇقلۇقتىن قورقۇش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە قول - پۇت ھەرىكەتلىرى قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار ۋە چۇچۇمەل ئانار سۈيى، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ئەرقى گۈل تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە ياللۇغىدىن بولغان بەدەن ھارارىتىنى سەيتىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق، تەلۋە ئانار سۈيى 60 مىللىلىتىردىن، قىزىلگۈل ئەرقى، تەمرى ھىندى شىرنىسى 20 مىللىلىتىردىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: تەلۋە ئانار سۈيى، كىشمىش ئۈزۈم مۇۋاپىق مىقـ
داردا، چۈجە گۆشى بىر دانە.
ياساش ئۇسۇلى: چۈجە گۆشىنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ،
شورپىسىغا ئۈزۈم، ئانار سۈلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ،
يەنە ئازراق قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغىغا شىپا
بولىدۇ.
مىقدارى: چۈجە گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ، سۈيى
ئىچىلىدۇ.

مالىخۇليا (خىيالپەرەسلىك)

مالىخۇليا ئاشقازان، جىگەر، تال قاتارلىق بىر قىسىم
ئەزالاردا ھەر خىل سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان غەيرىي خىلىتلا-
رنىڭ مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر
خىل روھىي كېسەللىكتىن ئىبارەت. يەنى بۇ خىل كېسەللىكتە
بىمارنىڭ روھىي ھالىتى ئۇخشىمىغان دەرىجىدە قالايمىقانلىشى-
دۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 20 مىللىلىتىر، گاۋزىبان 10 گرام،
لاچىندانە ئالتە گرام، ئۇستقۇددۇس، بەدىيان، رەيھان ئۇرۇقى،

بادرەنجى بۇيا بەش گرامدىن، بەسباسە، جۇۋىنە ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ، ئانار سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مالىخۇلىياغا شىپا بولىدۇ.

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

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى 270 مىللىلىتىر، گاۋزىبان 120 گرام، بىنەپشە، سېرىق ئوت 60 گرامدىن، قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان شېخى 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرامدىن، شېكەر بىر كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: چۆپ دورىلارنى بەش چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئانار سۈيى، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مالىخۇلىياغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: بەلىلە 900 گرام، دارچىن، كۆمۈش ۋاراق توققۇز گرام، لاچىندانە، قەلەمپۇر، ئۇدھىندى، سازەج ھىندى

4.5 گرامدىن، مەستىكى، جويۇز، سۇمبۇل، بەسباسە، زەپەر، ئالتۇن ۋاراق ئۈچ گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، گاۋزىبان ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى، شاھتەررە ئەرقى 1.8 لىتىردىن، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، ئامۇت سۈيى، ئانار سۈيى، ھەسەل 600 مىللىلىتىردىن، قەنت 1.8 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: بەلىلىنى ئەرقى ۋە مېۋىلەر سۈيىگە بىر سوتكا چىلىغاندىن كېيىن، يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈنى داكىغا ئوراپ، مەزكۇر سۈزمىگە سالغاندىن كېيىن يەنە قايىنىتىلىدۇ. قايناپ يېرىمى قالغاندا دورا ئورالغان داكىنى ئېلىپ سىقىپ سۈزۈپ، قەنت، ھەسەللەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن سوقمايدىغان دورىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مالىخۇلىيا، خەفاقان كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تاباشىر، قىزىلگۈل، لاجۇۋەرد، لەئلى، كەھرىۋا، نىلۇپەر، زىرىق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئۇدھىندى، پوستى تۇرۇنجى، گاۋزىبان، قىزىل بەھمەن، زىراۋەندە، كاسىنە ئۇرۇقى، كۆيدۈرۈل-

گەن پىلە، كاپۇر، ئەنبەر توققۇز گرامدىن، قىزىل سەندەل، گىل مەختۇم، بادرەنجى بۇيا، ئاق بەھمەن ئالتە گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، ھېقىق، قاشتېشى، سازەج ھىندى، زورۇمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، ئىپار ئىككى گرامدىن، ئامىلە شىرنىسى، ھېلىلە پوستى، بېھى شەربىتى 40 مىلللىتىردىن، گۈل سۈيى، ئالما شەربىتى، تاتلىق ئانار شەربىتى 180 مىلللىتىر، قەنت 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھېلىلىنى قايىنتىپ تەمىنى چىقىرىپ، شەربەت دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مالىخولىيا كېسىلىگە شىپا قىلىدۇ، رەئىس ئەزالارنى، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: گۈلدارچىن، سازەج ھىندى، ئۇدبىلسان، لاچىندانە، ئاسارۇن، مەستىكى، ھېلىلە كابىلە، پەرەنجمىشكى، نارمىشكى، زىرە، دارچىن، ئۈشنە، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ئانار ئۇرۇقى، جويۇز، كاپۇر، قاقىلە ئالتە گرامدىن، ئەنبەر، ئىپار ئۈچ گرامدىن، ناۋات ئالتە ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ

تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مالىخولىيا ۋە يەرقانغا شىپا قىلىدۇ، تاماق سىڭ-دۈرۈپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، ئەقىلنى زىيادە قىلىپ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9~3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى

بۇ، سىرتقى زەربىدىن ياكى قۇمۇلنىشتىن بۇزۇق ماددىلار ياش خالتىسى ۋە ياش يوللىرىدا يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا قىلىشتىن، كۆزنىڭ چانىقىدا پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئاقما كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇنىڭدا كۆز چانىقى ئاغرىپ، ياش ئېقىپ، كۆز چانىقىدا چىگىتتەك چوڭلۇقتا مونەك پەيدا بولىدۇ، يەنى ئۇنى قول بىلەن باسسا، كۆز چانىقىدىن سېرىق سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ كېتىپ، ئاغرى پەسەيگەندەك قىلسىمۇ، 2 ~ 1 كۈندىن كېيىن يەنە مونەكچە پەيدا بولۇپ، يىرىڭ يىغىلىپ قېلىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: سەبرە، كۈندۈر، ئەنزىرۇت، ئانارگۈلى، سۇرمە، ئاق زەمچە، خۇنسىياۋشان ئىككى گرامدىن، تەنكار سەككىز گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇشقاچ مايىقىدەك چوڭلۇقتا شىياف تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم بىر تال شىياف ئاقما ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: نوقۇت، چۈچۈمەل ئانار پوستى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆز ئاقمىسىغا شىپا بولىدۇ (ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسىغا).
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

كۆز ئاغرىقى

بۇ، كۆپىنچە ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆرۈلىدىغان يۇقۇملىنىش ۋە كۆز تازىلىقىغا دىققەت قىلماسلىق، كۆزى ئاغرىغانلار ئىشلەتكەن سايمانلارنى ئىشلىتىش، زۇكام ۋە سۆزنەك قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كۆز ۋە قاپاق بىرىكتۈرگۈچى پەردىلىرىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشى بولۇپ، كۆز قىزىرىپ ئىششىش، قاپاق شىللىق پەردىلىرى ئىششىش، كۆزى قان قۇيغاندەك بولۇپ قېلىش، باش ۋە گەجگىلىرى ھەم كۆز ئالمىسى لوقۇلداپ ئاغرىش، كۆزدە ئېچىشىش ۋە قادىلىش سېزىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆزنى ئاچالماسلىق، يورۇققا قارىيالماسلىق، چاپاق ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، مەرۋايىت سۈيى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تېمىم تېمىتىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ھۆل ئانارگۈلى، ھۆل قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلىق گۈللەر ئۇششاق چانالغاندىن كېيىن سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 تېمىم كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە، يېسىمۇق، قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا، گۈل يېغى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يانجىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆز ئاغرىپ ئىششىقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: دورا مۇۋاپىق مىقداردا قاپاققا چېپىلىدۇ.

كۆزگە قان قۇيۇلۇش

بۇ، كۆزگە زەربە تېگىشتىن كۆز پەردىسىگە قان قۇيۇلۇش، قىزىل، قارا، كۆكۈش رەڭلەردىكى قانلىق چېكىت بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

رېتسېپ

تەركىبى: چۈچۈمەل ئانار مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆزگە قان قۇيۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تېمىم كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

كۆزدە تىرناقسىمان ئۆسمە پەيدا بولۇش

بۇ، نورمالسىز ئۆسۈش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە ماددىلارنىڭ كۆز جىيىكى تەرىپىدىن كۆز ئېقىنى بويلاپ، كۆز قارىچۇقى تەرەپكە قاراپ ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىپ، كۆز قارىچۇقىنى يېپىپ، كۆرۈشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تۆمۈر كۈشتىسى بىر گرام، ئانار سۈيى 10 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: تۆمۈر كۈشتىسىنى ئانار سۈيىگە چىلاپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تىرناقسىمان ئۆسمە پەيدا بولۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تېمىم كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار بىر دانە.
ياساش ئۇسۇلى: سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆزدىكى زىيادە گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تېمىم كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

كۆز كۆكىرىپ قېلىش

بۇ، كۆز قارىسىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ، كۆكۈش بولۇپ قالىدىغان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ.

رېتسېپ

تەركىبى: چۈچۈمەل ئانار سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆز كۆكىرىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تېمىم كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىش

بۇ، ئومۇمىي بەدەننىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش، يەل، ئىسسىق - سوغۇق تەسىر قىلىش، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى، قۇلاققا سۇ، ھاشارات ياكى باشقا يات ماددىلار كىرىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قۇلاق ئىچى ئاغرىش، قۇلاق ئىچى ۋە سىرتى ئىششىش، بەزىدە ئىششىق سەۋەبىدىن ئاڭلاش ئىقتىدارى تەسىرگە ئۇچراش، بۇنىڭغا باش ئاغرىش قوشۇلۇپ كېلىش، بەزىدە ۋاقىتلىق گاسلىق كېلىپ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلاق ئاغرىش، قۇلاقتىن سۇيۇقلۇق ئېقىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 1 ~ 0.5 گرام دورا تالقىنىنى مىكروبسىز پاختا شارچىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ، قۇلاققا تىقىپ قويۇلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل 7 ~ 5 كۈن داۋام قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: پىشقان ئانار ھۆل پوستى بىر كىلوگرام، گۈل يېغى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 تېمىم قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى بەش مىللىلىتىر، تۇرۇپ سۈيى 15 مىللىلىتىر، شېكەر، گۈل يېغى يەتتە گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 تېمىم قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: گۈل يېغى، ئانار سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 تېمىم قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى قاينىتىپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 تېمىم قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار پوستى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، سۆمبۇل، زەپەر، پەرپىيۇن، شولتا، كۈندۈر تەڭ مىقداردا، سىركە، ھەسەل مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يانجىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قۇلاققا زىمات قىلىنىدۇ.

قۇلاق قاناش ۋە قۇلاق جاراھىتى

قۇلاق قاناش — سىرتقى زەربە، قاننىڭ كۆپلۈكى، بىر قىسىم ھاشاراتلار چېقىۋېلىش، بىر قىسىم كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن قۇلاقتىن قان ئاقىدىغان كېسەللىكتۇر.
قۇلاقنىڭ جاراھىتى — سىرتقى زەربە، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى، مىزاج بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن قۇلاق ئىچىدە كۆرۈلىدىغان يارىلىنىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يانجىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇلاق قاناشقا بولۇپمۇ قۇلاق يولى زەخىملىنىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا دورا قۇلاققا سېپىپ قويۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار بىر دانە، سىركە 500 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار سىركىدە قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.
تەسىرى: قۇلاق قاناشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 3 ~ 2 تامچە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چۇچۇمەل ئانار پوستى، نامازشام گۈلى بەرگى، گاۋزىبان يوپۇرمىقى، سىركە مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۇزۇم سىركىسىدە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇلاق قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تامچە قۇلاققا دورا تېمىتىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىر، ھەسەل 10 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلاق جاراھىتىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تامچە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

بۇ، قاننىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن قان سۈيۇ-لۇپ، يېپىشقاقلىقى تۆۋەنلەش، قىل قان تومۇرلارنىڭ چۇرۇكلۇ-كى ئېشىپ كېتىش، جىگەر ئىقتىدارى ئاجىزلاش قاتارلىق سە-ۋەبلەردىن تۇيۇقسىز كۆرۈلىدىغان، ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: گۈل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، خۇنسىياۋشان، كەتىرا، بۇغداي كراخمالى، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، لەھىيەتۇتىس بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يانجىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى قىيامىدا خېمىر قىلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك قاناشنى توختىتىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى، تاجىگۈل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، خوخا يوپۇرمىقى ۋە غولىنىڭ ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۇمبۇل، گاۋزىبان، خەشخاش ئۈچ گرامدىن، سەندەل بىر گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك قاناشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: دورىدىن بەش گرام ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار پوستى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك قاناشقا داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، جىگدە قوۋزىقى، ھوماما تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: دائىم بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارگۈلىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

بۇرۇن جاراھىتى

بۇ، يۇقۇملىنىش، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ قىزىتمىسى قايتىش دەۋرىدە قوقاق چىقىش، بۇرۇننى كولاپ زېدە قىلىش-

تىن كېيىن يۇقۇملىنىش، يەل يارىلار ۋە بۇرۇن ئىچىگە چىققان چاقىلار كونىراپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇرۇن ئىچىگە چىقىدىغان يىرىڭلىق چاقىلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا بۇرۇن ئىچى - تېشى ئىششىش، ئاغرىش، قىزىرىش، بەزىدە قاناش، يىرىڭ يىغىلىپ، ئېغىز ئېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، ھۆل سەبرە سۈيى 10 مىللىلىتىردىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇرۇن جاراھىتىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ تېمىم تېمىتىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا، گۈل يېغى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇرۇندىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىم بۇرۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چاپلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ياكى ئاچچىق ئانار بىر دانە، ھەسەل مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ھەسەلگە قوشۇپ تۆچ قاچىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۇرۇن جاراھىتىگە شىپا بولىدۇ، كالپۇك بوۋاسىرىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 0.5 مىللىلىتىر بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. كالپۇك بوۋاسىرىغا سىرتتىن سۈركەپ قويسا بولىدۇ.

ئېغىز يارىسى

بۇ، ئېغىز ئىچى، قوۋۇز ئىچكى تەرىپى، تىل يۈزى، تىلنىڭ چۆرىسى، كالپۇك شىللىق پەردىلىرىگە چىققان ئاق پىشلاقسىمان يارىنى كۆرسىتىدۇ، بۇنىڭدا ئېغىز قاتتىق ئاغرىيدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئۈپەل، ئانار پوستى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنى يارىغا سېپىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئانار پوستى، موزا تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: ئېغىز ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا يارا بار ئورۇنغا چېچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، كاپۇر، تاباشىر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنى ئېغىزدىكى يارىغا سېپىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، يۇمغاقسۈت، قىزىلگۈل، سامساق، يېسىمۇق، تاباشىر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن سېپىلىدۇ.

ئېغىز پۇراش

ئېغىز پۇراش — ئاشقازاننىڭ ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقىنىڭ تەسىرىدىن مىزاجى بۇزۇلۇشى، چىش مىلىكى ياللۇغى ۋە باشقا كېسەللىكلەر، شۇنداقلا ئېغىز تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى سەۋەبىدىن ئېغىز بەتبۇي پۇراپ، كىشىنى بىئارام قىلىدىغان ئېغىز كېسەللىكلىرىنىڭ بىرى.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، قىزىلگۈل، سەندەل تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قايىنىتىپ،

يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئېغىزدىكى ھەر خىل ياللۇغلارنى قايتۇرۇپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر ئېلىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 50 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارگۈلىنى سىركىدە قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئېغىز سېسىق پۇراشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 مىللىلىتىر ئېلىپ ئېغىز غار - غار قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، سىركە 30 مىللىلىتىردىن، تەمرى ھىندى يەتتە گرام، زىخ ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قويۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۈغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سۇيۇق دورىلار بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئېغىز پۇراشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ.

چىش ئاغرىش

چىش ئاغرىقى ھەرقانداق ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدىغان ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن، قۇرت چۇشۇش، ياللۇغلىنىش، چىش تازىلىقىنىڭ ناچارلىقى، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش، قويۇق يەل ۋە بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان چىش كېسەللىكى بولۇپ، چىش تۈۋى قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش، شۇنداقلا چىش مىلىكى، ئېغىز ئىچى، چىش يىلتىزى لوقۇلداپ ئاغرىش، بەزىدە ئېڭەك قوشۇلۇپ ئاغرىش ۋە يىرىڭ يىغىلىش، باشمۇ قوشۇلۇپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: مۇرمەككى، تۇتىيا، زەمچە، نىشاستە، قىزىلگۈل، ئاچچىق ئانار ياغىچىنىڭ پوستى، ھېلىلە ئۇرۇقى، ئامىلە، ئانارگۈلى، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: دورا تالقىنى ئاغرىغان چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، يېسسىمۇق، پۇرچاق، نۆشۈدۈر، كۈچۈلا، زەپەر، ئانار پوستى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش تۈۋى بوشاپ ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دورا تالقىنى چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: زەمچە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، ئامىلە 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش ئاغرىش، چىش بوشاشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: بىر گرامدىن ئېلىپ چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارچا مېۋىسى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش ئاغرىقى، چىش مىلىكى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى كۆيدۈرۈپ كۆلى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش ئاغرىقى، چىش بوشىشىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، سىركە مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى سىركىدە ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 36 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 18 مىللىلىتىر، سېرىق ھېلىلە پوستى 24 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: دورا بىرلا قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، ئانار پوستى، بەزرۇلبەنجى تەڭ مىقداردا، سىركە 10 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركىدە قايناتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر ئېلىپ گال غار - غار قىلىنىدۇ.

چىش بوشاپ قېلىش

چىش بوشاپ قېلىش — سۆيۈق بەلغەم خىلتى چىش تۈۋىگە يىغىلىپ قېلىش بىلەن چىشلارنى بوشىتىۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، چىشنىڭ تۈۋىدىكى گۆشلەرنىڭ قىچىشىشى، چىش تۈۋىگە ئوزۇقلۇق قۇۋۋەتلەرنىڭ يېتىشمەسلىكى، چىشنىڭ تۈۋى ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولىدىغان ئىششىق قاتارلىقلاردىن چىش مىدىرلاپ قېلىش، ھەتتا چۈشۈپ كېتىش يۈز بېرىدۇ. ياشانغانلاردا بۇنداق ئەھۋاللار كۆرۈلسە، بۇ نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، سۇماق، سېرىق ھېلىلە پوستى، تاباشىر تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ

تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بوشاپ قالغان چىشلارنى چىڭىتىدۇ.
مىقدارى: ئۇخلاشتىن بۇرۇن دورا تالقىنى چىش تۇۋىگە سېپىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارگۈلىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بوشاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چىش تۇۋىگە سېپىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش تۇۋى بوشاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن چىش تۇۋىگە سېپىلىدۇ. ئۇخلاشتىن بۇرۇن دورا چىش تۇۋىگە سېپىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: تاغ تېكىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن مۈڭگۈزى، ئەندىرانى تۈزى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈل ئالتە گرامدىن، ئانارگۈلى ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىپ، چىش بوشاشنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى: دورا تالقىنىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئامىلە، زەمچە، ئاقاقىيا تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوشىغان چىشلارنى چىڭىتىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

چىش مىلىكى ياللۇغى ۋە يارىسى

چىش مىلىكى ياللۇغى (ئىششىقى) — خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئېغىز تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن چىش تۈۋىدىكى گۆشلەر ئىششىپ، يىرىڭلاپ ئاغرىپ، قاناپ تاماق يېيىشنى قىيىنلاشتۇرۇپ قويىدىغان ئېغىز كېسەللىكلىرىنىڭ بىرىدۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى، موزا تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 20 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش مىلىكى ياللۇغى، يارا، قاناشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىر ئېلىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاقىرقەرھا 15 گرامدىن، موزا 12 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش مىلىكى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. ئېغىز ئىچىدىكى جاراھەتكە داۋا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىم دورا چىش مىلىكىگە سېپىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: يۇمىلاق زىراۋەندە، ئاس ياپرىقى، كۈندۈر، سۆئدى كۇفى، ئانارگۈلى، سەۋسەن يىلتىزى، خۇنسىياۋشان، موزا تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش مىلىكلىرىدىكى يارىنى يوقىتىدۇ، چىشنى چىڭىتىدۇ، چىش مىلىكى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا چىش مىلىكىگە سىپىد-
لىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار پوستى 90 گرامدىن، سىماق 45 گرام، موزا، ئانارگۈلى، زەمچە، قەغەز كۈلى، ئاقىرقەرھا 30 گرامدىن، تۇز، نۇشۇدۇر 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: چىش تۈۋىگە چۇشكەن يەل يارا (ئاكىلە) ۋە ئۆسكەن گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، چىش مىلىكى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورا چىش مىلىكىگە سېپىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 10 گرام، سىركە 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارگۈلىنى سىركىدە قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: چىش مىلىكى قاناش ئۈچۈن داۋا بولىدۇ، ئېغىز پۇراشقا شىپا قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر دورا ئېغىزغا ئېلىپ چايقىلىدۇ.

يۇتقۇنچاق ياللۇغى

بۇ، غىدىقلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكنى كۆپ ئىستېمال قى-
لىش، تاماكىنى كۆپ چېكىش، زىيادە ھېرىپ ـ چارچاش،
سوغۇق ئۆتۈپ زۇكامداش... قاتارلىق بىرمۇنچە سەۋەبلەردىن
كېلىپ چىققان، باشلىنىشى تېز، كېسەللىك جەريانى ئۇ-
زۇن، ئاسان قايتىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە گال
ئاغرىش، قۇرۇش، قىچىشىش، بىئارام بولۇش، گالدا نەرسە
تۇرۇۋالغاندەك سېزىلىش، گالنى تولا قىرىش، يۆتۈش قىيىنلى-
شىش... قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 12 گرام، كۆكنار تۆت دانە، يۇمغاق-
سۈت ئالتە گرام، قۇرۇق ئەنگۈرشىپا تۆت گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر
سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا دورا سۈيى بىلەن
ئېغىز غار ـ غار قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بادامسىمانبەز ياللۇغى، گال ئاغرىقى، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن گال غار ـ غار قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى مەلۇم مىقداردا، ھومماز ئۇرۇقى، كۆك شاتۇت، يەرلىك شوخلا ئۇرۇقى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە ئانار شەربىتى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر دورا سۈيى بىلەن گال غار ـ غار قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، سىماق، قىزىلگۈل، يۇلغۇن چېچىكى، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر دورا سۈيى بىلەن گال غار - غار قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، ئانارگۈلى 20 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، ئانار پوستى، تاباشىر، تەنكار بەش گرامدىن، موزا، كۆپۈكى دەريا، كەت ھىندى، زەردچىۋە، ئامىلە، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بىخ مارجان، بوزۇغا ئىككى گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: گال، ئېغىز ئاغرىش، بۇرۇن قاناش، بوۋاسىر، بالىلاردىكى مەقئەت چىقىۋېلىش، تېرىدىكى جاراھەت قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: گال، ئېغىز ئاغرىقلىرىغا دورا تالقىنى پۈركۈلىدۇ. بۇرۇن قاناشقا: پاكىز پاختىنى دورىغا مىلاپ، بۇرۇنغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

بوۋاسىرغا دورا تالقىنى سېپىلىدۇ ياكى دورىنى مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ مەقئەت يۇيۇلىدۇ.

بالىلاردىكى مەقئەت چىقىۋېلىشقا ئاۋۋال مەقئەت يۇيۇلۇپ، ئاندىن گۈل يېغى سۈركىلىپ، دورا تالقىنى سېپىلىدۇ.

جاراھەتلەرگە دورا تالقىنى سېپىپ قويۇلىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

ئاۋاز پۈتۈش — مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى، زۇكام، نەزلە، ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر تەسىرىدىن، شۇنداقلا دائىم كۆچەپ سۆزلەش، ئۆزمەي ناخشا ئېيتىش ياكى كۆچەپ قاتتىق يىغلاش، چاڭ - توزان، ئىس، غىدىقلىغۇچى گازلارغا ئۇچراش، تاماكىنى كۆپ چېكىش، گالغا سوغۇق ئۆتۈش قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىن ئاۋاز تۇتۇلۇپ، پۈتۈپ قېلىپ، سۆز ئېنىق چىقماي، بىمارنى ئاۋارە قىلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تۇرۇپ سۈيى، ئانار سۈيى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر دورا بىلەن گال غار - غار قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار بىر دانە، بادام يېغى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تاتلىق ئانارنى رەختتە ئوراپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، سۈيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا، گال بوغۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

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

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، تۇز سۈيى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر ئېلىپ گال غار ـ غار قىلىنىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكلىرى

يۇرەك زەئىپلىشىش (ئاجىزلىقى)

بۇ، يۇرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلىشىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان يۇرەك كېسەللىكى بولۇپ، ئۇنىڭ يۇرەك زەئىپلەشكەندە دېمى سىقىلىش، ھاسىراش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، كۆپىنچە بەلنىڭ تۆۋىنىدە سۇلۇق ئىششىق يۈز بېرىدۇ.

سول يۇرەك زەئىپلەشكەندە ئۆپكىدە سۇلۇق ئىششىق بولۇپ، يۆتەل كۈچىيىش، ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىش، نەپەس ئېلىش بەكمۇ قىيىن بولۇش ۋە كۆكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تەمرى ھىندى چىلانىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرنىسى، تەلۋە ئانار سۈيى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك زەئىپلەشكەندە شىپا بولىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغانلارغا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 50 مىللىلىتىر، سەندەل ئەرقى 100 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار، ئەينۇلا، بېھى، ئالما، ئۈزۈم، ئۆرۈك، غورا سۇلىرى 100 مىللىلىتىردىن، سىركە 250 مىللىلىتىر، شېكەر 600 گرام، زەپەر ئۈچ گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرىغا شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئىلمان بولغاندا زەپەر تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك، جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، چۈچۈمەل بېھى سۈيى، تاتلىق بېھى سۈيى، زىرىق سۈيى 50 مىللىلىتىردىن، قەنت 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بېھى بىلەن ئالمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، نېپىز توغراپ، بىر چوڭ پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سىقىپ سۈزۈۋېلىپ، زىرىقنىمۇ بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئانارنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، تازىلاپ، سىقىپ سۈزۈپ، ھەممە مېۋە سۇلىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قەنت سېلىپ ئۈچ قېتىم ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، مېڭە، جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: گاۋزىبان، شاھتەررە، بادرەنجى بۇيا 30 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، تاباشىر توققۇز گرامدىن، كابۇل ھېلىلىسى، پىستە پوستى، تۇرۇنجى، قىرقىلغان پىلە، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ئالتە گرامدىن، ئۇدخام بەش گرام، مارجان، كەھرىۋا، زۇرۇمبات، دۇرنەج ئەقرەبى ئۈچ گرامدىن، ئانار سۈيى، بېھى سۈيى، قىيمىقۇ سۈيى، زىرىق سۈيى 30 مىللىلىتىردىن، قەنت، بىنەپشە شەربىتى 300 مىللىگرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورىلارنى مېۋە سۈيى، قەنت قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك زەئىپلىكىگە شىپا قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقسىز زىرىق 16 گرام، ئاق سەندەل، تاباشىر، قىزىل سەندەل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، گاۋزىبان گۈلى، تازىلانغان ئامىلە، بىخ مارجان، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى، كۈمۈش ۋاراق 10 گرام، تۆشۈكسىز مەرۋايىت، ئالىي سورتلۇق كەھرىۋا، قىزىلگۈل، قىرقىلغان پىلە، دارچىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، دۇرنەج ئەقرەبى، زەپەر ئالتە گرامدىن، ئۇد ھىندى، بادرەنجى بۇيا بەش گرامدىن، مەستىكى، ئۆشنە، لاچىندانە ھىندى ئۈچ گرامدىن، ئەنبەر، ئىپار 1.5 گرام، تاتلىق ئانار شەربىتى 200 مىللىلىتىر، ئاق شېكەر 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ، قەنت قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان يۈرەك، نېرۋا، جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

تەركىبى: تۇربۇت 30 گرام، سوقمۇنىيا 15 گرام، زەپەر ئۈچ گرام، تاتلىق ئانار سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق بېھى سۈيى، تاتلىق ئالما سۈيى 500 مىللىلىتىردىن، قەنت بىر كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇربۇتنى چالا سوقۇپ، خالتىغا قاچىلاپ،

مېۋە سۈيىگە سېلىپ، يېرىم سائەت قاينىتىپ، خالتىنى سىقىپ ئېلىۋېتىپ، ئارقىدىن قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، ئاشقازان ـ ئۈچەيدىكى بۇزۇق سەپرا خىلىتنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ، كىچىك بالىلارغا 10 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ.
ئەسكەرتىش: ھامىلىدارلارغا بېرىلمەيدۇ.

قان قويۇلۇش

قان قويۇلۇش — دائىم قويۇق، كۈچلۈك، قورۇغان گۆش، مايلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى ئاز ئىستېمال قىلىش، تاماق يەپلا يېتىۋېلىش، ھەرىكەتنى كۆپ قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن قاننىڭ قويۇقلۇقى ئېشىپ، قاندا شېكەر، ماي، تۇز قاتارلىق ماددىلار نورمال ئۆلچەمدىن يۇقىرىلاپ، خىلىتلارنىڭ نورمال تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققىدىغان، بەدەندە سېمىزلىك، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قان تومۇر قېتىش، شېكەر سىيىش، پالەچلىنىش، ئىسسىرخا قاتارلىق جاھىل كېسەللىكلەرنى ئاسانلا كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار دانىسى، چىلان، ئەينۇلا تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ دانىسىنى ئايرىپ، چىلان، ئەينۇ-

لا بىلەن چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان قويۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار ئۈچ دانە، تاتلىق ئانار ئىككى دانە، قىزىلگۈل 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 24 سائەت كۈن نۇرىدا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ، ئاندىن 10 گرام ھەسەل قوشۇپ تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قان قويۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارنىڭ ھۆل دانىسى، نىلۇپەر، بىنەپشە تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇ-چە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق ئانارنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، قارا مور، ئالقات، بەدىيان تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئانار سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمنى چۈ-شۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەينۇلا 200 گرام، تەمرى ھىندى 120 گرام، سېمىزئوت ئالتە گرام، چۈچۈمەل ئانار سۈيى، تۇرۇنجى سۈيى، گۈل سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، قەنت 500 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئەينۇلا بىلەن تەمرى ھىندىنى بىر لىتىر سۇغا 10 سائەت چىلاپ، سىقىپ سۈيىگە ئانار سۈيى، تۇرۇنجى سۈيى ۋە گۈل سۈيىنى قوشۇپ قەنت سېلىپ، ئازراق ئۆرلىگەن-

دىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوق-
قاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قان تازىلاش، قاننى سوۋۇتۇش، سەپرانى سۇ-
رۇش، قىزىتما چۈشۈرۈش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تەپنى پە-
سەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۈرەك قوزغىلىش

بۇ، يۈرەكنىڭ نورمال ھەرىكىتىدىن تېز ھەم رىتىمسىز
سوقۇش بولۇپ، ئۆزىنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى ئۆزىگە ئېنىق بىلى-
نىدۇ. تاۋۇش ئېنىق ئاڭلىنىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، قورقۇش،
نەپەس سىقىلىش، ھالسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى 500 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار دانلىرىنى ئايرىپ، سىقىپ تەييارلى-
نىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشقا شىپا بولى-
دۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50
مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى،
تاۋۇز، ئاپېلسىن سۇلىرى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ياخشى سۈپەتلىك پولات بىر پارچە، قەلەمپۇر، بەسباسە، سېرىق ئوت، قاقىلە، لاچىندانە، قىزىل سەندەل ئالتە گرامدىن، قىرقىلغان پىلە غوزىكى 100 گرام، ئانار سۈيى 180 مىللىلىتىر، ئالما سۈيى 120 مىللىلىتىر، ناۋات بىر كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: پولاتنى ئوتتا قىزىتىپ، قاچىدىكى پاكىز سۇدا سۇغۇرۇپ (ئەگەر ئالتۇن ياكى كۈمۈش بولسا تېخىمۇ ياخشى)، قانچە كۆپ سۇغۇرۇلسا، شۇنچە ياخشى. قاچىدىكى سۇغا دورىلارنى سېلىپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا ئالما، ئانار سۈيىنى قۇيۇپ، ناۋاتنى سېلىپ قايىنىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆپ مىقداردا سۈيۇقلۇق يوقىتىشتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى — تۈرلۈك سەۋەبتىن تومۇردا ئايلىنىۋاتقان قاننىڭ قان تومۇر دىۋارىغا چۈشۈرگەن بېسىمى ئارتىپ كېتىشتىن كېلىپ چىققىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش

ئاغرىش، باش قېيىش، يۈرەك سېلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە يۈرەك-نىڭ قىسقىرىش بېسىمىنى ئۆلچىگەندە 90 مىللىمېتىر سىماب تۆۋرۈكىدىن، كېڭىيىش بېسىمى 150 مىللىمېتىر سىماب تۆۋرۈ-كىدىن يۇقىرى بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئالما، ئانار، بېھى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، ئەنجىبار، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەن-دەل، ئاچچىقتاۋۇز، ئالما، بېھى قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تازىلاپ، چالا سوقۇپ تەييارلى-نىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، چايغا سېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، ئۆرۈك غورىسىنىڭ سۈيى، بېھى سۈيى، ئالما سۈيى، ئۈزۈم سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، سىركە 250 مىللىلىتىردىن، شېكەر 600 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان ئازلىق

ھەر خىل سەۋەبلەردىن كۆپ قان يوقىتىش، ھەزىم قىلىش ناچارلىقى، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، جىگەرنىڭ قان ئىشلىشى يېتەرلىك بولماسلىق سەۋەبىدىن، بەدەندىكى قاننىڭ مىقدارى ئازىيىپ، قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى (ھېموگلوبىن) تۆۋەنلەپ كېتىشنى كۆرسىتىدۇ. بەدەندە قان ئازايغاندا ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش ئاغرىش، تېرە رەڭگى تاتىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 500 مىللىلىتىر، شېكەر 500 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار سۈيىگە شېكەر سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، ئۇ-مۇمىي بەدەن ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى 50 مىل-لىلىتىردىن، سىركە 200 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلى-تىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىر، ياڭاق مېغىزى 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزىنى سوقۇپ، ئانار سۈيىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قان كۆپەيتىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلى-تىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

كۆكرەك پەردە ياللۇغى

ۋ، كۆكرەك قەپىزىنىڭ ئىچكى تەرىپىنى قاپلاپ تۇرغان پەردىسىنىڭ ئۆزگەرگەن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار تەسىرىدىن ياللۇغلىنىش بولۇپ، پۈتۈن بەدەن قىزىش، كۆكرەك ئاغرىش، بېقىندا سانجىق پەيدا بولۇش، دەم سىقىلىش، يۆتىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 140 مىللىلىتىر، ئاق شېكەر 24 گرام، سەمغى ئەرەبى، قورۇلغان نىشاستە بىر گرام، تاتلىق بادام يېغى 24 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

زۇكام

زۇكام كۆپىنچە قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان، باش ئاغرىش، بۇرۇن قىچىشىش، ئېچىشىش، چۈشكۈرۈش، بۇرۇن پۈتۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولىدىغان دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. زۇكامنىڭ بەلغەم كېلىش بىلەن ئىسسىققا مايىل سوزۇلما تىپى نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا، ئانارگۈلى يېرىم ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامدا كۆرۈلىدىغان بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: 2 ~ 1 گرام دورىنى تاماكىدەك ئوراپ ئىسى بۇرۇنغا تارتىلىدۇ ياكى دورىلارنى ئوتقا سېلىپ ئىسىنى پۇركۇسىمۇ بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل چېچىكىنىڭ سېرىقى ئۈچ گرامدىن، نەسۋارى ھىندى 35 گرام، سۆگەتگۈل چېچىكىنىڭ قۇرۇقى 2.5 گرام، تاماكا كۆكى تۆت گرام، پەرپىيون بەش گرام، قارىمۇچ 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ، باش ئاغرىقى، نېرۋا ئا-جىزلىقى، بىھوشلۇققا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنىنى بىمارغا پۈركۈپ چۈشكۈرتۈلىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى كۈندە 3 ~ 2 قېتىم 5 ~ 3 كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار غۇنچىسى، قىزىلگۈل 2.5 گرامدىن، سۆ-گەتگۈل چېچىكى ئىككى گرام، تاماكا تۆت گرام، نەسۋارى ھىندى 3.5 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، پەرپىيۇن بەش گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكام، باش ئاغرىقى، نېرۋا كېسەللىكلىرىدە چۈشكۈرتۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بىمارلارغا پۈركۈپ چۈشكۈرتۈلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: مۇرمەككى، سەبرە، رۇسۇت، ئىسپىغۇل، سەم-غى ئەرەبى، نىشاستە، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، فۇپەل، مام-سا، ئەپيۇن، زەپەر ئۈچ گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، ئامۇت غازىڭىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەي-يارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكامدىن بولغان باش ئاغرىش ۋە شەقىقە قاتار-لىقلارغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: بىر تال قۇرسنى ئېلىپ ئېزىپ، كىچىك قەغەزگە سۈركەپ، شىريان تومۇرغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: سۆگەتگۈلى چېچىكى 80 گرام، ئانار غۇنچىسى 25 گرام، پەرپىيۇن بەش گرام، تاماكا تۆت گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، قىيلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان شەكلىدە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكام، باش ئاغرىقلىرى ۋە ھوشىدىن كەتكەن بىمارلارغا چۈشكۈرتۈش ئۈچۈن پۈرىتىلىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقدىردىكى دورا تالقىنىنى ئېلىپ بىمارغا پۈرىتىپ چۈشكۈرتۈلىدۇ.

يۆتەل

تەركىبى: يۆتەل — نەپەس يولىدىكى يات ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن قىلىنغان قوغدىنىش خاراكتېرلىك رېفلېكسلىق پائالىيەت بولۇپ، ھۆل سوغۇق ھەم قۇرۇق ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ. ھۆل سوغۇقتىن بولسا بىمار ئۇسسىمايدۇ، تولا بەلغەم كېلىدۇ، ئۇخلىغاندا خىرقىرايدۇ، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا، بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ، سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ، نەپىسى قىستايدۇ، بەدىنى قىزىپ تۇرىدۇ، تومۇرى تېز سوقىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىر، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: خەشخاش ئۇرۇقىنى 100 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئانار سۈيىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قورۇق ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ. شوپۇرلۇق كەسپى بىلەن شۇغۇللانغانلار ئەڭ ياخشىسى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانار مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار دانىلىرىنى ئۇنىڭ ئىچكى پەردىلىرى بىلەن قوشۇپ سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەلگە بولۇپمۇ قورۇق ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا ئۇرۇقى، دارچىن، بادام مېغىزى، توشقاننىڭ قۇرۇتۇلغان ئۆپكىسى تەڭ مىقداردا، زىغىر سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زىغىر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل، سىل كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى 36 گرام، پىلپىل 18 گرام، گىل ئەرمىنى بەش گرام، قارا شېكەر 75 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاتتىق يۆتىلىپ، قۇسۇشنى ۋە دەم سىقىشنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى 15 گرام، تاتلىق ئانار سۈيى، شوخلا شىرنىسى، قەنت مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار سۈيىنى قاينىتىپ، قىيام بولۇشقا ئاز قالغاندا شوخلا شىرنىسى ۋە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇس- تىگە قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلىنى- دۇ.

تەسىرى: كونا يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، ئۆپكە ۋە كۆكرەككە چۈشكەن نەزلىلەرنى تازىلايدۇ، شۇنداقلا ئۆپكىدە يات ماددىلارنىڭ ئۇزۇن تۇرۇۋېلىشىدىن بولغان كونا يۆتەلنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يالاپ يۇتىدۇ.

دەم سىقىش

بۇ، زۇكامنىڭ نەزلىسى، يۇرەكتە قان قېيىش ۋە بەدەندە بەلغەم خىلتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆپكىدە قويۇق بەلغەم يىغىلىپ قېلىش، نەپەس يوللىرى ياللۇغلانغانلىقتىن، ئۇزاققىچە ساقايماسلىق، ھەر خىل ئۇزاققا سوزۇلغان ياللۇغلىنىشلارنىڭ ئاسارىتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەر خىل ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدىغان نەپەس يولى كېسەللىكى بولۇپ، تولاراق كېچىسى تۇيۇقسىز دەم سىقىش بىلەن باشلىنىپ، نەپەس قىيىنلىشىپ ياتالماسلىق، نەپسى چىقماي، چىرايى قىزىرىپ كېتىش، بەزىدە ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز چىقىرىپ نەپەسلىنىش، كۆپۈكلۈك بەلغەم تۈكۈرۈش ۋە كالپۇك، بارماقلار كۆكىرىش، رىتىمسىز تۇتقاقلىق تۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: بېھى ئىككى دانە، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، خوخا، بىخسۇس، زۇپا، پەرسىياۋشان 20 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئانار سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: دەم سىقىش، يۆتەلگە شىپا قىلىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى، ئالما سۈيى 25 مىللىلىتىردىن، قەنت مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: مېۋە سۇلىرىغا مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنتنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نەپەس سىقىش، كونا يۆتەل، ئۆپكە سىلىگە شىپا قىلىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: كۆزلۈك ئانار ئۇرۇقى، چاكاندا 33.5 گرامدىن، تۇخۇم شاكىلىنىڭ پوستى 3.5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زىققە كېسىلىگە (تۇتقاقلىق دەم سىقىش) شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: كېلەر تالقىنى ئۈچ گرام، ئانار سۈيى 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان دەم سىقىشقا شىپا بولىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، ئادراسمان ئۇ- رۇقى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئادراسمان ئۇرۇقىنى ئانار سۈيىدە قايند- تىپ، 50 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: دەم سىقىشقا شىپا بولىدۇ.

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

قان تۈكۈرۈش

قان تۈكۈرۈش مۇستەقىل بىر كېسەللىك بولماي، بەلكى ئۆپكە، كاناي، يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىدە يۈز بېرىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتىدىن ئىبارەت. قان تۈكۈرۈشنى داۋالاشتا ئاۋۋال ئۇنى قان قۇسۇش بىلەن ئېنىق پەرقلەندۈرۈپ، ئاندىن داۋالاش لازىم.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا، ھەببۇلئاس ئۇرۇقى، لەھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، كەت ھىندى، زەمچە ئالتا گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغاندا قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تۈكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار گۈلىنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ،

يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە سىلىدىن بولغان قان تۈكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 20 گرام، ئەنجىبار يىلتىزى 50 گرام، قارا ئۈجمە 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قارا شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكىدىن كەلگەن قاننى (قان تۈكۈرۈشنى) توختىتىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار يوپۇرمىقى، ناۋات مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار يوپۇرمىقى بىلەن ناۋاتنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تۈكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: شادىنەج 0.1 گرام، ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكرەك ۋە ئىچكى ئەزا مەنبەلىك قان تۈكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە سىلى

بۇ، ئۆپكە سىل باكتېرىيىسىدىن يۇقۇملىنىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان، كېسەللىك باكتېرىيىسى قان ۋە لىمفا سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرىدا زېدە پەيدا قىلىدىغان، تارقىلىشى كەڭ، يۇقۇشچانلىقى كۈچلۈك، قايتىلىنىشى يۇقىرى، ئىجتىمائىي زىيىنى چوڭ يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، كېچىسى تەرلەش، چۈشتىن كېيىن قىزىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھاسىزلىنىش، كالتە يۆتەل ۋە ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: قاپاق، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئاق سەندەل، بىخ مارجان، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، رۇبىبىسۇس، ئانارگۈلى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە سىلىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار دانىسى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: شۆپۈكلىرىنى ئايرىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە جاراھىتىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 31 گرامدىن، سەرپىستان 15 گرام، بىنەپشە، كۆكنار ئۇرۇقى 13 گرامدىن،

كۆكنار پوستى، نىلۇپەر، بىنەپشە يىلتىزى يەتتە گرامدىن، خەيرىگۈل ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا چىلاپ، قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 200 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە جاراھىتىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى

جىگەر ئاجىزلىشىش

بۇ، خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان، جىگەرنىڭ تارتىش، پارچىلاش، تۇتۇش ۋە چىقىرىش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەممىسى ياكى بىرسى ئاجىزلاش كېسەللىكى بولۇپ، بىمارنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئورۇقلاش، غىزالانغاندىن كېيىن جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق سېزىلىش، خىلتلار ئۆزگىرىشكە ماس ھالدا چىرايى ئۆزگىرىش قاتارلىق ئومۇمىي ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئورۇقى، كاسىنە تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 5 ~ 3 گرام ئېلىپ، ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ھۆل پىننە 15 گرام، ئالما سۈيى 200 مىللىلىتىر، سىركە 150 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى، لىمون سۈيى، گۈلاب سۈيى، بېدمىشكى سۈيى 60 مىللىلىتىردىن، قەنت 375 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنىڭ ھەممىسىنى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تاماق سىڭدۈرۈپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، جىگەر، ئاشقازان ۋە يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، دارچىن تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاجىزلىشىشىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: يۇيۇلغان لوك، ھەببۇلئاس ئۇرۇقى، بەللۇت، مەستىكى رۇمى، ئۇد بىلسان، ئانار پوستى 9 گرامدىن، زەنجىۋىل، كۇندۇر ئىككى گرامدىن، قەنت ئىككى ھەسسە.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلاردىن تالقان تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، جىگەر يىگىلەشكە شىپا بولىدۇ، ئاشقازان ئىچىشىشنى توختىتىدۇ.
مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاجىزلىشىشىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، جىگەر ئۇدۇلىغا كۈندە ئۈچ قېتىم تېڭىپ بېرىلىدۇ.

جىگەر ئىششىقى

جىگەرنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ياللۇغلىنىشى، جىگەر ياللۇغى (ئىششىقى) دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەر ياللۇغلىرى يۇقۇش - يۇقماسلىقىغا قاراپ يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى ۋە يۇقۇمسىز جىگەر ياللۇغى دەپ ئىككى تىپقا، خىلىت ئېتىبارى بويىچە

ئالتە خىلغا ئايرىلىدۇ.

1) قان خىلتىدىن (ھۆل ئىسسىقتىن) بولغان جىگەر ئىششىقى.

2) سەپرادىن (قۇرۇق ئىسسىقتىن) بولغان جىگەر ئىششىقى.

3) بەلغەمدىن (ھۆل سوغۇقتىن) بولغان جىگەر ئىششىقى.

4) سەۋدادىن (قۇرۇق سوغۇقتىن) بولغان جىگەر ئىششىقى.

5) يەلدىن بولغان جىگەر ئىششىقى.

6) زەخىملىنىشتىن بولغان جىگەر ئىششىقى قاتارلىقلار.

ھازىرقى زامان غەرب تېبابىتىدە ئاتىلىۋاتقان A تىپلىق جىگەر ياللۇغى ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى سەپرادىن بولغىنى؛ B تىپلىق جىگەر ياللۇغى بەلغەمدىن بولغىنى؛ D تىپلىقى سەۋدادىن بولغىنى؛ F تىپلىقى يەلدىن بولغان جىگەر ئىششىقىنى كۆرسىتىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار 10 دانە، تاتلىق ئانار 20 دانە، شېكەر 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارلارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام تەييارلىنىدۇ (قىيامنىڭ بەلگىسى - شەربەت تامچىسىنى تىرناققا تامغۇزسا، يېيىلىپ كەتمەي تۇرسا، قىيام بولغان بولىدۇ).

تەسىرى: جىگەر ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۈزۈم سىركىسى 500 مىللىلىتىر، ئانار سۈيى 200 مىللىلىتىر، شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارغا شېكەر سېلىپ قايناتقاندىن كېيىن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالما سۈيى 500 مىللىلىتىردىن، زىرىق بىر كىلوگرام، بېھى سۈيى ئىككى لىتىر، شېكەر بىر كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېۋە سۇلىرىغا زىرىقنى چىلاپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قايناتقاندىن، ئۇنى سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

يەرقان كېسىلى (سېرىقلىق چۈشۈش)

يەرقان كېسىلى — جىگەر بىلەن ئۆت ئۇتتۇرىسىدىكى تومۇرغا توسالغۇ چۈشۈش ياكى ئۆت ئىششىش، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش، ئۆت سۈيۈقلۇقىنىڭ 12 بارماق ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىنى توسۇش، ئۆت سۈيۈقلۇقى قانغا تارىلىپ كېتىشتىن پەيدا بولىدىغان، پۈتۈن بەدەن سارغىيىش، باش ئاغرىش، كۆپ ئۇسساش، قىزىش، بەدەن قىچىشىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، قورساق ئېسىلىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېز بولۇش، سۈيدۈك سېرىق بولۇش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىر، رەۋەن، بەدىيان بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئانار سۈيىدە يېرىمى قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەرقان كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار ئۈچ دانە، ئاچچىق ئانار ئىككى دانە، كاسنە ئەرقى 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، كاسىنە ئەرقى بىلەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەرقان كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 200 مىللىلىتىر، ئەينۇلا بەش دانە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەنگۈر شىپا ئالتە گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئانار سۈيىگە چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ، 50 گرام قەنت سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەرقان كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

ئۆت خالتا ياللۇغى

ئۆت خالتا ياللۇغى — يۇقىرى قىزىتما، توڭۇپ تىترەش، ئوڭ تەرەپ يۇقىرىقى قورساق ساھەسىنى باسقاندا ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، ياغلىق تاماقلارنى يېگەندە يۇقىرىقى ئوڭ تەرەپ قورساقتا ئاغرىش كۈچىيىش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېتسېپ

تەركىبى: زىرىق 100 گرام، بېهى سۈيى 200 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالما سۈيى 500 مىللىلىتىردىن، شېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زىرىقنى مېۋە سۈلىرىغا بىر سوتكا چىلاپ، سۈس ئوتتا قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆت خالتا ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئىشتىھاسىزلىق

ئىشتىھاسىزلىق — تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك بولۇپ، ئاشقازان، جىگەرنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: پوستى بىلەن سىقىلغان ئاچچىق ئانار سۈيى 500 مىللىلىتىر، سىقىلغان پىننە سۈيى 250 مىللىلىتىر، شېكەر 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننىڭ تارتىش كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىشتىن بولىدىغان ئىشتىھاسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 4 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى 96 گرام، ئاق زىرە، لاھور تۇزى، ئاق تۇربۇت 12 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا زىرە، بەلىلە پوستى ئالتە گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ

تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 200 مىللىلىتىر، تاتلىق ئامۇت سۈيى، تاتلىق بېھى سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، قەنت 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېۋە سۇلىرى قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، كۆڭۈلنى ئېچىپ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: پىننە 10 گرام، سۇمبۇل، لاچىندانە، يالپۇز ئالتە گرامدىن، ئانار سۈيى، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، ئامۇت سۈيى، غورا سۈيى، زىرىق سۈيى، سىماق سۈيى، لىمون سۈيى 200 مىللىلىتىردىن، قەنت بىر كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېۋە سۇلىرىنى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى سەپرانى نورماللاشتۇرىدۇ، قۇرۇق ھۆنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، چوڭلارغا 15 گرامدىن، كىچىك باللارغا بەش گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئاشقازان ـ ئۈچەي ياللۇغى

بۇ، كۆپ كۆرۈلىدىغان ئاشقازان كېسەللىكى بولۇپ، تاماقنى زىيادە كۆپ ۋە قالايمىقان يېيىش ياكى بۇزۇلغان ۋە بۇلغانغان يېمەكلىكلەرنى يەپ زەھەرلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۆتكۈر ئاشقازان ـ ئۈچەي ياللۇغىدا كېسەللىك جىددىي، تېز باشلىنىپ، قورساق ئاغرىش، جىددىي قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قايتا ـ قايتا قۇسۇش ۋە سۇدەك ئىچى سۈرۈش نەتىجىسىدە بەدىنى سۇسىزلىنىپ، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق بىر قاتار ئۆتكۈر كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: پىننە بەش گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى 250 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: پىننىنى يېرىم پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۈچەي ياللۇغىدىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: جىگدىنىڭ ئۇرۇقسىز قىسمى، ئانار پوستى 200 گرامدىن، موزا 50 گرام، سىماق 34 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 40 گرام، شېكەر 150 گرام، قېتىق سۇزمىسى بىر قاچا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 15 گرامنى قېتىق سۇزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەي ياللۇغىدىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 30 گرام، ئازغان مونچىقى 20 گرام، موزا 55 گرام، ئانار پوستى 35 گرام، ئاق شېكەر 250 گرام، قارا شېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەي ياللۇغىدىن بولغان ئىچى سۈ-

رۆشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: يالپۇز، ئاقمۇچ 20 گرامدىن، زىرىق 15 گرام، ئانار ئۇرۇقى 45 گرام، ئانار پوستى 30 گرام، ئاپېلسىن 10 گرام، لاچىندانە ياكى قاقىلە 15 گرام، قارا شېكەر 50 گرام، ئاق شېكەر 90 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىننە ۋە يالپۇزدىن باشقا دورىلارنى تالقان قىلىپ، پىننە ۋە يالپۇزنى قاينىتىپ، تەمى چىققان قىيامدا خېمىر قىلىپ، ئۇنىڭ بىر گرامىنى تۆت تال كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ياشراق ئانار يوپۇرمىقى، تاجىگۈل 25 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر سۇدا 150 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەي ياللۇغى، كۆڭلى ئېلىشىش، ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆكۈل ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش ۋە قۇسۇش

كۆڭۈل ئېلىشىش، ھۆ بولۇش، قۇسۇش دائىم بىللە يۈز بېرىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بولۇپ، مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەردە دائىم كۆرۈلىدىغان مۇھىم ئالامەتلەردىن ئىبارەت.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: زىرىق، بېھى ئۇرۇقى، پىستە، ئانار ئۇرۇقى، ئۇرۇقسىز سۇماق 50 گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل، ھۆل پىننە 20 گرامدىن، ئۇدخام، مەستىكى ئالتە گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 3.2 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆت خالتا ياللۇغىدىن بولغان كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار، شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىلللىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارنىڭ ھۆل گۈلى، ئۈزۈم يوپۇرمىقى 25 گرامدىن، سىركە 10 مىلللىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارگۈلى بىلەن ئۈزۈم يوپۇرمىقىنى يۇمشاق يانجىپ، سىركە قوشۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قاتتىق قەي قىلىشنى توختىتىدۇ.
مىقدارى: تەييارلانغان دورا بىراقلا ئاشقازان ساھەسىگە (مەيدىگە) قويۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، رەيھان گۈلى، بىھى 20 گرامدىن، تۇرۇنجى پوستى 40 گرام، ئانار ئۇرۇقى، بىھى ئۇرۇقى، مەستىكى رۇمى 15 گرامدىن، شېكەر، ناۋات 100 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: بىھى ۋە ئانار ئۇرۇقلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر ئىلمان سۇغا ئالتە سائەت چىلىغاندىن كېيىن، مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغاندا شېكەر ياكى ناۋاتنى سېلىپ، بىر ئۆرلەتكەندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇلغان مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، يۈرەك سېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار شەربىتى 40 مىللىلىتىر، تەمرى ھىندى 12 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تەمرى ھىندىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئانار شەربىتىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 25 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، سۇزە، ئۆرۈك يېلىمى 50 گرام-دىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان سەۋەبلىك كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، سۆگەتگۈلىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاتتىق قەينى توختىتىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا كۆكرەككە (خەنجەرسىمان ئۆسۈك ئۇدۇلىغا) تېڭىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، لىمون سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى، بېدمىشكى سۈيى 60 مىللىلىتىردىن، سىركە 150 مىللىلىتىر، ئالما سۈيى 200 مىللىلىتىر، ھۆل پىننە سۈيى 300 مىللىلىتىر، قەنت 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، قەنتنى سېلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىر، سۈزە 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سۈزىنى ئانار سۈيىگە چىلاپ، 70 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 35 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 30 گرام، ئازغان مونچىقى 20 گرام، ئاق شېكەر 300 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىددىي خاراكتېرلىك قۇسۇش، ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۆشنە، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، پىستە شۆپۈكى ئالتە گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالما سۈيى، پىننە سۈيى 27 گرامدىن، گۈلاب بىر لىتىر، قەنت مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئۆشنە، تەمرى ھىندىنى گۈلاب بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇستىگە قالغان ئۈچ خىل سۈنى قوشۇپ، يەنە بىر ئاز قاينىتىپ، ئاندىن قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازان ئاجىزلىقى

ئاشقازان ئاجىزلىقى — ئاشقازاندا بولىدىغان تەبىئىي تۆت قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئاشقازاندا تۆت خىل قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇلار:

1. تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە)؛ 2. تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسكە)؛ 3. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە)؛ 4. ھەيدەش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى دافئە) دىن ئىبارەت.

تارتىش قۇۋۋىتى — ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىش ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىدۇ.

تۇتۇش قۇۋۋىتى — ئوزۇقلۇقنى تۇتۇپ تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ھەزىم قۇۋۋىتى — ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىدۇ.

ھەيدەش قۇۋۋىتى — كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا ھەيدەش رولىنى ئوينايدۇ.

يۇقىرىقىدەك تۆت خىل قۇۋۋەت بەدەندىكى بارلىق ھەزىم قىلىش، ماددا ئالمىشىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ، بۇ تۆت خىل

قۇۋۋەتنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەر خىل ھەزىم قىلىش، تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار، پىننە مەلۇم مىقداردا، شېكەر ئىككى ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى پوستى بىلەن سىقىپ، پىننىنى سېلىپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، لىمون سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى، بىدمىشكى سۈيى 60 مىللىلىتىردىن، ئالما سۈيى 200 مىللىلىتىر، ھۆل پىننە سۈيى 30 مىللىلىتىر، سىركە 150 مىللىلىتىر، قەنت 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۈس ئوتتا $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، قەنتنى سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 500 مىللىلىتىر، سۈزە 20 گىرام، ئۈدخام، مەستىكى بەش گىرامدىن، بادام مېغىزى توققۇز گىرام، شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئانار سۈيىدە يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە مەستىكى تالقىنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، ئانارگۈلى 12 گىرامدىن، ئاقاقىيا توققۇز گىرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ئالتە گىرامدىن، زەپەر بەش گىرام، كۈندۈر ياغىچى، ئۇد ھىندى ئۈچ گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامنى ئالما سۈيى بىلەن ئىچسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: سۈمبۈل توققۇز گرام، نارمىشكى، سەمغى ئەرەبى ئالتە گرامدىن، ئانارگۈلى، تاباشىر بەش گرامدىن، مەستىكى ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ گراملىقتىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، دەم سىقىلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇدھىندى، مەستىكى، تاباشىر، ئامىلە ئۇسارىسى ئالتە گرامدىن، ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، رەۋەن سۈيى 300 مىللىلىتىردىن، قەنت مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: مېۋە سۇلىرىنى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، خالتىغا قاچىلاپ، قايناتمىغا قوشۇپ $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزگەندىن كېيىن قەنت بىلەن قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سەپرا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: تاباشىر، قىزىلگۈل 30 گرامدىن، ئۈرۈقىدىن ئايرىلغان سۇماق ئالتە گرام، ئانارگۈلى، قاقىلە ئۈچ گرامدىن، مەستىكى ئىككى گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازاندىكى ھارارەت ۋە سۇيۇقلۇقنى تەڭشەيدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بېھى ياكى ئالما سۈيى بىرگە ئىچىلسە دورا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: قورۇلغان توخۇ تاشلىقى 15 گرام، ئۇد ھىندى، مەستىكى، تاباشىر، ھەببۇلئاس، قورۇلغان ئەرەب يېلىمى، لاچىندانە، زىرە، پىستە پوستى، ئانارگۈلى ئالتە گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ

تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

مىقدارى: بالىلارغا كۈندە بىر قېتىم 1 ~ 0.5 گرامدىن، چوڭلارغا 6 ~ 4 گرامدىن بېرىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى 30 گرام، مەستىكى، يالپۇز ئالتە گرامدىن، ئۇد ھىندى ئۈچ گرام، ئىپار بىر گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدىنقى ئۈچ خىل دورىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئۇد ھىندىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىپارنى قەنت بىلەن سالايە قىلىپ، مەزكۇر سۈزۈلمىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، ھەزىمنى ياخشىلاپ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر، قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇدقىمارى 15 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، مەستىكى ئالتە گرامدىن، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى، بەسباسە ئۈچ گرامدىن،

كۈمۈش ۋاراق 30 دانە، ئالتۇن ۋاراق 15 دانە، ئەنبەر، ئىپار بىر گىرامدىن، تاتلىق ئالما سۈيى، ئاچچىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى، تۇرۇنجى سۈيى 300 مىللىلىتىردىن، قەنت 1500 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، قۇرۇق، قاتتىق دورىلارنى ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مېۋىلەر قىيامىغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئىپار، ئەنبەر ۋە ئالتۇن، كۈمۈش ۋاراقلارنى ئۇندەك سالايە قىلىپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى كۈچەيتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىللىلىتىر، بالىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىللىلىتىر بېرىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: تەرەنجىبىن ئالتە گرام، چىلان 55 دانە، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت 12 گىرامدىن، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بېدمىشكى سەككىز گىرامدىن، سىمىزئوت ئۇرۇقى، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە پوستى بەش گىرامدىن، بېھى، ئالما، ئاچچىق ئانار سۇلىرى 120 مىللىلىتىردىن، گىلاس، تەمرى ھىندى، زىرىق، لىمون سۈيى تۆت مىللىلىتىردىن.

ياساش ئۇسۇلى: قاتتىق دورىلاردىن ئەرەق تارتىپ، ئۇستىدىگە مېۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندىنى قوشۇپ، سىرىق ھېلىلىنى ئۇندەك سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرەنجىبىننى چىلاپ ئېرىتىپ، پاكىزلەپ، ئۇستىگە قۇيۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرا ۋە قاننى نورماللاشتۇرۇپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازان ئېچىشىشنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق ۋە قىزىتمىنى يوقىتىش، رەئىس ئەزالار ۋە پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھېق تۇتۇش

ھېق تۇتۇش — دىئافراگما، ئاشقازان، كۆكرەك، قىزىلئۆڭگەچ توقۇلمىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىش، زىيادە ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن غىدىقلىنىپ سىپازمىلىنىش نەتىجىسىدە تۇيۇقسىز پەيدا بولىدىغان، ئاۋاز چىقىرىپ نەپەس ئېلىش ھادىسىسى بولۇپ، بۇ ساغلام كىشىلەردە ھېچقانداق سەۋەبسىزلا بارلىققا كېلىدۇ ياكى بىر قىسىم كېسەللەرنىڭ ئالامىتى سۈپىتىدە پەيدا بولىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىر، سۈزە، يېزىخۇ بەش گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار سۈيىگە دورىلارنى سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھېق تۇتۇشقا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چۈچۈمەل ئانار سۈيى 90 مىللىلىتىر، ئارپا ئېشى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھېق تۇتۇشقا شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق، چۈچۈمەل ئانار سۈيى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھېق تۇتۇشقا شىپا بولىدۇ.

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

قان قۇسۇش

قان قۇسۇش — يۇقىرىقى ھەزىم قىلىش يوللىرى كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدىغان ئالامەت بولۇپ، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بەزىدە جىگەر ۋە باشقا ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرىدىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن. بەزى بىمارلاردا قان قۇسمىغان بىلەن چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدا چوڭ تەرەت قىزىل ياكى قان ئارىلاش كېلىدۇ، بۇنىڭغىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: بېھى سۈيى 100 مىللىلىتىر، ئانارگۈلى، كۈندۈر، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: زىرىق، بېھى ئۇرۇقى، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، سىماق، پىستە پوستى ئۈچ گىرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل، قورۇتۇلغان غورا ئۈزۈم ئىككى گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، بېھى ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاقاقىيا، قىزىلگۈل خەمىكى، بەزرۇلبەنجى، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەبى، ئەپيۇن تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، سېمىزئوت سۈيى بىلەن پىلىت قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.
مىقدارى: بېھى لوئابى ياكى ئالما سۈيى بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: سۇرمە، يۇيۇلغان شادىنەج، خۇنسىياۋشان بەش گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن تاغ تېكىسىنىڭ مۈڭگۈزى، ئاقاقىيا ئۈچ گرامدىن، ئەنبەر، زەپەر ئىككى گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، پاقىيوپۇرمە-قى سۈيى بىلەن تابلېتكا تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قانلىق قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆچەي ۋە مەقئەت كېسەللىكلىرى

بوغماق ئۆچەي ياللۇغى

بۇ، بوغماق ئۆچەيدە پەيدا بولىدىغان، سۇدەك ئىچى سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىپ، تۆۋەنكى قورساق ساھەسى مۇجۇپ ئاغرىش، قورساق غولدۇرلاش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، بۇلغانغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكتۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى بەش گرام، ئازغان مونچىقى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئامىلە، موزا 10 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كۆكنار ئۇرۇقى سەككىز گرامدىن، زىرە ئالتە گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى 25 گرامدىن، پاقىيوپۇرمى-

قى ئۆرۈقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىتئۇزۇمى سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ 0.3 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوغماق ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار گۈلى، ئاپېلسىن پوستى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن، كۆكنار پوستى بەش گرام، زىرىق يىلتىزى سەككىز گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قاتتىق دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، گۈل دورىلارنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوغماي ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دەسلەپتە 50 مىللىلىتىر دورا ئىلمان ھالدا كۈندە بىر قېتىم كلىزما قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، مامىرانچىنى 100 گرامدىن، رەيھان ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 30 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوغماق ئۇچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 100 مىللىلىتىر ئىلمان دورا سۇيۇقلۇقىدا كلىزما قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئادەتتە كۈندە كەچ بىر قېتىمدىن، بەش كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئادراسمان ئۇرۇقى 20 گرام، بوزۇغا، ئانار پوستى 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوغماق ئۇچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: يۇقىرىقى دورا تالقىنىنى لاتىغا ئوراپ، كىندىك ئاستىغا تېڭىپ قويۇلىدۇ، 5 ~ 3 كۈندە بىر تېڭىپ ئالماشتۇرۇلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، پىستە پوستى، نىشاستە 80 گرامدىن، سۈزاپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 40 گرامدىن، كۆكنار شاكىلى 20 گرام، شېكەر 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىستە پوستى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى

قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە، بوغماق ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 10 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئانار پوستى، ئانارگۈلى 10 گرامدىن، ئېگىر، كۈندۈر، پارپا بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، بارلىق دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 37℃ ~ 36 قا كەلتۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: بوغماق ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دورا سۈيۈقلۇقىنى 100 مىللىلىتىرلىق شپرىس بىلەن سۈمۈرتۈپ، هۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش — هەزىم قىلىش ئەزالىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسلىق بەلگىلىرىنىڭ بىرى هېسابلىنىدۇ. ئۇ ئاساسەن ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە، جۈملىدىن جىگەر، ئۆت، تال، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرىدە ياكى ئۇلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلىرىدە كۆرۈلىدىغان بىر خىل

كېسەللىك ئالامىتى. ئۇيغۇر تېبابىتىمىزدە ئىچ سۈرۈش مەخ-
سۇس بىر كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. لېكىن ئەسلى كېسەل ياكى
ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەرگە قاراپ ئۆزىگە
خاس مەخسۇس ئىسىم ۋە ئاتالغۇلار بىلەن پەرقلەندۈرۈلۈپ،
مەسىلەن: ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، ئۆچەي مەنبەلىك
ئىچ سۈرۈش، سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش، بەلغەمدىن بولغان
ئىچ سۈرۈش، نەزلىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش، تولغاق، جاراسىم-
سىزلىنىشتىن بولغان ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلار.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ پوستىنى تېشىپ، ئاچچىقسۇغا
بىر كۈن چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن سوقۇپ، خېمىر قىلىپ
نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كونا، يېڭى ئىچ سۈرۈش، بالىياتقۇ بوينى ياللۇ-
غى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش تالدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق، تاتلىق ئانار بىر دانىدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، مۇۋاپىق
مىقداردا قەنت قوشۇپ قاينىتىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى، قۇسۇشنى توختىتىپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

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

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، پىننە تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقۇملۇق ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، پىننە سۈيى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورا سۈلىرى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقۇملۇق ئىچ سۈرۈش، ھېق تۇتۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: كۆممىقوناق 200 گرام، قۇرۇق ئانار پوستى 40 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ھەم قورۇپ، ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشتىن بولغان ئىچ سۈ-
رۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام ئىستې-
مال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار بىر دانە، سىركە 500 مىللىلى-
تىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق ئانارنى تېشىپ سىركىگە بىر كۈن
چىلاپ، سۇدا قاينىتىپ، سوقۇپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم ھەر قېتىمدا 20 ~ 15 دانە
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: گۈرۈچ 100 گرام، ئانار ئۇرۇقى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى يۇمايلا قورۇپ شويلا قىلىپ،
ئۈستىگە ئانار ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە شىپا
بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم تويغۇچە ئىستېمال قىلىنى-
دۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، نىلۇپەر، ئانار پوستى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 500 مىللىلىتىر، پىننە 20 گرام، ئۇدخام بەش گرام، مەستىكى بەش گرام، بادام مېغىزى توققۇز گرام، شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئانار سۈيىگە چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە مەستىكىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ.

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

10 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى 200 گرام، كراخمال 20 گرام، شېكەر 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورا، شېكەرنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، قورساق ئىسىلىش، ھەزىم ئاجىزلىقى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرام، بالىلار ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 35 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 30 گرام، ئازغان مونچىقى 20 گرام، ئاق شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقۇلغان شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىددىي خاراكتېرلىك قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار گۈلى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ، چىش مىلىكى قاناش، چىش بوشاش، ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى تالقاننى يارا، قولتۇق پۇراشقا سىرتتىن سەپسە شىپا بولىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، ئاش كۆكى ئۇرۇقى، كۆكنار پوستى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم دورا سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئامىلە 50 گرامدىن، سۇمبۇل، قەسبۇزەرىرە، ئەپسەنتىن، كۈندۈر، مەستىكى، لادەن، ئامۇت غازىڭى، قىزىلگۈل، سەندەل 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا ھاراق بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈچەي، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا سىرتتىن قورساققا چاپلىنىدۇ.

15 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، موزا 15 گرامدىن، ھەببۇلئاس، سىماق، يۇلغۇن مېۋىسى، گىل ئەرمىنى، نىشاستە، شاھى بەل-لۇت ئالتە گرامدىن، مۇقەل ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سۇ بىلەن تابلېتكا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: بېھى سۈيى ياكى ئالما سۈيى بىلەن كۈندە بىر قېتىم، ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل 150 گرام، ئانارگۈلى 60 گرام، خەشخاش گۈلى 30 گرام، سىركە، گۈلاب 500 مىللىلىتىر-دىن، قەنت 560 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: گۈل دورىلارنى سىركە، گۈلاب، سۇلارغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، بەدەندىكى قاپارتقۇلارنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلى-تىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - رېتسېپ

تەركىبى: موزا، يىگلەپ ئۆزى چۈشكەن ئانار، ئانارگۈلى، خەرنوپ، سىماق، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى، مۈرمەككى، زەپەر تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئادەتلەنگەن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ

تەركىبى: موزا ئالتە گرام، سىماق ئۈچ گرام، ئانار پوستى ئىككى گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ

تەركىبى: ھەببۇلئاس 21 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى، سىماق 18 گرامدىن، موزا، ئانار پوستى 12 گرامدىن، شاھى بەللۇت توققۇز گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ

تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى دەرھال توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرام ئېلىپ سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

20 - رېتسېپ

تەركىبى: تاباشىر، ئانار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، ئاق مەستىكى، ئامۇت غازىڭى، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى 10 گرامدىن، قەنت 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، چوڭ - كىچىكلەرگە ماس كېلىۋېرىدۇ.

مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام، بالىلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بېھى شەربىتى ياكى ئانار سۈيى بىلەن ئىچسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

21 - رېتسېپ

تەركىبى: تاباشىر، ئانار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، مەستىكى، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى تەڭ مىقدار- دا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ

تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە كەچتە ئىككى گرام ئېلىپ بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22 - رېتسېپ

تەركىبى: جۇۋىنە، كۈندۈر، ئانارگۈلى، پىستە پوستى 30 گرامدىن، ئۈزۈم سوقمىسى 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈمنى سېلىپ قايتا بىللە سوقۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23 - رېتسېپ

تەركىبى: ھەببۇلئاس 60 گرام، خەرنوپ تېپەتى، بەللۇت، ئانارگۈلى، سىركە سالغان ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى 30 گرامدىن، بېھى ئۇسارىسى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، بېھى ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24 - رېتسېپ

تەركىبى: سىماق 60 گرام، ھەببۇلئاس 30 گرام، ئانار-گۈلى، سەمغى ئەرەبى، ئانار ئۇرۇقى 15 گرامدىن، خەرنوپ ئۈچ گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم ئۈچ ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، ئېزىلگەن ئۈ-زۈم بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرام ئىستېمال قىلىنى-دۇ.

25 - رېتسېپ

تەركىبى: ئالما ئۇرۇقى، جىگدە ئۇرۇقى، زىرىق 30 گرام، قىزىلگۈل 24 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 21 گرام، ئامۇت ئۇرۇقى 18 گرام، زەپەر، شاھى بەللۇت 15 گرامدىن، تاباشىر، كەھرىۋا، فۇپەل 12 گرامدىن، كاپۇر توققۇز گرام، ئانار ئۇرۇقى بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى-نىڭ شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قى-زىتمىنى پەسەيتىپ ۋە ئۇسسۇلۇقنى قاندۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرام ئىستېمال قىلىنى-دۇ.

تولغاق

بۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن ئۈچەيدە تولغاق باكتېرىيىلىرىنىڭ كۆپىيىپ، يۇقۇملاندۇرۇشىدىن پەيدا بولىدىغان، ياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپىيىدىغان، بىماردا توڭۇپ تىترەش، تەرەت سۈدەك ھەم شىلىمشىق، بەزىدە قان يىرىڭ ئارىلاش كېلىدىغان، قۇرۇق ئىنجىق، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 30 گرام، قارا شېكەر بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى 250 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 100 مىللىلىتىر قالغاندا قارا شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تولغاقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى، ئانارگۈلى تەڭ مىقداردا، ناۋات ئومۇمىي دورىلارنىڭ مىقدارى بويىچە تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ھەم ناۋاتنى يانجىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى، قورۇلغان موزا تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تولغاقتىن بولغان قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 10 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تولغاقتا بولۇپمۇ سەپرادىن (قۇرۇق ئىسسىق)

بولغان تولغاقتا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تولغاقتا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: سېمىزئوت ئۇرۇقى 30 گرام، قىزىلگۈل 25 گرام، تاباشىر 12 گرام، كراخمال، شاھى بەللۇت، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى، قوغۇن ئۇرۇقى، زىرىق 10 گرامدىن، ئانارگۈلى، بۇزغۇن قىيامى بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالما، بېھى ياكى زىرىق سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ 0.5 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قان تولغاق، قان ۋە سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن بولغان تەپلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 10 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئەمەن يوپۇرمىقى، قارا شېكەر 50 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تولغاقتا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 25 ممىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارنىڭ ھۆل گۈلى 24 گرام، تاجىگۈلنىڭ گۈلى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 0.5 لىتىر سۇدا 0.2 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان تولغاق، ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش

چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش — ئاشقازان، ئۈچەي يارىسى، ئۈچەي سەرتانى، بوۋاسىر، مەقئەت زەخمىسى، قانلىق تولغاق، ئاياللاردا ھەيز توسۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن چوڭ تەرەتتىن قان كېلىدۇ. چوڭ تەرەت قارامتۇل ياكى قان ئارىلاش كېلىدۇ. بەزىدە ساپ، يېڭى قان كېلىدۇ، كېسەل كىشى ناھايىتى كەم قۇۋۋەت بولۇپ قالىدۇ.

بوۋاسىردىن بولغان چوڭ تەرەتتىكى قان قىزىل ۋە سۇيۇق بولىدۇ، قان گەندە يۇزىدە بولىدۇ، قەۋزىيەت سەۋەبىدىن زەخمە-لىنىپ كەلگەن قانمۇ تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالەتتە بولىدۇ. ئەمما باشقا سەۋەبلەردىن قان كەلگەن بولسا، قان گەندە بىلەن ئارىلاش-قان ھالەتتە كېلىدۇ، ئەگەر ئاشقازان - ئۈچەي يارىسىدىن كەل-گەن قان بولسا، قاننىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، گىل ئەرمىنى، موزا تەڭ مىقدار-دا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلى-نىدۇ.

تەسىرى: چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام

تالقان ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر ئەنجىبار شەربىتى قوشۇپ بېرىلسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق، ئاچچىق ئانار سۈلىرى 100 مىللىلىتىردىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بۇغا مۈڭگۈزىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانار سۈيىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچكى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار گۈلى، تاجىگۈل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، خوخا 12 گرامدىن، سۈمبۈل، گاۋزىبان، كۆكنار ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈنىڭدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان توختىتىپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: رەۋەن، كەھرىۋا بەش گرامدىن، ئانارگۈلى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتلىك قاناش، جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ، جاراھەتلەرگە سىرتىدىن سېپىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: موزا، بەللۇت، قەلەمپۇر، ئانارگۈلى 15 گرامدىن، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سىماق، قۇندۇز قەھرى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كەھرىۋا، بىخ مارجان ئالتە گرام، قەنت 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقۇلغان قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل قاناشنى توختىتىدۇ، بولۇپمۇ چوڭ - كىچىك تەرەتتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 گرام، ئۈچ ياشتىن چوڭ بالىلارغا بىر گرام بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ھەببۇلئاس 30 گرام، ئۈزۈم توققۇز گرام، سىماق ئالتە گرام، موزا ئۈچ گرام، ئانار پوستى ئىككى گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سەمغى ئەرەبى لوئابىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ، ھەر قايسى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن ھەببۇلئاس سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئىسپىغۇل 12 گرامدىن، لاچىندانە ئۈچ گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، خۇن-سىياۋشان، بۇغداي كراخمالى، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، لەھيەتۇتىس قىيامى بەش گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ 0.5 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، بولۇپمۇ چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم چوڭلارغا 5 ~ 3 دانە، بالىلارغا ئىككى دانە بېرىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: سېمىزئوت ئۇرۇقى 30 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، ئاق سەندەل قورۇلمىسى، سەمغى ئەرەبى قورۇلمىسى، نىشاستە قورۇلمىسى، ھەببۇلغار مېغىزى، رۇببىسۇس، قىيمىقۇ ئۇرۇقى قورۇلمىسى، ئۇرۇقسىز زىرىق، سىماق ئالتە گرامدىن، ئانارگۈلى، ھەببۇلئاس، رەۋەنچىنى، كەھرىۋا، بىخ مارجان، ئەنجىبار ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زىرىق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، گىل ئەرمىنى، قېلىن دارچىن 15 گرام، سەمغى ئەرەبى، قىزىلگۈل، ھەببۇلئاس 10 گرام، كەتىرا ئالتە گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەرەتتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ، ئاياللاردا خۇن توختىماسلىق، قان تۈكۈرۈش، قانلىق ئىسھال قاتارلىقلارغا بېرىلىدۇ.

مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تال بېرىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: قىزىل، ياخشى ۋە پاكىز ئانار گۈللىرىنى يىغىپ ئېلىپ، ھاۋانچىدا ياكى ماشىنىدا ئېزىپ، شېكەرنى سىپىلىپ قول ياكى ماشىنىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر ئانار گۈلىگە ئۆزلىشىپ بولغاندا، ئۇنى سىرلىق كۈپ ياكى شېشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، كۈچلۈك ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل قان كېلىشكە، بوۋاسىر، بالىياتقۇ قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 10 گرام، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان ئالتە گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل قاناشنى توختىتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى

بۇ، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەينىڭ ئاشقازانغا تۇتاشقان قىسمىدا پەيدا بولىدىغان، ئاسان ساقايماي، تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان، سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ، دەۋر خاراكتېرلىك تەرتىپلىك قورساق ئاغرىش، ئورۇقلاش، بەزىدە تەرەتتىن قان كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئاشقازان يارىسى كۆپىنچە تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدا تاماق يەپ 2 ~ 1 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، كەھرىۋا ئۈچ گرامدىن، گۈلدارچىن 10 گرام، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 5 ~ 3 گرامغىچە بولغان دورا بېھى ياكى ئالما شەربەتلىرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: خەشخاش ئالتە گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ئۈچ گرامدىن، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ھەببۇلئاس، ئاقاقىيا،

زەپەر، كەھرىۋا 1.5 گرامدىن، سۇماق سۈيى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇماق سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار يىلتىزى مەلۇم مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، ئۆپكە قاناش، ئاشقازان يارىسى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار مەلۇم مىقداردا، يالپۇز 50 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق ئانارنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، سىقىپ، بىر لىتىر سۈيىنى ئېلىپ، سۈيىگە 50 گرام يالپۇز قوشۇپ، بىر ئۆرلىتىپ سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، ئارقىدىن شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۈچەي يارىسى، قان تولغاق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ملللىلىتىر، بالىلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ملللىلىتىر بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى 300 ملللىلىتىر-دىن، زىرىق سۈيى 100 ملللىلىتىر، سىركە 60 ملللىلىتىر، قەنت 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئۈچ خىل مېۋە سۈيى بىلەن سىركىنى قازانغا قۇيۇپ، قىزىشقا باشلىغاندا قەنتنى سېلىپ ئۈچ قېتىم ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈپ، ھۆ بولۇش ۋە ئېچىشىشنى يوقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئۈچەيدىكى ئۆتكۈر ماددىلارنى نورماللاشتۇرىدۇ.

مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ملللىلىتىر، بالىلارغا بەش ملللىلىتىر بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 200 ملللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 100 ملللىلىتىر، بەديان، رۇم بەديان 18 گرام، قاقىلە 15 گرام، ئاپېلسىن پوستى 10 گرام، سۇزە ئۈچ گرام، شېكەر 300 گرام، بېھى سۈيى 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، مېۋە سۇلىرىنى، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نەزلە مەنبەلىك ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ھەببۇلئاس، ئاقاقىيا، زەپەر، كەھرىۋا ئىككى گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ئۈچ گرامدىن، خەشخاش پوستى سەككىز گرام، سۇماق سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇماق سۈيىدە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ۋابا (خولېرا)

خولېرا كېسەللىكى — جىددىي خاراكتېردە قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش، بەدەن سۇسىزلىنىش ۋە قان بېسىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ئۆتكۈر خاراكتېردىكى ئۈچەي يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ تارقىلىشى تېز، يۇقۇملىنىشى كۈچلۈك، يوشۇرۇن دەۋرى قىسـ

قا، بىمارلارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈش ئېھتىمالى چوڭ بول-
غان كېسەللىك بولۇپ، كىشىلەر بۇ كېسەلنى «ۋابا كېسەللىكى»
دەپمۇ ئاتايدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تاباشىر، ئانار ئۇرۇقى، ئاچچىق ئانار سۇلىرى
مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تاباشىر، ئانار ئۇرۇقلىرىنى ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، ئاچچىق ئانار سۈيىگە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلى-
نىدۇ.

تەسىرى: ۋابا كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، بېھى قې-
قى، ئالما قېقى، كاپۇر تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئامۇت
يوپۇرمىقى ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلاپ، كىندىك
ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرى تازىلىنىپ بولغاندىن
كېيىن، ئىچ سۈرۈش، خولېراغا، قۇسۇشنى توختىتىشقا شىپا
بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا كىندىك ساھەسىگە چې-
پىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، ئىسپىغۇل لۇئابى، شېكەر تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: خولېراغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، گۈل سۈيى ئۈچ گرام، تاباشىر، ئانار ئۇرۇقى 1.5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار ئۇرۇقى، تاباشىرنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مېۋە سۇلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: تەييارلانغان دورا بىرلا قېتىمدا ئىچىلىدۇ، يەنى بىر كۈندە ئۈچ قېتىم تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

تەركىبى: مەستىكى ئۈچ گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى بىر قوشۇق، گۈلقەنت 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەستىكىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلقەنت، ئانار سۈيىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، قۇ-سۇش، ئىچ سۈرۈش، خولېرا، كۆپ سۇ يوقىتىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: مەستىكى 20 گرام، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، زىرىق 10 گرامدىن، قاقىلە كەبىر تۆت گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، ئىپار بىر گرام، كاپۇر ئىككى گرام، ئىسپىغۇل شىرنە-سى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپە-غۇل شىرنىسى بىلەن نوگمە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: خولېرا، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: سەھەردە بىر تال قۇرسنى بىر قوشۇق ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈچەي كېزىكى

بۇ كېسەللىك ئاساسەن ئۈچەي كېزىكى تاياقچە باكتېرىيىسى بىلەن بۇلغانغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولى-دىغان ئۆتكۈر يۇقۇملۇق، يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىك بو-لۇپ، بۇنىڭدا ئاساسەن ئۈچەي ۋە باشقا ئەزالار زەخملىنىدىغان كۆپىنچە داۋاملىق قىزىش، پۈتۈن بەدەن زەھەرلىنىش، تال زو-رىيىش، ئاق قان ھۈجەيرىلىرى كېمىيىپ كېتىش، ئۈچەي قا-ناش ۋە ئۈچەي تېشىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

رېتسېپ

تەركىبى: بىنەپشە، ئىسپىغول، ماش، ئارپا 15 گرامدىن، قىزىلگۈل 18 گرام، كاسىنە يوپۇرمىقى 30 گرام، بېھى ئۇرۇقى 10 گرام، تاتلىق ئانار سۈيى 50 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 150 مىللىلىتىر، سىركە 200 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 1.2 لىتىر سۇغا ئالتە سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سىركە، شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كېزىك كېسەللىكىدىكى ياللۇغ قايتۇرۇش، ھەزىمنى ياخشىلاشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بوۋاسىر

بوۋاسىر مەقئەت قان تومۇرلىرى كېڭىيىش بىلەن مەقئەتتە ئۈزۈم دانىلىرىدەك مونەكچە پەيدا بولۇش، مەقئەت قىچىشىش، يېرىلىش، قاناش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق، لازا، كالا گۆشى، ھاراق قاتارلىق غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ئاسان قوزغىلىپ قالىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، سۈرمە، زەمچە، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شامچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىر سەۋەبىدىن بولىدىغان قاناشنى توختىتىدۇ، بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ياتقۇچە بىر تال شامچە مەقئەتكە كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ، يەنى 7 ~ 5 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار يىلتىزى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق ئانار يىلتىزىنى بىر ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئىلمان دورا سۈيىدە بىمار بىر سائەت ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈلنىڭ سېرىق چېچىكى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا

قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بوۋاسىر كېسەللىكىدە بولىدىغان بوۋاسىر تۈگۈن-چىسىنى قۇرۇتىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىم ئىلمان دورا سۈيىدە ئولتۇر-غۇزۇلىدۇ، يەنى 7 ~ 5 كۈن داۋام قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەنجىبار يىلتىزى بىلەن ئۇرۇقى 15 گرام، ئانارگۈلى، كەھرىۋا، ئاقاقىيا 10 گرامدىن، قىزىل سەندەل 30 گرام، تاباشىر 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچكى بوۋاسىردىكى قاناشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار چېچىكى، ئانار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، تەڭ مىقداردىكى شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچكى - تاشقى بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىس-تېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى 10 گرامدىن، زەمچە ئۈچ گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جىگەردىكى ئېلىنغان قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بوۋاسىر كېسەللىكلىرىدىكى مەقئەت قىچىشىش، نەملىشىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم مەقئەتنى يۇغاندىن كېيىن دورا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: موزا، قىزىلگۈل، سەدەپ، زەمچە، ئانار پوستى، مامىرانچىنى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەقئەت قىچىشىش، مەقئەت ئىششىش، مەقئەت دانچىلىرىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: دەسلەپتە مەقئەت ھوردىلىدۇ، كېيىن مۇۋاپىق دورا سۈيى بىلەن مەقئەت يۇيۇلىدۇ.

8 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى، موزا، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئاقاقىيا تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىر كېسەللىكىدىكى مەقئەت قاناش، يارىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنى كۈندە بىر قېتىم مەقئەتكە پۈركۈلىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، خۇنسىياۋ-شان، رۇسۇت بىر گرامدىن، ھېلىلە كابىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ئىككى گرامدىن، مۇقەل 12 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، كۈدە سۈيىدە خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىر كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 7 ~ 4 دانە ئىستېمال قىلىنى-دۇ.

سوڭى چىقىپ قېلىش

بۇ، مەقئەتتىكى چوڭ ئۈچەينىڭ سىرتقا چىقىۋېلىشى بولۇپ، كۆپىنچە بالىلاردا، بەزىدە ھەر خىل ياشتىكى چوڭلاردىمۇ كۆرۈلىدىغان، ھەر خىل سەۋەبتىن بەدەن ئاجىزلاپ، بوغماق ئۈچەيگە يېقىن قىسمىنىڭ ئۆرۈلۈپ چىقىۋېلىشى بولۇپ، كۆپىنچە تەرەتتىن كېيىن ۋە ئىنجىقلىغاندا چىقىۋېلىپ، ئۆزلۈكىدىن قايتمايدىغان، قول بىلەن كىرگۈزۈلىدىغان، بەزىدە يۇقۇملۇق ئىششىپ قاتتىق ئاغرىيدىغان ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: پوستى ئاجرىتىلغان قىزىل ماش، ئانار پوستى، جۇپتى بەللۇت، ئارچا مېۋىسى 12 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن نەمدەپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوڭى چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا مەقئەتكە كۈندە 2 ~ 1 قېتىم چاپلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: جۇپتى بەللۇت، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا 20 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: چوڭلاردىكى سوڭەك چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا دورا سۈيىگە بىمار كۈندە 2 ~ 1 قېتىم ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. يەنى بۇ خىل ئۇسۇل 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار چېچىكى، بوزۇغا، ئارچا مونچىقى، سەبرە، كۈندۈر، مەستىكى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوڭەك چىقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم تېڭىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارگۈلىنى قاينىتىپ، ھورىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوڭەك چىقىۋېلىشقا تەييارلىنىدۇ.
مىقدارى: دورا ھورىدا بىمار ۋاننا قىلىنىدۇ.
دىققەت: شارائىت بولسا ھاراق ماشىنىسىدا ھوردالسا بولىدۇ، ئەگەر ئائىلىلەردە قوللانسا، بىمارنى كۆيمىگۈدەك دورا سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا بولىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانارپوستى 30 گرام، زەمچە 15 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوڭى چىقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن مەقئەت كۈندە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، سۇمبۇل، ئاق پارپا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، ئەنجبار 10 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەقئەت سىرتقا چىقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، موزا، قارا ھېلىلە 10 گرامدىن، خەشخاش، مىلك دىۋانە، سىماق بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 400 مىللىلىتىر سۇدا قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوڭى چىقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: يۇقىرىقى قايناتمىدا مەقئەت يۇيۇلىدۇ، يەنى بۇ ئۇسۇل بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى سەككىز گرام، ئانارگۈلى بەش گرام، يېشىل موزا، قىزىلگۈل، كۈندۈر يەتتە گرامدىن، كەتىرا 10 گرام، زەمچە كۈشتىسى بەش گرام، گۈل يېغى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن شامچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوڭى چىقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ

مىقدارى: كۈندە بىر تال شامچە مەقئەتكە سېلىنىپ، سىرتتىن تېڭىپ قويۇلىدۇ.

سازاڭسىمان مەددەت كېسەللىكى

بۇ، باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق سەۋەبىدىن، سازاڭسىمان مەددىنىڭ كۆپىيىشىدىن يۈز بېرىدىغان بىر خىل ئۈچەي مەددە كېسەللىكى بولۇپ، باللاردا ئىشتىھا تۇتۇلۇش، چىشلىرىنى كاراسلىتىپ ئۇخلاش، ئۇخلىغاندا ئېغىزدىن شال ئېقىش، بەزىدە قورساق ئاغرىش ۋە ئۈچەي توسۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 125 گرام، تازىلانغان شور 3.5 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى 700 مىللىلىتىر سۇدا بىر سائەت قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا شورنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بەش ئۈلۈشكە بۆلۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سازاڭسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.
مىقدارى: سەھەردە ناشتىدىن بۇرۇن چوڭلارغا بىر ئۈلۈش، بالىلارغا يېرىم ئۈلۈش بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارپوستى 30 گرام، تۇز سۇرگۇسى ئالتە گرام، شېكەر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ ئىككىگە بۆلۈپ، ئۈچ گرام تۇز سۇرگۇسى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سازاڭسىمان مەددىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: سەھەردە ئاچ قورساققا تەييارلانغان بىر بۆلەك دورا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار يىلتىزى ۋە قوۋزىقى 15 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا

بىر كىچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سازاڭسىمان مەددىنى چۇشۇرىدۇ.

مىقدارى: سەھەردە ناشتىدىن بۇرۇن 150 مىللىلىتىر دورا بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ، يەنى بۇ ئۇسۇل ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە كېسەللىكى

بۇ كېسەللىك هايۋانات گۆشلىرىنى چالا پىشۇرۇپ يېيىش، تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، چوڭ تەرەتتىن قاپاق ئۇرۇقىدەك ياپىلاق ئاق رەڭلىك مەددە بوغۇملىرى كېلىش، بەزىدە مېڭىپ كېتىۋاتقان چاغدىمۇ ئۆزلۈكىدىن تۆكۈلۈپ چۈشۈش، يۇقۇملانغۇچى ئورۇقلاش، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىش، بەزىدە ئىچ سۈرۈشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى ئۈچ گرام، سەرخىس توققۇز گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى: سەھەردە 100 مىللىلىتىر دورا ئاچ قورساققا بىراقلا ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: بەرەڭگى كابىلە، قۇرۇق يالپۇز، ئاچچىق ئانار يىلتىزى پوستى بەش گرامدىن، قەمبىل، تىرمىس، سەبرە تۆت گرامدىن، ئاچچىقتاۋۇز ئۈچ گرام، نەمەك ھىندى ئىككى گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ھۆل شاپتۇل يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن نەمدەپ، كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئارقىدىن بىدەنجىر يېغى بىلەن ئىچى بوشىتىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، شاپتۇل غازىڭى، ئۇجمە قوۋزىقى، ئۆرۈك يىلتىزىنىڭ پوستى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، بولۇپمۇ قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇتۇ مەددە كېسەللىكى

بۇ، بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، ئۇزۇنلۇقى بىر سانتىمې-تىر، يىپتەك ئىنچىكە، ئاق رەڭلىك قۇرت بولۇپ، يوقۇملانغۇ-چىنىڭ مەقئەت ئەتراپىنى قىچىشتۇرۇپ، بىئارام قىلىش، ئىشـ-تىها تۇتۇلۇش، بالىلار كېچىسى كۆپ يىغلاش، مەقئەت ئەتراپىـ-نى كۆپ تاتىلاش، ئىچ سۈرۈش، تەرىتىدە مەددە بولۇش، بەزىدە تەرەت قىلمىغاندىمۇ مەددە سىرتقا چىقىۋېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى توققۇز گرام.

ياساش ئۇسۇلى: 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تۇتۇ مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى: سەھەردە ئوچۇق تومۇرغا (ئاچ قورساق) 100 مىللىلىتىر دورا بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: شاتۇت پوستى، ئاچچىق ئانار پوستى 24 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قايند-
ۇرۇپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۈچەي قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ، تۇتۇ مەددىگە ياخشى
ئۈنۈم بېرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم سەھەردە ناشتىدىن بۇرۇن تەي-
يارلانغان دورىدىن 100 مىللىلىتىر بىراقلا ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: بەرەڭگى كابىلە، ئاچچىقتاۋۇز ئۇرۇقى، فۇپەل،
ئانار يىلتىزى پوستى بەش گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۈپ، ناۋات قىيامى بىلەن 0.3 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تۇتۇ مەددە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت
قىلىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم ناشتىدىن بۇرۇن ئۈچ تال
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى

بۆرەك زەئىپلىشىش (ئاجىزلاش)

بۆرەك زەئىپلىشىش كۆپ كۆرۈلىدىغان، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىش ۋە چىقىرىش خىزمىتى بۇزۇلۇش، توسقۇنلۇققا ئۇچراشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەل ئاغرىش، جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلاش، سۈيدۈك قېتىم سانى ئازىيىش، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: سېمىزئوت ئۇرۇقى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 48 گرامدىن، ئانار گۈلى 24 گرام، خۇنسىياۋشان، كەھرىۋا سەككىز گرامدىن، ئىسپىغۇل لۇئابى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك زەئىپلىشىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام شۈمۈپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، سىماق، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، ئاق سەندەل ئالتە گرامدىن، قورۇلغان نىشاستە، هومماز ئۇرۇقى، ئانارگۈلى توققۇز گرامدىن، گىل ئەرمىنى، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى، هەببۇلئاس، نوقۇت 12 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك زەئىپلىشىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، ئەرەب يېلىمى تەڭ مىقداردا، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 3 گرامدىن پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاق سەندەل، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈم نوتىسىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورىنى بۆرەك ساھەسىگە سىرتتىن تېڭىپ بېرىلىدۇ، 3 ~ 2 كۈندە بىر قېتىم 7 ~ 5 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىئابېت كېسىلى

بۇ، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ قەنتنى پارچىلايدىغان ماددا ئىنسۇلىننى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارى ۋە بۆرەك ئىقتىدارى

ئاجىزلاش سەۋەبىدىن، بەدەنگە كىرگەن قەنت ماددىسى بەدەنگە ئۆزلەشمەي، سۇيدۇك ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېبابەتتە ئىسسىقلىقتىن ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئىسسىقلىقتىن بولغىنى قەنتلىك دىئابېت، سوغۇقلۇقتىن بولغىنى قەنتسىز دىئابېت دەپ ئاتىلىش بىلەن، كۆپ ئۇسساش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سىيىش، تېز ئورۇقلاش، قان ۋە سۇيدۇكتە شېكەر ماددىسى كۆپىيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چىش بوشاپ كېتىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمەنى، ئارپا ئۇنى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: دىئابېت كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورىنى ئېلىپ، گۈل ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ بەلگە چاپلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، قىزىل سەندەل 12 گرامدىن، ئىسپىغۇل توققۇز گرام، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى ئالتە گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۈپ، ئوسۇك سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت، بەل ئاغرىشقا شىپا
بولىدۇ.

مىقدارى: بەلگە چاپلاپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، گىل ئەرمىنى، سەلىخە 15 گرام-
دىن، سەمغى ئەرەبى، قىزىلگۈل، ھەببۇلئاس 10 گرامدىن،
كەتىرا ئالتە گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۈپ، ئانارگۈلى سۈيى بىلەن ئىككى گراملىقتىن قۇرس تەييار-
لىنىدۇ.

تەسىرى: دىئابېتتىكى سۈيدۈك كۆپ كېلىشكە شىپا بولى-
دۇ.

مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم بىر تالدىن بېرىلى-
دۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: خەشخاش پوستى 40 گرام، چۆپچىن، قارا ھې-
لىلە 10 گرامدىن، شاقاقۇل مىسرى 170 گرام، پىلە تۆرەلمى-
سى، ئەنگۈر شىپا 30 گرامدىن، سىماق بەش گرام، قارىئۆرۈك
15 دانە، ئانار پوستى، تەمرى ھىندى، گاۋزىبان ئۇرۇقى 20

گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر لىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، 500 مىللىلىتىر كاشكاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: دىئابېت كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەنجىبار يىلتىزى ۋە ئۇرۇقى، تاتلىق ئانار پوس- ۋە ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن، تاباشىر 10 گرام، موزا، كوندۇر ئالتە گرامدىن، قىزىلگۈل، كۆكنار پوستى ھەم ئۇرۇقى 12 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چۆككۈدەك قايناق سۇغا بىر ئاخشام چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنى- دۇ.

تەسىرى: دىئابېت كېسەللىكىگە كۆپ سىيىشكە شىپا بول- دۇ.

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

6 - رېتسېپ

تەركىبى: تاباشىر، ھەببى بىلسان، كۆكنار ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ئوسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، گىل ئەرمىنى، سىماق، سەمغى ئەرەبى، پاقىيوپۇر- مىقى يەتتە گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گرام، كاپۇر بىر

گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىمىزئوت سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان دىئابىت كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: سىمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى تەڭ مىقداردا، گۈل سۈيى ياكى ھۆل كاسىنە سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارپا سۈيى، گۈل سۈيى بىلەن ئۇماچتەك مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا بۆرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، ھومماز ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ئانارگۈلى ئالتە گرام، تاباشىر، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، سىمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىگە شىپا بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.
مىقدارى: دورىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، دەملەپ ياكى چايغا سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار 250 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: دىئابېت كېسەللىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ئۈستىقۇددۇس، سۆمبۈل، تۇخۇمى خىرپە، ئوسۇك ئۇرۇقى، بەسباسە، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: دىئابېت كېسەللىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئېلىپ، دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارپوستى، تەمرى ھىندى، ئوسۇك ئۇرۇقى 20 گرامدىن، خەشخاش پوستى 40 گرام، پىلە قۇرتى تۆرەلمىسى،

ئەنگۈر شىپا 30 گرامدىن، سۇماق بەش گرام، قارىئۆرۈك 15 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: دىئابېت كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاق تاباشىر، رۇبىبسۇس، ھوممار ئۇرۇقى، ئاش كۆكى ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل، سۇماق، ئەرەب يېلىمى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، كاپۇر 0.2 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ئاقلانغان ئاش كۆكى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى بەش گرامدىن، ئوسۇڭ ئۇرۇقى،

تاباشىر، كەتىرا، سىماق ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان دىئابىت كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر دورا بىلەن قاپاق سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

14 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق، چۈچۈمەل ئانار سۈيى 90 مىللىلىتىر، ئۈزۈم سۈيى 12 مىللىلىتىر، تەمرى ھىندى 30 گرام، زىخ 10 گرام، نېلۇپەر بەش گرام، سۇماق، ئامىلە 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئازراق شېكەر سېلىپ يەنە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئۇسساشقا شىپا بولىدۇ.

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

15 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەبى، سىماق، بەللۇت 15 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، ئۇسۇك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئان سەندەل ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: دىئابېت كېسىلى ۋە ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق

بۇ، ھەر خىل كېسەللەردە كۆرۈلىدىغان، ھەر خىل ئامىللاردىن (كۆپىنچە سوغۇقى ئېشىپ كېتىشتىن) بەدەندىكى ھۆللۈك ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن، دوۋساقتىكى نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ بوشاپ كېتىشى، پالەچلىنىشى، شۇنداقلا قوشنا ئەزالاردىكى ئىششىقلار دوۋساقنى بېسىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان ھەم سۈيدۈكنى تىزگىنلىگىلى بولماي ئېقىپ چىقىپ كېتىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: كۈندۈر، مەستىكى، سەئدى كوفى، ئانارگۈلى، جۇپتى بەللۇت، ھەببۇلئاس تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەك ئۈستىدە قالغىنىنى چايلىققا ئېلىپ قويۇلىدۇ)، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بەدەننىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: يىرىك دورىلار چايلىق قىلىپ ئېچىلىدۇ، مەجۇن دورا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، تاباشىر، قىزىلگۈل، گىل ئەرمەنى، سېمىزئوت ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق، تاتلىق ئانار تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارلارنى تازىلاپ، سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن خۇبسىلھەدىد 60 گرام، شەۋكىران، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئانار پوستى 15 گرام، تاباشىر 12 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت توققۇز گرام، بېھى شەربىتى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ، بېھى شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك قېتىم سانىنى ئازايتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرام ئېلىپ، بېھى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاقاقىيا، ئانارگۈلى توققۇز گرامدىن، ھەببۇل-ئاس سەككىز گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىل ماش، قەسبۇزەرىرە، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر ئالتە گرامدىن، كۇندۇر ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ، گۈلاب قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكنىڭ قېتىم سانىنى ئازايتىدۇ، مەنىينى تورمۇزلايدۇ، بولۇپمۇ ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئالتە گرام ئېلىپ، پاقلان كاۋىپى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: كۈندۈر، ئانارگۈلى، بەللۇت، سىيادان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، بەلىلە پوستى، ئامىلە 10 گرامدىن، ئاق زىرە، تاغ زىرىسى، جۇۋىنە بەش گرامدىن، ھەسەل 350 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىلگەن ئىلمان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكنى تۈگىتىپ، سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ دورىلارنى كاۋاپ بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: كۈندۈر، بەللۇت 60 گرامدىن، ئانار گۈلى 30 گرام، سەئدى كوفى، زىرە 15 گرامدىن، ھەسەل 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىپ، ئىلمان ھالەتتىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك تۇتالماسلىق، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، ئاق خۇن كېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭ-لار 5 ~ 3 گرام، بالىلار 3 ~ 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاقاقىيا، ئانارگۈلى 10 گرامدىن، كۈندۈر توق-قۇز گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پۈرچاق، قەسبۇزەرد-ە، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، ئامۇت ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، شېكەر 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكنىڭ ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىشى ۋە ئۇخلىغاندا سىيىپ قويۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلار ئۈچ گرام، بالىلار بىر گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، لاچىندانە ھىندى، بۇقا چۈيسى، قىزىلگۈل 30 گرامدىن، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا، زورۇمبات، جويۇز، مەستىكى رۇمى، زەنجىۋىل، خەشخاش ئۇرۇقى، خولىن-جان 60 گرامدىن، كۆكنار، زەپەر، گاۋزىبان ھىندى 15 گرام-

ـدىن، ناۋات بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ
زۈپ، ناۋات، ھەسەل قىيامىغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چوڭلاردىكى سۈيدۈك تۇتالماسلىقتا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرام
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: شاھى بەللۇت 150 گرام، كۈندۈر، قۇرۇق
يۇمغاقسۇت، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 30 گرامدىن، ئانارـ
گۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى 15 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك كۆپ كېلىش، سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش،
كېچىسى سىيىپ قويۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: زۆرۈر ۋاقىتتا توققۇز گرام ئېلىپ، قايناق سۇ
بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: ھەببۇلئاس، سەئدى كوفى، كۈندۈر، نارمىشـ
كى، ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەبى، سۇمبۇل تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك تۇتالماسلىق ۋە دوۋساق ئاغرىقىغا شىپا

بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان سىيىش

قان سىيىش — بۆرەك زەخمىگە ئۇچراش، ئۆتكۈر زەھەرلىك دورا ياكى يېمەكلىكلەردىن بۆرەك تومۇرى يېرىلىش، بۆرەك تېشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، سۈيدۈك بىلەن چىققان قان سۈزۈك بولۇپ، يىرىڭ، زەردابلار كۆرۈلمەيدۇ ۋە ئاغرىقمۇ بولمايدۇ. تومۇرلارنىڭ ئاغزى ئېچىلغان بولسا، قان مىقدارى ئازراق، يېرىلغان بولسا، قان كۆپرەك چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتىن كەلگەن قان بوۋاسىردىن كەلگەن قانغا ئوخشاپ قالىدۇ ھەمدە بەلگىلىك ۋاقىتتا كېلىدۇ، قان توختىمىسا، بۆرەك تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ، قۇيرۇق سۆڭىكى تەرەپتە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، قان ماڭغاندىن كېيىن تومۇرلار بوشاپ، ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ، يۇقىرىقىلاردىن باشقا جىگەر ياكى بۆرەك زەخىملىنىش، سۈيدۈك يولى جاراھىتى، بۆرەك سىلى قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ قان سىيىش كېلىپ چىقىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: پەتەنگان ئۇرۇقى مېغىزى 12 گرام، نىشاستە، كەتىرا، ئانارگۈلى، ئامىلە شىرنىسى، خۇنسىياۋشان، سەمغى ئەرەبى ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان سىيىش كېسەللىكلىرىدە قان توختىتىش روـ لىغا ئىگە.
مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئېلىپ، سېمىزئوت سۈيى ياكى پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قوـ شۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، گىل ئەرـ مىنى، كەتىرا، ئانارگۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ زۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك، دوۋساق جاراھەتلىرىنى پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن تاغ تېكىسىنىڭ مۈڭگۈـ زى، گىل ئەرمىنى، كەتىرا، ئانارگۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ زۈپ، قايناق سۇ بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: دوۋساق جاراھەتلىرى، بوۋاسىر ۋە قان سىيىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىـ لىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان ئىككى گرامدىن، ئەرەب يېلىمى ئۈچ گرام، كەتىرا تۆت گرام، كۆكنار سەككىز گرام، غورا سۈيى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غورا سۈيى بىلەن 0.4 گراملىقتىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قان سىيىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، كۈندۇر، خۇنسىياۋشان ئىككى گرامدىن، كەتىرا تۆت گرام، ئەرەب يېلىمى بىر گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەكتىن سۈيدۈك يولى ئارقىلىق قان كېلىش، بۆرەك ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ، دورىنى ھۆل سېمىزئوت سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، كۈندۇر، كەھرىۋا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، زورۇمبات ئۈچ گرامدىن، شاھى بەللۇت ئىككى گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك، ئۈچەي، ئاشقازان، مەقئەتتىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىزلام

بۇ، يۇقۇملىنىش ۋە ئۆتكۈر سەپرا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان سۈيدۈك يولىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، تېمىپ كېلىش، سۈيدۈكتە يىرىڭ بولۇش، قىزىتما، بەل ـ پۇتلار سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئارپا ئۇنى بەش گرام، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، رۇسۇت، مامسا، قىزىل سەندەل، ئاقاقىيا، سىماق تۆت گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سىزلامدىكى ئاغرىتىپ سىيىش، تېمىپ سىيىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا جىنسىي ئەزا، دوۋسۇنغا زىمات قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، رۇسۇت، شىياپ، مامسا، قىزىل سەندەل، ئاقاقىيا، سۇماق تۆت گرامدىن، ئارپا ئۇنى بەش گرامدىن، سېمىزئوت سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىزئوت سۈيى بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سىزلامغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا جىنسىي ئەزا، دوۋسۇنغا چاپلىنىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

جىنسىي ئاجىزلىق

جىنسىي ئاجىزلىق — رەئىس ئەزا ۋە روھىي ئامىللاردىن باشقا ئەزا ۋە جىنسىي ئەزالار كېسەللىكلىرىدىن، بەدەندىكى قۇۋ-ۋەتنىڭ ئاجىزلىشىشى، ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن، بەدەنگە زىيانلىق ئامىللار بىلەن كۆپ مەشغۇل بولۇش… قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كې-سەللىك بولۇپ، پەيدىنپەي ئېغىرلىشىپ بارىدىغان جىنسىي ئىن-تىلىشنىڭ سۇسلىشىشى، رىغبەتنىڭ ئازىيىشى، لەززەتلىنىش-نىڭ كەم بولۇشى، قوزغىلىشنىڭ بارا - بارا سۇسلىشىشى ۋە پۈتۈنلەي يوقىلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 60 ملىلىلىتىر، ئالما سۈيى، ئالما شەربىتى 25 ملىلىلىتىردىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇزگۈچتە سۈزۈپ، پەرەنجە-مىشكىدىن بەش گىرامنى يۇقىرىقى شەربەتلەرگە قوشۇپ تەييارلى-نىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، ئانار پوستى، خەشخاش پوستى ھەم ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، يۇلغۇن يېلىمى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىقتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاشتىن بۇرۇن 5 ~ 3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاش كۆكى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، سەۋزە ئۇرۇقى، نوقۇت تەڭ مىقداردا، جويۇز، بوزۇغا يېرىم ھەسسىدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ چايغا سېلىپ دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، بانان سۈيى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىقتا، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى تۆت گرام، كۆكنار پوستى سەككىز گرام، خۇنسىياۋشان ئۈچ گرام، كەترا بەش گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، سۈيدۈك-تىن قان كېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش

بۇ، نېرۋا ئاجىزلىقى، بەدەندە ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە مەنىي تۇتقۇچى مۇسكۇل، پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى، مەنىينىڭ كۆپلۈكى، سەپرانىڭ زىيادە كۆپىيىپ كېتىشى قاتارلىق ئامىللاردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بو-

لۇپ، جىنسىي ئالاقە باشلىنىش بىلەنلا مەنىي يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي تەلەپ قانماسلىق، لەززەت ھاسىل بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئۈزۈمنىڭ سىقىلغان سۈيى ئۈچ لىتىر، سىماق، موزا، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، كۈندۈر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سۆئتەر، سەئدى ھىندى 25 گرامدىن، زەپەر، مۇرمەككى، زەمـ چە ئۈچ گرامدىن، خۇبسىلھەدىد 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يەرلىك دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈزۈم سۈيى بىلەن قاينىتىپ، 1.5 لىتىر قالغاندا ئېلىپ، سەل سوۋۇـ تۇپ، ئۈستىگە زەپەر تالقىنىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئوسۇك ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت، شاپتۇل مېغىزى، نېلۇپەر گۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەنـ دەل، قىزىل سەندەل، سىماق، ئانارگۈلى، تاباشىر، ئەدەس، مۇقەششەر، قىزىلگۈل 20 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، كاپۇر بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن، سېرىقچانلىق ئېشىپ كېتىشتىن بول-
غان مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: خەشخاش ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇ-
قى، بەزرۇلبەنجى، ناۋات تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 5 ~ 3 گرامدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنى-
دۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، نېلۇپەر، ئىسپىغۇل، بەزرۇلبەنجى،
قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاش كۆكى ئۇرۇقى، كا-
سىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 15 گرام-
دىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر ھەسسە سۇدا
يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، سۈمبۈل، سۈزاپ ئۇرۇقى، پىننە، زىرە، سىيادان، كەندىر مېغىزى 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 200 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، كۈندۈر، بەللۇت، ئاش كۆكى ئۇرۇقى، سىيادان 120 گرامدىن، زىرە، تاغ زىرىسى، جۇۋىنە 60 گرامدىن، بەلىلە، ئاملە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە 40 گرامدىن، ھەسەل 4820 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۆتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل بەش گرامدىن، چاڭگاك ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى ئالتە گرامدىن، سۇزاپ ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر دورىنى غورا ياكى دۇغاپ سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل بەش گرامدىن، سەۋسەن غولى ئالتە گرامدىن، سۇزاپ ئۇرۇقى توققۇز گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 10 گرام، قىزىلگۈل، سۇزاپ ئۇرۇ-قى، چاڭگاك 15 گرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى توققۇز گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ئالتە گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي قويۇلدۇرىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەنىي ئېقىپ كېتىش

بۇ، جىنسىي ئالاقە قىلمىغان، جىنسىي ئورگانلاردا قوزغى-لىش بولمىسىمۇ، شەھۋانە خىيال قىلىش، رەسىم ياكى سىنئال-غۇ كۆرۈش، ئاددىي سۈركىلىشلەر نەتىجىسىدىلا مەنىي سۇيۇقلۇ-قىنىڭ ئۆزلۈكىدىن ئېقىپ كېتىش كېسەللىكى بولۇپ، مەنىي-نىڭ كۆپلۈكى مەنىينىڭ تېزلىكى، مەنىي خالتىسىنىڭ ئاجىزلى-شىشى، بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە مەنىي كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، ئانارگۇلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، جۇۋىنە، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ۋە ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۇلى، سۇزاپ ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، زىرە، يالپۇز يوپۇرمىقى، كۇشتە زەمچە قاتارلىق دورىلار تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي سۇيۇقلۇقى ۋە مەنىي خالتىسى ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي ئېقىپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: 3 ~ 1 گرامغىچە سۈت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: چۈچۈكبۈيا يىلتىزى يەتتە گرام، ئۈسۈك ئۆرۈقى 10 گرام، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سۆزاپ ئۆرۈقى، پەرەنجەمىشكى 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۈسۈك ئۆرۈقى، كاسىنە ئۆرۈقى، يۇمغاقسۈت ئۆرۈقى، تەرخەمەك ئۆرۈقى، قوغۇن ئۆرۈقى، بەزرۇلبەنجى، ئانار گۈلى، نىلۇپەر، ئىسپىغۇل 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا بىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مەنىي ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

بۇ، چۈشىدە مەنىي ئېقىپ كېتىش كېسىلى بولۇپ، كۆپىنچە نېرۋا ئاجىزلىقى، سوغۇقى ئېشىپ كېتىش، مەنىي كۆپلۈكى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بويتاق ئەرلەردە ھەپتىدە بىر قېتىم ئېھتىلام بولسا نورمال ھېسابلىنىدۇ. بىر قېتىمدىن كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، ئۇرۇقدان ۋە بەل ئاغرىش، بارغانچە روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەپ، بەدىنى، نېرۋىسى ئاجىزلىشىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېتسېپ

تەركىبى: بەللۇت، ئانارگۈلى، بەزرۇلبەنجى 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىسسىق سۈت بىلەن 3 ~ 2 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قولدا لەززەتلىنىش (جەلەق)

قولدا لەززەتلىنىش — نېرۋا كېسەللىكلىرىگە مەنسۇپ بولغان سالامەتلىك ھەم ئومۇمىي جەمئىيەتكە زىيانلىق بىر خىل ئېغىر ئەخلاقسىزلىق كېسەللىكىدۇر.

ياشلار بالاغەتكە يېتىش ئالدىدا ۋە يېڭىلا بالاغەتكە يەتكەن چاغلاردا ئۇلاردا توغرا جىنسىي ساۋات بولمىغانلىقى، بۇزۇق، ئەخلاقسىز كىشىلەرنىڭ ئۆگىتىشى، رىغبەتلەندۇرۇشى ئارقىسىدا ئۆگىنىپ قالىدىغان يامان ئادەتتۇر. بۇ ئادەت ئۇزۇن داۋاملاشسا بەدەن قۇۋۋىتى كۇنسېرى ئاجىزلاپ، قان ئازلاپ، بىمار جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن كېرەكتىن چىقىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۇلى، ئانار ئۇرۇقى، ئانار پوستى، ئاش كۆكى ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جەلەق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان مەنىي تۇتالماسلىققا داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۇلى، ئاش كۆكى ئۇرۇقى، سىيادان، جۇپتى بەللۇت، كۇندۇر 15 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە 25 گرامدىن، تاغ زىرىسى، جۇۋىنە 10 گرامدىن، قارا ھېلىلە 25 گرام، ھەسەل 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جەلەققە شىپا بولىدۇ (مەنىي تۇتىدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى سۇسلاشتۇرىدۇ).

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، بەللۇت، تاغ زىرىسى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، جۇۋنە، سىيادان، ئاش كۆكى ئۇرۇقى بەش گرامدىن، سېرىق ھېلىلە، زىرە، ئاقىرقەرھا، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 10 گرامدىن، سۆئلەپ، ئاق مەۋسەل 30 گرامدىن، كۈندۇر 15 گرامدىن، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جەلەق كېسىلىگە، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرلىك ئەزا يارىسى

ئەرلىك تاناسىل ئەزانىڭ يارىسى — كۆپ ئۇچرايدىغان جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ھازىرقى زامان تېبابىتىدە سىفلىس دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەرلىك ئەزا يارىسى يۇمشاق شانكىردىن ئىبارەت. بۇنىڭ

سەۋەبلىرى ھەر خىل جاراسىملاردىن يۇقۇملىنىش، سەپرا خىلىد-
تىنىڭ ئۆتكۈر تەسىرى، قان بۇزۇلۇش، سۈيدۈك يولىدا ئۆتكۈر
يۇقۇملىنىش قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىنمۇ جىنسىي ئەزا يارىسى
كېلىپ چىقىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار گۈلىنىڭ سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈ-
يى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئەرلىك ئەزا يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يارىغا سۈركىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى تۆت گرام، كۆكنار پوستى سەككىز
گرام، كەترا بەش گرام، خۇنسىياۋشان ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك يولى جاراھىتى، ئەرلىك ئەزا يارىسىغا
شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرام
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 20 مىللىلىتىر، سىركە 11 مىللىلىتىر، گۈل يېغى 21 مىللىلىتىر، موم، موردارسەڭگى ئۈچ گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، سىركە بىلەن ئانار سۈيىنى قوشۇپ، مورداسەڭگىنىمۇ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزا يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى مەلھەم جاراھەتكە كۈندە بىر قېتىم چېپىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، شادىنەج، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، زىراۋەندە يەتتە گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئەرلىك جىنسىي ئەزا يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ دورا تالقىنى يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى

بۇ كېسەللىك ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، يۇقۇملىنىش، خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى، ھەددىدىن ئارتۇق جىنسىي ئالاقە بىلەن شۇغۇللىنىش، سوغۇق ئۆتۈش ۋە ئۆتكۈر

غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر تەسىرى، كىچىك تەرەت كەلگەندە ۋاق-
تىدا چىقىرىۋەتمەسلىك، قولدا لەززەتلىنىش قاتارلىق نۇرغۇن
سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان، سۈيدۈك چىقىرىش نەيچىسىنىڭ
دوۋساق ئېغىز قىسمىنى ئوراپ تۇرغان مەزى بېزىنىڭ ياللۇغلى-
نىشى بولۇپ، توڭۇپ تىترەش، قىزىتما، سۈيدۈك قېتىم سانى
كۆپىيىش، سۈيدۈك يولى قىچىشىش بىلەن باشلىنىپ، كونىرى-
غانسېرى مەزى بېزى چوڭىيىپ، سۈيدۈك يولىنى توسۇپ، سۈي-
دۈك تامچىلاپ كېلىش، كىچىك تەرەتتىن كېيىن يەنە سۈيدۈك
باردەك بىلىنىش، ھەتتا سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق
ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: كەھرىۋا 15 گرام، ھەببۇلئاس، تاباشىر 20
گرامدىن، خۇنسىياۋشان، بىخ مارجان، قۇرۇق ئانار پوستى 10
گرامدىن، ئانارگۈلى بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەزى بېزىدىكى سۈيدۈك قان ئارىلاش كېلىشكە
شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرام
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: شەترەنجى ھىندى، خەشخاش، كاكىنەچ 30
گرامدىن، زۇپا، ئاق لەيلى، پىرسىياۋشان 60 گرامدىن، ئانار-

گۈلى 15 گرام، موزا 10 گرام، ئاقاقىيا 25 گرام، كەھرىۋا 40 گرام، ئۈچقۇن پاقا، يىلان، ئەنگۈر شىپا 50 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاقلانغان بىخسۇس ئالتە گرام، قارا سۇنا ئۇرۇقى توققۇز گرام، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سۇزاپ ئۇرۇقى، پەنجاڭگۈشت ئۇرۇقى 12 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى تالقانغا 50 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى ياكى ئەرقى شوخلا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شاھى بەللۇت 10 گرام، كۈن-

دۇر، موزا توققۇز گرامدىن، بەزرۇلبەنجى يەتتە گرام، خورما ئۇرۇقى بەش گرام، شېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، شېكەرگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەزى بېزى ياللۇغىدىكى سۈيدۈك ۋە مەزى بېزى سۇيۇقلۇقى تېمىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سىرىقچېچەك، شاھى بەللۇت 10 گرامدىن، خورما ئۇرۇقى بەش گرام، كۈندۇر، موزا توققۇز گرامدىن، بەزرۇلبەن-جى يەتتە گرام، شېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

ھەيز نورمالسىز كېلىش

بۇ، ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدان پائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەل-لىك بولۇپ، ھەيز كۆپ كېلىش، ھەيز بەك ئاز كېلىش، ھەيز بوغۇلۇش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق ھەيزنىڭ نورمالسىز ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەرەب يېلىمى، كاپۇر، كۈندۈر توققۇز گرام-دىن، ئانارگۈلى، قورۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 20 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز كۆپ كېلىپ، توختىماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: بىر گرام دورا تالقىنىنى مىكروبسىز داكىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن جىنسىي يولغا قويۇلى-دۇ، بۇنى 7 ~ 5 كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: بۆغا مۈڭگۈزى كۈلى، ئانار پوستى 80 گرام-دىن، كەھرىۋا 20 گرام، پىلە غوزىسىنىڭ كۈلى 15 گرام، فۆپەل، موزا 30 گرامدىن، ئانار گۈلى 60 گرام، قارا شېكەر 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز كۆپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ، ھەيزنى نور-ماللاشتۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، كەتى-را، خۇنسىياۋشان، بۆغداي كراخمالى، ئاقىرقەرھا، ئانارگۈلى بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، تالقانلاپ، پاقىيوپۇرمىقى شەربىتى بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.2 گراملىقتىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز كۆپ كېلىشنى نورماللاشتۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قې-تىمدا تۆت دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەنجىبار 30 گرام، ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، موزا، سەمغى ئەرەبى، هومماز ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 12 گرامدىن، شېكەر 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز كۆپ كېلىشنى توختىتىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

تەركىبى: خۇنسىياۋشان، ئەنجىبار، كۇندۇر، كەھرىۋا، تاباشىر، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا، ئاقاقىيا 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان توختىتىدۇ، ھەيزنى نورماللاشتۇرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق خۇن كۆپىيىش

بۇ، بالىياتقۇ ۋە جىنسىي يولنىڭ ھەر خىل يۇقۇملىنىشى، بەدەننىڭ ھۆللۇكى ئېشىپ كېتىش، سىرتقى جىنسىي ئەزا تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، قالايمىقان جىنسىي ئالاقە، داس بوشلۇقىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، ياش ۋە ئوتتۇرا ياش ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن پۇراق ۋە مىقدارى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئاق ئاجرالما ماددىلار كېلىش، ئېغىرلاشقانسېرى سۇيۇقلۇقنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، پۇرىقى ئۆتكۇرلىشىپ، سېسىق پۇراش، بەل، يوتا سىرقىراپ ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، چۆپچىن، كەتىرا تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەمەلچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇننى توختىتىدۇ.

مىقدارى: دورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، جىنسىي يولغا ھەمەلچە قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەنزىرۇت، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، ئانار پوس-تى، ئانارگۈلى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، قىيمىقۇ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: رەڭگى قىزىلغا مايىل، قويۇق، كۆپ كېلىدىغان ئاق خۇنغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا جىنسىي يولغا كىرگۈ-زۈلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: سېمىزئوت، كاككۈك گۈلى توققۇز گرامدىن، ئانار پوستى ئالتە گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەمدە دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: خۇنسىياۋشان، نىشاستە، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كەترا 15 گرامدىن، ئانارگۈلى، بابۇنە، ئانار پوستى،

ئىكىلىلمىلىك، ئانار ئۇرۇقى، ئاقاقىيا، ئەنگۈرشىپا، ئەنجىبار، شاھتەررە، قارىكۆزبەدىيان 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايىنتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دورا سۈيى بىلەن بەدەن يۇيۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئەنگۈر شىپا، شاھتەررە، موزا، زەرچىۋە، ئوغرىتىكەن، چۆپچىن، ئۆشنە 15 گرامدىن، ئاق لەيلىگۈلى ھەم ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇننى يوقىتىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ، يەتتە كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: موزا، گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، كەتىرا 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانار سۈيى بىلەن شامچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم بىر تال شامچە ئۇخلاشتىن بۇرۇن جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ، 7 ~ 5 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى 50 گرام، تاباشىر، شاھى بەللۇت 20 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 60 گرام، مامىرانچىنى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلى، جىنسىي يول ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: كاۋاۋچىن، ئانار پوستى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي يولنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن جىنسىي ئەزا كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 50 گرام، موزا 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: جىنسىي يولنى قۇرۇتىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: موزا، ئانار ئۇرۇقى، گۈل ئەرمىنى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، سۇ- زۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىنسىي يولنى قۇرۇتۇپ، سېسىق پۇراشنى ياخ- شىلايدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بىخ مارجان، كەھرىۋا، گۈل ئەرمىنى، تاباشىر 30 گرامدىن، دارچىن، ئۇدخام يەتتە

گرام، ئانارگۈلى ئالتە گرام، گىل مەختۇم، زەپەر ئىككى گرام-دىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامنى 30 مىللىلىتىر ئانار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى، خۇنسىياۋشان، نىشاستە، ئانار ئۇرۇقى، ئەنجبار، ئاقاقىيا، شاھتەررە تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن كۈندە بىر قېتىم جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

14 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئەنجۇر قېقى، چۆپچىن 15 گرام-دىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: تەييارلانغان سۇ بىلەن جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ، كۈندە بىر قېتىم يەتتە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

15 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، موزا، بىخ مارجان، زەمچە، قىزىلگۈل، مامىرانچىنى ئالتە گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئالتىگە بۆلۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: بىر بۆلىكىنى بىر قېتىمدىلا قاينىتىپ ھوردىلىنىدۇ.

16 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، سەندەل 30 گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دورا بەلۋاغ ئوتتۇرىسىغا ئېلىنىپ، بەلگە تېڭىپ بېرىلىدۇ.

17 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى، فۇپەل بەش گىرامدىن، سەدەپ، ھېقىق، زەمچە، موزا ئۈچ گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: زەمچە، موزا، سەدەپلەرنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، كۈندۈر، ئېگىر، مەستىكى، قاقىلە، بەسباسە، تاباشىر، سۆئىلەپ، ئاق مەۋسەل، سەمغى ئەرەبى، لاچىندانە، جاراھەت تېشى ئالتە گرامدىن، ناۋات 72 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋات تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامنى 50 مىللىلىتىر سۈت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ

تەركىبى: قەلەمپۇر، ئاق سەندەل 15 گرامدىن، ئانارگۈلى، چۆپچىن 21 گرامدىن، ناۋات 150 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇغا ئالتە سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئانارگۈلى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاياللاردىكى ھەيز توختىماسلىقتا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى 50 گرامدىن، سۆزە گۈلى يەتتە گرام، بېھى ۋە قۇيرۇقى ئېلىۋېتىلگەن يىلان بىر دانە.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قارا شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈملاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاياللاردىكى ھەيز كۆپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22 - رېتسېپ

تەركىبى: كۆپۈكى دەريا، كەھرىۋا، سەدەپ، ئەنجبار، گۈلنار تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەندەل سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ (سەندەل سۈيى بولمىسا قايناق سۇ بولسىمۇ بولىدۇ).

تەسىرى: ھەيز كۆپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 100 گرام، زەمچە 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 700 مىللىلىتىر قالغاندا زەمچە تالقىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە، سوڭى چىقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىلمان دورا سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

24 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 50 مىللىلىتىر، ئانارگۈلى تالقىنى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز توختىماسلىقتا، قان قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئانارگۈلى، مامىرانچىننى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە، بالىياتقۇ ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۇيىدە كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا 10 ~ 7 كۈن ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، ھەر قېتىمقى دورا سۇيىدە 2 ~ 1 سائەت ئولتۇرسا بولىدۇ.

26 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، سۇرمە، زەمچە، تەنكار، كۈندۈر، موزا، ئاقىرقەرھا 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نەشپۈت سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا 5 ~ 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېسىلىگە، ھەيز توختىماسلىققا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم بىر تال شامچە دورا جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى

بۇ، ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، تۇغۇت، بالا چۈشۈش ياكى قىردۇرۇش جەريانىدا بالىياتقۇ بوينى زەخىملىنىپ، يۇقۇملىنىش ۋە چىللە دەۋرىدىكى تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بالىياتقۇ بوينى شەلۋەرەپ، زېدىلىنىش، بالىياتقۇ بوينىغا مونچاق گۆش ئۆسۈپ قېلىش، بالىياتقۇ بوينىغا قان تولۇش، سۇلۇق ئىششىق، خالتىلىق ئىششىق شەكىللىنىش نەتىجىسىدە، ئاق خۇن كۆپىيىش، قويۇق يىرىڭسىمان، بەزىدە قان ئارىلاش ئاق خۇن كېلىش، بەل تېلىپ ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، قورساق ئېغىرلاشقاندەك بولۇش، بالىياتقۇ بوينىدا تېرىقسىمان مونەكچىلەر پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: مامرانچىنى، ئانار پوستى، ئانارگۈلى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۇيىدە ۋاننا قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: مۇرمەككى، مەستىكى رۇمى، زەمچە، كەت ھىندى 10 گرامدىن، ئانارگۈلى، چۆپچىن، قىزىلگۈل يەتتە گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، 4 ~ 3 كۈن پاكىز پاختا بىلەن كېسەللىك ئورۇننى سۈرتۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى دورىنى سېپىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، ھوماما ئۇرۇقى 10 گرامدىن، كۈندۈر، سۈرمە، ئاقاقىيا ئۈچ گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھوماما سۈيىدە شامچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە كەچتە بىر تال شامچە جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەنزىرۇت، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى، زەمچە، ئانار پوستى، جويۇز، سەبرە 15 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

زۆپ، ئانار سۈيى بىلەن شامچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىنسىي يولدىن سىيىش پۇراقلىق سۈيۇقلۇق كې-لىشنى توختىتىدۇ.
مىقدارى: بىر تال شامچە دورا ئۇخلاشتىن بۇرۇن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئادەتتە 5 ~ 3 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئانار پوستى 80 گرامدىن، كەھرىۋا تالقىنى 20 گرام، كۆيدۈرۈلگەن چىلغوزا كۆلى 15 گرام، موزا 30 گرام، ئانارگۈلى 60 گرام، قارا شېكەر 150 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى ۋە جاراھىتى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار چېچىكى، ئانار پوستى، تاجىگۈل، قىزىل-گۈل 15 گرامدىن، خوخا چېچىكى 10 گرام، كەتىرا ئۈچ گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلىنى-دۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئۈچ گرامنى ئېلىپ 1000 ~ 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، بابۇنە گۈلى، مامىرانچىنى، سېرىق-چېچەك ئۇرۇقى 10 گرامدىن، خولىنجان 15 گرام، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر 20 گرامدىن، شاھتەررە 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: سايمان ياكى يەرلىك ئۇسۇل بىلەن بالىياتقۇ بوينى هوردىلىنىدۇ، كۈندە بىر قېتىم 35 ~ 15 مىنۇتقىچە بەش كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا ئۈچ گرامدىن، زەمچە 15 گرام، مامىرانچىنى بەش گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: جاراسىمىسىز پاختىنى گۈل يېغىغا مىلاپ، ئۇستىگە يۇقىرىقى تالقاندىن بىر گرام سېپىپ، ياللۇغلانغان ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، نىلۇ-پەر، بىنەپشە 10 گرامدىن، بىخ سۇس، زىخ، شۇمشا، خەشخاش پوستى 15 گرامدىن، گۈل يېغى 15 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۇيىدە ۋاننا قىلىنى-دۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، بەللۇت تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دورا سۇيى بىلەن هوردىلىنىدۇ، يەنى بۇ ئۇسۇل 3 ~ 2 هەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ قانىشى

بۇ، بالىياتقۇدىكى هەر خىل كېسەللىك، قاندىكى كېسەل-لىك، بەدەن ئاجىزلىقى، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، روهىي ئا-مىللار تەڭپۇڭسىزلىقى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىققىدىغان كېسەل-لىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا خۇن تەۋرەش، خۇن كېسەللىكى دەپ ئاتىلىدۇ. ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن قەرەلسىز خۇن

كېلىش، ھەيز كۆرۈش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىش، خۇننىڭ مىقدا-
رى كۆپ بولۇش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش،
يۈرەك سېلىش، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، بەل ۋە قور-
ساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى تېلىپ ئاغرىش، يەنى كەم قانلىق قاتار-
لىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەنجىبار، ئانارگۈلى، ئاق سەندەل، ئاقاقىيا،
كەتىرا، تاباشىر، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، موزا، داۋا، گىل
ئەرمىنى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرامدىن، سېرىق ناۋات
200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنى-
دۇ.
تەسىرى: ئۇزاق قانىغان، باللىياتقۇدىن قان كېلىشكە شىپا
بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىر
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: سۈرمە، ئانارگۈلى، زەمچە، تەنكار، كۈندۈر،
موزا، ئاقاقىيا 10 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۈپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن ئىككى گراملىقتىن شامچە تەييار-
لىنىدۇ.
تەسىرى: باللىياتقۇ قاناشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 1 تال شامچە جىنسىي
يولغا سېلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، موزا، شاھتەررە، چۆپچىن، ئەمەن قاتارلىق دورىلار تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قان توختىتىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۇيى بىلەن جىنسىي ئەزا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ئۇدا 10 ~ 7 كۈن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئەنجبار 10 گرامدىن، سۆئلەپ، بىخ مارجان، كەھرىۋا 15 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەندەل سۇيىدە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ قاناشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 8 ~ 4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئەنجبار 15 گرام، پىلپىل 12 گرام، ھەببۇلئاس، ئىسپىغول، بېھى ئۇرۇقى، ئۈزۈم ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى، كەھرىۋا، مارجان، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، تاباشىر، مۇرمەككى، كۈندۈر سەككىز گرامدىن، ھەسەل ئىككى

ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

مىقدارى: زۆرۈر بولغاندا ئۈچ گرامنى يەپ، ئارقىدىن ئەنجىبار شەربىتى ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى توققۇز گرام، سەمغى ئەرەبى، كاپۇر ئۈچ گرامدىن، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى 21 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، يۇمغاقسۇت سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: توختىمىغان ھەيزنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: مىكروبسىز داكىغا 3 ~ 1 گرامغىچە دورا تالقىنىنى ئېلىپ، يۇمىلاق قىلىپ، كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، 7 ~ 5 كۈنگىچە جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، تاجىگۈل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل چېچىكى، ئانار پوستى، خورما يوپۇرمىقى 12 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئۈچ گرام دورا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: سۆئلەپ چىنى، بىخ مارجان، كەھرىۋا 15 گرام-دىن، ئەنجىبار، ئانارگۈلى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، ئەرقى سەندەل بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنى-دۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ قاناشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 8 ~ 4 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، تاجىگۈل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، خوخىنىڭ تېنى، يوپۇرمىقى 12 گرامدىن، سۇمبۇل، گاۋزىبان، كۆكنار شاكىلى ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تازىلاپ، چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يۈرەك ھە-رىكىتىنى ياخشىلايدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام چايغا سېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: سۆرمە، ئانارگۈلى، زەمچە، تەنكار، كۆندۈر، موزا، ئاقاقىيا 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئىككى گراملىقتىن شىياف تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاياللاردىكى ھەر خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن پەيدا بولغان خۇن كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 3 ~ 1 تال دورا جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

بالىياتقۇ يارىسى

بۇ، ئاياللاردىكى كۆپ ئۇچرايدىغان، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بالىياتقۇ بوينى ۋە دىۋارىدىكى پەردىلەر زەخىملىنىشتىن بولىدىغان ئاياللار كېسەللىكى بولۇپ، دوۋسۇن، بەل چىڭقىلىپ ئاغرىش، جىنسىي يولدىن سېسىق پۇراقلىق قان ۋە يىرىڭ ئارىلاش سۇيۇقلۇق كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان كېسەللىكتۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، ئانارگۈلى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 21 گرامدىن، ئەنجىبار 31 گرام، قىزىلگۈل، خۇنسىياۋشان، رۇبىبسۇس، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى

يەتتە گرامدىن، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بۆغا مۈڭگۈزى، چۆپچىن 15 گرامدىن، ناۋات 250 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ناۋاتنى سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، مۇرمەككى، ئانارگۈلى 20 گرامدىن، سۇ بىر لىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: دورا سۈيى بىلەن جىنسىي يول كۈندە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: موزا، ئانار پوستى 10 گرامدىن، زەمچە بەش گرام، گۈل يېغى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: پاكىز پاختا بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا يارا يۈزىگە سۈركىلىدۇ.

باليياتقۇ راكى

بۇ، ئوتتۇرا ياش ئاياللاردا ياكى سەۋدا، سەپرا ئارىلاشقان قان خىلتىنىڭ كۆيۈشى تەسىرىدىن، باليياتقۇ بوينى ياللۇغى ۋە جاراھىتى ۋاقتىدا ساقايماي ئۇزاققا سوزۇلۇشى نەتىجىسىدە راكقا ئۆزگىرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باليياتقۇنىڭ ھەممە قىسمىدا پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە بادامچىلىك مونەكچە پەيدا بولۇپ، كېيىنچە چوڭىيىش، ھەيز توختىغاندىن كېيىن جىنسىي يولدىن خۇن كېلىش، كېيىنچە سۇ كېلىش، زېدىلەنگەندىن كېيىن سېسىق پۇراقلىق زەرداب سۇ كېلىش، ئاغرىش بارغانچە كۈچىيىش، ئاخىرقى باسقۇچتا كۆيگەندەك قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش، توققۇزكۆز، دوۋسۇن ئۈستى قاتارلىق جايلار ئېچىشىپ، سانجىلىپ ئاغرىش، كەم قانلىق، تېز ئورۇقلاش ۋە قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېتسىپ

تەركىبى: قارىمۇچ، ئۇچقۇن پاقا، ئاقىرقەرھا، قورۇتۇلغان ئاق يەر يىلىنى 100 گرامدىن، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب، سېرىق ھېلىلە، ئاقمۇچ، لاچىندانە، بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنى، توم زەنجىۋىل، سۇمبۇل، كۇندۇر، زورۇمبات، قاقىلە، قورۇتۇلغان ئانارگۈلى، كاۋاۋچىن 50 گرامدىن، كۈچۈلا تالقىنى، تازىلانغان ئامىلە 30 گرام، ئىپار بەش گرام، قورۇتۇلغان سازاڭ قۇرت 10 دانە، توخۇ تاشلىقى پوستى 100 دانە، ھەسەل ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

زۇپ، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن سىمابقا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆپۈكسىز ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ راكىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قې-تىمدا 10 گرام قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن سىلجىشى

بۇ، بالىياتقۇنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەردىن ئۆز ئورنىدىن سىلجىپ كېتىشى بولۇپ، دوۋسۇن ئەتراپى ۋە توققۇزكۆز تېلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئالاقىدە ئاغرىش، بالىياتقۇ سىلجىغان تەرەپتە-كى بېسىلغان ئەزالارنىڭ پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، كۆپ كېلىش، ئوغاي ھامىلىدار بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېتسېپ

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بۇغا مۈڭگۈزى، قىزىلگۈل 21 گرامدىن، ئاقا-قىيا، كەتىرا، گىل ئەرمىنى 10 گرامدىن، ئەنجىبار، ئانارگۈلى 31 گرامدىن، سۇمبۇل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى 15 گرامدىن، ناۋات 250 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ناۋات سېلىپ شەر-بەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ ئورنىدىن قوزغىلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ممىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داس بوشلۇقى ياللۇغى

ئاياللار جىنسىي ئەزالىرى ئەتراپىدىكى بىرىكتۈرگۈچى تو- قۇلمىلار، داس بوشلۇقى، قورساق پەردە ياللۇغى ئومۇملاشتۇرۇ- لۇپ داس بوشلۇقى ياللۇغى دېيىلىدۇ. داس بوشلۇقى ياللۇغىدا ياللۇغلىنىش بەزىدە بىر ئورۇندا، يەنە بەزىدە بىر قانچە ئورۇندا بىرلا ۋاقىتتا پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۇ كېسەللىك ئادەتتە ئۆت- كۈر ۋە سوزۇلما مەنبەلىك داس بوشلۇقى ياللۇغى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

داس بوشلۇقى ياللۇغى — تۇغۇتتىن كېيىن ھەيز مەزگىلىدە يۇقۇملىنىش، ھەيز، ئوپېراتسىيە مەزگىلىدە تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق سەۋەبىدىن يۇقۇملىنىش، يېقىن ئەزا توقۇلمىلاردىكى ياللۇغلىنىش كۆچۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئەمەن 10 گرامدىن، چۆپچىن، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئىتئۈزۈمى، شاھتەررە 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: داس بوشلۇقى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلى- تىر ئېلىپ، جىنسىي يول ھورداپ يۇيۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، مۈرمەككى، موزا، سۈپارى، كۆپۈكى دەريا، ئەدەس، مۇقەششەر 20 گرامدىن، لادەن ئەنبىرى 10 گرام، زەمچە 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شامچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: داس بوشلۇقى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئۈچ كۈندە بىر قېتىم جاراسىمسىز مەشغۇلات ئارقىلىق بالىياتقۇ ئارقا تەرىپىگە بىر تال شامچە دورا قويۇلىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان باشقا رېتسېپلار

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى ئىككى لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيىگە چىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، نىلۇپەر، بىنەپشە 10 گرامدىن، بىخ سۇس، زىخ، شۇمشا، خەشخاش 15 گرامدىن، گۈل يېغى 15 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، تۆت لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ تۇرۇبا يولى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيىدە بىمار كۈندە بىر قېتىم 7 ~ 5 كۈن ۋاننا قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: قىزىلگۈل 21 گرام، ئانارگۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى 15 گرامدىن، ئاس ياپرىقى 12 گرامدىن، زەمچە، ئانار پوستى توققۇز گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چىلاپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالا چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى دورا سۈيى بىلەن جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 400 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىنى تۆت لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاياللاردىكى بالا ھەمراھى چۈشمەسلىككە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىچىش بىلەن بىرگە، بىر قىسىم دورا سۈيىدە جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ ھەم ھوردىتىلىدۇ.

باللار كېسەللىكلىرى

بالىلاردىكى بۆرۈن بوۋاسىرى

بۇ، بۇرۇن ئىچىگە ئاق سېرىق ياكى قىزىل مودۇرلار چىقىدىغان، بۇرۇندىن ئاچچىق، سېرىق سۇ ئاقىدىغان، تولا زۇكامداش، يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ يېيىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار گۈلى، تۇتىيا، كەھرىۋا، زەمچە، قورۇلغان ئاش كۆكى ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى بۇرۇن بوۋاسىرىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دورا تالقىنى بۇرۇن ئىچىگە سېپىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چۇچۇمەل ئانار بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، پىسەپلىرىنى سوقۇپ، سۈيى بىلەن شامچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرۈن جاراھىتىگە، بالىلاردىكى بۆرۈن بوۋاسىرىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: بىر تال شامچىنى بىر كۈندە 3 ~ 2 قېتىمغا بۆلۈپ، بەش كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

كالپۇك ياللۇغى

كالپۇك ياللۇغى — تۆت خىلتتىن بىرەرسىنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ غالىب كېلىشى، نەزلىنىڭ قويۇلۇشى، پاشا، چىۋىن قاتارلىق ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشى، سىركە، ئاچچىق قېتىق ۋە باشقىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان تىل ئىششىپ، يېرىلىپ، قاناپ، تاماق يېيىش، سۆز قىلىش تەسلىشىپ قالىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى.

رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 72 مىللىلىتىر، خام ئۈزۈم سۈيى 48 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كالپۇك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ (ئىسسىقتىن بولغانغا) .

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

ئىغىز ئىچى ئاقىرىش

بۇ، بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، ئىغىز ئىچى ئاقىرىش بىلەن ئاغرىپ، بالىلار تاماق يېيەلمەي، قىينىلىشىش بىلەن يىغلاپ ئاۋارە بولىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، زەرچۇبە، ئانار خەمىكى، سىماق ئالتە گرامدىن، موزا ئۈچ گرام، زەمچە ئىككى گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىغىز ئىچى ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: بىر چىمدىم دورىنى ئىغىزغا سېپىپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ئىغىز چاي بىلەن چايقىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى كۆيدۈرۈپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىغىز ئىچى ئاقىرىش، ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 1 ~ 0.5 گرامغىچە ئېلىپ ئېغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل كۈندە 3 ~ 1 قېتىم 5 ~ 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

تىل يالاڭلۇغى

تىل يالاڭلۇغى — تىلنىڭ مەلۇم قىسمى ياكى تىلنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللاردا پەيدا بولىدىغان، كۆپىنچە قان، سەپرا قاتارلىق خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، تىل ئاقىرىش ياكى ئىششىپ، قىزىرىش، ئاغرىش بىلەن تاماق يېيىش، سۆزلەش قىيىنلىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تىلنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىشىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر ئېلىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: چۈچۈمەل ئانار بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: تىل ئىششىش، تىل چوڭىيىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: 10 مىللىلىتىر ئانار سۈيىنى ئېلىپ تىل ئۈستىگە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

تىلنىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى

بۇ، مىڭە ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ هارارەت تەسىرى، ئاچچىق، شورلۇق، تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۆتكۈر يەنى كۆيدۈرگۈچى ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشى بىلەن تىلدا كۆيۈشۈپ ئاغرىش، ئېچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 10 گرام، سىركە 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارگۈلىنى سىركىدە قاينىتىپ، 50 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تىل كۆيۈشۈپ ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر دورا بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، سىركە 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سىركىدە 100 مىللىلىتىر قال-

غوّچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تىل كۆيۈشۈپ ئاغرىش، تىل تېرىسى چۈشۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر دورا بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

كۆكيۆتەل

بۇ، قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدە 8 ~ 2 ياشقىچە بولغان باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، ئاغرىق باللاردىن يۇقۇپ، 100 كۈن ئەتراپىدا داۋاملىشىدىغان، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە زۇكامدەك سەل ـ پەل قىزىش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش بىلەن باشلىنىپ، كېيىنچە ئۈزۈلمەي تېلىقىپ يۆتىلىش، يۆتەلگەندە بېشى ئالدىغا ساڭگىلاپ، چېكە تومۇرلىرى كۆپۈپ كېتىش، چىرايى قىزىرىپ، كېيىن كۆكىرىش، كۆپ مىقداردا شىلىمشىق بەلغەم تۈكۈرۈش، بەزىدە يۆتەل بىلەن قۇسۇش، كېچىسى كۆپ يۆتىلىش، نەپەسلەنگەندە خوراز چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: توغرىغۇ، پىلپىل، ئانار ئۇرۇقى، قارىمۇچ، لاھور تۇزى ئۈچ گرامدىن، قارا تۇز 12 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئەتىگەن ـ كەچتە بىر تالدىن بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسىپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، بەديان كۆكى سۈيى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 10 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

3 ـ رېتسىپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار بىر دانە، ھۆل ئېگىر 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئېگىرنىڭمۇ سۈيىنى ئېلىپ، ئانار سۈيى ئۈستىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆكيۆتەلگە ھەم باشقا يۆتەللەرگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 1 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

بالىلاردىكى ھەزىم بۇزۇلۇش

بۇ بالىلاردا تازىلىققا دىققەت قىلماي، ناتوغرا ئوزۇقلىنىش، يۇقۇملىنىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: سىماق ھىندى 300 گرام، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، يانتاق چېچىكى، قامچىگۈل ئۇرۇقى، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قورۇلغان ئارپىبەديان، بالەنگو ئۇرۇقى 100 گرامدىن، ئالقات، قورۇلغان زىغىر، قورۇلغان موزا، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى 50 گرامدىن، ئوتتا سالايە قىلىنغان تاباشىر 30 گرام، قايناق سۇ ئالتە لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل ئىچى سۇرۇش، قۇسۇش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئۇچەينى تازىلايدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مىقدارى: بىر ئايلىق بوۋاقلارغا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىللىلىتىر، ئىككى ئايلىق بوۋاقلارغا 6 ~ 3 مىللىلىتىر، ئۈچ ئايلىق بوۋاقلارغا 20 ~ 10 مىللىلىتىر، ئالتە ئايلىقتىن ئېشىپ بولغانلارغا 30 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 15 گرام، مەستىكى رۇمى بەش گرام، ئانار گۈلقەنتى 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئانار گۈلقەن-تنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ھەزىم ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامغى-چە ئىچكۈزۈلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار ئۇرۇقى، ئاش كۆكى ئۇرۇقى، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پىننە 10 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، شۇمشا ئالتە گرامدىن، قەنت 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىنىنگچە بولغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەل-گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن دورىلارنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، تالقان دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، قەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامغى-چە ئىچكۈزۈلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانارپوستى، سۇزە، زىرە 20 گرام-دىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت 10 گرامدىن، ئىسپىغۇل لوئابى 30 گرام، قەنت 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئىسپىغۇل لوئابىغا قوشۇپ، قەنت تالقىنىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈشكە، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ھەر سائەتتە بىر قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 10 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، 150 مىللىلىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئانار گۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە سۇس ئوتتا بەش مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى ۋە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، موزا 1.5 گرام، ئازغان تىكەن مونچىقى، زىرە، پىننە، ئاقمۇچ 10

گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈشكە، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 گرامغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، بەديان، قارا ھېلىلە، سېرىقماي، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل سېرىقى ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېرىقماي قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى تولغاق، ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بەش قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

8 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى سوقۇپ، قايناق سۇدا 15 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ، قارا شېكەرنى مۇۋاپىق

مىقداردا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئالتە ئايلىقتىن ئىككى ياشقىچە بولغان بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، قىزىلگۈل، زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى، بېھى سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈيۈق دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا قورساققا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم تېڭىپ، 5 ~ 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

10 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى 45 گرام، ئانار پوستى 30 گرام، پىننە، ئاقمۇچ، يالپۇز 20 گرامدىن، زىرە، قاقىلە 15 گرامدىن، جويۇز 10 گرام، قارا شېكەر 50 گرام، ئاق شېكەر 90 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىننە، يالپۇزلارنى قاينىتىپ سۈيىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى قوشۇپ، پىننە سۈلىرى بىلەن 0.25 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈشكە، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانە ئىچكۈزۈلىدۇ.

11 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 30 گرام، ئانار گۈلى 25 گرام، پىننە، ئاقمۇچ، پىلپىل 15 گرامدىن، يالپۇز، زىرە 10 گرامدىن، ئاپپىلسىن، قاقىلە بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈشكە، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

12 - رېتسېپ

تەركىبى: ئۇرۇقسىز چوڭ جىگدە ئىككى كىلوگرام، ئانار پوستى 100 گرام، موزا 84 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 40 گرام، شېكەر 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر چىنە قېتىقتا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى جىددىي خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈش

ۋە قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

13 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 35 گرام، موزا 55 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 30 گرام، ئازغان مونچىقى 20 گرام، ئاق شېكەر 250 گرام، قارا شېكەر 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستى بىلەن پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈشكە، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەل كىندىك

بۇ، بوۋاقلارنىڭ تۇغۇلغاندا كىندىكى ياخشى بوغۇلماسلىق سەۋەبىدىن، بالىلارنىڭ دائىم كۆچەپ يىغلىشى نەتىجىسىدە كىندىك ئۇستىدىكى سېرىقئەتنىڭ يىرتىلىپ كېتىشىدىن، كىندىكى چوڭلىرى تۇخۇمدەك، كىچىكلىرى چىلاندەك چوڭلۇقتا پۇلتىيىپ چىقىۋېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېتسېپ

تەركىبى: مەستىكى رۇمى، ئەنزىرۇت، كۇندۇر، جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، ئانارگۇلى، مۇرمەككى، پىرسىياۋشان، زەمچە، رۇسۇت، ئارچا مېۋىسى، سەبرە 10 گرامدىن، بېلىق مېيى 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېلىق مېيى قوشۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى يەل كىندىككە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: دورىدىن چىلانداەك ئېلىپ، كىندىككە قويۇپ، ئۈچ كۈندە بىر ئالماشتۇرۇلىدۇ.

بالىلاردىكى قاناش

يېڭى تۇغۇلغان بالىلاردىكى قاناش — كۆپىنچە بالىلارنىڭ بېشىدىكى قانلىق ئىششىق، كىندىكنىڭ قانىشى، قىز بوۋاقلاردا جىنسىي يولنىڭ قانىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

كىندىك قاناشتا: 1) كىندىك بېغىشى توم بوۋاقلاردا كىندىك بوشراق بوغۇلۇپ قالسا، كىندىك قۇرۇغاندىن كېيىن باغلاق بوشاپ چۈشۈپ كېتىپ قانايدۇ، بەزىدە كىندىكنى باغلىغان يىپ بەك ئىنچىكە ياكى بەك چىڭ بوغۇلغان بولسا، كىندىكتىكى تومۇرنى ئۈزۈۋېتىپ، قاناشنى پەيدا قىلىدۇ. 2) كىندىك چۈشكەندىن كېيىن كىندىكنىڭ تۆۋىنىدە قان سىرغىپ چىقىپ قاناي-

دۇ. بۇ كۆپىنچە بالا تۇغۇلۇپ بىر كېچە ـ كۈندۈز ئىچىدە يۈز بېرىدۇ. كىندىك چۈشكەندىن كېيىن قاناش بالا تۇغۇلۇپ ئىككىنچى ھەپتىسى چۈشۈشىنىڭ ئالدى ـ كەينىدە يۈز بېرىدۇ.

باش قانلىق ئىششىقى بولسا، تۇغۇتتا ھامىلىنىڭ بالىياتقۇ ئىچىدە مىدىرلىشى بىلەن بالىنىڭ باش سۆڭىكى ئانىنىڭ داس قىسمىغا سۈركىلىپ قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى ياكى تۇغۇت يولىنىڭ قاتتىقلىقى تۈپەيلىدىن، بالىنىڭ بېشى قىسىلىپ قېلىپ، باش سۆڭىكى ئاستىدىكى قان تومۇرلار يېرىلىپ، شۇ ئورۇنغا قان يىغىلىپ قېلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار گۈلى، كۆپۈكى دەريا، تاباشىر 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باش قانلىق ئىششىقىغا، كىندىك قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنى قانىغان جايغا سېپىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، تاباشىر، ئاق سەندەل، خەشخاش ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن، قەلەي ئۆپىسى مەلۇم

مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كىندىك قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا كىندىككە سېپىپ تېڭىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئەنزىرۇت، موزا، زەمچە، قەغەز كۆلى، سەئدى كوفى 30 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن مىس 15 گرام، كۇندۇر، مۇرمەككى، پىرسىياۋ-شان ئالتە گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كىندىك ياللۇغىغا، كىندىك قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كىندىككە تېڭىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، گىل ئەرمىنى، ئەنزىرۇت، تاباشىر 1.5 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىلارنىڭ كىندىكى قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنىنى كىندىك ئۈس-تىگە سېپىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، كۆپۈكى دەريا، سەمغى ئەرەبى، پىر-سىياۋشان، ئەنزىرۇت، كۈندۈر ئۈچ گىرامدىن، سىركە مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كىندىك قاناشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كىندىككە تېڭىلىدۇ.

باللارنىڭ سوئى چىقىپ قېلىش

باللارنىڭ مەقئەت ئېغىزىدىكى تۈتۈپ تۇرغۇچى پەيلەرنىڭ كۈچى ئاجىزلاش، قاتتىق يىغلاش، قاتتىق يۆتىلىش، ئىچى قې-تىش، ئىنجىقلاپ تەرەت قىلىش سەۋەبىدىن مەقئەت سىرتقا چى-قىۋېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، ئانار خەمىكى، موزا، كۈندۈر، ئامۇت غازىڭى، ھەببۇلغار مېغىزى، زەمچە، تەنكار، قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل، تاباشىر ئۈچ گىرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى سوگى چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن مەقئەت كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا، شاھتەررە، شوخلا، بىنەپشە، خەشخاش ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى سوگى چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن مەقئەت يۇيۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار يىلتىزى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوگى چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، سۆگۆر سېسىقئوتى 12 گرامدىن، باشاقئوت توققۇز گرام، زەنجىۋىل ئۈچ گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىچى سۈرۈشتىن بولغان سوغۇق چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: قېرى چىلان دەرىخىنىڭ پوستى، ئانار پوستى ئالتە گرامدىن، زەمچە 4.5 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باللاردىكى سوغۇق چىقىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مىكروبسىز پاختا بىلەن مەقئەت كۈندە 3 ~ 2 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

باللاردىكى مەددە قۇرت كېسەللىكى

بۇ، باللاردا تازىلىققا ياخشى ئەھمىيەت بەرمەسلىك سەۋەبىدىن، يېمەكلىك ماددىلىرى بىلەن ئۈچەيگە كىرگەن مەددە قۇرت تۇخۇمىنىڭ مەددىگە ئايلىنىشى بولۇپ، كىچىك باللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. كۆپ ئۈچرايدىغىنى قىلقۇرت يەنى تۇتۇ مەددە بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى بىر سانتىمېتىر بولغان، قىلدەك ئىنچىكە مەددە چوڭ تەرەت بىلەن چىقىش، سوڭگى قىچىشىش، قورساق ئاغرىش، كېچىسى بىئارام بولۇپ ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېتسېپ

تەركىبى: كونا سىركە، ئانار پوستى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: باللاردىكى قىلقۇرتنى چۈشۈرىدۇ.
مىقدارى: دورا سۈيى ئىلمان بولغاندا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ هۆقنە قىلىنىدۇ.

قىزىل

بۇ، باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، قىش، ئەتىياز پەسلىدە ئاسان تارقىلىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپ جۇغ ـ جۇغ ۋە تىترەش بىلەن باشلىنىپ، بىئاراملىق، باش ئاغرىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، چۈشكۈرۈش، يۆتىلىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، ئاندىن قىزىتما ئۆرلەش، ئاۋۋال قۇلاق كەينى ۋە باش ساھەسىگە، ئاندىن گەۋدە ۋە پۇتلارغا قىزىل ئەسۋە چىقىش، بەزىلىرىدە جۆيلۈش، هوشىدىن كېتىش، ئاۋاز پۇتۇش، كۆزىدىن ياش ئېقىپ، چاپاق بېسىش، قاپاقلىرى ئىششىش، تەدرىجىي ھالدا ئەسۋىلەر كېپەكلىشىپ سويۇلۇپ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئېغىر ئۆتىدۇ.

دىغان كېسەللىك.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، مۇۋاپىق پەرۋىش ۋە پەرھىز مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ، يەنى كېسەل بالا ئىسسىق ئۆيدە ياتقۇزۇلۇپ، ئوبدان ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. ئۆي ھاۋاسى پات - پات ئالماشتۇرۇلىدۇ، بالىغا سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىدۇ، قايناق سۇنى كۆپ بېرىپ، سۇيۇق، ئاسان سىڭىدىغان، قۇۋۋەتلىك تاماقلار بېرىلىدۇ، مايلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: غۇنچىئۇزۇم 15 گرام، ئانار سۈيى 15 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: غۇنچىئۇزۇمنى 100 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئانار سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىل كېسىلگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى، سىماق، ماش، قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىل كېسىلىدىكى ئاۋاز پۈتۈپ، گېلى ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيىدە گال غار - غار قىلىنىپ يۇتۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل سېرىقى، ئەدەس ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناتىپ تەمى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: قىزىل كېسەللىكى گال ئىششىقا، ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 10 مىللىلىتىردىن ئېلىپ گال غار - غار قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى 31 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزى 13 گرام، سىركە، قىزىلگۈل ئەرقى مەلۇم مىقداردا، شېكەر 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، سىركە، قىزىلگۈل ئەرقىگە ئۈچ كۈن چىلاپ، قايناتىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قىزىل، چېچەككە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق، ئاچچىق ئانارنىڭ ئىچكى پوستى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: قىزىل، چېچەككە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

راخىت

بۇ، بالىلارنىڭ ئانا قورسىقىدىكى ۋاقتىتىن تارتىپلا، ئو-زۇقلۇق يېتىشمەسلىك، تۆرەلمە تەرەققىياتىنىڭ ئاجىز بولۇشى، تۇغۇلغاندىن كېيىن ئانا سۈتىگە قانماسلىقى، ئۆسۈۋاتقان دەۋرىدە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، مۇۋاپىق كۈن نۇرىغا قاقلىنىپ تۇر-

ماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بالىنىڭ بەدىنىگە كالتسىي ۋە ۋىتامىن D قاتارلىق ماددىلار يې- تىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان، باللاردا توخۇ كۆكرەك بو- لۇپ قېلىش، پۇتلىرى ئىچىگە ياكى سىرتىغا ئېگىلىپ قېلىش قاتارلىق سۆڭەكتە ئۆزگىرىشلەر بولىدىغان، يىغلاڭغۇ بولۇپ قېلىش، ياخشى ئۇخلىيالماسلىق، ئاشقازىنى ئاجىزلاش، كۆپ تەرلەش، باشنىڭ ئارقا تەرىپىنىڭ چېچى چۈشۈپ كېتىش قاتار- لىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار، شېكەر مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تاتلىق ئانارنى سىقىپ، سۇيىنى ئېلىپ $\frac{1}{4}$ ھەسسە شېكەر قوشۇپ، قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باللاردىكى راخىت كېسىلىگە، جىگەر ياللۇغىغا، قان ئازلىقا، يۈرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، ئۈزۈم سۈيى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: راخىت كېسىلى، قان ئازلىق، جىگەر ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 10 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى

كالا تەمرەتكىسى (تەڭگە تەمرەتكە)

بۇ، ھەرقانداق ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدىغان، خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، تۆت مۇچە، قورساقلاردا كۆپ پەيدا بولىدىغان، جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، دەسلەپتە ئۇششاق قىزغۇچ مونەك شەكلىدە پەيدا بولۇپ، كېيىن بارا - بارا كېڭىيىپ، ئۆزئارا قوشۇلۇپ تېرىدە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان، تەڭگىسىمان ياكى ئۇزۇنچاق، چېگرىسى ئېنىق، قۇرغاق، تېرىدە كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتقۇ ھاسىل قىلىپ، تېرە قېلىنلىشىش، تېرە ئۈستىدە بىر قەۋەت نېپىز قاسىراق ھاسىل بولۇش، تاتلىغاندا قاسىرىقى سويۇلۇپ، ئاستىدىن قان چېكىتلىرى كۆرۈلۈش، كۆز ۋە قىش پەسىللىرىدە تەكرارلىنىش، قاتتىق قىچىشىش ۋە بىئارام قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: موزا، خەشخاش، شاھتەررە 30 گرام، چۆپچىن 20 گرام، ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە 50 گرام، سۇ تۆت لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، تۆت لىتىر سۇدا

يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كالا تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: تەييارلانغان دورا سۇيى بىلەن بەدەن يۇيۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: شاھتەررە، ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە 100 گرامدىن، ئەمەن، چۆپچىن، كۆكنار ئۇرۇقى، بىخسۇس، كاۋاۋىچىن، موزا، مامىرانچىنى 60 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بەش لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تەڭگە تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: تەييارلانغان دورا سۇلىرى بىلەن يەرلىك ئورۇن كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇلىدۇ.

باش تەمرەتكىسى

باش تەمرەتكىسى — باش تېرىسى بىلەن تۈك خالتىسىنىڭ يۇقۇملىنىشىدىن يەرلىك ئورۇن قىچىشىدىغان، قاسىراق باغلاپ چاچ چۈشىدىغان بىر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئۆسمۈرلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.
ئۇيغۇر تىبابىتى ۋە خەلق ئارىسىدا تاز دەپ ئاتىلىدۇ، باش تەمرەتكىسى — ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە باش سېرىق تەمرەتكىسى، باش ئاق تەمرەتكىسى، قارا چېكىتلىك تەمرەتكە، باش يىرىڭلىق تەمرەتكىسى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئانارگۈلى، موزا، گۈڭگۈرت تەڭ مىقداردا، ئېرىتىلگەن قوي يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىلگەن قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باشنىڭ يىرىڭلىق، ھۆل تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: چاچنى چۈشۈرۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم باشقا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: كاپۇر، زەرچۇبە، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا ئۈچ گرامدىن، ئانارگۈلى، كۈنجۈت يېغى يەتتە گرامدىن، موم ئالتە گرام، سەفىدان كەشغەرى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغ دورىلار بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھەر خىل باش تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: تەييارلانغان دورا سىرتتىن چېپىلىدۇ، يەنى كۈندە بىر قېتىم كېسەللىك ساقايغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

چات تەمرەتكىسى

چات تەمرەتكىسى — يىرىڭ قىسىم، تاشقى جىنسىي ئەزا ۋە مەقئەت ئەتراپى، ساغرا قىسىم تېرىلىرىدە پەيدا بولىدىغان، قاتتىق قىچىشىش، قىزغۇچ دۆڭچە ئەسۋە چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان جاراسىملىق تېرە كېسەللىكىدۇر.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، خەشخاش پوستى 10 گرامدىن، چۆپچىن، مامىرانچىنى، شاھتەررە 20 گرامدىن.

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

تەسىرى: چات تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئاۋۋال تەمرەتكە بار جايىنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، ئاندىن كېيىن دورا سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ، يەنى بۇ ئۇسۇل كۈندە ئۈچ قېتىم، ساقايغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، شاھتەررە، مامىرانچىنى، خەشخاش ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، موزا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا

قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چات تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: تەييارلانغان دورا سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، قىزىلگۈل، تاباشىر تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چات تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنى يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

ئاقكېسەل

ئاقكېسەل خەلق ئارىسىدا ئاۋلاق، ئالىئەت دېگەنناملار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىنىڭ مەلۇم قىسمى ياكى كۆپ قىسمى ۋە ياكى پۈتۈن بەدەنلىك ئەسلى رەڭگى ئۆڭۈپ، ئاقۇچ تۇس ئېلىش 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 زەخىملىنىش دەرىجىسىگە قاراپ بەھەق ۋە بەرەس دە ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ، ئاقكېسەلنى تۈۋەندىكى بىر قانچە ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قاراشقا بولىدۇ. ئۇلار:

1. رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى؛

2. مىزاج بىلەن خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش؛

3. كەم قانلىق؛

4. سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىش؛

5. ساقلىقنى ساقلاش شەرتلىرىگە تولۇق ئەمەل قىلماسلىق؛

6. كۆيۈك، ئۇششۇك ئاسارىتى؛

7. ئىرسىيەت ئامىلى؛

8. ئۇچەيدە مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئوسما، قىزىل زەرنىخ، ئۇردان 10 گرامدىن، خېنە، گۈلقەنت 15 گرامدىن، هاك بىر گرام، قىچا، زەمچە بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، 100 مىللىلىتىر پىياز سۈيىدە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەرەس كېسىلىدىكى ئاق تېرىگە قارا رەڭ پەيدا

قىلىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بەرەس بار جايغا سۈر-كىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، قىزىلگۈل، موزا، كەت ھىندى، زەرنىخ، بەلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاقكېسەل پەيدا بولغان ئورۇن دورا سۈركەپ شەلۋەرەپ، يىرىڭلىغان بولسا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن سېپىلىدۇ.

قىچىشقاق

قىچىشقاق — قىچىشقاق سالجىسى بىلەن يۇقۇملىنىش ۋە بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا سەۋەبىدىن بەدەننىڭ تېرىسى نېپىز بولغان قىسىملاردا پەيدا بولىدىغان، باشقىلارغا ئوڭاي يۇقىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بارماق ئارىلىقى، يوتا، قور-ساق قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۇششاق مونەكلەر پەيدا بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش، قىچىشىش كېچىسى كۈچىيىپ كېتىش، تاتىلاش نەتىجىسىدە تېرە شەلۋەرەپ، سۇلۇق قاپارتقۇ ۋە تېرە زەخىملە-نىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادى-لىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار يىلتىزى پوستى، چۆپچىن تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 20 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قىچىشقاقتا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇن كۈندە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، ئەمەن، سېرىق يۆگەي، چۆپچىن، خەشخاش ئۇرۇقى، بىخ سۇس، كاۋاۋچىن، موزا، مامىرانچىنى 60 گرامدىن، شاھتەررە 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، يەتتە لىتىر سۇدا بەش لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قىچىشقاقتا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: تەييارلانغان دورا سۈيى ئىلمان ھالەتتە بەدەن كۈندە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارنىڭ ھۆل گۈلى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارگۈلىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ ياكى قاينىتىپ سۈيىنى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈلۈق قىچىشقاقتا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دانىخورەك

بۇ، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، يېمەك - ئىچمەك، ھاۋا كىلىماتى، ئىرسىيەت قاتارلىق كۆپ خىل ئامىللار تەسىرىدىن باشقا، قان بۇزۇلۇش ۋە بەلغەمگە غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققىدىغان، يۈز، پېشانە، يوتا، يۇقىرىقى دۈمبە قاتارلىق ياغ بەزلىرى كۆپرەك ئورۇنلاردا تېرە يۈزىدىن كۆتۈرۈلۈپ، ئۇچى ئاقىرىپ چىققىدىغان، بەزىدە يىرىڭلاش، قىچىشىش، ئاغرىش، بەزلىرىدە خالتىلىق ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، ھەسەل، سەبرە تالقىنى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: دانىخورەككە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دانىخورەككە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىر، تەمرى ھىندى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار سۈيىگە تەمرى ھىندىنى چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان دانىخورەككە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ سۈيىگە ئانارنىڭ پوستىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: دانىخورەك، مودۇر - چاقىلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: ئاخشىمى مۇۋاپىق مىقداردىكى دورىنى تېرىدىكى دانىخورەككە چېپىپ، ئەتىسى يۇيۇۋېتىلىدۇ، ئەگەر دورىنى يۈزگە چېپىشقا توغراكەلسە، يۈزنى ئىسسىق سۇدا سوپۇنداپ يۇيۇپ، ئاندىن سۈركەش لازىم.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار يىلتىزى، سېرىقچېچەك تەڭ مىقداردا.

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

تەسىرى: قىزىتما، ھەر خىل قاپارتمىلار، دانىخورەككە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيى بىلەن بەدەن يۇيۇلىدۇ.

داغ

داغ — كۆيگەن قاننىڭ بۇخاراتى ئاشقازانغا يىغىلىۋېلىپ، ھەزىم قىلىشنى بۇزۇپ، جىگەر خىزمىتىنى ئاجىزلىتىپ، غەيرىي تەبىئىي قان، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ يۈز تېرىلىرىدە چۆكمە ھاسىل قىلىشى، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە مىزاج بۇزۇلۇش، ھەيز توختاپ قېلىش، ھەر خىل تاشقى زەربىلەرنىڭ ئاسارىتى سەۋەبىدىن يۈز تېرىسىدە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان، سۇس قارامتۇل رەڭلىك، گۈزەللىككە تەسىر كۆرسىتىدىغان، قىچىشىش، ئېچىشىش، كېپەكلىشىش ئەھۋاللىرى بولىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار يىلتىزى تالقىنى بىر ھەسسە، ھەسەل بەش ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: داغلارنى يوقىتىپ، كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: داغ بار جاينى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا داغ بار جايغا سۈركىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى پوستى بىلەن سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر داغ بار جايغا سۈركىلىدۇ.

نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى

بۇ، تېرە قېلىنلىشىدىغان ۋە تۇتقاقلىق قاتتىق قىچىشىدىغان، سوزۇلما خاراكتېردىكى ياللۇغلىنىشلىق تېرە كېسەللىكى بولۇپ، سەپرا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ.
بۇ چەكلىك نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى ۋە تارقىلىشچان نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، شاھتەررە 21 گرامدىن، خەشخاش، ئەمەن، چۆپچىن 15 گرامدىن، بىخ سۇس، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى 20 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيىنى ئېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: شاھتەررە، ئانار پوستى، ئەمەن 20 گرامدىن، خەشخاش پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرامدىن، مامىرانچىنى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: دورا سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

قىزىل تۇمشۇق كېسەللىكى

بۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، بۇزۇق خىلىتلاردىن ھاسىل بولىدىغان، يەلىنىڭ بۇرۇنغا ئولتۇرۇشۇپ، بۇرۇن تېرىسىنى غىدىقلىشىدىغان كېلىپ چىقىدىغان، سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ، بۇرۇن قىزىرىپ، ئۇششاق مودۇرلار ئۆرلەپ چىقىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا، سىركە، گۈل مېيى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغىغا قوشۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىل تۇمشۇق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سىرتتىن زىمات قىلىنىدۇ.

كۆپ تەرلەش

بۇ، ھەر خىل روھىي، جىسمانىي كېسەللىكلەر تەسىرىدىن بەدەننىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ، بەدەندىن كۆپ تەر چىقىش كېسەللىكى بولۇپ، ئازراق ھەرىكەت قىلسا ياكى تاماق يېسە پۈتۈن بەدەن تەرلەپ، كىيىملەر ھۆل بولۇپ كېتىش، تېرە سۇركىلىپ قىزىرىپ كېتىش، ھەتتا بەزىدە يارا پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، رۇسۇت، كۇندۇر تەڭ مىقداردا، گۈل يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆپ تەرلەشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 30 گرام، ئانارگۈلى، يالپۇز 20 گرامدىن، زەمچە 10 گرام، سۇ بىر لىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆپ تەرلەشكە، پۇت تەرلەپ پۇراشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: ئىلمان هالەتتە پۇت چىلىنىپ، 15 مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 30 گرام، ئانارگۈلى 29 گرام، سىماق، يالپۇز، سۇمبۇل 20 گرامدىن، زەمچە 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: پۇت تەرلەشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: تەييارلانغان دورا سۇيىدە ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇت يۇيۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، سۈمبۈل، زەمچە، چىغىرتماق گۈلى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قولتۇق پۇراشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: قولتۇقنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن دورا تالقىنى قولتۇققا سېپىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: كۆپۈكى دەريا، سۇپارى، زەمچە، ئانار پوستى، گۈڭگۈرت، يالپۇز تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قولتۇق، پۇت تەرلەش، پۇراشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: قولتۇق ياكى پۇتنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنى يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

تېرىدىكى يارا - چاقىلار

تېرە يۈزىدىكى يارا چاقىلار سىرتقى زەربە ياكى مەلۇم كېسەللىكلەر، دورا رېئاكسىيىلىرى تەسىرىدىن تېرە پۇتۇنلۇكى بۇزۇلۇپ، تېرىدە يارا - چاقا، جاراھەت پەيدا بولۇپ، يارىدىن گاھىدا يىرىڭ چىقىش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە كۆپ ئۇچرايدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (موزىنى سوقۇشتىن بۇرۇن چالا قورۇپ) تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يارا، جاراھەتلەرنىڭ سۈيىنى قۇرۇتۇپ ساقايتىدۇ.
مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ يارىغا دورا مۇۋاپىق سېپىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار يىلتىزى بىر ھەسسە، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار يىلتىزىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تېرىدىكى جاراھەت، داغلارغا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانار سۈيىگە ئانار پوستىنى ئېزىپ ئارد-

لاشتۇرۇپ قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تېرىدىكى ھەر خىل مودۇرلارغا، يارا چاقىلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈر-كىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: چاچ كۆمۈرى (تۇك كۆيدۈرۈلمىسى)، ئانارگۇ-لى، بۇغا مۈڭگۈزى كۈلى، چىلان ياپرىقى، گىل ئەرمىنى، كۇندۇر، قەلەي ئۇپىسى، يۇيۇلغان تۇتىيا، بىر قانچە قېتىم قىزىتىلغان ۋە يۇيۇلغان مەدەستان ئالتە گرامدىن، ئېغىز، گال جاراھەتلىرىگە ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئالتە گرام مەدەستان، ئۈچ گرام سەبرە قوشۇلىدۇ.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: ئاكىلاغا شىپا بولىدۇ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، قاننى توختىتىش، گۆش ئۇندۇرۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: جاراھەت ئۈستىگە سېپىلىدۇ، سۆزنەككە ئىشلى-تىشكە توغرا كەلسە، پەلكۈچ بىلەن سېپىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى توققۇز گرام، كۇندۇر ئالتە گرام، مورساپ بەش گرام، جۇپتى بەللۇت ئۈچ گرام، گىل ئەرمىنى،

قىزىلگۈل ئىككى گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كونا جاراھەت، پوقاق، ئاددىي ئۆسمە، باش تەرەتكىسى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنى جاراھەت يۈزىگە سېپىلىدۇ.

ئۆسمە

ئۆسمە — بەدەننىڭ مەلۇم ئەزاسىدا مونەكچە شەكلىدە پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ، قان ئارقىلىق ئەتراپقا ۋە باشقا ئەزالارغا كۆچىدىغان، داۋالاش ئۈنۈمى ناھايىتى تۆۋەن بولىدىغان، يامراش خاراكتېرلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە ۋە يامان سۈپەتلىك ئۆسمە دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. يامان سۈپەتلىك ئۆسمە راك دەپمۇ ئاتىلىدۇ، خەلقئارادا ھازىرغىچە راككا ئۈنۈملۈك دورا يوق، دەپ قارىلىپ كەلمەكتە. ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىنىڭ راككا ئۈنۈمى خېلى ياخشى بولۇپ، تۆۋەندە راككا شىپالىق رېتسېپلارنى تونۇشتۇرىمىز.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، كاۋاۋىچىن، قاقىلە، بوزۇغا، كۈندۈر، سۈمبۈل، توم زەنجىۋىل، بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنى، لاچىندانە، ئاقمۇچ، سېرىق ھېلىلە، سىماب 50 گرامدىن، قارىمۇچ، ئۈچقۇن پاقا، ئاقىرقەرھا، قۇرۇق ئاق يەر يىلىنى 100 گرام-

دىن، كۆچۈلا تالقىنى، تازىلانغان ئامىلە 30 گرامدىن، ئىپار بەش گرام، قۇرۇق يۆگىمەچ 10 دانە، توخۇ تاشلىقى 100 دانە، ھەسەل ئىككى كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن 50 گرام قارا چاي تالقىنىغا سىمابنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقما ھاۋانچا بىلەن ئىككى سائەت ئەتراپىدا سوقۇپ، ئاندىن 50 گرام قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن بىرگە يېرىم سائەت ئەتراپىدا سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا 20 گرام ئېرىتىلگەن قوي يېغى بىلەن بىرگە يېرىم سائەت ئەتراپىدا سوقۇپ، سىمابنى تولۇق ئۆلتۈرۈپ، ئاندىن باشقا سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، يۇقىرىقى زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن سىمابقا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: راكقا شىپا بولىدۇ، بولۇپمۇ ئۆپكە، ئاشقازان، ماتكا، قىزىلئۆڭگەچ ئۆسمىلىرىگە، ئۇندىن باشقا، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، بۇۋاسىر، بوغۇملار ئاغرىقى، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، ئىچكى ئەزالاردىكى جاراھەت قاتارلىقلارغىمۇ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانارگۈلى، بادام مېغىزى 100 گرامدىن، ئەنزىرۇت 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: راك كېسەللىكىنىڭ يارا يۈزىنى پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، راك توقۇلمىلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى چەكلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ (بولۇپمۇ قىزىلئۆڭگەچ راكىغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ).

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

چاچ چۈشۈش كېسەللىكى

بۇ، چاچ يىلتىزىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى تەسىرگە ئۇچراش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بو-لۇپ، بۇنىڭدا كۆپىنچە بىر كېچىدىلا مەلۇم ئورۇننىڭ چېچى تۆكۈلۈپ، چاچ چۈشكەن ئورۇن يۇمشاق، پارقىراق، سىلىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى، تۇخۇم يېغى، شاپتۇل مېغى-زى يېغى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: چاچنى چۈشۈرۈپ تۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم دورا سۈركىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار دەرىخىنىڭ پوستى، سۆگەت يوپۇرمىقى تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: باش قىچىشىش، كېپەكلىشىش، چاچ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چاچ يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، سىيادان، شاپتۇل مېغىزى، ياڭاق سىرتقى كۆك پوستى، ئوسما ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا، زەيتۇن يېغى 10 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، مەلۇم ۋاقىت ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، دورىلارنىڭ تەمى ياغقا چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشۈش، كېپەكلىشىش، چاچ يېرىلىش، چاچ ئاقىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم چاچنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن 3 ~ 1 مىللىلىتىر دورا چاچقا سۈركىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار يىلتىزى مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرى-مى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم تەييارلانغان دورا سۈيى بىلەن باش يۇيۇلىدۇ.

چاچ بالدۇر ئاقىرىش

بۇ، 50 ياشقا كىرمىگەن كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان ئىچكى ۋە تاشقى تەسىرلەر تۈپەيلىدىن، خىلىتلاردا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاننىڭ تۇزلۇق تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىشى ۋە ئوزۇق-لىنىشنىڭ يېتىشمەسلىكى ياكى ئىسسىقلىقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، ھەددىدىن زىيادە چار-چاش، روھىي زەربە، غەم - قايغۇ، ھاياجانلىنىش، ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىد-قىدىغان كېسەللىك بولۇپ، چاچ ۋە ساقالنىڭ تېخى ئاقىرىش يېشىغا يەتمەي تۇرۇپلا، مەزگىلسىز ئاقىرىپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، جىگدە گۈلى يېغى، قار لەيلىسى سۈيى تەڭ مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورى سۇلىرى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چاچنى قارايتىدۇ.
مىقدارى: چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ، كۈندە بىر قېتىم دورا سۈركىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، ئۇسما ئۇرۇقى، كۆك ياڭاق سىرتقى پوستى، شاپتۇل مېغىزى، سىيادان مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قوشۇپ يېغى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: چاچ ئاقىرىش، چۈشۈش، يېرىلىش، كېپەكلىشىشكە شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سىرتتىن چاچقا سۈركىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار، ياخشى قېتىق، گۈل يېغى مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ بىر قانچە يېرىنى تېشىپ، بىر

ئەينەك قاچا ئىچىگە سېلىپ، ئۈستىگە گۆل يېغى، قېتىقلارنى قوشۇپ، ئاپتاپقا بىر ھەپتە قويۇپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چاچ - ساقال ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم بىر مىللىلىتىر ئېلىپ چاچ - ساقالغا سۈركىلىدۇ، ئەگەر چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ باشنى ئىسسىقراق سۇدا يۇيۇپ، يىرىك لۆڭگە بىلەن باشنى سۈرتۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋانى سۈركىسە، دورا ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

ھەرە (بوغۇن) چېقىۋېلىش

ھەرە (بوغۇن) چېقىۋېلىش — ياز كۈنلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. بوغۇن چاققاندا يەرلىك ئۇرۇن ئاغرىپ، ئىششىپ قىزىرىدۇ، ئېغىرلىرىدا باش قېيىش، قىزىتما، دەم سىقىلىش ۋە يەلتاشما چىقىش ئەھۋاللىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ، ھەرە چېقىشتىن ھاياتقا خەۋپ يېتىش ئانچە كۆپ ئەمەس، لېكىن ھەرە تىلنى چېقىۋالسا ياكى ھەرە زەھىرىگە زىيادە سېزىمچان كىشى بولسا، ھاياتىغا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن.

ھەرە چېقىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدىغان رېتسېپلار:

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالما سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، كاسىنە سۈيى، ئوسۇك سۈيى، ئاش كۆكىنىڭ سۈيى، سىركەنجۇبىل تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەرە (بوغۇن) نىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار مەلۇم مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق ئانارنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: ھەرە چېقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ.
مىقدارى: 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

بوغۇم ياللۇغى

بوغۇم ياللۇغى — كۆپىنچە سوغۇق تېگىش، ناچار مۇھىت، ئوزۇقلۇق ناچارلىشىش، بوغۇملار زەخىملىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا بوغۇملارنىڭ توقۇلمىلىرى قاتتىقلىشىپ، ھەرىكەت توسالغۇغا ئۇچراپ، سوغۇق كۈنلىرى كېچىسى ئاغرىق كۈچىيىش، بوغۇملار ئىششىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى 100 گرام، توخۇ گۆشى بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: ئانار پوستىنى توخۇ گۆشى بىلەن بىرگە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا توخۇ گۆشىنى يەپ، سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، ئارپا سۈيى، تەمرى ھىندى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: سۈيۇق دورىلارغا تەمرى ھىندىنى چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم ياللۇغىغا، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار سۈيى، كەرەپشە سۈيى، شېكەر تەڭ مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قوشۇپ قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تەركىبى: ئاچچىق ئانار مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم ئىششىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردىكى دورىدا يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

تەركىبى: ئانار پوستى، موزا، قىزىلگۈل يەتتە گرامدىن، زەمچە ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 250 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم ئىششىقلىرىغا شىپا بولىدۇ، يەنى ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن 15 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. كېرەم ئېلى تۇزگەن: «ئانار ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى، 2004 يىل 2 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - بېسىلىشى.
2. نېمەتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم «ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى سىناقتىن ئۆتكەن رېتسېپلار»، قەشقەر ئۇيغۇر ئەدەبىياتى، 1999 - يىل نەشرى.
3. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت تەتقىقات ئورنى نەشرگە تەييارلىغان «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» 643 - جىلدلىرى، شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 1991 -، 1994 -، 1995 - يىلدىكى نەشرى.
4. رۇقىيە سادىق «ئۇيغۇر تېبابىتىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى ئىلمى»، 1 - كىتاب، شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 1993 - يىل نەشرى.
5. سالى سابىر «مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى»، شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) 1991 - يىل 1 - نەشرى.
6. ماۋنىفېي «ئوزۇقلۇق ۋە سالامەتلىك» (تۇرسۇن رەخمەتۇللا تەرجىمىسى)، جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى، شىنجاڭ ئۇيغۇر، قازاق شۆبىسى.
7. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» ژۇرنىلىنىڭ مۇناسىۋەتلىك سانلىرى.

8. «شىنجاڭ تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم ئىلمىي ژۇرنىلى» نىڭ مۇناسىۋەتلىك سانلىرى.

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

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

11. ئابدۇلھەمىد مۇھەممەد «ئۇيغۇر تېبابىتى ئىچكى كېسەللىكلىرى ئىلمى» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1989 - يىل نەشرى.

12. ئابدۇكېرىم تۇرسۇن توختى ھاجىلار تۈزگەن «ئۇيغۇر تېبابىتى تېرە كېسەللىكلىرى ئىلمى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2002 - يىل نەشرى.

13. ھاكىم سۇلتان ئەلى «دەستۇرۇل ئىلاج» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1999 - يىل نەشرى.

14. تۇردى مۇھەممەد ئاخۇن: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قوللانمىسى» شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 1977 - يىل نەشرى.

15. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 1978 - يىل نەشرى.

16. مەمتىمىن قاتارلىقلار تۈزگەن «ئاشقازان كېسەللىكلەرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2002 - يىل نەشرى.

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

18 . ئۇبۇلقاسىم ئەخمەت «تېرە كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2001 ـ يىل نەشرى.
19 . مۇھەممەت ئابدۇللا ئابدۇقادىر «ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەر- لەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2002 ـ يىل 3 ـ ئاي 1 ـ 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. بىپەك 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 ئاياللار ئەخلاقى (16 يۈەن)

41. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى (18 يۈەن)

42. خەزىنىلەر ئاچقۇچى (19 يۈەن)

43. 300 ئىشتا مۇنداق قىلىڭ (16 يۈەن)

44. ئانارنىڭ دورىلىق رولى (12 يۈەن)

45. چىلاننىڭ دورىلىق رولى (12 يۈەن)

46. يىڭى 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. يىپەك 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 دەيدۇ — بايقىساڭ تولىمۇ ئالتۇن (18 يۈەن)

ئالاقىلاشقۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

0991— 8561756

8292263

ئانارنىڭ دورىلىق رولى

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز
پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئايگۈل مەخمۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: گۆھەر ئوبۇل
* * *
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830001 تېلېفون نومۇرى: 2832440 (0991)
باسقۇچى: ئۈرۈمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى ۋە بېسىلىشى: 2006 ـ يىل 6 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
ئۆلچىمى: 850×1168 مم، 32 كەسلەم، 8.875 باسما تاۋاق، 154 مىڭ خەت
سانى: 3000
* * *
ISBN 7—5372—4046—9
ئومۇمىي باھاسى (ئىككى كىتاب) : 24.00 يۈەن

ئالاقىلىشىش تېلېفونى: 2832440—0991، پوچتا نومۇرى: 830001

SARTEKIN

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