ئىسلام دىنى ئەقىدە ئۇقۇملىرى

١٠٠١ ئىسىم

١٠٠٠١ سۈپەت

مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەھمۇت تۇرگۇن
مەسئۇل كوررېكتورى: خاسىيەت ئىبراھىم

يۇز كېسەلگە مىڭ رېتسېپ

-تۇزگۇچى: ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى
ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
(ئۇرۇمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ پوچتا نومۇرى: 830001)
ئۇرۇمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 9.5 باسما تاۋاق
2005-يىل 6 - ئاي 1 - نەشرى 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1—3070

ISBN—7—5372—3924—X
باھاسى: 16.00 يۈەن

تۇزگۇچىدىن

ئەسسالامۇ ئەلەيكۈم، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن، مۇبادا سىز تۇيۇقسىز باش ئاغرىقى ۋە چىش ئاغرىقىدەك كېسەللىكنىڭ مەلۇم بىرسى بىلەن ئاغرىپ قالسىڭىز، دوختۇرغا كۆرۈنەي دېسىڭىز ئارىلىق يىراق ۋە ياكى يېرىم كېچە بولۇپ قالسا قانداق قىلىسىز؟ بىزنىڭچە ئەلۋەتتە ئۆز ئائىلىڭىزدىكى تەييار دورىلارغا مۇراجىئەت قىلىسىز.

مەلۇمكى، سىز ۋە بىز ئائىلىدىن ئىبارەت ئەركىن دۇنيادا نۇرغۇنلىغان تەييار دورىلارنىڭ تولۇپ ياتقانلىقىنى تېخىچە تونۇ-يالمايۋاتىمىز. كۈندىلىك تۇرمۇشتا دائىم ئۇچرىتىپ تۇرىدىغان تۇرلۇك ئوتياش، مېغىز ۋە تەم خۇرۇچلىرى كەبى تەييار دورىلار ئەسلىدە ھەم يېمەكلىك ھەم دورىلىق ئوزۇقلۇق ھېسابلىناتتى. ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق ئەسىرلىك سىناقلار نەتىجىسىدە ئۆزىگە خاس بولغان «يېمەكلىك مەدەنىيىتى» نى شەكىللەندۇرۇپ، شۇ ئاساستا يېمەكلىك ئارقىلىق كېسەل داۋالاشتەك «ئائىلە تېبابە-تى» نى بارلىققا كەلتۈرگەن.

بىز ئەنە شۇ خىل خاسلىقىمىزنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈ-رۈش مەقسىتىدە 2002 ـ يىلى قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى تەرىپە-دىن «تاللانغان شىپالىق رېتسېپلار» دېگەن كىتابنى نەشر قىلە-دۇرغانىدۇق. بۇ كىتاب نەشر قىلىنىپ تارقىتىلغاندىن كېيىن نۇرغۇنلىغان كىشىلەر ئۆز ئەتراپىدىكى دورىلاردىن ئۇنۇملۇك

پايدىلىنىپ ئۆز كېسىلىنى ئۆزى داۋالاش ئېلىپ بېرىپ ياخشى ئۇنۇم ھاسىل قىلغان. بىز بۇ قېتىم يۇقىرىقى كىتابنىڭ داۋامى سۈپىتىدە «يۇز كېسەلگە مىڭ رېتسېپ» ناملىق بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق.

بۇ كىتابتىكى رېتسېپلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئۆز ئەترا-پىمىزدىن چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە رېتسېپلاردىكى دورىلارنىڭ مىقدارى پۈتۈنلەي قولايلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ھېچقانداق ئېغىر-لىق ئۆلچەش ئەسۋابلىرىنى ئىشلەتمەي تۇرۇپمۇ نورمالنى مىقدار-دىكى دورىلارنى تەييارلاشقا بولىدۇ.

ئىشىنىمىزكى، بۇ كىتابتىكى رېتسېپلار سىز ۋە بىزنىڭ جىددىي پەيتلەردە بىخەتەر ھالدا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ كېسەللىك ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇشىمىزدا يېقىندىن ياردەمدە بولالايدۇ.

ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
2005 ـ يىل 6 ـ ئاينىڭ 30 ـ كۈنى

مۇندەرىجە

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 1
سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى..... 3
قاندىن بولغان باش ئاغرىقى 5
سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى 8
بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى 11
سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى..... 14
باش قېيىش 17
نېرۋا ئاجىزلىق 20
ئونۇتقاقلىق 23
ئۇيقۇسىزلىق 25

نەپەسلىنىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى

زۇكام ۋە نەزلە 27
كۆك يۆتەل 30
كاناي يالليۇغى 33
تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش 36

ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى

ئاشقازان ئاجىزلىقى 39
ئاشقازان يالۇغى 42
ئاشقازان يارىسى 44
ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش 47
ھىق تۇتۇش 50
ئىشتىھاسىزلىق 52
ئۆپكە يالۇغى 55
ئۆپكە سىلى 57
ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى 60
ئۆپكە يېرىكلىق ئىششىقى 63
كۆكرەك پەردە يالۇغى 66
كۆكرەككە سۇ چۈشۈش 69
دىئافراگما يالۇغى 72
قان تۈكۈرۈش 75
جىگەر يالۇغى 77
قەۋزىيەت 80
ئىچى سۇرۇش 82
ئۇچەي توسۇلۇش 85
قورساق كۆپۈش 88
بوۋاسىر 91
تال چوڭىيىش كېسىلى 94

يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى

يۇرەك قوزغىلىش 97
يۇرەك مۇسكۇل يالۇغى 100
يۇرەك تۇتۇن كېسىلى 103
يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى 106
يۇرەك سانجىقى 109
يۇرەك ئاجىزلىق 112
يۇرەك ئىچكى پەردە يالۇغى 115
يۇرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش 118
ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلى 121
قان تومۇر قېتىش 124
كەم قانلىق كېسىلى 127
رېماتىزم خاراكتېرلىك يۇرەك كېسىلى 130
يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى 133
تۆۋەن قان بېسىم كېسىلى 136

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

كۆز ياشائىغىراش 139
كۆرۈش ئاجىزلىقى 142
كۆزگە ئاق چۈشۈش 145
قۇلاق ئېغىرلىقى 148

بۇرۇن قاناش 151
بۇرۇن ياللۇغى 154
بۇرۇن بوۋاسىرى 157
تىل يېرىلىش 160
تىل ئېغىرلىقى 162
ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش 165
كالپۇك يېرىلىش 167
گال ئىششىقى 170
بادامسىمانبەز ياللۇغى 173
چىش ئاغرىقى 176
چىش مىلىكى قاناش 179

سۈيدۇك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى

بۆرەك تېشى 182
بۆرەك ياللۇغى 185
بۆرەك ئورۇقلاش 188
ئۇرۇقدان ياللۇغى 191
جىنسىي ئاجىزلىق 194
مەزى بېزى ياللۇغى 197
مەنىي تېز كېتىش 200
قولدا لەززەتلىنىش 203
تاشقى جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى 206

زەكەر يىگىلەش 209
دىئابىت كېسىلى 212
سىيىپ يېتىش 215

تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە قىچىشىش 217
ئاقكېسەل 220
سەپكۇن 224
دانىخورەك 227
قىچىشقاق 230
ئۇششۇك 233
تۇك خالتا ياللۇغى 236
يەلتاشما 239
ھۆل تەمرەتكە 242
گۇللۇك تەمرەتكە 245
كۆپ تەرلەش 248
سېسىق تەرلەش 251
دائىرىلىك چاچ چۈشۈش 254

ئايالالار كېسەللىكلىرى سىستېمىسى

بالىياتقۇ ياللۇغى 257
بالىياتقۇ چۈقۇقى 259

بالىياتقۇ جاراھىتى 262
سۇزۇلما بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى 265
تۇخۇم توشۇش نەيچە ياللۇغى..... 268
ئاق خۇن كۆپ كېلىش 271
ھەيز تۇتۇلۇش 274
ھەيز كۆپ كېلىش..... 277
ئاغرىتمپ ھەيز كېلىش 280
سۇت ئازلىق 283
سۇت بېزى ياللۇغى 286
بويىدىن كۆپ ئاجراش 289

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ ئادەتتە هارارىتى يۇقىرى جايلاردا ئۇزاق تۇرۇپ ئىشلەش، ئىسسىقلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەر ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ پۇراش، ئۇزمەي يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەش. . . قاتارلىق تۇرلۇك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۇز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، زىڭىلداپ ئاغرىش، ئۈيقۇ قېچىش، ئىشتىها تۈتۈلۈش، ماغدۇرسىزلىق هەم بەدەن تېلىپ ئاغرىش ياكى سىرقىراپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1△ ـ رېتسېپ:

ئۇزۇم سىركىسىنى باش ۋە پېشانىگە چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2△ ـ رېتسېپ:

بىرچىمدىم قىزىلگۈلنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

3△ ـ رېتسېپ:

ئۆچكە سۈتىگە چىلانغان داكىنى داۋاملىق باشقا قويۇپ

بەرسىمۇ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

4ـ - رېتسىپ:

سىمىزئوت شورپىسى تەييارلاپ كاكچا نان بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

5ـ - رېتسىپ:

ئوسۇك يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا زىمات قىلسا شىپا بولىدۇ.

6ـ - رېتسىپ:

خېننىك چۆپىنى سۇدا ئېزىپ پىشانىسىگە چېپىپ بەرسە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

پالەكنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

8ـ - رېتسىپ:

پاقىيوپۇرمىقىدىن ئىككى چىمدىم ياكى پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

بىنەپشە يېغىدىن مۇزاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى باشقا سۈرتۈپ بەرسە ۋە ياكى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

ئاپېلسىننى مۇزاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ياكى سىقىپ سۈيىنى كۈندە بىر پىيالىدىن ئىچسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقى سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق سۇنى زىيادە ئىچىش، مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق ھاۋادا، قار - يامغۇردا قېلىش، سۇدا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش، زەي، ھۆل ئورۇندا تۇرۇپ ئىشلەش... قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، باش قېيىش ياكى ئاغرىش، بەل - پۇت بوغۇملىرى ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، ئۇيقۇ قېچىش، تومۇرى سۇس سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1- رېتسىپ:

كاۋاۋچىندىن بىر چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن كۈندە 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا ياكى تۇخۇم سېرىقى، سىركە، سۇ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چاپسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

2- رېتسىپ:

ئاچچىق بادام مېغىزىدىن ئىككى چىمدىمنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، تۇخۇم ئېقى، سۇ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:
ئاچچىق بادام يېغىنى پېشانىگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:
زەنجىۋىلدىن بىر چىمدىمنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:
ئېگىرنى كۆيدۈرۈپ، ئىسىنى دىماغقا يەتكۈزسە ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چاپسا شىپا بولىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:
كېۋەز گۈلى (چېچىكى)نى پۈرسا ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چاپسا شىپا بولىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:
كۈنجۈت ئۆسۈملۈكىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ، باش، پېشانىگە چاپسا شىپا بولىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:
بەسباسەدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆيدۈرۈپ، دىماغقا يەتكۈزۈلسە شىپا بولىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:
بابۇنىنى سىركىدە ئېزىپ باش، پېشانىگە چاپسا شىپا بولىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:
كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشىنى شورپا قىلىپ، ئۇنىڭغا زىرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاندىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئىسسىق تەبىئەتلىك، قۇۋۇەتلىك يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلماسلىق، تەمى تاتلىق يېمەك ـ ئىچمەك، گۆش ـ ياغ، ھالۋا، پىشقان مېۋە ـ چېۋە ھەم ئۇلارنىڭ شىرنىلىرىنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى يەپلا يېتىۋېلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش... قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان كۆپىيىپ، قان خىلىتىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، باشنىڭ كۆك ۋە قىزىل قان تومۇرلىرى مېڭىنى سىقىپ قويۇش سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ. باش قىزىپ ئاغرىش، يۈز ۋە كۆزنىڭ ئىچى قىزىرىش، تومۇرى ناھايىتى قاتتىق سوقۇش، كۆپ ئەسنەش، زىيادە ئۇسساش، سۈيدۈكى قىزىل ھەم قويۇق كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ، قاينىق سۈغا چىلاپ، لوئابىنى ئېلىپ، كۈندە بىر ئىككى قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچسە، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

ئارپىنى چىلاپ، سۈيىنى قانغۇدەك ئىچىپ، قالدۇقىنى

يۇمشاق ئېزىپ باشقا چاپسا، قان خىلىتىـــدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

ئاق سەندەلنى سىركىگە سۈرۈپ، باش، ئالقان، تاپاننى ئۇۋۇلسا، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

يۇمغاقسۈتنى سىركىدە ئېزىپ باشقا چاپسا، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

ئەينۈلادىن بەش دانە ئېلىپ شۇمۇسە، بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

سېمىز ئوت كۆكىنىك سىقىپ ئېلىنغان سۈيىگە قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى قوشۇپ بۇرۇنغا تارتسا، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

مۇڭاپىق مىقداردىكى بىنەپشىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ باشنى يۇسا ياكى ئىچسە، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

بىر پىيالە بۇغداي كېپەكىنى يەتتە چىمدىم تۇز بىلەن ئون چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، پۇت، قول، باش، بويۇن قاتارلىق قىسىملارنى يۇسا، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

ئوسۇك كۆكىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە ياكى ئۇنىكىدىن غىزا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

10 - رېتسىپ:

چىلاندىن بەش دانە، يەرباغرى ئوتتىدىن بىر تۇتام، نېلۇپەر، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

بىلۈپلىك

كالتسىي (Ca) : كالتسىي بەدەندىكى مىقدارى ئەڭ بولغان ئېلېمېنتلارنىڭ بىرى بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بىر يېرىم پىرسەنتتىن ئىككى پىرسەنتكىچە بولغان قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ. ئۇنىڭ بەدەندىكى مىقدارىنىڭ 88 پىرسەنت قىسمى سۆڭەكتە بولۇپ، قالغان 12 پىرسەنت قىسمى قان ۋە مۇسكۇللاردا ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ بەدەنده ئاساسلىقى سۆڭەكنىڭ تۈزلۈشىگە قاتنىشىش ۋە ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش، ھەر خىل يۇقۇملىنىشلاردىن، بولۇپمۇ سىل كېسەللىكى مىكروبى بىلەن يۇقۇملىنىشتىن ساقلاش، قان كۆپەيتىش، قان ئۇيۇش خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاشۇرۇش، نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىش قاتارلىق رولى بار. ئەگەر بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان كالتسىي مىقدارى يېتەرلىك بولمىسا، بەدەن ۋە سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشى توختاپ سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش، چىش مىلكى ياللۇغلىنىش، ئېغىز پۇراش، پاكارلىق، راخىت سۇنۇق، سۆڭەك سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بەدەنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنلەپ، بەدەن باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاسان يۇقۇملىنىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن ياز پەسلىدە، ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە، ئۇزاق ۋاقىت سەپەر قىلىپ چۆلدە يۈرگەنلىكتىن، ئىسسىق دورا، شەربەتلەرنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئۇيقۇسىزلىقتىن، ئىسسىق جايدا كۆپ تاماق يېگەنلىكتىن، ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكلەرنى ئۇزاق مۇددەت زورۇقۇپ ئىشلەشتىن، ھاراق - شارابلارنى زىيادە كۆپ ئىچىشتىن، قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە ھەم زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك چايلىقلارنى كۆپ ئىچىشتىن، تەبىئىتى زىيادە ئىسسىق يېمەك - ئىچمەكنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، ئىسسىق مەزگىللەردە قۇرغاق جايلاردا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەش تۈپەيلىدىن جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، ماددا ئالمىشىشى ياخشى بولماسلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، باش ئېچىشىپ، سانجىلىپ ۋە زىڭىلداپ ئاغرىش، ئاغرىش كۆپىنچە باشنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولۇش، چىرايى سارغۇچ، بەدىنى ئورۇق، ئاغزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئۇيقۇسى ئاز، ئېغىز، بۇرنى قۇرۇق بولۇش، نەرسىلەر كۆزىگە سېرىق كۆرۈنۈش، ئولتۇرۇپ - قوپۇشى تېز، ھەرىكىتى قالايمىقان، روھىي ھالىتى تۇراقسىز، ئاچچىقى تېز بولۇش، سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل سارغۇچ كېلىش، تىلىنى سېرىق گەز باغلاش، تومۇرى ئىنتىك، ئىنچىكە، كۈچلۈك سوقۇش، سوغۇق نەرسىلەر بىلەن

راھەتلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

قاپاق (خام)، تەرخەمەكنىڭ ھۆل تىلىپلىرىنى يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، باشقا ھەر كۈنى بىر قېتىم چىپىپ بەرسە، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

بۇغداي كىپىكى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە بىنەپشىلەرنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە (ئىسسىق ھالدا) پۇتنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

نېلۇپەر شەربىتىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئەھۋالغا قاراپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى بىلەن باشنى ياغلىسا ۋە بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

لىمون شەربىتىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

ئەينۇلا شەربىتى ۋە ياكى مۇرابباسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، پېشانىگە چىپىپ بەرسە، ئاغرىقنى

پەسەيتىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

كاپۇر، ئەپيۇننى سۆگەت مازىكىنىكى سۇيى بىلەن ئېرىتىپ، بىر - ئىككى تامچىدىن بۇرۇنغا تېمىتسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

ئاق سەندەلنى ئەرقى گۈلگە سۈرۈپ باشقا چېپىپ بەرسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

ئاچچىق ئانار شەربىتى ۋە ئەرقى گاۋزىباندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كېسەلگە ئەھۋالىغا قاراپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

بىلۇۋىلىك

فوسفۇر (P): فوسفۇرنىڭ بەدەندىكى مىقدارى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بىر پىرسەنتىنى تەشكىل قىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ 88 پىرسەنتى سۆڭەككە جايلىشىدۇ. قالغان قىسمى ئاقسىل، قەنت، ياغلارنىڭ ئالمىشىشىغا قاتنىشىپ، مۇسكۇل، نېرۋىلار پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەدەندە فوسفۇر مىقدارى نورمالدىن تۆۋەنلەپ كەتسە نېرۋىلار پائالىيىتى قالايمىقانلىشىپ مۇسكۇل سۆڭەكلەردىكى ماددا ئالمىشىش بۇزۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق يېمەكلىكنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش، بەدەننى سوۋۇتقۇچى توك مېۋە - چېۋە، قوغۇن - تاۋۇز، يەل - يېمىشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، پۇتا قاتارلىق تەبىئىتى ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى ئىچىملىكلەرنى زىيادە كۆپ ئىچىش، سوغۇق سۇغا كۆپ چۈشۈش ۋە زەي جايلاردا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش ئېسىلىپ ئاغرىش ياكى قېيىش، مۇسكۇللار، پەيلەر بوشىشىپ كېتىش، ھەرخىل سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇش، ئۇيقۇ كۆپ، بەدەن ئېغىر ھەم ماغدۇرسىزلىق كۆرۈلۈپ، روھىي جەھەتتىن خارامۇشلىنىپ ھېچقانداق ئىشقا قىزىقماس بولۇپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

پەرپىيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، بابۇنە يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، ماڭلايغا چاپسا، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

تامىقىغا نوقۇت سۇيى، دارچىن، زەنجىۋىلگە ئوخشاش ئىسسىقلىق دورا سېلىپ، قېيما شورپىسى قىلىپ بەرسە،

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىلده ئاغزىنى چايقاپ بەرسە، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

گۈل بابۇنەنى قايىنىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

يەسىمەن يېغىنى باشقا سۈركەپ بەرسە، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

قۇندۇز قەھرى، مەرزەنجۇشلارنىڭ سۈدا ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

نوقۇت، ئوغرىتىكەن شىرنىسىنى پىشۇرۇپ يېسە، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

بەدەننى جويۇز، زەنجۈبىل، قەلەمپۇر، دارچىن، سۇمبۇل، گۈلسۇرۇخ قاتارلىق دورىلارنىڭ قايناتمىسى بىلەن يۇيۇپ بەرسە ۋە بۇلارنى دەملەپ، كۈندە 2～1 قېتىم ئىچىپ بەرسە، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

زەنجۈبلنى سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، باش ۋە پېشانىگە زىمات قىلسا، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

10ـ - رېتسېپ:

ئىپار، ئەنبەر، يەسسەن گۈلى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى تېپىلسا، ئۇنى پۈرسا ياكى ئۇلارنىڭ ياغلىرىدىن بىرەرىنى تېپىپ بېشىغا سۈركىسە، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

بىلىۋېلىك

ناترې (Na): ناترىيىنىڭ بەدەندىكى مىقدارى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەخمىنەن 0.15 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدىغان بولۇپ، ئۇ ھۈجەيرە ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقىدا، قان پىلازمىسىدا ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدە ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ بەدەنده ئاساسلىقى قانىنىڭ ئوسموتىك بېسىمىنى نورمالاشتۇرۇپ، كىسلاتا، ئىشقارلىق دەرىجىسىنى تەڭشەش، نېرۋا مۇسكۇللارنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى تەڭشەش ھەم ساقلاش قاتارلىق رولى بار. ئەگەر بەدەندىكى ناترىيىنىڭ مىقدارى نورمالدىن تۆۋەنلەپ كەتسە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ھوشىدىن كېتىش، تاماقتىن سەسكىنىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، يۈرەك خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئالمىشىشى بۇزۇلۇش قاتارلىقلارغا ئوخشاش غەيرى ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

سەۋادىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقى غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگەرگەن سەۋدا خىلىتىنىڭ قانغا ئارىلىشىپ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن؛ قويۇق (غەلىز) تاماقلارنى كۆپ يېيىش، لوبىيا، پۇرچاق، چەلەك، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى، ئات گۆشى، كىيىك گۆشى قاتارلىقلار ۋە ئىسسىقلىقى ئارتۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا باش ئېغىر ۋە قۇرۇق بولىدۇ. ئېغىز - بۇرۇن قۇرۇيدۇ، ئۇيقۇسىزلىنىدۇ، چىرايى نۇرسىزلىنىپ، كۆزلىرى قۇرۇيدۇ، روھىي - ھالىتى تۆۋەنلەپ ھەرخىل يامان خىياللارنى كۆپ قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ، كۆپ سۆزلەيدىغان، بىر يەردە تۇرالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، تېز، چۆكمە سالىدۇ. سۇيدۇكى ئاق كېلىدۇ، زىيادە خىلىت پىشقاندا كۆك ياكى قارىغا مايىل بولىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى قارامتۇل، توپا رەڭ، بەدىنى ئورۇق ھەم قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

مەرزەنجۇش مېيى بىلەن باشنى مايلاپ بەرسە، سەۋادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

قۇشقاچ گۆشىگە ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى، ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

سېرىقچېچەك يېغىنى باشقا چاپسا، قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

ھېلىلە مۇراببىسى، ئامىلە مۇراببىسىنىڭ قايسى بىرى تېپىلسا، ئۇنى ئىستېمال قىلسا، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى تېپىلسا، باش - پېشانىگە سۈركەپ بەرسە، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا قىلىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

قىز بالىلىق ئايالنىڭ سۈتى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى تېپىلسا، ئۇنى بۇرۇن، قۇلاققا تېمىتسا، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

سۈتكە پاختىنى چۆكۈرۈپ، باش، پېشانىگە قويسا، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

ھەرخىل ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك سەي - كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

95 - رېتسىپ:

توخۇ گۆشى ۋە ئۇنىڭ مېڭىسىنى ئىستېمال قىلسا، سەۋادسىز بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

105 - رېتسىپ:

بىر تۇتام يەرباغرى ئوتىنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ، بىر سىقىم ئاق شېكەر بىلەن تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىچسە، سەۋادسىز بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

بىلۈۋىلىك

تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ كلاسسىك كىتابلىرى، هازىرقى زامان يېڭى كىتابلىرى ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا «پالانى كېسەلنى داۋالاشتا، پالانى دورىنى سوقۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە ارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىڭ» ياكى «قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى پالانى ئەزاغا چاپسا پالانى كېسەللىككە شىپا بولىدۇ» دېگەنگە ئوخشاش جۈملىلەرنى دائىم ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. بۇنىڭدىكى «قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى» دېگەن سۆز تۇغۇلغان پەرزەنتنىڭ جىنسىنى ئايرىش مەناسىنى ئىپادىلىمەستىن، يەنى «قىز پەرزەنت كۆرگەن ئايالنىڭ سۈتى» دېگەن مەنانى بىلدۈرمەستىن، «قىزلىق دەۋرىدىن ئۆتۈپلا تۇنجى قېتىم قىز پەرزەنت كۆرگەن ئايال سۈتى» دېگەن ئۇقۇمنى بىلدۈرىدۇ. تۇنۇقى قېتىم قىز پەرزەنت كۆرگەن ئايال سۈتىنىڭ باشقا ئايالار سۈتىگە قارىغاندا تەركىبلىرى مول، دورىلىق تەسىرى يۇقىرى بولغاچقا، ئۇ دورا ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

باش قېيىش

بەدەن قۇۋۇتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى؛ ناچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېيىش؛ تاماكىنى كۆپ چېكىش؛ يىقىلىش، ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئەسەبلەرنىڭ زەخىملىنىشى؛ يۇرەك ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى؛ جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن مېڭە قان تومۇرلىرىدا قاتتىق خىلىتلار توختاپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭىگە بارىدىغان ھاياتلىق قۇۋۋىتى (روھىي نەفسانى) نىڭ ئۆتۈش يوللىرى (قان تومۇرلار) دا توسۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. شۇنداق ئەھۋال ئاستىدا ئاپتاپقا قاقلىنىش ياكى ئىسسىق جايغا كىرىش، قاتناش ۋاستىلىرىغا چىقىش بىلەنلا قاتتىق خىلىتلار ئېرىپ، مېڭىدە جىددىي ئەھۋال كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە تۇيۇقسىزلا باش قايىدۇ. كۆز قارائۇغۇلىشىدۇ، دەلدەڭلەپ كېتىدۇ ياكى يىقىلىپ چۈشىدۇ. باش ئېغىر بولۇپ، قۇلاقتا بوران چىققاندەك ئاۋاز ئائىلىنىدۇ. بەزىلەر ھوشسىزلىنىپ قالىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجىي تۇتقاق كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولۇشى مېڭىدە قويۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى، باشنىڭ يېنىك بولۇشى سۇيۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ

ئاق سەندەل سۇرۇلگەن سۇ بىلەن ئابدىمىلىك ياپرىقىنىڭ

قاينىتىلمىسىنى بىمارنىڭ قول - پۇتلىرىغا سۈرتسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشتىن كېلىپ چىققان باش قېيىش بولسا بىمارغا ئۇستقۇددۇس، سېرىق هېلىلە، ئەفتىمۇن قاتارلىقلاردىن قايسى بىرى تېپىلسا، شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسىپ

ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانە ئېلىپ، گازىرنىڭ چىقىرىۋېلىپ، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقدارىدا قوشۇپ، سۈزىدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

4-رېتسىپ

ئاق قوي مۇڭگۈزىدىن بىر تالنى توغراپ قورۇپ، شېكەر قوشۇپ سۈزىدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

5-رېتسىپ

ياڭاق مېغىزى ئۈچ تال، هۆل نېلۇپەر پىلىكى بىر تال. بۇلارنى سوقۇپ سۈزىدا قاينىتىپ، تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

6-رېتسىپ

ئىككى دانە تاتلىق ئانار، بىر دانە ئاچچىق ئانار، بىر دانە بېھىنى سىقىپ، سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

7-رېتسىپ

مۇۋاپىق مىقدارىدىكى لىموننى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8-رېتسىپ

داۋاملىق خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر پۇرىتىلىش بىلەن بىرگە

قەلەمپۇر يېغى بۇرۇنغا تېمىتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

95 - رېتسىپ

قاتناش ۋاستىلىرىگە چىققاندا بېشى قايىدىغانلار سەپەرگە چىقىشتىن يېرىم سائەت بۇرۇن ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇغا بەش قوشۇق قاينىق سۇ قوشۇپ ئىچىۋەتسە، بېشى قېيىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

96 - رېتسىپ

مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ھۆل كىچىك خوخا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ئاچ قورساققا ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۇبىلىك

ماگنىي (Mg): ماگنىيىنىڭ بەدەندىكى مىقدارى 20 گرامدىن 30 گرامغىچە بولۇپ، 50 پىرسەنتتىن 70 پىرسەنتكىچە بولغان قىسمى سۆڭەك چىشلاردا ساقلىنىدۇ. قالغان قىسمى ھۈجەيرە ئىچكى قىسىملىرىغا تارقالغان بولىدۇ. ئۇنىڭ بەدەنده ئاساسلىقى مەركىزى سىستېمىسىنى تورمۇزلاش، تىنچلاندۇرۇش، بوشىتىش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش قاتارلىق رولى بار. ئەگەر بەدەنده ماگنىي مىقدارى نورمالدىن تۆۋەنلەپ كەتسە ئوڭايلا يۇرەك كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى شۇنداقلا ھامىلىدار ئاياللاردا يۇقىرى قان بېسىم، ئۆلۈك تۇغۇش، نورمالسىز تۇغۇش قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىق

نېرۋا ئاجىزلىقى مالىخوۇلىيا كېسەللىكىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، نېرۋا فۇنكسىيىسىنىڭ بۇرۇلۇش تېپىدىكى كېسەللىكلەر ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان، چوڭ مېڭىنىڭ قوزغىلىش ۋە تورمۇزلىنىش پائالىيىتى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدىغان بىرخىل كېسەللىك بولۇپ، نېرۋىنىڭ تورمۇزلىنىش پائالىيىتى تۆۋەنلەپ، قوزغىلىش جەريانى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەش، نېرۋا تالقىنىنى تۆت بارماقتا بىر چىمدىم سېلىپ، تۇخۇمنى قايناق سۇدا نەپەس سىقىلىش، چوڭلاردا قان بېسىمى يۇقىرىلىق، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئەرلەردە جىنسىي ئاجىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش:

1▲ - رېتسىپ

ھەر كۈنى بىرچىنە تۆگە ياكى ئۆچكە ۋە ياكى كالا سۈتىنى قاينىتىپ، ئۈستىگە ئىككى قوشۇق شېكەر، سېرىق ھېلىلە تالقىنىنى تۆت بارماقتا بىر چىمدىم سېلىپ، تۈخۇمنى قايناق سۇدا ئىلتىپ قوشۇپ، ھەر كۈنى 2～1 قېتىم ئىچىپ بېرىش، تاۋۇز، قوغۇن، ئاق ئۈجمە قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

2▲ - رېتسىپ

ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى ئۈچۈن پوستى

قېتىشمىغان خام قاپاقنى توغراپ، قاپاق گىشى قىلىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

3▲ - رېتسىپ

رەيھان، سىرىق ئوت، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچىلسە، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ

نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش ئۈچۈن قىزىل سىر كۈشتىسىنى سۇت بىلەن بىر مەزگىل ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

5▲ - رېتسىپ

زۇمرەت كۈشتىسىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ

قۇشقاچ گۆشىنى شورپا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ (شورپىسىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ).

7▲ - رېتسىپ

كۆك كەپتەر گۆشىنى مۇڭاپىق ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ

توخۇ، قۇشقاچ، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلارنىڭ گۆشىدە كاۋاپ ياكى شورپا تەييارلاپ، كۈندە مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

9▲ - رېتسىپ

كۈندە تۇخۇم ياكى ھەرخىل مېغىزلار بىلەن تەييارلانغان ھالۋا ئىستېمال قىلىنسا، دائىملىق ئۇسسۇلۇق ئۇچۇن سۇت،

تۇخۇم، شېكەر ياكى ھەسەل قاتارلىقلار قوشۇپ تەييارلانغان چاي ياكى مېۋىلەرنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيى ئىستېمال قىلىنسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

105 - رېتسىپ

ئۆرۈك قېقىدا قائىدە بويىچە مۇرابا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

بىلۈۋىلىك

ئېغىز بوشلۇقى راكىنىڭ سىگنالىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئېغىز بوشلۇقى شىللىق پەردىسى ۋە كالپۇكتا ئاق رەڭلىك ياكى تەڭگە قاسراقلىق داغ پەيدا بولسا،

2. ئېغىز بوشلۇقى ئىچىدە، كالپۇكتا، تىلدا، پېشانىدە ھۇررەك ياكى ئىششىق پەيدا بولسا.

3. ئېغىز بوشلۇقى ئىچى ئۈيۈشسا، كۆيۈشسە ياكى قۇرغاقلاشسا.

4. كالپۇك، چىش ۋە ئېغىز بوشلۇقى ئىچىدە قىزىل داغ پەيدا بولسا ياكى شۇ ئورۇنلار ئاغرىپ، ئىككى - ئۈچ ھەپتىگىچە ياخشىلانمىسا.

5. ئېغىز بوشلۇقى ئىچى دائىم قاناپ، بۇنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلىغىلى بولمىسا.

6. سۆزلىگەندە تاۋۇش نورمالسىز بولسا يېكى يېمەكلىكنى يۇتۇش قىيىن بولسا.

ئۇنۇتقاقلىق

بۇ، ياشلاردا مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى مىجەزنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا مېڭە قىزىل قان تومۇرى قېتىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، سۆز ۋە ئىش - ھەرىكەتنى ئۇنتۇپ قېلىش ھەم ئەسكە ئالالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ

ئادراسمان ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ھاسىل بولغان تالقىنىغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم سۈت بىلەن ئىچىشكە بېرىلسە، باھ ئاجىزلىقى ۋە ئۇنۇتقاقلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كەتكەن كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئۆسىدۇ.

3ـ رېتسىپ

تاتلىق بادام مېغىزىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20～30 دانە ئەتراپىدا ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4ـ - رېتسىپ

ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىقىغا شىپا بولىدۇ.

5ـ - رېتسىپ

سامساقنى سىركە بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، ئۇنتۇغاقلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ - رېتسىپ

ئالما چېچىكىدە گۈلقەنت ياساپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

7ـ - رېتسىپ

قارىغاي يوپۇرمىقى ياكى قارىغاي دەرىخى قوۋزىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلسە، ياشانغانلاردىكى ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

8ـ - رېتسىپ

پىستە مېغىزىنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ئۇنتۇغاقلىققا داۋا بولىدۇ.

9ـ - رېتسىپ

چىغىرتماق يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە، ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

10ـ - رېتسىپ

ھېلىلە مۇرابباسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، يىغىنچاقلىغاندا مېڭىگە زىيادە قۇرۇقلۇقنىڭ يېتىشى، ئۇنىڭدىن باشقا ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ دىشۋاگەرچىلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كېچىنى كۆز يۇمماي ئۆتكۈزۈش ياكى كۆز يۇمۇش بىلەن غەيرىي چۈش كۆرۈش، بىر كېچە - كۈندۈزدىكى 3～1 سائەتنى ئۇخلاش بىلەن ئۆتكۈزسە، قالغان ۋاقىتنى ئۇيقۇسىزلىق بىلەن ئۆتكۈزۈش بۇ كېسەللىكنىڭ مۇھىم ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ

ھەر قېتىم ئۇخلاشتىن بىر سائەت ئىلگىرى يەتتە دانە سوقا چىلانغان ئۇرۇقچىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

2▲ - رېتسېپ

كۈندە كەچ بىر قېتىم گۈل يېغى ياكى تاتلىق بادام يېغى بىلەن چېكە ئەتراپىنى ياغلاپ بەرسە بولىدۇ.

3▲ - رېتسېپ

كۈندە كەچ يېتىشنىڭ ئالدىدا تىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى ئىلمان سۇغا 15～5 مىنۇتقىچە چىلاپ يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

4▲ - رېتسېپ

بادام مېغىزى، ناۋات قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن

.تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۇندە كەچ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

5▲ - رېتسىپ

سېرىق ھېلىلە ئۇرۇقى، بادام مېغىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، بەدەننى سەمرتىدۇ.

6▲ - رېتسىپ

يېڭى لىموننى پۈرسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، روھنى قوزغىتىپ يۈرەكنى شادلاندۇرىدۇ.

7▲ - رېتسىپ

ھۆل رەيھاننى قايناتىپ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ ئىستېمال قىلسا ياكى رەيھان گۈلىدە گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

8▲ - رېتسىپ

يۇمغاقسۇت كۆكىنى سىقىپ، سۇيىگە مەلۇم مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

9▲ - رېتسىپ

كۇندە كەچ ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى بىر ئىستاكان سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىچىۋەتسە، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

10▲ - رېتسىپ

قاپاق ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى، ئوسۇكىنىڭ بەرگىسىنى پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

نەپەسلىنىش سىستېمىسى

زۇكام ۋە نەزلە

بۇ كېسەللىك ماددا ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولغان بىر قىسىم كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بۇرۇن شىللىق پەردە يوللىرى ئارقىلىق ئۇستۈنكى نەپەس يوللىرىنى يۇقۇملاندۇرۇشى ياكى قاتتىق سوغۇقتا قېلىش، زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت، كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىش، قىزىش، بۇرۇندىكى ئاجرالمىلار كۆپىيىش، پۈتۈن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

ھۆكۈمالار مېڭىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولغان كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنىڭ دىماغقا قۇيۇلۇشىنى نەزلە، بۇرۇن يولىغا قۇيۇلۇپ يۇقۇملىنىش پەيدا قىلىشىنى زۇكام دەپ ئاتىغان.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلىگۈلى، پىرسىياۋشان قاتارلىقلاردىن بىر سقىمدىن، ئەنجۈر مونىكىدىن ئۈچ تال،

سەرپىستاندىن ئون تال تەييارلاپ، دورىلارنى دەملەپ ئىسسىق پېتى ئىچىپ تەرلىنىپ بەرگەندە قىزىتما چۈشىدۇ.

2▲ - رېتسىپ:

ئاق لەيلىگۈلى بىر سىقىم، ئىتتىئۈزۈمىدىن بىر سىقىم، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن ئىككى چىمدىم، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقىدىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

كۆك قاپاق لېشىنى ئېزىپ پىشانىگە ئېلىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

بەسەيدىن ئىككى قۇلاق، باشپىيازدىن ئىككى تال، زەنجۈبلدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرگەندە شىپا بولىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

بىر باش سامساقنى ئېزىپ، ئۇنىڭ سۈيىگە يېرىم پىيالە قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرگەندە قىزىتما قايتۇرىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

خام زەنجۈبلدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، غولپىيازدىن ئالتە تال، تۇرۇپتىن بىر تال تەييارلاپ، ئالدى بىلەن تۇرۇپنى توغراپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا زەنجۈل بىلەن غولپىيازنى توغراپ سېلىپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىلمان هالەتتە ئىچكەندە زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

ئەينۇلادىن بەش تال، قارىئۇرۇكتىن بەش تال، يۇمغاقسۇت

كۆكىدىن بىر سقىم، چىلاندىن يەتتە تال تەييارلاپ، كاشكاپ ئېتىپ بەرگەندە زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

ئۇچ سقىم ئارپىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرگەندە زۇكام ۋە نەزلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

بىر سقىم ئاق قىچىنى سوقۇپ، بىر تال تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى پۇتىنىڭ ئالقىنىغا چېپىپ بەرگەندە زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە، زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈبىلىك

تۆمۈر (Fe): تۆمۈر قاندىكى قىزىلقان ئاقسىلىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ بەدەندە ئاساسلىقى ھۈجەيرە ئىچىدە قان پەيدا قىلىش، ئوكسىدسىزلىنىش، ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىش قاتارلىق رولى بار. ئەگەر تۆمۈرنىڭ بەدەندىكى مىقدارى تۆۋەنلەپ كەتسە، قان ئازلىق، پاكارلىق، دۆتلۈك، ئىچى سۈرۈش، جىگەر، تال قاتارلىق ئەزالار چوڭىيىشقا ئوخشاش كېسەللەر پەيدا بولىدۇ.

كۆك يۆتەل

بۇ كېسەل 8 ~ 2 ياشقىچە بولغان بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق بالىلار يۆتىلىدىن ئىبارەت بولۇپ، ھەرخىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلىتلار غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ، تەبىئەت كۈچى ئاجىزلىغان، ئوفۇنەتلەنگەن ھاۋا بىلەن نەپەسلىنىشتىن بولىدۇ. ئۇنىڭدا بالا قىزىيدۇ، كۆزى ياشاڭغىرايدۇ، ھەر قېتىم تۇتقاندا بالا بىر نەچچە مىنۇت تېلىقىپ يۆتىلىپ كېتىدۇ.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

گۈل بىنەپشە، ھەمشىباھار گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلار بىر سقىمدىن، بېھى ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، چاي ئورنىدا دەملەپ بېرىلىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

قارىمۇچ بىر چىمدىم، بادام مېغىزىدىن بەش دانە، ناۋاتتىن بىر چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، بىر قوشۇق قايماق ياكى قېتىقلا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەنده ۋە كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

بىر دانە توخۇ ئۆتىنى بىر سىقىم ئاق شېكەرگە

ئارىلاشتۇرۇپ، بەشكە بۆلۈپ، كۈندە بىر بۆلىكى يېگۈزۈلىدۇ.

4- رېتسىپ:

زەمچە ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا، بىر باش غولپىياز، ھۆل زەنجۈبلىنى ياڭاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، داكىغا يۆگەپ تۆش سۆڭەكنى بويلاپ كۆكرەككە كۈندە بىر قانچە قېتىم سۈرتۈش مەنپەئەتلىكتۇر.

5- رېتسىپ:

بىردانە ئامۇتنى يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، ئىچىگە بىر چىمدىم چاكاندىنى قاچىلاپ، ئامۇتنى يېپىپ يىپ بىلەن باغلاپ، كورۇشكىغا سېلىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ، پىشقاندىن كېيىن ئىچىدىكى چاكاندىنى ئېلىپ تاشلاپ ئامۇتنى يېگۈزگەندە بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

6- رېتسىپ:

يېرىم باش سۆسۈن پوستلۇق سامساقنى سوقۇپ، كىچىكرەك ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ داۋاملىق پۈراپ بەرگەندە ئۈنۈمى ياخشى.

7- رېتسىپ:

بىر تال ئاچچىق ئانارنى ھۆل لاتىغا ئوراپ، قىزىق تونۇرغا سېلىپ ئىسسىتىپ، سۈيىنى سىقىپ بىر قوشۇقتىن، كۈندە 3 ~ 4 قېتىم ئىچكۈزسە ئۈنۈمى ياخشى.

8- رېتسىپ:

بىر دانە قۇشقاچنى يۇڭداپ ئىچىنى تازىلاپ، بىر سىقىم ناۋات بىلەن كورۇشكىغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن گۆشىنى يېگۈزۈش، سۈيىنى ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇخىل ئۇسۇلنى كۈندە بىر قېتىم بىرقانچە كۈن

داۋاملاشتۇرسا ئۇنۇمى ياخشى.

9-رېتسىپ:

بىر باش سامساقنى ئوچاققا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر تالدىن يېگۈزسە ئۇنۇمى ياخشى.

10-رېتسىپ:

گۈل بىنەپشە، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زۇپا قاتارلىق دورىلارنى بىر سقىمدىن، زىغىر، بېھى ئۇرۇقىنى ئۇچ چىمدىمدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچكۈزۈلمدۇ.

بىلۈپلىك

چىشنى چوتكىلاپ يۇغاندا ئۇنىڭ توغرا ئۇسۇلىنى ئىگىلەپلا قالماي، بەلكى سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۇنداقتا چىشنى يۇيۇش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى زادى قانچىلىك بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ؟ ياپونىيە خۇشېك ئۆلكىسىدىكى تېببىي مۇتەخەسسىسلەر چىشنىڭ 35 - 6 گرادۇسلۇق سۇدا ماددا ئالماشتۇرۇشنى نورمال ئېلىپ بارالايدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. چىش ئۇزۇن ۋاقىت بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا ئاسانلا چىش مىلىكى قاناش، ئىششىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە چىشنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىمۇ تەسىرگە ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن چىشنى چوتكىلاپ يۇغاندا، چوقۇم سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك.

كاناي ياللۇغى

بۇ كېسەللىك دىماغدىن چۈشكەن نەزلە سۈيۈقلۇقىنىڭ كانايغا قۇيۇلۇشى ياكى كاناي مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشى، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش تۈپەيلىدىن كاناي ۋە كانايچە شىللىق پەردىلىرىدە ياللۇغلىنىش، قان تولۇش ۋە سۈلۈق ئىششىق پەيدا بولۇپ، كلىنىكىدا يۆتىلىش، قىزىش، بەلغەم تۈكۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، قىش كۈنلىرى كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل نەپەس سىستېما كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش

1- رېتسىپ:

زىغىر، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، قايناق سۈغا چىلاپ شىربىسى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2- رېتسىپ:

بېھىنىڭ ئۇرۇقىنى دائىم شۇمۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3- رېتسىپ:

ئاق لەيلىگۈلى بىر سىقىم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئۈچ چىمدىم، ھەمىشباھار گۈلى بىر سىقىم، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ چىمدىم، ئەنجۇر مونىكى بەش تال قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۈدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4- رېتسىپ:

زىغىر يېغىدا تاماق ئېتىپ يېگەندە كاناي ياللۇغىنىڭ

ساقىيىشى تېزراق بولىدۇ.

5-رېتسىپ:

كۆك قاپاقنى ئېزىپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئىككى تارغاقنىڭ ئارىلىقىغا تېڭىپ قويۇلىدۇ.

6-رېتسىپ:

ئاچچىقئۆرۈك مېغىزىنى بىر سىقىم، ئۈجمە يوپۇرمىقىنى ئىككى سىقىم ئېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە بىر سىقىم ناۋات سېلىپ، قىزىتىپ ئېرىپ بولغاندىن كېيىن، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7-رېتسىپ:

بىر تال خام قاپاقنىڭ ئۈرۈقىنى ئېلىۋېتىپ ۋە پوستىنى سويۇۋېتىپ، قاپاقنى ئۇششاق توغراپ، بىر ھەسسە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8-رېتسىپ:

بەش تال سەۋزىنى ئاقلاپ، ئوتتۇرىدىكى غولىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، سۈدا قاينىتىپ ئوبدان پىشقاندا سۈزۈپ، سۈيىگە بىر قوشۇق شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە سەۋزىنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە كاناي يالۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ.

9-رېتسىپ:

بىر پىيالە ئانار شەربىتىگە بىر سىقىم ناۋاتنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

108 - رېتسىپ:

ئون تال بادام مېغىزى، بىر سىقىم قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئۇچ چىمدىم ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

— چاچ - مويلىرى زىچ، يىرىك، رەڭگى قارامتۇل، پارقىراق، ئۆسۈشى تېز كىشىلەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق (قان مىزاج) بولىدۇ.

— چاچ - مويلىرى يۇمشاق، مايلىشاڭغۇ، رەڭگى قارامتۇل قوڭۇر رەڭگە ياكى سۇس جىگەر رەڭگە مايىل، ئاسان تۆكۈلىدىغان كىشىلەرنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق (بەلغەم بەلغەم مىزاج) بولىدۇ.

— چاچ - مويلىرى شالاڭ، يىرىك، قۇرغاق، پارقىراقلىقى ۋە ئەۋرىشىمچانلىقى تۆۋەن، ئاسان يېرىلىپ، ئاسان كېپەكلىشىدىغان، ئۆسۈشى تېز كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق (سەپرا مىزاج) بولىدۇ.

— چاچ - مويلىرى شالاڭ، يىرىك، قۇرغاق، رەڭگى قارامتۇل، ئاسان ئاقىرىدىغان، ئاسان تۆكۈلىدىغان كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق (سەۋدا مىزاج) بولىدۇ.

تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش

بۇ كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ياكى ھەرخىل كېسەل قوزغىغۇچى ماددىلارنىڭ كاناي ۋە كانايچە سىلىنىش مۇسكۇللىرىدا سپازمىلىنىش خاراكتېرلىك يالىلۇغلىنىش پەيدا قىلىشى بىلەن كلىنىكىدا تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش، نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكرەك سىقىلىش، يۆتىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، ۋاقتىدا جىددىي چارە قىلمىغاندا بىمارنىڭ نەپەسى توختاپ ھاياتىدىن ئايرىلىپ قالىدىغان ئۆتكۈر نەپەس سىستېما كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

سايىدا قۇرۇتۇلغان ۋاڭ ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈلىنى ئاپتاپپەرەس ئۆسۈملۈكى غولى ئىچىدىكى توغرامىسى بىلەن بىللە كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنى پۇرىتىلسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

بېنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، نىلۇپەر، چاكاندا قاتارلىقلاردىن بىر سىقىمدىن، كۆكنار غوزىكىدىن ئىككى تال ئېلىپ قاينىتىپ، ھورىنى پۇرىتىپ سۈيىنى ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

كېۋەز يىلتىزىدىن بەش تال، چىلاندىن 50 تال ئېلىپ،

قاينىتىپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسىپ:

ئىككى تارغاق ئارىلىقىنى ئۆردەك يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

5-رېتسىپ:

قىزىل چۆپچىن، چاكاندا، كەندىر ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى ئۇچ چىمدىمدىن ئېلىپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

6-رېتسىپ:

سازاق قۇرتىدىن 40 تال، ھەرە كۆنكىسى ئۇچ تال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن بەش چىمدىم ئېلىپ، سازاق بىلەن ھەرە كۆنكىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئېزىپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قوناق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ، كېسەل تۇتقان مەزگىلدە بىر تال شۇمۇسە كېسەل قويۇپ بېرىدۇ.

7-رېتسىپ:

سامساقتىن بىر سىقىم، ئالقاتتىن بىر سىقىم ئېلىپ سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ، كۇندە ئىككى قېتىم يەتتە تالدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

8-رېتسىپ:

ئاق قۇشقاچنى سويۇپ، مېڭىسى ۋە ئۇچ چىمدىم قارا شېكەرنى قۇشقاچنىڭ ئىچىگە سېلىپ تىكىپ، تەخسىگە قويۇپ قاسقاندا پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9-رېتسىپ:

ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئۇچ چىمدىم ئاق شېكەر، بىر چىمدىم قارىمۇچ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، چالا

پىشۇرۇپ يېگۈزۈشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

10ـ - رېتسىپ:

بىر سىقىم زىغىرنى بىر پىيالە قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن كەچتە ئىچىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيىسىگە ئاساسلانغاندا، ئۆسۈۋاتقان ياشلارنىڭ ئۇيقۇسى بىر سوتكىدا يەتتە سائەتتىن كەم بولماسلىقى لازىم. ھەر خىل مىزاجدىكى ئادەملەرنىڭ ئۇيقۇسى ئۇچۇن كەسكىن ۋاقىت بەلگىلىگىلى بولمايدۇ. مېڭە چارچىسا ئۇخلاش، ھاردۇق چىققاندىن كېيىن ئويغىنىش كېرەك، ھۇرۇنلۇق قىلىپ ئارتۇقچە ئۇخلاش زىيانلىق. تاماق يەپلا ئۇخلاش ھۇرۇنلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ. بوۋاقلار سوتكىسىغا 16 ـ 18 سائەتكىچە ئۇخلىشى، 4 ـ 6 ياشقىچە بولغان بالىلار تولۇق 10 سائەت ئۇخلىشى لازىم. 6 ـ 11 ياشقىچە بولغان بالىلار سەككىز سائەت ئۇخلىشى، ياشلار يەتتە سائەت ياكى سەككىز سائەت ئۇخلىشى، قېرىلار ئالتە ـ يەتتە سائەت ئۇخلىشى لازىم.

ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى

ئاشقازان ئاجىزلىقى

ئاشقازان ئاجىزلىقى ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان ھەزىم قىلىش يوللىرىدىكى تاماق سىڭمەسلىك، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كۆپۈش ۋە سېسىق كېكىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېبابەتتىمىزدە ئاشقازان ئاجىزلىقى دېيىلىدۇ.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

بەدىيان، پىننە، زىرىدىن بىر چىمدىمىدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچىلسە، تاماق سىڭمەسلىك، ھەزىم ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجۈبىل، بەدىيان، رۇم بەدىيان، زىرە، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، ئاپېلسىن پوستى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم بىر چىمدىمىدىن ئېلىپ، چايلىق قىلىپ بېرىلسە، ئاشقازاندىكى ئارتۇق يەللەرنى تارقىتىپ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەندىكى پارچە ئاغرىقلارنى قالدۇرىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق

يەتكۈزىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

مەستىكى بىر چىمدىم، جۇۋننە، پىلپىل، زەنجۈبىللارنى ئوخشاش مىقداردا بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ئۇچ تال قەنت بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ، سۈزۈپ قىلىپ ئىستېمال قىلىنسا، ئىشتىهانى ئاچىدۇ. هەزمنى ياخشىلاپ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

پىننە گۈلقەنتىگە جۇۋننىنى قوشۇپ تەمرى هىندى سۈيى بىلەن بېرىلسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ئىشتىهانى ئاچىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

خولىنجان، زەنجۈبىل، پىستە پوستى، سۈمبۈل قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ سۈزۈپ قىلىپ ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، كالا گۆشىگە مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇ ۋە يۇمغاقسۈت قوشۇپ بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

زىرە بىر ئوچۇم، جۇۋننە بىر ئوچۇم، لاچىندانە بىر ئوچۇم، سەئدى كوفى بىر ئوچۇم، قىزىلگۈل ئىككى ئوچۇم، ناۋات بىر كاللەك، بۇلارنى بىرلىكتە قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنسا، هەزمنى ياخشىلاپ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

قەلەمپۇر، زىرە، دارچىن، بەدىيان، قارىمۇچ، بەلىلە پوستى قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، دورىلارنىڭ ئۈچ هەسسىسىچىلىك هەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا،

ئاشقازاننى قوۋۇقتەپ ئارتوۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. يەل تارقىتىپ بوغۇم ئاغرىقىنى كەتكۈزىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

ئۈدخام، قەلەمپۇر، زەپەر، جۈزبۇۋا قاتارلىقلاردىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازاندىكى ئارتوۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. ئۈچەينى ياخشىلايدۇ.

10ـ رېتسىپ:

پارپا بىر چىمدىم، ئېگىر بىر چىمدىم، توم زەنجۈبىل بىر ئوچۇم، ئاقىرقەرھا بىر چىمدىم، ھەك كۆتىكى ئىككى دانە، كاۋاۋۇنچىن بىر ئوچۇم، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئىككى دانە تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە تاڭسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋېلىك

ئادەم چارچاپ كەتكەندە، شۇنداق بىر كېرىلىپ قويسا بەكمۇ ھۇزۇرلىنىدۇ. بولۇپمۇ شىرەگە ئېڭىشىپ ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەرگە نىسبەتەن بىر خىل ئىنتايىن پايدىلىق تەنھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ. قان ئايلىنىشنىڭ ياخشى - يامانلىقى ئادەم بەدىنىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنىڭ مۇھىم بەلگىسى، بەدەن ئۇزۇن مۇددەت دەم ئېلىش ھالىتىدە تۇرغاندا، مۇسكۇل توقۇلمىلىرىدىكى كۆك قان تومۇر بوشىشىدۇ، كېڭىيىدۇ. ئەما كۆپلىگەن قانلار تىنىپ قېلىپ ئايلىنىۋاتقان قانىنىڭ سىغىمچانلىقى كېمىيىدۇ. شۇنداق بىر كېرىلىدىغان بولسا قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى ئېلىپ كېتىپ، چارچاشنى يوقىتىدۇ.

ئاشقازان ياللۇغى

ئاشقازان ياللۇغى ـ غىدىقلىنىش ۋە زەخمىلىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان، كىلىنىكىدا دائىم ئاشقازان سۇيۇقلۇقى مىقدارى ئۆزگىرىش، ئىشتىهاسى تۆۋەنلەش، يۇقىرى قورساق ساهەسى يېقىمسىزلىنىپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، تېبابەتچىلىرىمىزدە ئاشقازان ياللۇغى دېيىلىدۇ.

داۋالاش

1ـ رېتسىپ:

سەندەل، تۆگىتاپىنى ئۇنى، تاجىگۈل قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ، سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

كۆك يانتاق چېچىكىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، چايلىق سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

ئىككى تارغاق سۆڭەك ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

ئارپىبەدىيان بىر چىمدىم، لاچىندانە بىر چىمدىم، قارا چاي بىر چىمدىم، بۇلارنى سوقۇپ چايلىق قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

100 دانە ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ، بىر

پىيالە ئاق شېكەر، بىر قوشۇق ھەسەل سۈيىنى كۆيدۈرۈلگەن چىلاننىڭ ئەتلىك قىسمى بىلەن بىللە ئېزىپ، خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

خىيارشەنبەر قۇرۇتۇلغان ئىتئۈزۈمى، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا قوشۇپ بېرىلسە، ئاشقازان يالليۇغدىكى قەۋزىيەتنى بوشىتىپ، يالليۇغنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

ئۈزۈم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى، ئىزخىر، سۈمبۈل قاتارلىقلارنى سىركىدە يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە تېڭىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

زۇپا قاينىتىلمىسىغا خىيارشەنبەر ئېتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ئاشقازاننى بوشىتىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

ئەنجۇر سۈيىگە خىيارشەنبەرنى قوشۇپ ئۇچ كۈن ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ رېتسىپ:

بېھى شەربىتى ياساپ ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

ئاشقازان يارىسى

ئاشقازان يارىسى بولسا ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى كۆپ ئۇچرايدىغان بىرخىل كېسەللىك بولۇپ، غىدىقلىغۇچى تاماق ياكى ئىچىملىكلەرنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئاغرىقى تېخىمۇ كۈچىيىپ كۆڭۈلى ئاينىپ قۇسىدىغان، قۇسۇق ياكى تەرەتتە قان كېلىدىغان، كېسەللىك جەريانىى ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ھەمدە قايتا قوزغىلىدىغان، ئاچچىق سۇ يېنىش، سېسىق كېكىرش، قۇسۇشتەك كىلىنىكىلىك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەزىم خاراكتېرلىك يارا دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

بىر پىيالە ھەسەلگە بىر ئوچۇم قىزىلگۈل ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلسە، ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

ئاشقازان يارىسى ئېغىرلىشىپ قان قۇسۇش ۋە قانلىق تەرەت كەلگەن ئەھۋال ئاستىدا قان ئېلىش ياكىى قان ئاققۇزۇش ئارقىلىق ئاشقازان يارىسىنىڭ قانىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

تاباشىر ياڭاق چوڭلۇقىدا، قىزىلگۈل بىر چاڭگال، قىيمىقۇ

ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ سوقۇپ سۈزۈپ قىلىپ يېيىلسە ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

گۈرۈچ بىر پىيالە، يېڭى كاۋىدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، قەلەمچە قىلىپ توغراپ، گۈرۈچ ئېشى ئېتىپ، ياڭاق چوڭلۇقىدا مەستىكى قېتىپ ئىچىلسە، ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

زاراڭزا بىر ئوچۇم، ھەسەل بىر پىيالە، چىلان ئون دانە، دورىلارنى قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۈيىگە ھەسەلنى قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

ئانار سۈيىدىن بىر پىيالە، ئالما سۈيىدىن بىر پىيالە، زىغىر سۈيىدىن بىر پىيالە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئاشقازان يارىسىنى ۋە مەنبەلىك ئاغرىقنى قالدۇرىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

بىر چاڭگال زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە چاپسا، ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

مەستىكى رۇمى بىر ئوچۇم، مورمەككىدىن گۈلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم كىچىك چىلان چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلسا يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

زەنجىۋىل 5 ~ 4 دانە، قوۋزاقدارچىن بىر ئوچۇم، بەدىياندىن بىر چىمدىم ئېلىپ، ئۈششاق تالقانلاپ كاپ ئەتسە،

ئاشقازان ئاغرىپ تاماق يېگەندىن كېيىنكى ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

توخۇ تاشلىقىدىن ئىككى دانە، تاباشىر چىلان چوڭلۇقىدا، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، قۇرۇق پىننىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، ئانار سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈبلىك

ئۇسارى: مەلۇم بىر خىل دورا ئەشيانىڭ سىقىۋېلىنغان سۈيىنى ئىسسىقلىق بېرىش ئارقىلىق تەركىبىدىكى دورا قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ تەييارلانغان كرىستال ھالەتتىكى ماددىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ تەركىبىدە بەش پىرسەنت ئەتراپىدا سۇ بولىدۇ.

ئەرەق: تەركىبىدە ئۇچۇچان ماددىلار بولغان مەلۇم خىل دورا ئەشيانىڭ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، مەخسۇس تەييارلانغان پار قازىنىدا ئىسسىقلىق بېرىش ئارقىلىق قاينىتىپ، تەركىبىدىكى پارغا ئايلانغان ئۇچۇچان ماددىلارنى يىغىۋېلىپ سوۋۇتقۇچى نەيچىلەر ئارقىلىق سوۋۇتۇپ تەييارلانغان رەڭسىز دۇغسىمان سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭدىكى دورىلىق تەركىب 25 پىرسەنت ئەتراپىنى ئىگىلەيدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

بۇ ئاشقازان دىۋارى ۋە مۇقىملاشتۇرغۇچى تارىمۇشلارنىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بەلغەم خىلىتىنىڭ سان جەھەتتىن غالىب كېلىشى، غىزا تەرتىپىنىڭ نامۇۋاپىق بولۇشى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى تەسىرىدىن ئاشقازان ئورنىنىڭ تۆۋەنگە سىلجىپ ھەزىم ناچارلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قەۋزىيەت، ئاشقازان ساھەسى يېقىمسىزلىنىش، قورساق كوركىراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان تەركىبىي كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل چېچى بىر ئوچۇم، ئالقات بىر چىمدىم، سېرىق تاباشىر گۈلە چوڭلۇقىدا، مەستىكى رۇمى ياڭاق چوڭلۇقىدا، جۇپتى بەللۇت ئىككى دانە، مۇشتەك ناۋات قوشۇپ سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان بوشىشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

مەستىكى يېغى، دارچىن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، كۈچۈلا يېغى قاتارلىق ياغلاردىن بىر قوشۇقتىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە ياغلانسا، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رىتسىپ:

قۇرۇتۇلغان توخۇ تاشلىقمدىن ئىككى دانە، قاشتىشمدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، ياڭاق چوڭلۇقمدا جاۋارىش پەنجىنۇش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر شىشە ئەرقى بەدىيان بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگەن چىلان چوڭلۇقمدا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رىتسىپ:

سامساق ئۇچ چىش، ياڭاق مېغىزى، جۇزبۇۋا، پىلپىل، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېرىم قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رىتسىپ:

سېرىق ئوت بىر ئوچۇم، ھېلىلە كابىلى تۆت دانە، ئۇستقۇددۇس بىر ئوچۇم، شاھتەررە بىر ئوچۇم، بىستىپايەج بىر چىمدىم، غارىقۇندىن ياڭاق چوڭلۇقمدا ئېلىپ قاينىتىپ، مەتبۇخ تەييارلاپ ئىچىلسە، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رىتسىپ:

زىرىنى سوقۇپ قارىمۇچ بىلەن تاماققا سېپىپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رىتسىپ:

زىرە، لاچىندانە، قۇرۇتۇلغان پىننە قاتارلىقلاردىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ قاينىتىپ ياكى دەملەپ بېرىلسە، ئاشقازانىنىڭ ئارتۇق ھۆللۇكىنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8-رىتسىپ:

لاچىندانە، زەنجىۋىل، سازەج، زىرە، مەستىكى، دارچىن،

ئۇد سەلىب قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، ئىككى پىيالە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجبۇن قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

بەدىيان، زىرە، تەرەنجىبىن، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، چايلىق سوقۇپ ئىچىلسە، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ رېتسىپ:

توخۇ تۇخۇمى ئېقى ئىككى دانە، يۇمشاق سوقۇلغان زەنجىۋىل بىر چاڭگال، ئاق ئۇن بىر پىيالە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئاشقازان ساھەسىگە چاپسا، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۇۋىلىك

مېڭە ئىشلىتىش ۋاقتى ئۇزارغاندا، ئوزۇقلۇق سەرپىياتى ئېشىپ، قان بىلەن تەمىنلەش يېتىشەلمەيدۇ ـ دە، بېشىڭنز قېيىپ، ھارغىنلىق ھېس قىلىسىز، بەزىلەر بۇنداق ۋاقىتتا باشنى سوغۇق سۇغا چىلىسا كاللا سەگىپ، ئۆگىنىش ۋە خىزمەت ئۇنۇمىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئەمەلىيەتتە باشنى سوغۇق سۇغا چىلىغاندا، قان تومۇرلار جىددىي قىسىلىپ، قان ئايلىنىش ئاستىلايدۇ ـ دە، چوڭ مېڭىگە يەتكۈزۈپ بېرىلىدىغان ئوزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېنلار ئەكسىچە تېخىمۇ ئازلاپ كېتىدۇ؛ ئۇنىڭ ئۈستىگە ھارغىنلىقنى غىدىقلىغۇچى نېرۋىلار داۋاملىق قوغلىپ تۇرغاچقا، ئاسانلا نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

ھېق تۇتۇش

ھېق تۇرۇش دىئافراگما، ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك پەردە توقۇلمىلىرىنىڭ ھەرخىل تەسىرلەر سەۋەبىدىن غىدىقلىنىپ تارتىشىش نەتىجىسىدە تۇيۇقسىز پەيدا بولىدىغان غەيرىي ئاۋاز چىقىرىپ نەپەسلىنىش ھادىسىسىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، مايدا ئوبدان پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

لاچىندانە، قۇرۇق پىننە، مەستىكى قاتارلىقلاردىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ ئېغىزغا سېلىپ چاينىپ بەرسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

توخۇ تۇخۇمىدىن ئىككى دانە، يېڭى لازا يوپۇرمىقى بىر چاڭگال، خاسلىق مېيىدىن مۇزاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، قازانغا سېلىپ قورۇپ، بىر چىنە سۇ قۇيۇپ شورپا قىلىپ، ئاز مىقدارىدا تۇز قوشۇپ ئىچسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسېپ:

سىيادانىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، بىر قوشۇق قايماق

بىلەن يېسە، ھېچ تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلمىدۇ.

5-رېتسىپ:

زىرە، رۇم بەدىيان، كۈندۇر قاتارلىقلاردىن بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، بىر پىيالە شېكەر قۇيۇپ ئىستېمال قىلسا، ھېچ تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلمىدۇ.

6-رېتسىپ:

ئارپا ئېشىدىن بىر پىيالە، تاتلىق ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىدىن 3 ~ 2 قوشۇق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ھېچ تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلمىدۇ.

7-رېتسىپ:

كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، رۇم بەدىيان، پىننە قاتارلىقلاردىن بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا، ھېچ تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلمىدۇ.

8-رېتسىپ:

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تۇز ۋە سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق ھېچ تۈتۈشنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

9-رېتسىپ:

زەنجۈبىل، ئېگىر، قاقىلە قاتارلىقلارنى ئۇچ دانە قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تالقانلاپ، كۈنىگە ئىككى ۋاخ، بىر قوشۇقتىن كاپ ئەتسە، ھېچ تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلمىدۇ.

10-رېتسىپ:

قىزىلگۈل، پىننە، جۇۋىننە قاتارلىقلاردىن بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ سوقۇپ كاپ ئەتسە، ھېچ تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلمىدۇ.

ئىشتىهاسىزلىق

بۇ ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ئاشقازاندىكى سەزگۈ ئەسەبلەرنىڭ خىزمىتىنىڭ ناچارلىشىشى، ئاشقازاندا خام خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ياكى جىگەر خىزمىتىدە توسالغۇ بولۇش سەۋەبىدىن كۆڭۈلنىڭ تاماق خالىماسلىقى، تاماق يېسە قۇسۇش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىشتىها تۇتۇلۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

زىرە، قۇرۇق پىننە، لاچىندانە، بەدىيان قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

خاسلىق مېغىزى بىر چاڭگال، تۆت دانە ياڭاقنىڭ مېغىزى، ھۆل پىننە بىر سىقىم، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، بۇلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھىم قاچىغا سېلىپ ئېلىپ قويۇپ، لازىم بولغاندا ئىچىلسە، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

خاسلىق مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى بىر ئوچۇمدىن

ئېلىپ، كۆكتات چىلىغان تۇزلۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىپ ئىچسە، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ - رېتسىپ:

بېهىدىن ئون دانە ئېلىپ قاينىتىپ، تەمىنى ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇڭاپىق شېكەر قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ - رېتسىپ:

ياڭاق مېغىزى بىر ئوچۇم، ئاپېلسىن بىر دانە، ئاق شېكەر مۇڭاپىق مىقدارىدا، سۇدىن بىر چىنە ئېلىپ، ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ قاينىتىپ، ئاپېلسىن سۇيىنى سىقىپ قۇيۇپ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ - رېتسىپ:

بىر پىيالە ئاچچىق ئانار سۇيىگە بىر پىيالە هۆل پىننىنىڭ سۇيى، ئۈچ قوشۇق شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 4 ~ 3 قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچسە، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، سۇماق ئىككى چىمدىم، قاقىلە بەش دانە، هەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەينەك قاچىدا ساقلاپ، ئەتىگەن ئاخشامدا بىر قوشۇقتىن قايناق سۇغا چىلاپ ئىچسە، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ - رېتسىپ:

خام سامساقنى ئۇششاق سوقۇپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ

كىچىك چىلان چوڭلۇقىدا كۈنگە ئىككى قېتىمدىن ئىستېمال قىلسا، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

ئاش تۇزى، قارىمۇچ، ئاقمۇچنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، تەكشى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ كاپ ئەتسە، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

ئاپېلسىن پوستى، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە، ئىشتىهاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

كىشىلەر گۆش، تۇخۇم، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى قاتارلىق ئاقسىل تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ھەزىم قىلىشقا ياردىمى بولىدۇ، دەپ قاراپ قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىشكە ئادەتلەنگەن. بۇ خىل يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يەپ بولغاندىن كېيىن دەرھال دەملەنگەن چاي ئىچىش سالامەتلىككە زىيانلىق. چۈنكى، چاي يوپۇرمىقى تەركىبىدە بار بولغان كۆپ مىقداردىكى تانىنىن كىسلاتاسى ئاقسىل بىلەن بىرىككەندىن كېيىن ئۈچەينىڭ لۆمۇلدىشىنى ئاستىلىتىپ، يېمەكلىك ئېشىندىسىنىڭ قورساقتا تۇرۇش ۋاقتىنى ئۇزارتىۋېتىدۇ ۋە ئاسانلا قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ بەدەنگە سىڭىپ كىرىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يېگەن چاغدا ئەگەر ياخشىسى بىر ئاز تۇرۇۋېلىپ ئاندىن دەملەنگەن چاي ئىچىش كېرەك.

ئۆپكە ياللۇغى

غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ۋە سىرتقى مۇھىتتىكى نامۇۋاپىق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشىدىن ئۆپكە توقۇلمىلىرىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا قان تولۇش، سۇلۇق ئىششىق ۋە زەخمىلىنىش پەيدا بولۇپ، كىلىنىكىدا يۆتىلىپ بەلغەم تۆكۈرۈش، كۆكرەك ئاغرىش، ئېغىرلىرىدا نەپەس قىيىنلىشىش، ھاۋا ئالماشتۇرۇش توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كۆپ ئۇچرايدىغان نەپەس سىستېما كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

بىمارغا ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، كۆك قاپاق قاتارلىقلارنى سېلىپ كاشكاپ ئېشى ئېتىپ بېرىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

قوغۇن مېغىزى، قاپاق مېغىزى، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن، كۆكنار ئۇرۇقىنى ئۇچ چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، بىر قوشۇقتىن ئۇچ ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

بىنەپشە بىر سىقىم، نېلۇپەر بىر سىقىم، سەرپىستان ئالتە دانە، چىلان تۆت دانە، قارىئۆرۈك ئىككى دانە، بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنى بىر سىقىمدىن، چۇچۇكبۇيا

يىلتىزلىرىدىن باش بارماقچىلىك ئېلىپ دەملەپ، كاشكاپ قىلىپ ئىچىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

بەدىيان، شۇمشا، پىرسىياۋشان، زۇپا قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

چامغۇردىن كۆپرەك سېلىپ شورپا ئىچىش، چامغۇرنىي يېيىش پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

زىغىر يېغىدا تاماق ئېتىپ يېيىش پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

ھۆل قاپاقنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ ئاغرىغان جايغا زىمات قىلىنىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

بىر پىيالە قايناق سۇغا ئۇچ تېمىم بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق مېغىزى، ئاق شېكەر قاتارلىقلارنىي سوقۇپ، بىر قوشۇقتىن ئۇچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

10ـ رېتسىپ:

ئاق لەيلىگۈلى ۋە ئۇرۇقى، ھەمشىباھار گۈلى ۋە ئۇرۇقى، ئەنجۇر مونىكى، چىلان قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ چىلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇپكە سىلى

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئادەم بەدىنىنىڭ تەبىئەت كۈچى ئاجىزلىغان ئەھۋالدا مۇھىتتىكى سىل جاراسىمى بىلەن يولۇققاندا، ئۇ ئۆپكىدە كېسەللىك ئوچىقى شەكىللەندۈرۈپ كلىنىكىدا يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش، قىزىش، تەرلەش، ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھا تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كۆپ ئۇچرايدىغان يۇقۇملۇق نەپەس سىستېما كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

بىر چىنە گۈلقەنتەك ئۇچ چىمدىم سوقۇلغان مەستەكى ئېلىشتۇرۇپ، بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ، بىر قوشۇقتىن ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

بىر نەچچە تال تۈخۇمنى چوغدا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئاجرىتىپ، قۇرۇق قازانغا ئۇلمغا سېلىپ قازاننى قىزىتقاندا، تۈخۇمدىن ياغ چىقىدۇ. مۇشۇ ياغنى كۈندە ئىككى قېتىم، بىر پىيالە پىشۇرۇلغان سۈتكە 5 ~ 4 تامچە تېمىتىپ ئىچىلىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

تۈلكە ئۆپكىسىنى ياكى تاي ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ،

كۈندە بىر چىمدىمدىن، ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4-رېتسىپ:

بىمار يەتتە ياشتىن كىچىك بولسا ئانا سۈتىنى ئىچكۈزۈش، ئەگەر چوڭ ئادەم بولسا ئېشەك ياكى تۆگە سۈتىدىن بېرىم پىيالىگە بىر سىقىم شېكەر سېلىپ قاينىتاماي ئىچكۈزۈلىدۇ.

5-رېتسىپ:

ئەگەر كېچىسى تەرلەش كۆپ بولسا، چاكاندا يىلتىزىدىن بىر سىقىمنى قاينىتىپ، بىر سىقىم شېكەر بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

6-رېتسىپ:

قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار گۈلى بىر سىقىم، ئانار پوستى بىر سىقىم، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى بىر سىقىم، سەندەل بىر سىقىم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7-رېتسىپ:

ماغدۇرسىزلىقنى تۈگىتىش ئۈچۈن كۈندە ئىككى قېتىم، يېرىم پىيالىدىن ئۈزۈم شەربىتى ياكى بېھى شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

8-رېتسىپ:

دەريا قىسقۇچپاقسىمىكى پۈتلىرىنى كېسىۋېتىپ تازىلاپ، ئارپا سۈيىدە پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9-رېتسىپ:

يۆتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، ناۋات قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، بىر قوشۇقتىن 4 ~ 3 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

قارىلىغاچ چاتقىسىنى ئېلىپ، ئىچىدىكى پەي ياغاچلارنى تېرىۋېتىپ، ئۇچ چىمدىمنى بىر چىنە سۇدا قايناتىپ، بىر سىقىم شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بىلۇبىلىك

بۇرۇن بوشلۇقتىكى بۇرۇن پەردىسى بۇرۇن ھەرىكىتىدە مۇھىم رول ئويناىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدا مۇكەممەل پەيدا بولغانلىقى ئۈچۈن مىكروب ئوڭايلىقچە كىرەلمەيدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا تۈك بولىدۇ. ئۇ، ھاۋا سۈزگۈچلۈك رولىنى ئويناىدۇ. شۇڭا ئۇ نەپەس يولىدىكى بىر زور توساق ھېسابلىنىدۇ. قول بىلەن بۇرۇن كولىغاندا، بۇرۇن تۈكى چۈشۈپ كېتىپ، بۇرۇن پەردىسى بۇزۇلۇپ، قان تومۇرلىرى يېرىلىپ قاناش يۈز بېرىدۇ. قولدىكى مىكروب يېرىلغان قىسمىغا كىرىپ كەتسە، بۇرۇن بوشلۇقى يالليۇغلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىش، دىماغ قۇرۇش، قىزىش، پۈتۈن بەدەن ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان كاناي ياللۇغىدا ئۇزۇن مۇددەت يۇقۇملىنىش، دەم سىقىلىش ۋە ھاسىراشلار تۈپەيلىدىن ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىنىڭ ئىلاستىكىلىقى بۇزۇلۇپ، ئۆپكىدىكى قالدۇق ھاۋا مىقدارى كۆپىيىش بىلەن ئاخىرىدا ئۆپكە پۈۋەكچىلىرى يېرىلىپ ئۆپكىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، ئىلگىرىلەش خاراكتېرلىك ھاسىراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان سوزۇلما كېسەللىكتۇر.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

كۆكرەك ۋە دۇمبىنى زەيتۇن يېغى، قىچا يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىر سىقىم، ئۈجمە يوپۇرمىقى ئىككى سىقىم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بىر سىقىم شېكەر سېلىپ ئىچىلسە پايدىلىقتۇر.

3▲ - رېتسېپ:

كۈندە ئەتىگەندە 9 ~ 7 تالغىچە خورما يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

سەرپىستان، پىرسىياۋشان، زۇپا، بىنەپشە، بەدىيان، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى بىر سقىمدىن ئېلىپ چايلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

ياڭاق مېغىزى بىر سقىم، بادام مېغىزى بىر سقىم، ھەسەل بىر پىيالە، قوي يېغىدىن يېرىم پىيالە ئېلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئېرىتىلگەن قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ناشتىدىن بۇرۇن يېرىم پىيالە قاينىق سۇ بىلەن يېرىم قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

ھۆل زەنجىۋىل ياڭاق چوڭلۇقىدا، ياڭاق بىر تال. دورىلارنى ئاقلاپ پاكىزلاپ بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ، كۈندە ئەتىگەندە بىر قېتىم، كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

ئاچچىق بادام مېغىزى، زىغىر، بېھى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تالقىنى قاتارلىقلاردىن بىر سقىم، ئەنجۈر قېپقى بەش تال، كېۋەز يىلتىزى بىر تال قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى بىر ئوچۇم، ئەنجۈر قېپقى بەش تال، چىلان ئون تال، ئۈزۈم بىر ئوچۇم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر ئوچۇم، نېلۇپەر بىر سقىم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

95 - رېتسىپ:

پىرسىياۋشان، زۇپا، ئاق لەيلىگۈلى، ھەمشىباھار گۈلى، بەدىيان، سەرپىستان، ئەنسىل قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ چايلىق قىلىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

105 - رېتسىپ:

ئەتىگەن ۋە كەچتە ئەنجۈر مۇرابباسىدىن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىش مەنپەئەتلىكتۇر.

بىلۈۋىلىك

تېببىي ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئۆتكۈر سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى يېمەكلىكلەردىكى كۆكتات تەركىبى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. كۆكتاتنى قانچىلىك كۆپ يېسە، سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى شۇنچىلىك تۆۋەن بولىدىكەن. ئەكسىچە بولغاندا، سوقۇر ئۇچەي يالۇغىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى يۇقىرى بولىدىكەن. بولۇپمۇ يېشىل كۆكتات ۋە پەمىدۇرغا ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنىڭ قوزغىلىشى تۆۋەن بولىدىكەن. سوقۇر ئۇچەيدىكى باكتېرىيىلەرگە تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى مۇمكىن. ئوپېراتسىيە ئازابىدىن قۇتۇلاي دېسىڭىز، كۆكتاتنى كۆپ يەپ بېرىڭ.

ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى

ئۆپكە سۈلۈق ئىششىقى تولۇق ھەم ۋاقتىدا ساقايمىغانلىق سەۋەبىدىن ئۆپكىگە چۈشكەن سۇ ئوفۇنەتلىنىپ قويۇلۇپ، يىرىڭغا ئايلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. كلىنىكىدا يۆتەلىش، دەم سىقىلىش، ھاسىراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل نەپەس سىستېما كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

بىر تال قارلىغاچ ئۇۋۇسىنى ئېلىپ پەي تۈكلەرنى ئېلىۋېتىپ، بىر سىقىم ئالقات بىلەن ئىككى چىنە سۈدا قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن كەچتە ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

بىر پىيالە كونا ئاچچىقسۇغا بەش تال سامساق، ئىككى تال قاقىلە سېلىپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

تاغ پىيىزى بىر سىقىم، چىلان 15 تال، بەدىيان بىر سىقىم، رۇم بەدىيان بىر سىقىم، ئەنجۈر قېقى بەش تال قاتارلىقلارنى ئۈچ چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، يېرىم پىيالىدىن ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

45 - رېتسىپ:

غارىقۇن يائاق چوڭلۇقىدا، ئەنجۇر مونىكى بەش تال، چىلان ئون تال قاتارلىقلارنى دەملەپ، سۈيىگە ئۇچ تامچە بادام يېغى تېمىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

46 - رېتسىپ:

بادام مېغىزى 15 تال، چىگىت مېغىزى بىر ئوچۇم، شۇمشا بىر ئوچۇم، كۈدە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، قاپاق مېغىزى بىر ئوچۇم، سارغايغان زىغىر ئۇرۇقى بىر سىقىم قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، بىر پىيالە ھەسەلنى قىزىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47 - رېتسىپ:

چىلغوزا مېغىزى 25 تال، بادام مېغىزى 15 تال، خەشخاش پوستى بىر تال، قاپاق مېغىزى بىر سىقىم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر ئوچۇم قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر قوشۇقتىن ئۇچ ۋاخ كاپ ئېتىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

48 - رېتسىپ:

سەۋسەن گۈلىنىڭ يىلتىزى بىر سىقىم، ياپچان بىر سىقىم، چامغۇر ئۇرۇقى بىر سىقىم، بەدىيان بىر ئوچۇم قاتارلىق دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

49 - رېتسىپ:

ئاق لەيلىگۈلى بىر سىقىم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىر سىقىم، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، بەدىيان بىر سىقىم قاتارلىقلارنى دەملەپ

ئۇسسۇلۇقىغا بېرىلىدۇ.

9-رېتسىپ:

كۆكرەك ۋە دۇمبىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىش كېرەك.

10-رېتسىپ:

بىر چىنە توخۇ شورپىسىغا بىر ئوچۇم زىغىر، بىر ئوچۇم كۇنجۇت، بەش تال بادامنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ ئىچىپ بېرىش كېرەك.

بىلۇۋىلىك

ئاتا - ئانىلارنىڭ يېڭى تۇغۇلغا بوۋاقلىرىنىڭ سۇرەتكە چۈشۈرۈشى ياخشى ئىش. لېكىن چاقماق چىراغ ئىشلىتىپ سۇرەتكە چۈشۈرۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر دىققەت قىلىنمىسا، بوۋاقنىڭ كۆزى زەخىملىنىدۇ. ئامېرىكىدىكى كۆز ئالىمى خۇاسىلى دوختۇر يېقىندا ئېچىلغان دۇنيا كۆز كېسەللىكى جەمئىيىتىنىڭ يىغىنىدا مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ كۆزى تېخى يېتىلمىگەن بولۇپ، كۈچلۈك نۇر كۆز ئالمىسىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن زىيانلىق. چاقماق چىراغ قانچە يېقىن بولسا، زىيانلىق تەسىرى شۇنچە كۆپ بولىدۇ.

كۆكرەك پەردە ياللۇغى

غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلىتلار ۋە قاتتىق سوغۇقتا قېلىش قاتارلىق ناچار مۇھىت شارائىتى ۋە ئۆپكىگە ئورۇنلاشقان سىل جاراسسىمىنىڭ لىمفا ۋە قان ئايلىنىش ئارقىلىق كۆكرەك پەردىلىرىگە بېرىپ يالۇغلىنىش پەيدا قىلىپ، كلىنىكىدا يۆتىلىش، قىزىش، كۆكرەكى سانجىپ ئاغرىش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

بىنەپشە بىر ئوچۇم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، نېلۇپەر ئۇرۇقى بىر ئوچۇمدىن، شوخلا بىر ئوچۇم قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، مەلھەم بولغىدەك هالەتتە گۈل يېغى قوشۇپ يۇغۇرۇپ ئاغرىغان ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

گۈل يېغى بىلەن دۇمبە، كۆكرەك ئەتراپلىرىنى ياغلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

هۆل قاپاقنى شۇ پېتىلا ئېزىپ مەلھەم هالەتكە كەلتۈرۈپ،

ئاغرىغان ئورۇنغا چاپلىسا شىپا تاپىدۇ.

4- رېتسىپ:

شوخلا، ئاق لەيلىگۈلى، ھەمىشباھار گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى دەملەپ ئۇسسۇلۇقىغا بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

5- رېتسىپ:

بىر مىسقال ھىلك سۈتىنى ئۇچ قوشۇق سۇدا ئېرىتىپ لاتىغا سۈۋاپ، ئاغرىغان جايغا تېڭىلسا ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

6- رېتسىپ:

چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر سىقىم، زەرچىۋا بىر ئوچۇم، ئەينۇلا بەش تال، ئەنجۇر قېقى بەش تال قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن، كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ.

7- رېتسىپ:

بەنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، بىر تۇپ كاللەكبەسەينى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇغۇرۇپ، سانجىق بار ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

8- رېتسىپ:

يېرىم پىيالە ئارپا ئۇنىغا بىر سىقىم ئاق لەيلىگۈلى، بىر سىقىم ھەمىشباھار گۈلىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇدا خېمىر قىلىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

9- رېتسىپ:

بېمارنىڭ قەۋزىيىتىنى ئوڭشاش ئۈچۈن بىر ئوچۇم سانا، بىر ئوچۇم تەرەنجىبىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

105 - رېتسىپ:

تاتلىق ئانار سۇيى يېرىم پىيالە، ئاق شېكەر بىر سىقىم، سوقۇلغان ئەرەب يېلىمى، سوقۇلغان بۇغداي كراخمالى بىر چىمدىمدىن، بادام يېغى بەش تېمىم، ھەممىنى ئانار سۇيىگە سېلىپ بىر قېتىملىق ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنى كۇندە ئىككى قېتىم ئىچىش كېرەك.

بىلۇۋىلىك

ئۇزۇن ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ھەربىرىنىڭ ئاز بولغانلىقتىن، بولجۇڭ گۆش بىلەن قانىنىڭ ئايلىنىش كۇچى تەسىرگە ئۇچراپلا قالماستىن، مۇھىمى يۇرەك ئىقتىدارىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. مانا بۇ تاجىسىمان يۇرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشنىڭ ئاساسىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، مەركىزي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كىسلاروت بىلەن تەمىنلىنىشى تولۇق كاپالەتكە ئىگە قىلىنمايدۇ، قان قېيىش، چارچاش، مېڭە ھەربىرىنىڭ جىددىيلىشىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش ۋە نېرۋا ئاجىزلىشىش، گېمىروي، پۇت ئىششىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئۇزۇن ئولتۇرۇش تۇپەيلىدىن يۇرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ھەربىرىنىڭ قالايمىقانلىشىپ ئاسانلا شامال تېگىپ نەپەس يولىي يالىلۇغلىنىشىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار مۇۋاپىق تەنتەربىيە پائالىيىتىگە قاتنىشىپ بەدەن چېنىقتۇرۇپ تۇرۇشى لازىم.

كۆكرەككە سۇ چۈشۈش

كۆكرەك پەردە ياللۇغنى تولۇق داۋالىماسلىق سەۋەبىدىن كۆكرەك پەردىسىدىكى ياللۇغ ئوچۇقىدىكى شەلۈەرەشتىن چىققان سىرغىما سۇيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان، كۆكرەك ئاغرىش، نەپەس قىيىنلىشىش، يۆتىلىش، قول - پۇتلىرى ئىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كۆكرەك كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1- رېتسىپ:

بەدىيان، رۇم بەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە سۇغا دەملەپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2- رېتسىپ:

ئەنجۈر بەش تال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر ئوچۇم، قۇرۇق ئۈزۈم بىر ئوچۇم، بەدىيان يىلتىزى ئىككى تال، كەرەپشە يىلتىزى بىر تال قاتارلىق دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن كەچتە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3- رېتسىپ:

بابۇنە گۈلى بىر سىقىم، شۇمشا بىر سىقىم، زىرە بىر

سىقىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، مۇڭاپىق ئىتتىئۇزۇمى سۈيىدە يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ كۆكرەككە چاپلىنىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

ئوغرىتىكەن بىر سىقىم، بەدىيان بىر سىقىم، بەدىيان يىلتىزى ئوچ تال، كەرەپشە يىلتىزى ئىككى تال، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى بىر ئوچۇم، دورىلارنى سوقۇپ چايلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، جۇڭنە بىر سىقىمدىن، بەدىيان يىلتىزى ئوچ تال، كەرەپشە يىلتىزى ئىككى تال، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى بىر سىقىم قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چىنە سۈدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئەتىگەن ڭە كەچتە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

بۇغداي كېپەكنى قورۇپ ئىسسىق هالەتتە كۆكرەككە تېڭىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

ئوچ قوشۇق هەك سۈتىدە لاتىنى نەمدەپ ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىپ قويسا سۈنەك سۈمۈرۈلۈشى تېز بولىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

جۇزبۇڭا ئوچ تال، بوزۇغا ئوچ تال، ئېگىر بىر تال، سەڭسەن يىلتىزى بىر تال قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، يېرىم پىيالە سىركىدە نەمدەپ ئاغرىغان ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

چوغلۇق يىلتىزى ئوچ تال، قازانىيۇغوچ يىلتىزى بىر تال،

بەدىيان يىلتىزى ئۇچ تال قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىسسىق پېتى ئىچىلىدۇ.

10ـ رېتسىپ:

ھەرە كۆنىكى بىر تال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر ئوچۇم، چايان ئىككى تال قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ، سانجىق بار ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

ناشتا — ئىستېمال قىلىنمىدىغان ئاقسىل، شېكەر ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە ئەڭ ئوبدان تارقايدىغان بىر قېتىملىق تاماق. كەچلىك تاماقنىڭ بەدەنگە تارقىلىشى ئازراق بولىدۇ. شۇڭا ناشتىلىقنىڭ ئوزۇقلۇقى مولراق بولغىنى ياخشى. ئادەتتە چۈشتىن بۇرۇنقى ئەمگەك، ئۆگىنىش پائالىيەتلىرى چۈشتىن كېيىنكىگە قارىغاندا جىددىي ھەم ئېغىرراق بولىدۇ. ناشتىدا يېمەكلىك ئاز ئىستېمال قىلىنسا، چۈشكە بارا ـ بارمايلا قورساقنىڭ ئاچقانلىقىنى، ماغدۇرسىزلانغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ ھال ئۇزاق داۋاملاشسا سالامەتلىككە زىيانلىق. ئوزۇقلۇق تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلارنىڭ بەدەن ئۆزىگە كېرەكلىك بولغان ئاقسىلنىڭ 45 پىرسەنتىنى ناشتىدىن قوبۇل قىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىش ئەنە شۇنىڭدىندۇر.

دىئافراگما ياللۇغى

ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن دىماغدىن چۈشكەن ئۆتكۈر نەزلە سۈيۇقلۇقى دىئافراگما مۇسكۇلىغا چۈشۈپ شەلۋەرىتىپ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىپ، كلىنىكىدا قاتتىق قىزىش، قۇرۇق يۆتىلىش، ھاسىراش، كۆكرەك ئاستىدا سانجىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1▲ - رېتسىپ:

بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىر سىقىمدىن، ئارپا ئۇنى بىر ئوچۇم، دادۇر، زىغىر بىر ئوچۇمدىن، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسسىق سۇدا مەلھەم بولغىدەك يۇغۇرۇپ، ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

2▲ - رېتسىپ:

چىلان 15 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر ئوچۇم، ئارپا ئون تال، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىر سىقىم قاتارلىقلارنى دەملەپ ئۇسسۇلۇقىغا بېرىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

بىر تال كۆك قاپاقنى ئۇرۇقلىرى بىلەن ئېزىپ، مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئاغرىغان ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

زىغىر بىر سىقىم، بادام مېغىزى 30 تال قاپاق مېغىزى

بىر سقىم، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى بىر سقىم قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ ئېزىپ، يېغىنى چىقىرىپ ئاغرىغان ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

توغرالغان كۆك قاپاق بىر پىيالە، ئەينۈلا بەش تال، قارىئۆرۈك بەش تال، چىلان 15 تال قاتارلىقلارنى سېلىپ، كاشكاپ ئېشى ئېتىپ بېرىلىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

بابۇنە گۈلى بىر سقىم، ئاق لەيلىگۈلى بىر سقىم، ياۋا بېدە ئۇرۇقى بىر سقىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بىر تۇپ كاللەكبەسەينى سقىپ، سۈيىدە دورىلارنى يۇغۇرۇپ، سانجىق بار ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان بىر سقىمدىن، بەدىيان يىلتىزى بىر تال، ئەينۈلا ئىككى تال، بادام 15 تال، ئەنجۇر بەش تال قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىسسىق پېتى ئىچىلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

بىر تال كۆك قاپاقنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈنمەك $\frac{1}{4}$ چىلىك زىغىر يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغىچە قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئاغرىغان ئورۇننى مايلاشقا بۇيرۇلىدۇ.

9△ - رېتسىپ:

بېھى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، زىغىر بىر ئوچۇم، شۇمشا بىر ئوچۇم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم قاتارلىق دورىلارنى بىر

پىيالە قاينىق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئاغرىغان ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

10A - رېتسىپ:

بادام مېغىزى 20 تال، ئەنجۈر مونىكى بەش تال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر ئوچۇم، بەدىيان بىر ئوچۇم، شۇمشا بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بەش تېمىتىم بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بىلۈبىلىك

بازاردىن سېتىۋالغان تۇخۇمنىڭ يېڭى ياكى كونا ئىكەنلىكىنى سىناپ كۆرمەكچى بولسىڭىز مۇنداق قىلىڭ:

مۇڭاپىق بىر قاچىغا سۇ قۇيۇڭ - دە، سىنىماقچى بولغان تۇخۇمنى ئۇنىڭغا چىلاڭ. ئەگەر تۇخۇم سۇ ئىچىدە توغرىسىغا تۇز ياتسا، بۇ ئۇنىڭ ئىنتايىن يېڭى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. تۇخۇم سەل قىيپاش يانتۇلۇق هاسىل قىلسا، بۇ ئۇنىڭ كەم دېگەندە ئۇچ كۈن ساقلانغانلىقىنى، تىك تۇرۇڭالسا كەم دېگەندە ئون كۈن ساقلانغانلىقىنى، سۇ يۈزىدە لەيلەپ قالسا ئۇنىڭ تامامەن بۇزۇلۇپ، يېگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

قان توكۇرۇش

بۇ ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بولمىغان بەلكى يۇتقۇنچاقتىن تۆۋەنكى نەپەسلىنىش ئەزالىرى قاناپ، ئېغىز ئارقىلىق چىقىدىغان ئالامەتنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

ئارچا يوپۇرمىقىدىن بىر سىقىمنى قارايغىچە قورۇپ، سوقۇپ، كۈندە 4 ~ 3 قېتىم شوۋگۈرۈچ بىلەن ئىچكۈزۈلسە، قان توختايدۇ.

2ـ رېتسىپ:

توخۇمەك گۈلىدىن بىر سىقىمنى قارايغىچە قورۇپ، تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا بەش چىمدىم ئېلىپ كاپ ئېتىپ بېرىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

توزغاقنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ كۆيدۈرۈپ، كۈلىدىن بىر سىقىمنى سوۋۇغان قايناق سۇغا سېلىپ ئىچكۈزسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

يۇلغۇن مېۋىسى، ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى، شاتۇت قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچسە

كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

ئانار گۈلى بىر سىقىم، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى بەش چىمدىم، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

قىزىل سەندەل بىر سىقىم، ئاقاقىيا ئۇچ چىمدىم، ئەنجىباھار ئۇچ تال قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

7▲ - رېتسىپ:

ئانارگۈلى گۈلقەنتىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا قان توختايدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

بىر سىقىم سۆئلەپنى سوقۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

سۆئلەپ، سوغىگۈل، چۈزگۈن قوناق، قوناق قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

تۈگمەن توزۇندىسىدىن بىر قوشۇقنى يېرىم پىيالە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا سېلىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر ياللۇغى

بۇ، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاش، جىگەر خىزمىتى ئاجىزلاش ۋە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئومۇمىي بەدەنلىك ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، قىزىش، ئۇسساش، جىگەردە ئېغىرلىق بولۇپ ئاغرىش، كۆيۈشۈش، كۆز ئېقىغا سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

كاسىنە سۇيى، ئىتتىئۈزۈمى سۇيى، ئىككى خىل ئانار سۇيى قاتارلىقلاردىن بىر پىيالىدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

مۇڭاپىق مىقدارىدىكى تۆگە سۈتىگە ئۇچ دانە قەنت قېتىپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

ئاقلانغان نوقۇت بىر ئوچۇم، جۇڭگو رەڭنى بىر ئوچۇم، مومىيا گۈلە چوڭلۇقىدا، بۇلارنى ئېزىپ، بىنەپشە يېغى ياكى ئىككىنچى بىر ياغلارنىڭ يارىمىدە زىمات قىلىپ جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ - رېتسىپ:

سەندەلنى سۇدا سۇرۇپ، سىمىزئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، ئوسۇڭ سۇيى، ھۆل قاپاقنىڭ سۇيى، ئامۇت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە چاپسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ - رېتسىپ:

قىياقنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، يېرىم جىڭغا يېرىم جىڭ شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن كاپ ئېتىشنى داۋام قىلسا، كۆزى ۋە بەدىنى سارغايغان جىگەر كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ - رېتسىپ:

بىر ئوچۇم ئارپىبەدىيان، بىر ئوچۇم يەرلىك ئىتئۈزۈمىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، بىر قوشۇق گۈلقەنت، بىر قوشۇق ھەسەل قېتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

سىمىزئوتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۈنى ئارپا چىلانغان قايناق سۇغا قۇيۇپ، ئازراق قېتىق ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ - رېتسىپ

كاسىنە يىلتىزى، پوستى بىخ بەدىيان، ئىزخىر، ئۈدبىلسان، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، پىننە، ئوسما يىلتىزى

قاتارلىقلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، چايلىققا سوقۇپ ئىچىلسە، جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9- رېتسىپ:

توخۇ تۇخۇمىدىن ئىككى دانە، چالا سوقۇلغان تەرخەمەك پىلىكىدىن بىر دانە، ئەمەن يوپۇرمىقىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، تۇخۇمنى ئاقلاپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10- رېتسىپ:

تەمرى ھىندى ياڭاق چوڭلۇقىدا، ئەينۇلا بەش دانە، ئارپا بىر ئوچۇم، بۇلارنى بىر چىنە قاينىق سۇغا دەملەپ، سۈيىنى ئۇچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە، جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

كىشىلەر گۆش، تۇخۇم، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى قاتارلىق ئاقسىل تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ھەزىم قىلىشقا ياردەمى بولىدۇ، دەپ قاراپ قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىشكە ئادەتلەنگەن. بۇ خىل يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يەپ بولغاندىن كېيىن، دەرھال دەملەنگەن چاي ئىچىش سالامەتلىككە زىيانلىق. چۈنكى، چاي يوپۇرمىقى تەركىبىدە بار بولغان كۆپ مىقداردىكى تانىنىن كىسلاتاسى ئاقسىل بىلەن بىرىككەندىن كېيىن ئۈچەينىڭ لۆمۇلدىشىنى ئاستىلىتىپ، يېمەكلىك ئېشىنىدىسىنىڭ قورساقتا تۇرۇش ۋاقتىنى ئۇزارتىۋېتىدۇ ۋە ئاسانلا قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ بەدەنگە سىڭىپ كىرىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يېگەن چاغدا ئەڭ ياخشىسى بىرئاز تۇرۇۋېلىپ ئاندىن دەملەنگەن چاي ئىچىش كېرەك.

قەۋزىيەت

قەۋزىيەت — ئوزۇقلۇق ۋە ئىچكى ئەزا ئامىللىرى تۈپەيلىدىن ئىشتىھا تۈتۈلۈش، قورساق كۆپۈش، 3 ~ 2 كۈنگىچە تەرەت كەلمەسلىك ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش

1ـ رېتسىپ:

چىلغوزا مېغىزى بىر ئوچۇم، ئىككى دانە ياڭاقنىڭ مېغىزى، كۈنجۈتتىن بىر چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

ئاق ئۈجمىنى قاينىتىپ، سۈيىگە تەرەنجىبىن ياكى ھەسەل قۇيۇپ، سۈت بىلەن ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

كۆرسەتكۈچ بارماق چوڭلۇقىدىكى ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىغا بىر پىيالە سۈ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئازراق قايناپ تەمى چىققاندا سەل سوۋۇتۇپ، رەۋەن تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تەمىنى چىقىرىپ، سوۋۇتۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچسە، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

بىنەپشە بىر ئوچۇم، ئارپىبەدىيان بىر چىمدىم، ئەنجۈر

قېقى ئىككى دانە، سۇ يېرىم چىنە، سۈنمك يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچسە، قەۋزىيەتكە پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

5 - رېتسىپ:

بىر پىيالە قايناق سۇغا بىر قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 - رېتسىپ:

بىنەپشە يىلتىزى بىر ئوچۇم، قۇرۇق ئۈزۈم ئىككى ئوچۇم، ئەنجۈر قېقى 6 ~ 5 دانە، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن بارماق چوڭلۇقىدا ئۈچ دانە، سۇدىن بىر چىنە ئېلىپ يېرىم چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە بىر چىمدىم سانا سېلىپ ئىستېمال قىلسا قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 - رېتسىپ:

سانا بىر چىمدىم، تەرەنجىبىن بىر چىمدىم، ئىككىسىنى قايناق سۇغا سېلىپ تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8 - رېتسىپ:

بەدىيان، تەرەنجىبىن، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 - رېتسىپ:

باناندىن ئىككى دانە ئېلىپ، ياڭاق چوڭلۇقىدىكى ناۋات بىلەن ئىلمان قايناق سۇغا سېلىپ ئېرىتىپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 - رېتسىپ:

خام تۇرۇپنى قەلەمچە قىلىپ تۇز سېپىپ يېسە، ئۇچەينى قۇۋۇشتىلەپ قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئىچى سۇرۇش

ئىچى سۇرۇش تاماق ياكى باشقا زىيانلىق ماددىلارنىڭ ئۇچەينى غدىقلىشى تۈپەيلىدىن ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىمە ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈۋېتىش سەۋەبىدىن چوڭ تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆپىيىشى، چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى سۈدەك كېلىش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش

1ـ رېتسىپ:

ئىسپىغۇل بىر ئوچۇم، بېھى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، قىيمىقۇ بىر ئوچۇم، تاباشىر گۈلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، سۈفۈپ قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئىچى سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، ئۈسۈڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، ئىككى قوشۇق قېتىق سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچى سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، قىيمىقۇ قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن، ئىككى دانە قۇرۇتۇلغان توخۇ تاشلىقى ئېلىپ، گۈلە چوڭلۇقىدىكى تاباشىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، سۈفۈپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم بىر قوشۇقتىن كاپ ئەتسە، ئىچى

سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

كەھرىۋا چىلان چوڭلۇقىدا، قېتىق سۈزمىسى ئىككى قوشۇق، قىيمىقۇدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كىندىك ساھەسىگە زىمات قىلسا، ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ

بىر پىيالە كونا گۈلقەنتكە، سوقۇلغان نىشاستە بىلەن قېتىق سۈزمىسىنى بەش قوشۇقتىن ئارىلاشتۇرۇپ، ناشتىدا گۈلە چوڭلۇقىدا يېسە، كونا ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، لوئابنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

ئۈزۈمنىڭ غوراپ سۈيىدىن بىر پىيالە، ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىدىن بىر پىيالە ئېلىپ، بىر ئوچۇم قىزىلگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

تەمرى ھىندى ئۇرۇقى مېغىزىدىن بەش دانە، رەيھان ئۇرۇقى بىر چىمدىم، جۇپتى بەللۇت ئىككى دانە، بۇغداي كېپىكى بىر ئوچۇم، قەنت ئۇچ دانە، بۇلارنى سوقۇپ كاپ ئەتسە، ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

قارىئۆرۈكتىن 10 دانىنى بىر چىنە سۇغا تۆت سائەت چىلاپ

تاتىقىنى ئېلىپ، قارا شېكەردىن بىر ئوچۇم سېلىپ قايىنىتىپ ئىچسە، ئىچى سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

ئاچچىق ئانارنىڭ ئۇرۇقىنى نىشاستە بىلەن سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچى سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈپلىك

قۇۋۇزەتلەندۇرۇش تېپىدىكى دورىلارنى ئەتىگىنى ياكى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىش مۇۋاپىق، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدىغان دورىلارنى تاماق يېيىشتىن ئون مىنۇت بۇرۇن ئىچىش مۇۋاپىق. ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىش، ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرىنى ئادەتتە ئاخشاملىرى ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئىچىش كېرەك. ۋېتامىن تۇرىدىكى دورىلارنى ئادەتتە ئىككى تاماق ئارىلىقىدا ئىچىش مۇۋاپىق. مىكروبقا قارشى تۇرۇش تۇرىدىكى دورىلارنى ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش لازىم. قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تۇرىدىكى دورىلارنى بىر كۈندە ئۈچ قېتىم، ئايرىم - ئايرىم ئەتىگەنلىكى سائەت يەتتىدە، چۈشتىن كېيىن سائەت ئۈچتە، ئاخشىمى سائەت يەتتىدە ئىچىشنى ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم. ئۇخلاش ئالدىدا قان بېسىمىنى چۈشۈرىدىغان دورىلارنى ئىچمەسلىك كېرەك.

ئۇچەي توسۇلۇش

ئۇچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) — ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇچەينىڭ يېرىم ياكى پۈتۈنلەي توسۇلۇپ، ئۇچەي ئىچىدىكى تاشلاندۇق چىقىرىندىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلماسلىقى بىلەن بىرگە قورساقنىڭ مۇجۇپ ئاغرىشى، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش، ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت بولۇش، ھەتتاكى ئازراق چوڭ تەرەتنىڭ كېلىشمۇ ناھايىتى قىيىن بولۇشتەك كلىنىكىلىك ئىپادىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

بىردانە قېرى توخۇنىڭ گۆشى، سەۋزە ۋە چامغۇردىن ئىككى دانىدىن ئېلىپ، سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

شاپتۇل قېقىنى ئۇندەك قىلىپ ناننىڭ شەكلىگە كەلتۈرۈپ بىر تەرىپىنى پىشۇرۇپ خام قالدۇرغان تەرىپىنى قورساققا تېڭىپ بېرىش قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

سىقىلغان ئىئۇزۇمى سۇيى، سىقىلغان ھۆل كاسىنە سۇيى، قاينىتىلغان كاكىنەج سۇيى، سىقىلغان ئانار سۇيىدىن بىر

پىيالىدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى بىر ئوچۇمدىن، ئارپا ئۇنى يېرىم پىيالە، ئاق موم گۈلە چوڭلۇقىدا، زىغىر لوئابىنى بىر پىيالە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىنەپشە يېغىدىن ئۈچ قوشۇق قېتىپ زىمات قىلىپ، قورساققا چاپسا، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

تۇرىۋت بىر ئوچۇم، شەھمەنزەل بىر دانە، توغرىغۇ پاراشوكى، قارا شېكەر بىر ئوچۇمدىن، گۈل يېغىنى ئۈچ قوشۇق ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن شامچە تەييارلاپ، مەقئەتكە كىرگۈزۈلسە، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

بەدىيان، ئوغرىتىكەن، جۇۋىنە، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن، تۇم زەنجۈبىل ئۈچ دانە، تەرەنجىبىن بىر ئوچۇم، بۇلاردىن چايلىق تەييارلاپ ئىچسە، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپىغول، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

ئاق ئۇجمىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى

ئېلىۋېتىپ، قويۇق شىرىسىنى ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر قوشۇق شىرىسىگە ئىككى قوشۇق قاينىاق سۇ قوشۇپ ئىچسە، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

شەھمەنزەل بىر دانە، بۆرە ئەرمىنى، مۇقەل، جاۋاشىر، سۇزاپ، قارا شېكەر قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىلگۈل يېغى بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەت ئارقىلىق ئۇچەيگە كىرگۈزۈلسە، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتىدىن كۈنىگە بىر پىيالىدىن ئېلىپ، بىر قوشۇق قايماق ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، قەۋزىيەتتىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋېلىڭ

تەكشۈرۈشكە قارىغاندا، كۆكتات ئىستېمال قىلىشنىڭ گۆش ئىستېمال قىلىشقا قارىغاندا، سالامەتلىككە ۋە بوي ئۆسۈشكە پايدىسى بار ئىكەن. ئوكسفورد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ 13 يىلغا سوزۇلغان تەكشۈرۈشىدىكى بىرىنچى تۈركۈم ئۆلگەنلەرنىڭ سانى كىشىلەرگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، گۆش ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ يۈرەك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى كۆكتات ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە تەڭ بولۇپ، راك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈش خەۋپى كۆكتات ئىستېمال قىلغۇچىلارغا قارىغاندا 60% يۇقىرى ئىكەن.

قورساق كۆپۈش

بۇ ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، سۈپىتى ئۆزگەرگەن غىزالارنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قورساق ساھەسىدە بىئاراملىق ھىس قىلىش، كېكىرش، كوكىراش ئاۋازى ئاڭلىنىش، ئاشقازان ئېچىشىش، قورساق ئاچماسلىق، سۈيدۈك رەڭگى سېرىق بولۇشتەك كلىنىكىلىك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

گۈلە چوڭلۇقىدىكى مەستىكىنى بىر قوشۇق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر چىمدىم پىننە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

لاچىندانە، قىزىلگۈل، بەدىيان، زىرە قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇغا سېلىپ، تاتىقىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئاشقازان كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

قورۇلغان زاغۇن، ئوغرىتىكەن، بەدىيان، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، سوقۇپ يېسە، ئاشقازان

كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

بېدە ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە (چىڭسەي) ئۇرۇقى، سىيادان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئۇچ تال قەنت سېلىپ ئىستېمال قىلسا قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

پىننە بىر چاڭگال، ئېگىر بىر چاڭگال، قاپاق ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، ئاق شېكەر ئىككى پىيالە، سۇدىن ئىككى چىنە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر يېرىم چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تاماقتىن كېيىن 4 ~ 3 قوشۇققىچە ئىچسە، ئاشقازان كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

بەدىيان، تەرەنجىبىن، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، گۈلدارچىن، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، چايلىق سوقۇپ ئىچسە، ئاشقازان كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

لاچىندانىنى قىزىلگۈل، زىرە بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

ئاپېلسىن پوستى، بەدىيان، زىرە، پىننە قاتارلىقلاردىن چايلىق سوقۇپ ئىچسە، قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

قارىمۇچ، زىرە، پىلپىل، پىننە قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۇيىگە ئۇچ دانە قەنت

قېتىم ئىچىلسە، قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

. 105 - رېتسىپ:

بەدىيان، رۇم بەدىيان، پىننە قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، بىر قوشۇق تالقانغا بىر قوشۇق قايناق سۇ قېتىپ ئىچسە، قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈڭلىك

تەكشۈرۈشكە قارىغاندا، كۆكتات ئىستېمال قىلىشنىڭ گۆش ئىستېمال قىلىشقا قارىغاندا، سالامەتلىككە ۋە بوي ئۆسۈشكە پايدىسى بار ئىكەن. ئوكسفود ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ 13 يىلغا سوزۇلغان تەكشۈرۈشىدىكى بىرىنچى تۈركۈم ئۆلگەنلەرنىڭ سانى كىشىلەرگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، گۆش ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ يۈرەك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى كۆكتات ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئىككى ھەسسىگە تەڭ بولۇپ، راك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈش خەۋپى كۆكتات ئىستېمال قىلغۇچىلارغا قارىغاندا 60% يۇقىرى ئىكەن.

بوۋاسىر

بوۋاسىر — ئۇزۇن مۇددەت يەللىك غىزا ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىش، ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇش، قەۋزىيەت بولۇش ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىچى سۇرۇش، كۆپ تۇغۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۇچەي ۋە سوك ئەتراپىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ بوششىدىن ھاسىل بولىدىغان ئۇزۇم دانىلىرىدەك قانلىق پۈۋەكچىلەر بولۇپ، قىچىشىش، قاناش، مونەكچىلەر پەيدا بولۇشتەك كلىنىكىلىك ئىپادىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

قورۇلغان كۈنجۈت بىر چاڭگال، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم سېرىقى ئۇچ دانە، كۆيدۈرۈلگەن جۇزبۇۋادىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەرخىل بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

قارا كالىنىڭ سۈتىنى ئارپا ئۇنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ خېمىر قىلىپ، سۈس ئوتتا پىشۇرغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

بىر ئوچۇم مۇقەل، بىر ئوچۇم زەرنەخكە ئىككى قوشۇق گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىپ چاپسا، بوۋاسىرنىڭ قىچىشىشىنى قالدۇرىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

زەرنەخ بىر چىمدىم، گۈل يېغى بىر قوشۇق، قايماق بىر قوشۇق، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چاپسا، بوۋاسىرنىڭ ئاغرىقىنى قالدۇرۇپ، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

زاراڭزا چېچىكى بىر ئوچۇم، ئانار پوستى بىر چاڭگال، بىخ مارجان ياڭاق چوڭلۇقىدا، دورىلارنى ئىككى چىنە سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

كۈنجۈت بىر ئوچۇم، بىردانە ياڭاق مېغىزى، مۇقەلدىن گۈلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلسە، بوۋاسىر ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

مۇقەل بىلەن رۇسۇتنى گۈلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ، بىر باش تۈرۈپنى ئېزىپ سۈيىنى ئېلىپ، دورىلار بىلەن زىمات قىلىپ چاپسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

تاۋۇز شاپىقىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ سۈيىنى توڭلاتقۇدا 8 ~ 7 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ

بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

ئاغىچىدىن بىر ئوچۇم، قايماقتىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە چاپسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

قىزىل بۇغداشنىڭ يىلتىزىدىن ئىككى ئوچۇم، قىزىل بۇغداش ئۇرۇقىدىن ئىككى ئوچۇم ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۇيىگە بىر پىيالە كۆدىنىڭ سىقىلغان سۇيىنى قېتىپ ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار شېكەر ماددىسى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا، قان تەركىبىدىكى شېكەر ماددىسى ئۆرلەپ كېتىدۇ. تاۋۇزدا كۆپ مىقداردا مېۋە شېكىرى بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىگە ئۆتكەندىن كېيىن قان تەركىبىدىكى شېكەر ماددىسى تەدرىجىي هالدا كۆپىيىپ كېتىپ، سۇيدۇكنىڭ تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىغا تەسىر يەتكۈزۈپ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار تاۋۇزنى مۇمكىنقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىشى ياكى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

تال چوڭىيىش كىسىلى

بەدەنگە كىرگەن ھەرخىل غەيرىي ماددىلار ۋە ئۆتكۈر ئىسسىقلىقنىڭ ئۈزۈن مۇددەت تالغا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان تال ھەجمىنىڭ چوڭىيىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە غەيرىي خىلىتلارنىڭ تال قان تومۇرلىرىنى قاتۇرۇش، تالنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇشى سەۋەبىدىن قورساق چوڭىيىش، كوكىراش، سول بېقىندىن چوڭايغان تالنى تۇتۇپ بىلگىلى بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش:

1▲ - رېتسىپ:

ئارپا ئۇنى بىر پىيالە، ئىتئۈزۈمى گۈلى بىر چىمدىم، ئىككىلىملىك ئون دانە، بۇلارنى سوقۇپ گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تال ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ.

2▲ - رېتسىپ:

ئۈزۈم تېلىنىڭ قەلەمچىسى بىلەن ياڭاق شېخى قەلەمچىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى قاپاق يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تال ساھەسىگە زىمات قىلىنسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

ئەنجۈر قېقى سەككىز دانە، بېدىمىشكى بىر ئوچۇم، بىخ

كەرەپشىدىن بىر سقىم ئېلىپ، ئىككى پىيالە سىركىگە ئىككى كۈن چىلاپ، بىر قوشۇقتىن ئەتىگەن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

ھېلىلە سىياھ بىر سقىم، ئاملە بىر سقىم، غارىقۇن بىر چىمدىم، نەمەك ھىندى گۈلە چوڭلۇقىدا، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئون قوشۇق ھەسەلدە نەمدەپ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، بىر قېتىمدا بەش داندىن ئىستېمال قىلسا، تال ئىششىقىغا ئۈنۈمى ياخشى.

5△ - رېتسىپ:

توك ئەنجۈر سەككىز دانە، بۆرە سويىمىسى بىر سقىم، تەرەنجىبىندىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، ئۈستىگە بەش قوشۇق سىركە تېمىتىپ، ئەتىگەن كەچتە ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

ئىككى ئوچۇم قۇرۇتۇلغان تاۋۇز پوستى؛ بىر ئوچۇم قۇرۇتۇلغان قوغۇن پوستى، بەش دانە ئالما قېقىغا 3 ~ 2 دانە نوقۇت ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىككى قوشۇقتىن كاپ ئېتىلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

قىزىلگۈل بىر سقىم، بىستىپايەج بىر ئوچۇم، زەنجىۋىل بىلەن تۇربۇت بىر چىمدىمدىن، رەۋەندىن بىر چىمدىم ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئىككى چىنە قاياناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ سۇزۇپ، كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

كاسىنە يىلتىزى بىر سقىم، سېمىزئوت ئۇرۇقى بىر

سىقىم، ئىزخىرمەككى بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى ئىككى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، بىر پىيالە قارا شېكەر قوشۇپ شەربەت ياساپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، ئاغرىق پەسىيىپ ئىشتىق تارقايدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

جائگاھ ئۇرۇقى بىر سىقىم، ھەمشىباھار بىر سىقىم، شۇمشا بىر سىقىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بىر پىيالە سېركىدە يۇغۇرۇپ تال ساھەسىگە چېچىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

ئوردان، بېخ كەرەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، كاسىنە يىلتىزى، ئەفتىمۇن، سەۋسەن يىلتىزى، بىستىپايەج قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، بىمارنىڭ چايلىقىغا ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

ھەسەل تەركىبىدە ئۈنۈمۈرسال خاراكتېرلىك ۋىتامىن مول بولغاچقا، ماددا ئالماشتۇرۇشنى تەڭشەيدۇ. ئۈنى ئىستېمال قىلىغاندىن كېيىن نەسىل قالدۇرۇشقا ئۈنۈملۈك پايدا قىلىدۇ. ھەسەل تەركىبىدە يەنە گورمون، سوغۇق كىسلاتا، ۋىتامىن B_1 ، نىكوتىن كىسلاتاسى، كالتسىي، تۆمۈر ماددىسى، فوسفور، كالىي، مانگان، گۈڭگۈرت، ماگنىي قاتارلىق ماددىلار بار بولۇپ، قان ئازلىق، يۇرەك كېسىلى، نېرۋا سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەر، تاماق ھەزىم بولماسلىق، تېرە كېسەللىكى، پۈت تەرلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ. ئەگەر ھەسەلگە سۈت قوشۇلسا، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان ئەك ياخشى قۇۋۋەتلىك ئىچىملىك بولىدۇ.

يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى

يۇرەك قوزغىلىش

يۇرەكنىڭ ئۆزىگە كەلگەن ئۇشتۇمتۇت بېسىمغا قارىتا قىلغان خاراكتېرلىك ھەرىكىتى بولۇپ، كۆپىنچە ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ ئۇزۇن مۇددەت يۇرەك قان تومۇرىغا بىۋاستە ياكى ۋاستىلىق تەسىر قىلىشى قان سۇيۇقلۇقىنىڭ نورمال ئايلىنىشىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن روھىي زەربە ياكى ئۇيقۇغا ئوخشاش بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى ئاستىلىغاندا قوزغىلىدىغان، سول كۆكسى تۇيۇقسىز چىڭقىلىش، باش قېيىپ ماغدۇرسىزلىنىش، كۆز تورلىشىش، تىرناق، كالپۇكلار كۆكىرىش، قىسقا مۇددەت ئىچىدە تەرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

بىر ئوچۇم بادرەنجى بۇيا، بىر چىمدىم گۈلى گاۋزىبان، بىر ئوچۇم قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈلنى ئىككى چىنە ئالما سۇيىگە بىر كېچە چىلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

بىر ئوچۇم بېدىمىشكى، بىر ئوچۇم قىزىلگۈل، بىر ئوچۇم

ئەقتىمۇننى بىر چىنە قاينىتىلغان كالا سۈتىگە ئون مىنۇت دەملەپ ئىستېمال قىلسا، پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

ئامۇت سۈيىدىن بىر پىيالە، ئالما سۈيىدىن بىر پىيالە، قوغۇن سۈيىدىن بىر پىيالە، ئاپېلسىن سۈيىدىن بىر پىيالىنى ئېلىپ، بىر چىنە تاتلىق ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ناشتىدا ئىستېمال قىلسا، يۈرەككە ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

سۈمبۈل، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سەندەللەردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر چىنە تاۋۇز سۈيىدە يېرىم سائەت قاينىتىپ، قىزىق ھالەتتە بىر سىقىم قىزىلگۈلنى قوشۇپ دەملەپ ئىستېمال قىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

زىغىر، ئىسپىغۇل، شۇمشىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە ئىلمان سىركىگە چىلاپ، لوئابنى ئايرىپ، بىر پىيالە ساپ قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

لاچىندانە چىنى ئون دانە، بادرەنجى بۇيا بىر ئوچۇم بىستىپايەج بىر ئوچۇم، دۇرۇنجى ئەقرەبى بىر ئوچۇم، ئۇستقۇددۇس بىر چىمدىم ئېلىپ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە ھەسەلگە پۇچۇلاپ، ئۇچ قوشۇق قىزىلگۈل گۈلقەنتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىم تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

بەش چىمدىم سىمىزئوت ئۇرۇقى، بىر ئوچۇم ئاق لەيلىگۈلى، ئىككى ئوچۇم قىزىلگۈل، بىر چىمدىم گۈلى گاۋزىبان، بىر ئوچۇم بىدىمىشكىنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر ئۆرلىگەن هامان بىر پىيالە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ - رېتسىپ:

ئىككى چىنە ئالتۇن داغمال سۇيىدە ئىككى ئوچۇم پىلىنى قاينىتىپ، بىر چىنە قالغاندا سۇزۇپ ئېلىنغان سۇيىگە كۈمۈش ۋەرەقتىن ئۇچ دانە سېلىپ ئىستېمال قىلسا، پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

بەش باش ئاق پىيازنى توغراپ، بىر چىنە كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆك كەپتەر باچكىسىدىن بىرنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۈستىگە پىلپىل، قارىمۇچ سېپىپ، باچكىنى يەپ، سۈتنى ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

ئۈستقۇددۇس، گاۋزىبانىنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ كۆيدۇرۇپ، چىققان ئىسنى پۈرسىمۇ خافەقانغا شىپا بولىدۇ.

يۇرەك مۇسكۇل يالليۇغى

بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلىتلار كەلتۇرۇپ چىقارغان پۇتۇن بەدەن خاراكتېرلىك يالليۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرنىڭ يالليۇغ ئوچىقى كېڭىيىپ، يۇرەك مۇسكۇلىغا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان، يۇرەك مۇسكۇلىنىڭ يالليۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولۇپ، كۆپىنچە ئىچ سۇرۇش، هارغىنلىق، دېمى سىقىلىش، يۇرەك ئېغىش، بەدەن تېمپېراتۇرىسى يۇقىرىلاش، كۆكرەك ساھەسى ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

شاھتەررە بىر چىمدىم، چۆپچىن بىر چىمدىم، قىزىلگۈل بىر سىقىم، بەدىيان بىر چىمدىم، دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

ئىتئۈزۈمى بىر سىقىم، كاكىنەج بىر ئوچۇم، بۇلارنى بىر چىنە سوغۇق سۇدا بىر كۈن چىلاپ، ئۈسسۈلۇققا ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

بىر سىقىم شاھتەررىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىغا

ئارىلاشتۇرۇپ يۇرەككە تېڭىلىدۇ. بۇنىڭ يۇرەكنىڭ ياللۇغىنى قايتۇرۇشتا ئۇنۇمى ياخشى.

4▲ - رېتسىپ:

ئاق لەيلىگۈلى، نېلۇپەر، ھەمىشباھار ئۇرۇقلىرىنى بىر سېغىمدىن ئېلىپ، كالا سۈتىدىن بىر چىنىگە بىر كىچە چىلاپ، ئەتىسى ئۇچ ۋاخ بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، ياللۇغلىنىشلىق قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

سىرىق ھىلىلە پوستىنىڭ تاتقىنى ئېلىپ، يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە قالغاندا ئون تامچە بادام يېغى تېمىتىپ، ئەتىگەن كەچتە ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنسا، قان تازىلاپ يۇرەكتىكى سوزۇلما ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

بىر باش تۇرۇپنىڭ سېغىمىنى ئېلىنغان سۈيىگە بىر ئوچۇم شاتۇت قېقىنى سېلىپ، ئون بەش مىنۇت قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەردىن بەش قوشۇق سېلىپ ئىرىتىپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

يېرىم چىنە سېغىمىنى ئېلىنغان كۈدە سۈيىگە ئىتئۈزۈمىدىن ئون تال سېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە يېرىم پىيالە ھەسەل ئىرىتىپ، ئىككى كۈن ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

خام قاپاقنىڭ سېغىمىنى ئېلىنغان بىر چىنە سۈيىدە ئۇچ باش سەۋزىنى قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۈيىگە بەش دانە قەنت تاشلاپ،

سەۋزە مۇرابباسى قىلىپ يېسىمۇ يۇرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

95 - رېتسىپ:

ئۆرۈك، ئالما، نەشپۈت، شاپتۇل، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن كۆندە مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىشمۇ قاننى ساپلاشتۇرۇپ، بۇ كېسەلگە شىپا بولىدۇ.

10 - رېتسىپ:

سىقىپ ئېلىنغان بىر چىنە تاۋۇز سۈيىدە ئىككى دانە ئالما، ئۈچ دانە بېھى توغرالمىسىنى يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئەتىگەندە بىر ۋاخ، يېرىم ئىستاكاندىن ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

تەتقىقاتچىلار ئۇخلاشتىن بۇرۇن كالا سۈتىنى ئىچكەن كىشىلەرنىڭ مېڭىسىنى ئېلېكترونلۇق ئەسۋاب بىلەن تەكشۈرگەندە، ئۇلارنىڭ تىنچ ۋە چوڭقۇر ئۇيقۇدا ئىكەنلىكىنى، بولۇپمۇ كېچىنىڭ ئىككىنچى يېرىمىدا ئىنتايىن شېرىن ئۇخلايدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار يەنە ياشانغان كىشىلەر ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىسسىق سۈت ئىىچسە، كېچىسى ناھايىتى ئاز ئويغىنىدىغانلىقىنى، ھەتتا تاڭ ئاتقۇچە ئويغانماستىن ئۇخلىشىنى مۇمكىنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئادەتتە ئۇيقۇ دورىسىنىڭ تەسىرى بىر كېچە جەريانىدا تەدرىجىي ئاجىزلاپ بارسا، كالا سۈتىنىڭ تەسىرى تەدرىجىي كۈچىيىپ باردىكەن.

يۇرەك تۇتۇن كېسىلى

غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلىت كەلتۇرۇپ چىققان گاز يۇرەك قېپىغا يىغىلىپ، بىمار تۇتۇن ئىچىدە قالغاندەك ياكى يۇرىكىدىن تۇتۇن چىقىۋاتقاندەك ھېس قىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە پۇت، قول، تال ئەتراپىدا كۆپۈشۈش ھېس قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۇرەك رېتىمى قالايمىقانلىشىش، يۇرەك چالاكلىشىش ئىپادىلىرى بىرگە كۆرۈلىدىغان يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكى.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

زاراڭزا چېچىكى، گازىر گۈلى، چامغۇر گۈللىرىنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاي ئاپتاپتا قويۇپ گۈلدەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، يۇرەكنىڭ تۇيۇقسىز چالاكلىشىشى ياخشىلىنىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

ئىككى چىمدىم تەرەنجىبىن بىلەن بىر ئوچۇم قىزىلگۈلنى بىر پىيالە زاراڭزا يېغىدا بەش كۈن چىلاپ تۇرغۇزۇپ، ھەر كۈنى يېتىشتىن ئاۋۋال يۇرەك ساھەسىنى ياغلاپ ياتسا كېسىلى شىپا تاپار.

3△ - رېتسېپ:

بىر چىنە ئاچچىق ئانار سۇيىگە رەۋەندىن بىر چىمدىم

سېلىپ قاينىتىپ، ئۈستىگە ئىككى قوشۇق كونا سىركە قوشۇپ، ئەتىگەنده بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

بىر دانه كۆكنار غوزىسى، سۆرۈنجان مىسرى ئىككى دانه، ئۈسۈك ئۇرۇقى بىر چىمدىم. دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېرىم چىنه سۇدا قاينىتىپ، بىر پىياله قالغاندا لۆڭگىنى هۆللەپ يۇرەككه تاڭسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

سۇزاپ ئۇرۇقى، ئارچا مېۋىسى، شۇمشا بىر سقىمدىن، تاغ كەرەپشه ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر يېرىم چىنه سۇدا قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، يۇرەك توتۇن كېسىلگه داۋا.

6ـ رېتسىپ:

خوخا گۈلى بىر سقىم، سۇمبۇل بىر سقىم، زەپەر خەمكى بەش دانه، بۇدۇشقاق بىر چىمدىم. دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

يېرىم پىياله سىركىگه بىر باش سامساقنى توغراپ سېلىپ، ئۈستىگه بابۇنىدىن بىر سقىم سېلىپ ئىككى كۈن تۇرغۇزۇپ، چۈشتە بىر ۋاخ بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىش پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

سەۋسەن يىلتىزى بىر سقىم، زۇپا هىندى بىر سقىم، نىشاستە گۈله چوڭلۇقىدا. دورىلارنى سوقۇپ، بىر پىيالە چەككىلەنگەن هەسەلگه ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

بەدىيان يىلتىزى بىر چاڭگال، كاسىنە يىلتىزى بىر چاڭگال، كەرەپشە ئۇرۇقى بىر چىمدىم. دورىلارنى بىر چىنە ئاپپلسىن سۇيىدە قاينىتىپ، چىققان ھورنى پۇراپ بەرسە، سۇيىنى كۈندە ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

ئىتياڭقى ئۇرۇقى بىر سىقىم، بەزرۇلبەنجى بىر سىقىم، ئەپيۇن بىر چىمدىم. دورىلارنى سوقۇپ، بىر تال تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەل تۇتقان ھامان يۇرەك ساھەسىگە چاپسا كېسەللىك قويۇپ بېرىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

بەزى ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىغا كالا سۈتى بىلەن شاكىلاتنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرىدۇ. بۇنداق قىلىش ياخشى ئەمەس. كالا سۈتى تەركىبىدە مول مىقدارداۋ ئاقسىل ۋە كالتسىي بولۇپ، ئىككىسى ئارىلىشىپ كەتسە، كالا سۈتىدىكى كالتسىي بىلەن ئوكسىگېن كىسلاتاسى بىرىكىپ، ئېرىمەيدىغان كالتسىي ئوكسىلاتنى ھاسىل قىلىپ، بالىلارنىڭ ئىچ سۇرۇلۇشكە سەۋەب بولىدۇ.

يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى

غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلىتلارنىڭ يۇرەك تاجسىمان ئارتېرىيىسىنى توسۇپ، يۇرەك مۇسكۇل توقۇلمىسىنىڭ مەلۇم بۆلىكىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ئۇزاق ۋاقىت ئۇزۇپ قويۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولۇپ، چارچاش، ماغدۇرسىزلىق، بىئاراملىق، يۇرەك زەئىپلىشىش، تۆش سۆڭەك ئارقىسى ئاغرىش، كۆكىرەك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ئېغىر دەرىجىدىكى يۇرەك كېسەللىكى.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سەندەل، بېدىمەشكى، بادرەنجى بۇيىلارنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، چايلىق دەملەپ ئىستېمال قىلسا يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

بىنەپشە بىر چىمدىم، پوستى خەشخاش ئىككى دانە، ئىتئۈزۈمى بىر سىقىم، شۇمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە ئىسسىق سۇدا لوئابىنى ئېلىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

ئۇستقۇددۇس بىر چاڭگال، چىلان ئون دانە، ئەينۈلا بەش

دانە، بادرەنجى بۇيا بىر ئوچۇم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم. دورىلارنى قاينىاق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4-رېتسىپ:

ئاق سەندەل بىر سىقىم، گۈلى گاۋزىبان بىر چىمدىم، سۇمبۇل ئىككى چىمدىم، لاچىندانە ئون دانە، ھەمىشباھار گۈلى بىر سىقىم. دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5-رېتسىپ:

تەمرى ھىندى ئون دانە، ئامۇت قېقى بەش دانە، ئەينۇلا 15 دانە. دورىلارنى بىر چىنە ئاچچىق سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ھەر قېتىملىق تامىقىغا بىر قوشۇقتىن ئاچچىقسۇ قۇيۇپ ئىستېمال قىلسا، يۇرەككە چۈشكەن بېسىم پەسىيىدۇ.

6-رېتسىپ:

بىر پىيالە ئارپىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە ياڭاقتەك ناۋاتنى ئېرىتىپ، يېتىشتىن ئاۋۋال ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ ياتسا، كېچىسى يۇرەك ئېغىش پەسىيىدۇ.

7-رېتسىپ:

قاپاق يېغى تەييارلاپ، ئۇستىگە بىر چىمدىمدىن گاۋزىبان، بەزرۇلبەنجىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە چاپسا، ئاغرىق تېزلا قويۇپ بېرىدۇ.

8-رېتسىپ:

بېھى ئۇرۇقى بىر چاڭگال، ئىسپىغۇل بىر سىقىم، ئىكلىلمىلىك بىر چاڭگال. دورىلارنى قاينىاق سۇغا دەملەپ لوئابنى ئېلىپ، يېرىم پىيالە ساپ قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە چېپىشمۇ يۇرەك مۇسكۇلىنى بوشىتىپ ئاغرىق

توختىتىدۇ.

95 - رېتسىپ:

بىر پىيالە سىقىپ ئېلىنغان قوغۇن سۈيىگە ئىككى قوشۇق قارا شېكەر قوشۇپ، ئۈستىگە بەش قوشۇق ئاچچىقسۇ تېمىتىپ، ئۈچ ۋاخ ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 - رېتسىپ:

بىخ مارجان ياڭاق چوڭلۇقىدا، ئاق بەھەن بەش دانە، ئاپېلسىن پوستى بىر ئوچۇم، كەھرىۋا بىر چىمدىم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى پىيالە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، يۇرەكنىڭ كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

بىلۈپلىڭ

بەزىلەر: زۇكامداپ قالغاندا جىددىي ھەرىكەت قىلىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندا، بەدەن قىزىپ تەرلەيدۇ - دە، زۇكام تېزدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراش توغرا ئەمەس. زۇكامنى ۋىرۇس كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاغرىق كىشى ئۆزىنىڭ كېسەلگە بولغان قارشىلىق كۈچىگە تايىنىپ ساقىيىدۇ. ئەگەر ئاغرىپ قالغاندا جىددىي ھەرىكەت قىلسا، چوقۇم ئاغرىق كىشىنىڭ بەدىنىدىكى يۇكنى ئارتۇقچە كۆپەيتىۋېتىپ، كېسەلگە قارتا قارشىلىق كۈچىنى ئاجىزلىتىپ، كېسەللىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، ۋاقتىدا ساقىيالماي قالىدۇ. زۇكامغا گىرىپتار بولۇپ قالغاندا، ياخشىسى جىددىي ھەرىكەت قىلماي كۆپرەك ئارام ئېلىپ، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بەرسە، يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىپ، مايلىق نەرسىلەرنى يېمىسە زۇكام ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

يۇرەك سانجىقى

غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلىتلارنىڭ قان ۋە قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىش سەۋەبىدىن يۇرەك تاجسىمان ئارتېرىيىسىنىڭ قان ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشى ئۇشتۇمتۇت ۋاقىتلىق توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يۇرەك رېتىمى تېزلىشىش، تۇتقاقلىق سول تەرەپ مۇرە، تاغاق سۆڭەك ھەتتا بارماق ئۇچىغا قەدەر شىددەتلىك ئاغرىش يۈز بېرىش بىلەن بىرگە بىماردا قاتتىق قورقۇنچ سادىر قىلىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1A - رېتسىپ:

بىر چىنە ئاچچىق ئانار سۇيىگە بىر چاڭگال زىخنى چىلاپ قويۇپ، سۇيىنى ئىچىپ بېرىش يۇرەك سانجىقىنى پەسەيتىدۇ.

2A - رېتسىپ:

چىلانىنى بىر ئوچۇم ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، بېرىم چىنە قالغاندىلا بىر چاڭگال ئەفتىمۇننى دۇملەپ، ئۇستىگە ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇ تېمىتىپ ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

3A - رېتسىپ:

بادرەنجى بۇيا ئىككى ئوچۇم، ئاپلېسىن پوستى بىر ئوچۇم، ئەفسەنتىن بېرىم ئوچۇم، لاچىندانە بېرىم ئوچۇم، بۇلارنى

چايلىق دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

4-رېتسىپ:

ئاق پارپا ئىككى دانە، بىر چىمدىم ئىتياڭىقى ئۇرۇقى، ئىككى دانە خەشخاشنى ئېلىپ سوقۇپ، ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە چېپىشمۇ يۇرەككە كەلگەن بېسىمنى ئازايتىپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

5-رېتسىپ:

بەدىيان بىر چىمدىم، زىرە بىر ئوچۇم، قەلەمپۇر بىر ئوچۇم، سۇمبۇل بىر سىقىم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر چىنە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇقتىن يېسە، كونا يۇرەك سانجىقى شىپا تاپىدۇ.

6-رېتسىپ:

سوقۇلغان ئاق سەندەلدىن بىر چىمدىم، زەپەر ئاز مىقدارda، ئادراسماندىن بىر سىقىم ئېلىپ، چوغقا تاشلاپ ئىسرىقنى پۇرىسىمۇ يۇرەك سانجىقى تېزلا قويۇپ بېرىدۇ.

7-رېتسىپ:

دارچىن بىر چىمدىم، ئېگىر ئىككى چىمدىم، بىستىپايەچ ئىككى چىمدىم، دورىلارنى سوقۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە چاپسىمۇ يۇرەك سانجىقى ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

8-رېتسىپ:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى، گاۋزىبان، شۇمشا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە ئىلمان سۇغا چىلاپ لوئابىنى ئېلىپ، ئىككى قوشۇق قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە چاپسا يۇرەك سانجىقى توختايدۇ.

9A - رېتسىپ:

سەندەل، قىزىلگۇل، بادرەنجى بۇيا ئىككى ئوچۇمدىن، كەھرىۋادىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى تاماقتىن بۇرۇن كاپ ئەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10A - رېتسىپ:

قىرقىلغان پىلە بىر سىقىم، ئانارگۈلى بىر سىقىم، ئالما گۈلى ئىككى سىقىم، كېۋەز گۈلى ئۈچ سىقىم، قىزىلگۇل ئون سىقىم، دورىلارغا ئۈچ چىنە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ئاپتاپتا بىر ئاي قويۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ئون بەش كۈن ئىستېمال قىلسا، يۈرەك كۈچىيىپ كونا سانجىق شىپا تاپار.

بىلۈپلىك

ھازىرقى زامان پەن - تېخنىكىسىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ھاراق تەركىبىدىكى بىر قىسىم ماددىلار كۆرۈش نېرۋىسىنى تورۇۋلىپ، كۆرۈش دەرىجىسىنى ئېغىر دەرىجىدە تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، تېلېۋىزور كۆرگەندە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ھاراق ئىچكەندە بولسا، كۆرۈش نېرۋىسى زىيانغا ئۇچرايدۇ. بۇ ئىككىسى تەڭلا يۈز بەرگەنلىكتىن كۆرۈش قۇۋۋىتى چوڭ زىيانغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا ھاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ ياشانغان كىشىلەر بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك.

يۇرەك ئاجىزلىق

يۇرەك ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە بىرەر ئۆزگىرىش كۆرۈلمەي، يۇرەكنىڭ نورمال قان سىقىپ چىقىرىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەدەندىكى ھەرخىل قاناشلار، ھەزىم ئاجىزلىق، بەدەننىڭ خورتىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئۈزۈن مۇددەت تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان، قان تومۇر ھەربكىتىنى سۇلغۇن، دەم سىقىلىش، كېچىسى ھاسىراش، چىراي كۆكىرىش، بويۇن، چېكە ۋېنالىرى كۆپۈشۈش، پۇت دۇمبىسى، قول دۇمبىسى ئىششىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

سەندەل، گاۋزىبان، بېدىمىشكىلەرنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، يۇرەك ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

گاۋزىبان گۈلى بىر چىمدىم، ئالما چېچىكى بىر ئوچۇم، كېۋەز چېچىكى بىر ئوچۇم. دورىلارنى سوقۇپ، گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ناشتىدا ئىستېمال قىلسا يۇرەكنىڭ كۈچەيتمىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

سۈمبۈل، لاچىندانە، قاقىلە، ئەرمىدۇن ئۇرۇقلىرىنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ پىيالە كەلگۈدەك چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قوشۇقتىن ئۇچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەپ قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

ئاق بەمەن، قىزىل بەمەن، پەرەنجىمشكى، ئۆشنە، بادام مېغىزى، سىيادان، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قارا شېكەر بىلەن بىرگە كاپ ئەتسە، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق، يۇرەك ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

قەلەمپۇر بەش دانە، دۇرۇنجى ئەقرەبى بىردانە، تاغ رەيھانىنىڭ ئۇرۇقى ئىككى چىمدىم، سازەج ھىندى بەش دانە، بادرەنجى بۇيا يوپۇرمىقى بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە قالغاندا سۈزۈپ، يېرىم چىنە شېكەر سېلىپ شەربەت قىلىپ، كۈندە ئىككى ۋاخ، بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، پىندۇق مېغىزلىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇڭاپىق مىقداردىكى سوقۇلغان ناڭاتقا ئارىلاشتۇرۇپ، كاپ ئېتىپ بەرسە، يۇرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

پىرسىياۋشان بىر سىقىم، بەدىيان بىر ئوچۇم، سۇمبۇل ئىككى چىمدىم، قاقىلە بەش دانە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىستېمال قىلسا، يۇرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئىككى چىمدىم، ئىسپىغۇل بىر چىمدىم، ئىكلىلىملىك ئون دانە، زىغىر ئىككى چىمدىم قاتارلىقلارنى بىر پىيالە قاينىق سۇغا دەملەپ لوئابىنى ئېلىپ، گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە چاپسا يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

خەشخاش ئىككى دانە، بەزرۇلبەنجى بىر چىمدىم، ئىتياڭقى ئۇرۇقى ئىككى چىمدىم، ئاق پارپا ئىككى دانە. دورىلارنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە چاپسا، يۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان نەپەس قىسىلىش، يۇرەكتىكى بىئاراملىق دەرھال پەسەيدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

ئەفتىمۇن بىر ئوچۇم، سەرپىستان ئون دانە، تەرەنجىبىن ئىككى سىقىم، پىننە بىر سىقىم، بۇلارنى بىر چىنە ئالتۇن داغمال سۇيىدە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ.

يۇرەك ئىچكى پەردە يالۇغى

غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار كەلتۇرۇپ چىقارغان ھەرخىل يالۇغلىنىشلىق سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ يۇرەك كلاپانلىرىنى كېڭەيتىپ، يۇرەك ئىچكى پەردىسىنىڭ يالۇغلاندۇرۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قىزىش، باش ئاغرىش، ھوشسىزلىنىش، يۇرەك ئېغىش، يۇرەك ئۇدۇلىدا ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

بۇغداي كېپىكى يېرىم پىيالە، پىرسىياۋشان بىر چىمدىم، بابۇنە بىر سىقىم، ئىككىلىملىك ئون دانە قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يۇرەك ئۇدۇلىغا لۆڭگىنى ھۆللەپ تېڭىلىدۇ، بۇنىڭ يالۇغ قايتۇرۇشقا ئونۇمى ياخشى.

2ـ رېتسىپ:

گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، تەمرى ھىندى، كاسىنە چۆپى، ئەينۇلا قېقى، ئەنجۇر قېقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، ئۈسسۇلۇقىغا ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرسا، بەدەندىكى يالۇغنى قايتۇرۇپ، قىزىتما ياندۇرىدۇ.

3-رېتسىپ:

ئەنگۈرشىپا بىر چىمدىم، سۆرۈنجان ئۇچ دانە، ئىككىلىملىك ئون دانە، ھەمشىباھار ئۇرۇقى بىر چىمدىم قاتارلىقلارنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېتىشتىن ئاۋۋال يۈرەك ئۇدۇلىغا زىمات قىلىنىدۇ.

4-رېتسىپ:

قىزىلگۈل بىر سىقىم، ئۆشنە بىر سىقىم، ئاق سەندەل كىپىكى بىر چىمدىم، بېدىمىشكى بىر سىقىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

5-رېتسىپ:

گۈلى گاۋزىبان بىر چىمدىم، ئۇسۇك ئۇرۇقى بىر سىقىم، تاباشىر بىر چىمدىم، سېمىز ئوت ئۇرۇقى بىر سىقىم، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىر ئوچۇم. دورىلارنى سوقۇپ، بىر چىنە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۇچ ۋاخ بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى كۈچى ئاشىدۇ، يالۇغقا ئۇنۇمى ياخشى.

6-رېتسىپ:

بەلىلە پوستى بىر سىقىم، قارا ھېلىلە بىر سىقىم، ئامىلە بىر ئوچۇم، كەھرىۋا بىر چىمدىم، مەرۋايىت تالقىنى بىر قوشۇق. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يېرىم چىنە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن، كەچتە ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، قانىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنى توسۇپ، قان تازىلاپ يالۇغنى قايتۇرىدۇ.

7-رېتسىپ:

تەمرى ھىندى 20 دانە، ئاپېلسىن بەش دانە، تەرەنجىبىن

بىر پىيالە، لاچىندانە بىر سقىم، دورىلارنى ئىككى چىنە سقىپ ئېلىنغان تاۋۇز سۈيىدە قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، يۈرەك قېپى ياللۇغىغا ياخشى داۋا بولىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

قوغۇن ئۇرۇقى ئىككى سقىم، قاپاق ئۇرۇقى ئىككى سقىم، كاۋا ئۇرۇقى بىر سقىم، تاۋۇز ئۇرۇقى بىر سقىم، تەرخەمەك ئۇرۇقى بىر سقىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بىر پىيالە شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن - كەچتە بىر قوشۇقتىن كاپ ئەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن بىر ئوچۇم، زىرىق بىر سقىم، يۇلغۇن مېۋىسى بىر سقىم، دورىلارنى بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە بىر پىيالە قارا شېكەر سېلىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

كاسنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى بىر سقىمدىن، جىنتىيانا بىر چىمدىم، ئوغرىتىكەن بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بىر چىنە سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى.

يۇرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش

خىلىتلار غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ۋە ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، يۇرەك قېپى ئىچىگە سۇ يىغىلىپ قېلىپ، بىمارنىڭ يۈرىكى سۇ ئۈستىگە لەيلەپ تەۋرىنىپ يۈرگەندەك ھېس قىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۇرەك غىلاپى ئىچكى قىسمىغا توقۇلما سىرغىما سۈيۇقلۇقى يىغىلىپ قېلىشىدىن كۆپىنچە خاپەقاندىكى ئالامەتلەردىن باشقا يۇرەك ئەتراپى ئېغىرلىق ياكى يۈرىكى چۆكۈپ كېتىۋاتقاندەك ھىس قىلىدىغان يۇرەك كېسەللىكىدۇر.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

سۇمبۇل، قەلەمپۇر، سەئىدى كوفى، قىزىلگۈللەردىن بىر سقىمدىن ئېلىپ، ئىككى دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېتىشتىن ئاۋۋال يۇرەك ئۇدۇلىغا زىمات قىلىپ يېتىلىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

لاچىندانە بىر چىمدىم، سۇمبۇل بىر سقىم، بەدىيان بىر ئوچۇم، بىخ كەرەپشە بىر سقىم، كاسىنە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى سوقۇپ چايلىقىغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

زىرە، خولىنجان، ئاق سەندەل، ئىكلىلمىلىكلەرنى بىر

سىقىمدىن ئېلىپ، بىر پىيالە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

ئەنسىل بىر سىقىم، تاغ كەرەپشە ئۇرۇقى بىر چىمدىم، زىرە بىر سىقىم قاتارلىقلارنى بىر كىچە بىر پىيالە ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ھەر قېتىملىق تامىقىغا بىر قوشۇقتىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

كۆك كاۋا پوستىدىن بىر ئوچۇم، كاسىنە يىلتىزى بىر ئوچۇم، بەدىيان بىر سىقىم، كەرەپشە يىلتىزى بىر سىقىم، بۇلارنى بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئىككى دانە ياڭاقتەك ناۋاتنى ئېرىتىپ، سۈيىنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، يۇرەك قېپىدىكى سۇنى يوقىتىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

چامغۇر، تۇرۇپ ئۇرۇقى بىر سىقىمدىن، بېدە ئۇرۇقى بىر سىقىم، پىياز ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، كۈنجۈت بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يېرىم چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

سېرىقچېچەك، ھەمىشىباھارنى بىر ئوچۇمدىن، ئىكلىلمىلىكنى بىر سىقىم ئېلىپ، قىزىلگۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنسا كېسەللىك قۇيۇپ بېرىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

ئاق مومنى ياڭاق چوڭلۇقىدا، سېرىق ياغنى گۈلە

چوڭلۇقمدا، توخۇ يېغىنى گۈلە چوڭلۇقمدا ئېلىپ، بىر قاچىغا سېلىپ سۇس ئوتتا ئېرىتىپ، يۇرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

غاپەس گۈلى بىر سىقىم، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى بىر سىقىم، ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، بەدىيان يىلتىزى بىر سىقىم قاتارلىقلارنى بىر چىنە ئىلمان سۇدا بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

10▲ - رېتسىپ:

سەرپىستان ئون دانە، قۇرۇق زۇپا بىر سىقىم، سۇزاپ بىر سىقىم، قۇرۇق پىننە بىر سىقىم. دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى پىيالە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا يۇرەكنى ياخشىلايدۇ.

بىلۈڭلۇك

كىشىلەر ئادەتتە غەربچە دورىلارنى «بىر كۈندە ئۈچ قېتىم» ئىچىش دېگەننى ئەتىگەن، چۈش، كەچتە ئىچىش دېگەنلىك، دەپ چۈشىنىدۇ. بۇ، بىر خىل ئىلمىي بولمىغان خاتا چۈشەنچە.

غەربچە دورىلارنى «بىر كۈندە ئۈچ قېتىم» ئىچىش دېگەن ئۆلچەم 24 سائەت ئىچىدە ئادەم بەدىنىدىكى قانىنىڭ قويۇقلۇقىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن بېكىتىلگەن بولۇپ، 24 سائەت ئىچىدە ئۈچ قېتىم، يەنى ھەر سەككىز سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش دېگەنلىك. دورىنى ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئىچىش دېگەنلىك بىرىنچى قېتىم ئىچكەن دورا بىلەن ئىككىنچى قېتىم ئىچكەن دورىنىڭ ئارىلىقى 24 سائەت بولۇش دېگەنلىكتۇر. ھەر كۈنى تۆت قېتىم ئىچىش لازىم دېيىلسە، ھەر ئالتە سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش كېرەك. دېمەك، دورا ئىچىش ۋاقتىنى 24 سائەت بويىچە ھېسابلىغاندا، دورىنىڭ ئۇنۇمى بولىدۇ.

ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلى

خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن ئۆپكىدە كېسەللىك يۈز بېرىپ، بۇ خىل كېسەللىك ئۆپكە، شاخچە كانايچىلاردا تەرەققىي قىلىپ ئۇزۇن مۇددەت يۇرەككە تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە، ئومۇمىي بەدەنلىك قان ھەم ھاۋا ئالمىشىش توسالغۇغا ئۇچراپ، پۇت - قول، يۈز - كۆزلەردە ئىششىش، كۆكىرىش، يۆتىلىش، نەپەس قىيىنىلىشىش، بەلغەم ياندۇرۇش، بەلنىڭ تۆۋىنىدە سۇلۇق ئىششىق شەكىللىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

ھەر كۈنى ئەتىگەن بىر چىمدىم قورۇلغان زىغىرنى يېرىم پىيالە ھەسەلگە پۈچىلاپ نان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

گۈلى گاۋزىبان، مەستىكىدىن گۈلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ سوقۇپ، بىر قوشۇق قارا شېكەرنىڭ ھەمراھلىقىدا ئىستېمال قىلسا، بەلغەم بوشىتىپ يۇرەككە قۇۋۋەت بولىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

بىر سىقىم تاغ پىيىزى، ئون دانە ئەنجۇر مونىكى، بىر

چاڭگال سەرپىستاننى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە قالغاندا شىكەردىن بىر پىيالە سېلىپ ئىستېمال قىلسا، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىر چاڭگال، نېلۇپەر بىر چاڭگال، قىزىلگۈل بىر سىقىم، خەشخاش ئۇرۇقى ئىككى چىمدىم، دورىلارنى قايناقتا بىر سائەت دۇملەپ، يېتىشتىن ئاۋۋال ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، كېچىدىكى يۆتەلىپ ئۇخلىيالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى بىر ئوچۇم، ياڭاق مېغىزىدىن ئىككى ئوچۇم، پىستە مېغىزىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر بولاق قەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

زۇپا بىر چاڭگال، ئەنسىل بىر چاڭگال، سەرپىستان بىر سىقىم. دورىلارنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىنى ياشارتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

ھەمىشباھار بىر چاڭگال، ئاق لەيلى بىر سىقىم، خەشخاش پوستى ئىككى دانە، شۇمشا بىر چىمدىم، دورىلارنى قايناقتا دەملەپ سۈيى بىلەن لۆڭگىنى ھۆل قىلىپ يۇرەككە تاڭسا، كۆكرەكتىكى جىددىيلىكنى پەسەيتىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

ئۆرۈك گۈلىسى، قۇرۇق ئۇزۇم، ياڭاق، بادام مېغىزى، ئەنجۇر قېبقى قاتارلىقلارنىي يەپ بېرىشنىي ئۇزۇن مۇددەت

داۋاملاشتۇرسا، ئۆپكىدىكى سوزۇلما كىسەللىكنى يوقىتىش بىلەن بىرگە ماددا ئالمىشىشقا ئۇنۇمى ياخشى.

95 - رېتسىپ:

زىغىر بىر چىمدىم، گاۋزىبان بىر چىمدىم، ئۇستقۇددۇس بىر چىمدىم، دورىلارنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ پۈراپ بەرسىمۇ، كۆكرەكتىكى چىڭىلىقنى بوشىتىپ، مېڭىدىكى توسالغۇنى ئاچىدۇ.

105 - رېتسىپ:

كەتىرادىن ئىككى چىمدىم، ئەرەب يېلىمىدىن بىر چىمدىم، كەھرىۋانى ئاز مىقدارىدا ئېلىپ، سوغۇق مۇھىتتا تالقانلاپ، بىر پىيالە ھەسەلگە ئارلاشتۇرۇپ يېيىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بىلۈۋىلىك

بەزىلەر بالىلىرىغا كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈتكە ئارىلاتۇرۇپ ئەمگۈزىدۇ. يەنە بەزىلەر كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈت بىلەن ئىچۈرىدۇ. بۇنداق قىلىش توغرا ئەمەس.

كالا سۈتى تەركىبىدە ماي كىسلاتاسى بولغاچقا، ئۇ كالتسىي تابلېتكىسى بىلەن بىرىكىپ ئېرىمەيدىغان كالىي سوپۇن ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا بۇنىڭدىكى توغرا ئۇسۇل — ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈش، چوڭراق بالىلاردا، دوختۇرنىڭ دېئاگنۇز قويۇشى ئارقىلىق كالتسىي كەملىك كېسىلى بارلىقى ئېنىقلانسا، ئۇلارغا كالتسىي تابلېتكىسىنى خۇددى كەمپۈت شۇمۇغەندەك شۇمۇتۇش كېرەك.

قان تومۇر قېتىش

سەۋدا، بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ ئۇزۇن مۇددەت يۇرەك قان تومۇر سىستېمىسىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، تومۇر دىۋارى قېلىنلاپ ئەۋرىشىمچانلىقى يوقىلىپ، تومۇردا توسقۇنلۇق پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك، ئىسسىق، مايلىق، يېلىملىق تاماقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە، بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، قان تومۇر ئىچكى بېسىمى ئارتىپ، باش چىڭقىلىش، كۆز تورلىشىش، يۇرەك سىقىلغاندەك بولۇش، ئۇخلىيالماسلىق، پۇت - قول ئۇيۇشۇپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ا - رېتسىپ:

بىر سىقىم خاسىڭ مېغىزىنى بىر پىيالە ئاچچىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىش تومۇر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ا - رېتسىپ:

ئىككى باش پىيازنى بىر پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا نانغا ئېلىپ يېسە قان تومۇرنى ئاچىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

ئەپسەنتىندىن بىر چاڭگال، زىرىدىن ئىككى چاڭگالنى چالا سوقۇپ، بىر قۇتا سىركىدە قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

بانان، ئالما، نەشپۈت، قوغۇن ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

پالەكتىن بىر سىقىم، يۇمغاقسۈتتىن بىر سىقىم، شوخلىدىن ئىككى دانە ئېلىپ يانجىپ، سىركىگە بىر كىچە چىلاپ ئېلىپ، سىركىنى بىلەك، چېكە، تاپانغا سۈرتۈپ بەرسە، قان تومۇر قېتىشتىن بولغان پۈت قول سىرقىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

ئەينۈلا قېقى ئون دانە، قىزىلگۈل بىر سىقىم، ئۆرۈك غورىسى ئون دانە، قوغۇن يىلتىزىنى مۇڭاپىق ئېلىپ دەملەپ، ئەتىگەن كەچتە ئىستېمال قىلسا قان تومۇرنى ئاچىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

چىلان ۋە گۈلىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، قوناق ئۈمىچى ئېتىپ ئىچىشمۇ تومۇر توسالغۇسىنى ئاچىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

ئۈسۈك ئۇرۇقى بىر چاڭگال، نېلۈپەر ئىككى سىقىم، بىنەپشە چۆپى بىر سىقىم، ئىكلىلمىلىك بىر چاڭگال، بابۇنىنى مۇڭاپىق ئېلىپ قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۈيىنى داسقا قۇيۇپ بەدەننى چىلاپ ئولتۇرۇشمۇ قان تومۇر توسالغۇسىنى ئېچىپ،

يۈرەك بېسىمىنى ئازايتىدۇ.

95 - رېتسىپ:

ئەفتىمۇن بىر چائىگال، لاچىندانە بىر سىقىم، سۈمبۈل بىر سىقىم، مارجان شوخلا ئىككى سىقىم، دورىلارنى قاينىاق سۇغا دەملەپ ئىچىشمۇ تومۇر بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

105 - رېتسىپ:

گۈل يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلاردىن ياڭاقتەك ئېلىپ، بەدەننى ياغلىسىمۇ تومۇر ئېچىلىدۇ.

بىلۈپلىك

ئۇخلاۋاتقاندا يېڭى ھۈجەيرىلەر پەيدا بولىدۇ؛ تېرىدىكى ھۈجەيرىلەر 30 كۈن ئەتراپىدا دەۋرىيلىك مېتابولىزم ئېلىپ بارىدۇ. يېمەكلىكلەردىكى ئاقسىل ئۆستۈرگۈچى هورمۇن ئارقىلىق يېڭى ھۈجەيرىلەرنى بىرىكتۈرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل ئۆستۈرگۈچى هورمۇن پەقەت ئۇخلاۋاتقاندا ئاجرىلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا، تېرىگىمۇ ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ.

تېرە مېتابولىزمى كېچىدە جانلىنىپ كېتىدۇ، كۈندۈزى ئۇخلىغاندا گەرچە بۇ خىل ئۆستۈرگۈچى هورمۇن ئاجرىلىپ چىقسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئۇنۇمى كېچىدە ئاجرىلىپ چىققانغا يەتمەيدۇ. يەنى كەچ سائەت 10 دىن ئەتىگەن سائەت تۆتكىچە بولغان ۋاقىت، تېرە مېتابولىزمىنىڭ تازا جانلانغان ۋاقتى بولىدۇ.

كەم قانلىق كېسىلى

بۇ كېسەللىك ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، بەدەن خوراتقۇچى خاراكتېرلىك ئۆلما كېسەللىكلەر، قان يوقىتىش، قان ئىشلىگۈچى ئەزا خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، زىيادە چارچاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاساسلىقى ماغدۇرسىزلىق، كۆز قارائۇغۇلىشىش، باش قېيىش، چىراي سارغىيىش، تىرناق ـ كالپۇك ئاقىرىش، ئېغىر بولغاندا تۇيۇقسىز هوشىدىن كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

ئۆرۈك مېغىزى، بادام مېغىزى ئىككى سىقىمدىن، قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈمدىن بىر چىنە ئېلىپ سوقۇپ، كۈندە ناشتىدا گۈلە چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلسا، بەدەن سەمىرتىپ قان كۆپەيتىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

تۆمۈر داغمال سۈيىدىن بىر چىنە، تاتلىق ئانار سۈيىدىن بىر چىنە، پالەك سۈيىدىن ئىككى ئىستاكان ئېلىپ، يەڭگىل ئوتتا بىر ئۆرلىتىپ هەپتە ئىستېمال قىلسا، قاندىكى تۆمۈر ماددىسى كەملىكتىن بولغان قان ئازلىقتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-△ رىتسىپ:

كۆك پۇرچاق بىر چاڭگال، نوقۇت ئىككى چاڭگال، خاسلىق ئۇچ چاڭگال دادۇر بىر چاڭگال، بۇلارغا ياڭاق چوڭلۇقىدا ناۋات قوشۇپ ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا ئىككى قوشۇقتىن كاپ ئىتىپ بەرسە، بەدەنگە كۈچ تولۇقلاپ قان كۆپەيتىدۇ، مىجەزنى تەڭشەيدۇ.

4-△ رىتسىپ:

قوي سۈتىدىن بىر چىنە، تۆگە سۈتىدىن بىر چىنە، كۆك ئىشەك سۈتىدىن بىر چىنە ئىلىپ، ھەممىنى قوشۇپ، ئون دانە قۇشقاچ گۆشىنى سۈتتە قايناتىپ، گۆشىنى يەپ سۈت شورپىسىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇن مەزگىللىك قان ئازلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-△ رىتسىپ:

تاتلىق بادام مېغىزى بىر چاڭگال، خورما مېغىزى بىر چاڭگال، ئەنجۈر مونىكى 20 دانە. دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا بەدەنگە قان تولۇقلايدۇ.

6-△ رىتسىپ:

تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى ئىككى ئوچۇم، تەرەنجىبىن ئۈچ ئوچۇم، ياڭاق مېغىزى ئۈچ ئوچۇم، سۆئلەپ ئىككى چىمدىم. دورىلارنى سوقۇپ، بىر چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا قان كۆپەيتىدۇ.

7-△ رىتسىپ:

كەپتەر تۇخۇمىدىن ئون دانە، توخۇ تۇخۇمىدىن بەش دانە، غاز تۇخۇمىدىن ئىككى داننى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، زىغىر يېغىدا قورۇپ، ئىككى كۈندە بىر ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەن

سەمرىتمپ قان تولۇقلايدۇ.

8ـ - رېتسىپ:

سىيادان ئىككى چىمدىم، كۈنجۈت بىر سىقىم، سېرىق پۇرچاق بىر سىقىم. دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، قارا شېكەردىن بىر پىيالە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

سۆئلەپ مىسرى بەش دانە، شاقاقۇل بىر چاڭگال، ئەرمىدۇن بىر سىقىم، بوزدان بىر سىقىم. دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا قان كۆپەيتىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

چامغۇر ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، پىياز ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، ئوغرىتىكەن بىر سىقىم، بۇدۇشقاق ئىككى چىمدىم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلدىن بىر چىنىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بەدەنگە قۇۋۋەت بولۇپ قان كۆپەيتىدۇ.

بىلدۈرۈش

يۇرەك ئىقتىدارى ياخشى كىشىلەر ئوك تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا يۇرەكنىڭ بېسىلىشىنى يېنىكلىتەلەيدۇ، ئەگەر يۇرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن بىشارىتى كۆرۈلسە، يېرىم يانتۇ ھالەتتە يېتىش كېرەك، بۇ نەپەس يولىنىڭ راۋان بولۇشىغا پايدىلىق. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، سول تەرەپنى بېسىپ ياكى ئوڭدىسىغا يېتىشقا قەتئىي بولمايدۇ.

رېماتىزم خاراكتېرلىك يۇرەك كېسىلى

بۇ ئۆتكۇر رېماتىزم كېسەللىكى ئۈزۈن مۇددەت يۇرەك كلاپىنىغا تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىقىدىغان يۇرەك كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە سوغۇقلۇق ۋە نەملىكنىڭ بەدەنگە زىيادە تەسىر قىلىشى، ئۈزۈقلىنىشنىڭ ناچارلىشىشى، سوزۇلما بادامسىمانبەز يالليۇغى سەۋەبىدىن، بىماردا تىز، جەينەك، قول، بارماق بوغۇملىرىدا قىزىش، ئىششىش ھەم يۆتكىلىشچان ئاغرىق پەيدا بولۇپ، يۇرەك سوقۇش تېزلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىها تۆتۈلۈش، يۈتقۇنچاق ـ كېكىرەك ئاغرىش، قورساق، پۇت قىسىملىرىدا سۇلۇق ئىششىق قوشۇلۇپ كېلىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

ئاق لەيلى ئۈرۈقى، سۆرۈنجان بىر سىقىمدىن، ئىكللىملىكتىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ئۇدۇلىغا زىمات قىلىنىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

ئۈرۈقسىز ئۈزۈم بىر ئوچۇم، بىخ سۇس بىر سىقىم، ئەنجۇر مونىكى ئون دانە. بۇلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ

سۈزۈپ، سۈيىدە ئىككى قوشۇق قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى ئېرىتىپ، ئىككى كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3ـ - رېتسىپ:

ئاق سەندەل كېپىكى بىر چىمدىم، ئوسۇك ئۇرۇقى بىر سىقىم، ئىتياكنى ئۇرۇقى بىر سىقىم، بۇلارنى سوقۇپ، يۈرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنسا، يەرلىك ئورۇندىكى بىئاراملىق پەسىيىدۇ.

4ـ - رېتسىپ:

قىزىل سەندەل بىر سىقىم، قىزىلگۈل بىر سىقىم، قەلەمپۇر بىر چىمدىم، لاچىندانە بىر سىقىم، بەدىيان بىر ئوچۇم، بۇلارنى چايلىق دەملەپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

5ـ - رېتسىپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، تەمرى ھىندى بەش دانە، چىلان ئون دانە، بىنەپشە بىر سىقىم، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىر سىقىم، بۇلارنى ئۇچ چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئىككى دانە ياڭاق چوڭلۇقىدىكى ناۋاتنى ئېرىتىپ، كۈندە ئۇچ ۋاخ، ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6ـ - رېتسىپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقى بىر سىقىم، رەيھان ئۇرۇقى بىر سىقىم، گاۋزىبان بىر سىقىم، سۆرۈنجان يەتتە دانە، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يىپرىم چىنە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى ياخشى.

7ـ - رېتسىپ:

ئاپېلسىن پوستى بىر سىقىم؛ سۇمبۇل بىر چىمدىم، زىرىق

بىر ئوچۇم، بۇلارنى يېرىم چىنە ئاچچىقسۇغا بىر كىچە چىلاپ، ھەر قېتىملىق تامىقىدا بىر قوشۇقتىن ئاچچىقسۇ قۇيۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى ياخشى.

8▲ - رېتسىپ:

قۇستە، گاۋزىبان، دارچىن، سۆرۈنجانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە سىركىگە ئىككى كۇن چىلاپ، پاختىنى نەمدەپ يۇرەككە چاپسا بولىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

يالپۇز بىر ئوچۇم، پىننە بىر ئوچۇم، ئەفتىمۇن بىر ئوچۇم، زاراڭزا ئۇرۇقى بىر سىقىم قاتارلىقلارنى بىر چىنە ئىلمان سۇغا بىر كىچە چىلاپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

سۆرۈنجان ئون دانە، زەنجىۋىل ئون دانە، زىرە بىر سىقىم، بۇلارنى بىر پىيالە قارا شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قوشۇقتىن كاپ ئەتسە بولىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

مېڭە قان نوكچىسى كېسىلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئوڭدىسىغا يېتىشى كېرەك. چۈنكى يانتۇ يېتىپ ئۇخلىغاندا قان ئايلىنىش ئاسانلا توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ بويۇن قىسمىدىكى قان ئېقىش سۈرئىتى ئاستىلاپ، ئارتېرىيە پەردىسىنىڭ زەخمىلەنگەن ئورۇنلىرىغا تەرجىمە يىغىلىش ئارقىلىق قان نوكچىسى پەيدا بولىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى

قانغا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ماددىسىنىڭ قوشۇلۇشى ھەمدە قان تەركىبىدىكى ماي ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، مېڭىدىكى قان بېسىمىنى تەڭشىگۈچى مەركەز خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبىدىن قان سۇيۇقلۇقىنىڭ قان تومۇر دىۋارىغا بېرىدىغان بېسىمى ئېشىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش ئېسىلىش، ئىككى چېكە زىڭىلداپ ئاغرىش، بۇرۇن قاناش، كۆز تورلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە كېيىنچە ئاغرىق باشنىڭ ئارقا قىسمىغا ئۆتۈپ بويۇن بىرگە قوشۇلۇپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1A - رېتسېپ:

كەرەپشە كۆكىدىن ئىككى سىقىم، يۇمغاقسۇت كۆكىدىن ئىككى سىقىم ئېلىپ سوقۇپ، سۇيىنى ئېلىپ 20 دانە چىلان سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ، ئۇستىگە بەش دانە قەنت تاشلاپ شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

2A - رېتسېپ:

بىر پىيالە كۆك تۇرۇپ سۇيىگە بىر پىيالە پالەك سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپ، ئۇستىگە ئىككى قوشۇق قارا

شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ، ئەتىگەن كەچتە بىر قوشۇقتىن شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ، قالىنى سۈيۈلدۇرۇپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

كەرەپشە يىلتىزى بىر ئوچۇم، بەدىيان يىلتىزى بىر ئوچۇم، كاسنە يىلتىزى پوستى بىر سىقىم، ئەفتىمۇندىن بىر سىقىم ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى كۈندە ناشتىدا بەش قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

شاتۇت قېبقى ئون دانە، چىلان ئون دانە، نېلۇپەردىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ، توك تاۋۇزنىك سىقىپ ئېلىنغان بىر چىنە سۈيىدە قاينىتىپ، ھەر كۈنى چۈشتە بىر ۋاخ، بەش قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە قان بېسىم چۈشىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

كېۋەز گۈلى بىر ئوچۇم، ئالما گۈلى بىر سىقىم، قوناق ساقىلى بىر سىقىم، ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، يېرىم پىيالىدىن ئىستېمال قىلسا ھەمدە توققۇز كۈندە بىر قېتىم قاينىتىلغان سۈيىگە تىزنىك ئاستىنى چىلاپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

شاپتۇل قېبقى، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك 20 دانىدىن، تەمرى ھىندى بەش دانە، دورىلارنى سوغۇق سۇدا ئىككى كۈن چىلاپ، ناشتىدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمنى كۆرۈنەرلىك چۈشۈرىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

يېرىم چىنە ئالما سۈيىگە ئاچچىق ئانار سۈيىدىن يېرىم چىنە قوشۇپ، ئۈستىگە ئون تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىپ ئىستېمال قىلسا، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

8ـ - رېتسىپ:

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزلىرىنى ئايرىپ ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كاپ ئېتىپ بېرىشنى ئادەت قىلسا، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

قىزىلچا بىر دانە، بەدىيان بىر ئوچۇم، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئىككى ئوچۇم، ئەفتىمۇن بىر ئوچۇم، دورىلارنى بىر چىنە كەلگۈدەك سۈتكە بىر كۈن چىلاپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە يېتىشتىن ئاۋۋال ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا قان بېسىم چۈشۈرىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

ئاپلېسىن پوستى، گۈلبەنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، لاچىندانە، نېلۈپەرلەردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، چايلىق دەملەپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

تۆۋەن قان بېسىم كېسىلى

خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى ۋە باشقا سەۋەبلەرنىڭ يۈرەك، قان تومۇر سىستېمىسىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئەتراپ قان تومۇر كېڭىيىش، قان مىقدارىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى، يۈرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش بېسىمى تۆۋەنلەش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە قان تومۇر كېڭىيىپ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ئېشىپ كېتىش، قان يوقىتىش، ھەزىم ئاجىزلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ئولتۇرۇپ قوپقاندا باش قايىدىغان، چىراي تاتىرىش، ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

ئون دانە قورۇلغان ياڭاق مېغىزى، بىر ئوچۇم چىلغوزا مېغىزى، بىر سىقىم كۈنجۈتنى ئېلىپ سوقۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، گۈلە چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلسا قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

ئەنجۈر مونىكى 15 دانە، ئۈرۈقسىز قىزىل ئۈزۈم ئىككى ئوچۇم، سىيادان بىر سىقىم، زىرىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، يېرىم چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا قان بېسىمنى يۇقىرىلىتىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

كۈندە چۈشتە چوغقا كۆمۈلگەن توخۇ تۇخۇمىنى ئاق تۇز بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

ئىككى دانە كەپتەر باچكىسىنى ئىككى چىنە كەلگۈدەك سۇدا پىشۇرۇپ ئۈستىگە قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل تالقىنىدىن مۇۋاپىق سېپىپ شورپىسىنى ئىچىپ گۆشىنى يەپ بەرسە، قان بېسىمى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

خاسلاق مېغىزى بىر ئوچۇم، ئۆرۈك مېغىزى ئىككى ئوچۇم، كۈنجۈت بىر ئوچۇم، بادام مېغىزىدىن ئىككى ئوچۇم ئېلىپ سوقۇپ، بىر پىيالە شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى كۈن ئىستېمال قىلسا، بەدەننى سەمرتىپ قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

تەرەنجىبىندىن بىر پىيالە، شاقاقۇلدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە كالا سۈتىدە قاينىتىپ، ئەتىگەن - كەچتە سۈتىنى ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

بىر چىنە تاتلىق ئانار سۈيىگە بىر پىيالە تەرەنجىبىنىنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بەش تامچە تۇز تېمىتىپ ئىستېمال قىلسا قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

سەپسىل ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈم سۈيىگە بىر باش سامساقنى توغراپ، ئۈستىگە ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ، بىر ئۆرلىتىپ تۇخۇم چېيى ئېتىپ، ناشتىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىدۇ.

9- رېتسىپ:

قوينىڭ جىگىرىنى ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ ئوستىگە ئاقمۇچ، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاق تۇز تالقىنى سىپىپ يەپ بەرسە، قان بېسىم يۇقىرىلايدۇ.

10- رېتسىپ:

شاقاقۇل بىر سىقىم، نارجىل بىر ئوچۇم، سۆئلەپ بىر چىمدىم، بادام مېغىزىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ سوقۇپ، يېرىم چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ كۈن ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمنى يۇقىرىلىتىدۇ.

بىلۇۋىلىك

ئورۇقلاشنى ئارزۇ قىلىسىڭىز، يېمەكلىكنىڭ تەمى ئىمكانقەدەر تەمسىزرەك بولسۇن. تاتلىق يېمەكلىك ۋە مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ياخشى كۆرۈش ئادىتى ئاسان سەمرىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: تەمى كۈچلۈكرەك بولغان سەيلەر ھەم تېتىقۇ ماتېرىياللىرى، تۇز قاتارلىقلار.

تۇزنىڭ يېمەك - ئىچمەكنىڭ سۈپىتىنى ۋاقىتلىق ياخشىلاش رولى بولىدۇ. تۇز بىلەن ئاچچىق - چۈچۈك تەم ياكى تۇز بىلەن شېكەر قوشۇلغاندىن كېيىنكى تەملەر شۆلگەينىڭ ئاجرىلىپ چىقىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. داستىخانغا مەززىلىك تائاملار چىققاندا، سىز ئادەتتىكىدىن كۆپرەك يەيسىز. مانا بۇ نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ بېشىدىن ئۆتكەن ئەھلىيەت. ئىشتىھانى تورمۇزلاپ، ئورۇقلاش مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن، تاماقنىڭ تەمسىزرەك بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. تاتلىق يېمەكلىك بىلەن تۇزلارنى يېيىشنى تورمۇزلاش ئورۇقلاشنىڭ ئۇنۇملۇك بولۇشنىڭ ئاچقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بەش ئەزا كىسەللىكلىرى

كۆز ياشاڭغىراش

بۇ كۆپ ئۇچرايدىغان، كۆزدىن دائىم ياش ئېقىپ تۇرۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كىسەللىك بولۇپ، ئۆتكۈر زۇكام، قىزىل، ياۋا چىچەك قاتارلىق قىزىتمىلىق كىسەللىكلەر، شۇنىڭدەك بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالليۇغى، كۆز قوتۇرى قاتارلىق كىسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدە ياش خالتىسى يالليۇغلىنىشتىن ئاجرالمىلار كۆپىيىش، تاتۇق شەكىللىنىپ ياش يوللىرى تارىيىش ياكى توسۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

سىرىق هېلىلە ئۇرۇقچىسىنى كۆيدۈرۈپ، هىندى تۈزىدىن ئۆرۈك چوڭلۇقىدا، موزىدىن بىر تال ئېلىپ، بۇ دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

سۇرمە، تۈتىيا، سەدەپ (سارغايتىلغان) قاتارلىقلارنى سوقۇپ، كۆزگە سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

سۇرمە ياڭاق چوڭلۇقىدا، مەرۋايىتتىن بەش تال،

مامىرانچىنىدىن بىر تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

زەپەر تۆت ئارپا مىقدارىدا، سەبرە بىر چىمدىم، كۆكتاشتىن بىر چىمدىم ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا ھاراقنا چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

سۈمبۈل رۇمىدىن بىر باش، رۇسۇتتىن بىر چىمدىم، كۆيدۈرۈلگەن خورما ئۇرۇقىدىن ئۇچ تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

بىر سىقىم ئۇجمە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە كۆزنى يۇيۇپ بەرسە كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

رۇسۇت، زەمچە، كۆپۈكى دەريا، سۈرمە قاتارلىقلاردىن ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۈرمە ئورنىدا كۆزگە تارتسا كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

شادىيانەج، سۈرمە گۈلە چوڭلۇقىدا، كۆپۈكى دەريادىن يېرىم پارچە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

ئىتئۈزۈمىدىن بىر سىقىم، ئاق لەيلىگۈلىدىن بىر سىقىم، سۆگەت يىلتىزىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈرمە قىلىپ تارتسا كۆز ياشاڭغىراشقا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

10A - رېتسىپ:

تۇتىيا ياڭاق چوڭلۇقىدا، بىخ مارجان ئۆرۈك چوڭلۇقىدا، سىرىق ھېلىلە پوستى ئۇچ تال، پىلپىلدىتىن بەش تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆزگە تارتسا كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈپلىك

ئورۇقلاش مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى تاماق يېمەسلىك خىيالىدا بولماسلىق كېرەك.

ئەگەر تېز يۇگۇرسىڭىز، بىر سائەت ئىچىدە 700 كالورىيە ئېنېرگىيە سەرپ بولىدۇ، ياغلار پەقەت 200g ئازىيىدۇ. بۇ كىشىنى ھەيران قالدۇرىدۇ، لېكىن ھەرىكەتتىن كېيىن كۆپ نەرسە يېسە، نەتىجىدە يەنىلا ئورۇقلىغىلى بولمايدۇ.

ھەر كۈنى تۆت سائەتتىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرغاندا، بەدەن ئېغىرلىقى ھەقىقەتەن يېنىكلەيدۇ. لېكىن كەسپىي تەنھەرىكەتچى بولمىسا، بۇ خىل ئۇسۇل بويىچە ئېنېرگىيىنى سەرپ قىلىش مۇمكىن ئەمەس. ئەمما، گەرچە يېنىك ھەرىكەت بولسىمۇ، بەدەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىدۇ. ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنىڭ سەرپ بولۇشىدىن سىرت، باشقا ھەرىكەتلەرمۇ ئۈنۈملۈك بولىدۇ. ئەگەر ئامال بولسا لىپتتا ئولتۇرماي پەلەمپەيدىن چىقىپ سىناپ كۆرۈڭ. بولۇپمۇ ھەرىكەت قىلمايدىغان كىشىلەر 3 - قەۋەتكە چىقا - چىقمايلا، يۈرىكى سېلىپ نەپەس قىسىلىپ، تەرلەپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا ئېچىنىشلىق ھالدا ئۆزىنىڭ ھەرىكىتىنىڭ يېتەرلىك بولمىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

كۆرۈش ئاجىزلىقى

بۇ كېسەللىك زۇكام، مېڭە كېسەللىكلىرى، بەدەن ئاجىزلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ھەزىم ناچارلىشىش، دىئابېت كېسىلى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجىي ئاجىزلاپ، ئېنىق كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە، بەلىلە پوستىسى قاتارلىقلاردىن ئۈچ تالدىن، سانادىن بىر ئوچۇم، غارىقۇندىن گۈلە چوڭلۇقىدا، تۈربۈتتىن ئۆرۈك چوڭلۇقىدا، يۇيۇلغان لاجۋەردتىن گۈلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغىدا مايلاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىپ يېيىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

بىر تال تۈتىيانى پىشمىغان ئۈزۈم (غوراپ) بىلەن نەمدەپ، كۆزگە سۈرۈپ بەرسە كۆرۈش ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

بىر تال سېرىق ھېلىلىنى ئىككى قوشۇق ئەرقى گۈلدە ئېزىپ كۆزگە چېپىلىدۇ.

4ـ - رېتسىپ:

بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلـــــى، نېلۇپەر، ئاقلانغان ئارپا، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ قايناتقىپ باش يۇيۇلىدۇ.

5ـ - رېتسىپ:

پىياز سۇيى بىلەن تۇرۇپ سۇيىنى بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، كۆزگە تارتسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

6ـ - رېتسىپ:

بەدىيان بىر سىقىم، بادام مېغىزىدىن بىر ســـقـــــم، كۈنجۈتتىن بىر سىقىم ئېلىپ، بىر پىيالە شېكەر بىـــلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق تالقانلاپ (سوقۇپ) ئىستېمال قىلىپ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

كۆپۈكى دەريادىن يېرىم پارچە، سۇرمـــــدىن تـــــرناق چوڭلۇقىدا، مەرۋايىتتىن ئوچ تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ كۆزگە سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

8ـ - رېتسىپ:

بادام يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلار بىلەن باشنى ياغلاپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

ئايالالارنىڭ سۈتىگە ئۈسۈڭ شىرنىسىنى قوشۇپ، كۆزگە تېمىتسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

سۇرمىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، تۇتىيادىن يېرىم پارچە، بىخ

مارجاندىن ئۆرۈك چوڭلۇقىدا، مەرۋايىتتىن 10 تال، سازەج ھىندىدىن بىر تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ، يېرىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەينەك قاچىدا ساقلاپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

تۇيۇقسىز ھوشىنى يوقاتقان كىسەلنى نەق مەيداندا جىددىي قۇتقۇزۇشتا:

1. كىسەلنىڭ بېشىنى پەس قىلىپ تۇز ياتقۇزۇش كېرەك.

2. دەرھال يۇرەكنى كۆكرەك سىرتىدىن بېسىش، چېكىپ ئۇرۇش كېرەك. يۇرەكنى كۆكرەك سىرتىدىن بېسىش مەشغۇلاتى ھەر مىنۇتتا تەخمىنەن 70 ـ 80 قېتىم ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆكرەكنى بېسىشتىن بۇرۇن كىسەلنىڭ گەۋدە قىسمىغا چوڭ تاختاي قويۇش كېرەك.

3. يۇرەكنى كۆكرەك سىرتىدىن بېسىش بىلەن بىرگە يەنە بىر ئادەم كىسەلنىڭ ئاغزىغا ئاغزىنى ئۇدۇل قىلىپ پۇۋلەپ نەپەس ئالدۇرۇش كېرەك.

كۆزگە ئاق چۈشۈش

بۇ كېسەللىك كۆز كېسەللىكلىرى ۋە كۆز زەخمىلىرىنىڭ ۋاقتىدا توغرا داۋالانماسلىقى ۋە ئۇزۇن مۇددەت باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كۆز قارىچۇقىدا نېپىز ياكى قېلىن پەردىنىڭ ھاسىل بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

لەيلىمقازاق ۋە قەنتەرىيۇننىڭ سۈيىدىن بىر قوشۇقتىن، ھەسەلدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، كۆزگە سۈرۈلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

تۇغما شەكىللىك تۇتىيادىن يېرىم دانە، مورمەككى ۋە سۈرمىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۈرمە ئورنىدا كۆزگە سۈرۈلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

ھېلىلە كابىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە پوستى قاتارلىقلاردىن بىر سىقىم، يۇمغاقسۈت كۆكى تۆت سىقىم، قىزىلگۈل ئىككى سىقىم، ئۈستقۇددۇس ئىككى سىقىم، يانتاق ئېگىرىدىن ئىككى سىقىم ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،

يېرىم پىيالە بادام يېغى بىلەن مايلاپ، ئۇچ چىنە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۇندۇر بىلەن چىلان چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

كۆپۈكى دەريانى سۇدا بىرقانچە قېتىم سۇرۇپ كۆزگە سۇرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

دەريا قۇلۇلىسىدىن بىر تال، كۆپۈكى دەريادىن بىر پارچە، بىر تۇخۇمنىڭ شاكىلى، مەرۋايىتتىن ئون تال، پىلپىلدىن ئون تال، بىخ مارجاندىن ياڭاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆزگە سۇرمە ئورنىدا تارتسا، كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

ئۇچ چىمدىم قەنتەرىيون ئۇسارىسىنى بىر قوشۇق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۇندە بىر قانچە قېتىمدىن تېمىتىپ بەرسە، يەڭگىل دەرىجىدىكى ئاق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

گۈلە چوڭلۇقىدىكى بەدىيان ئۇسارىسىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بىر قوشۇق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۇرمە قىلىپ تارتسا بولىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

مەرۋايىت ئىككى تال، تىرناقچىلىك سەدەپ قاتارلىقلارنى ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق چۈشكەن كۆزگە قايتا - قايتا سۇرمە قىلىنىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

قارىمۇچ چوڭلۇقىدىكى نۆشۈدۈرنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بىر قوشۇق ھۆل لاله گۈلىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

بىر چىمدىم زەمچىنى كۈشته قىلىپ، مەرۋايىتتىن تۆت تال، شېكەردىن بىر قوشۇق، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈڭلۇك

قىش پەسلىده ئوزۇقلۇق تولۇقلىغاندام مۆتىدىل ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك تائاملارنى كۆپرەك يەپ، ئورگانىزمىنىڭ سوغۇققا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش كېرەك. ئاقسىل ۋە ۋىتامىنلار مول بولغان ھەم ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن، قوناق، بۇغداي، سېرىق پۇرچاق، كۈده، سامساق، تۇرۇپ، چېچەكسەي، قوي گۆشى، كالا گۆشى، توخۇ گۆشى، بېلىق، راك، ئاپېلسىن ۋە ئاناناس قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. تېنى بىرقەدەر ئاجىز، ياشانغان كىشىلەر دائىم سۇت، پۇرچاق شىرنىسى قاتارلىقلارنى ئىچىپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش كېرەك. قوي گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە پىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ يېسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ.

قۇلاق ئىغىرلىقى

بۇ كىسەللىك ياشنىڭ چوڭىيىشى، بەدەن قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، زەخمە، قىزىتمىلىق كىسەللىكلەر، مىزاج بۇزۇلۇش، دورىلارنىڭ زەھىرى ۋە قۇلاق پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، دەسلەپ ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش، بارا - بارا پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كىسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رىتسىپ:

كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغىنى قۇلاققا بىر نەچچە كۈن تېمىتىپ، قۇلاق كىرى يۇمشىغاندىن كېيىن، كىرنى جۈپتەك بىلەن ئاستاغىنا قىسىپ ئېلىۋەتسە، قۇلاققا كىر تولۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان قۇلاق ئىغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رىتسىپ:

بىر دانە ئانارنى كىندىكىدىن تېشىپ، ئىچىدىكى دانىلىرى ۋە تېرىپلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلاپ ئاندىن ئانار دانىلىرىنى سىقىپ، ئانار ئىچىگە قۇيۇپ، ئۈستىدىن ئىككى قوشۇق سىركە قۇيۇپ، ئۈنىڭغا ئۈچ چىمدىم كۈندۈر سېلىپ، ئانارنى چوغ ئۈستىدە قويۇپ قىزىتىپ، ئىچىدىكى سۇدىن قۇلاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

سېرىقچىچەكتىن بىر چىمدىم، سۈزاپ يېغىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، قىزدۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

ئۆرۈك چوڭلۇقىدىكى كالىنىك ئۆتنىگە بىر تۇخۇمنىك ئېقىغا باراۋەر ئايال سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ. قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

ياۋا بېدىدىن بىر ئوچۇم، مەرزەنجۇشتىن بىر سىقىم، بەرەنجاسەپتىن بىر سىقىم، بابۇنىدىن بىر سىقىم ئېلىپ قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۈيىنى گەدەنىنىك ئارقىسىغا سۈرۈپ بەرسە، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

سېرىق قوينىنىك ئۆتىنى تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

قاپاق چېچىكىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، ئۈنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىدا يۇغۇرۇپ تېمىتىلسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

بىر باش سامساقنى يانچىپ، بىر دانە قوي ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈنى يېرىم پىيالە ياغاق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلىدۇ.

9△ - رېتسىپ:

قاپاق چېچىكىدىن بىر سىقىمنى ئېزىپ، ئۈچ قوشۇق

كۈنجۈت يېغى، بىر سقىم رەۋەن، بىر تال تاغ ئۆچكىسىنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا ئاز ـ ئازدىن تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

10ـ رېتسىپ:

بىر پىيالە زەيتۇن يېغىغا 100 تال چۈمۈلىنى سېلىپ، 40 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق ئېغرىلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىڭ

رېتسېپسىز سېتىۋالغان دورىلارنى (دورا ماگزىنىدىن) خالىغانچە كۆپەيتىپ ئىچمەسلىك كېرەك. مەسىلەن، نىتروگلىتسېرىن تابلېتىنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئارقا ـ ئارقىدىن بىرنەچچە تال ئىچسە، يۈرەك سانجىقىنى پەسەيتىش ئەمەس، بەلكى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. كلىنىكىلىق كۆزىتىش ئارقىلىق ئىسپاتلىنىشىچە، ئەگەر نىتروگلىتسېرىن خالىغانچە كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، كېسەل كىشىدە بۇ خىل دورا تەسىر قىلمايدىغان ھالەت شەكىللىنىشتىن تاشقىرى، دورىنىڭ تەسىرى بېۋاستە تاجىسىمان ئارتېرىيىگە ئۆتۈپ، تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ سپازمىلىنىشىنى پەيدا قىلىپ، يۈرەك سانجىقىنى پات ـ پات قوزغاپ قويىدىكەن.

بۇرۇن قاناش

بۇ كېسەللىك قاننىڭ سۈيۈلۈپ يېپىشقاقلىقىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى ۋە بۇرۇن ئىچىنىڭ قۇرغاقلىشىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بۇرۇن قاناش، باش ئاغرىش، چىراي تاتىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1A - رېتسىپ:

بىر ۋاراق قەغەز، بىر تۇخۇمنىڭ شاكىلى، يېرىم ئانارنىڭ پوستى، ئۇچ دانە موزا قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى بۇرۇن ئىچىگە نەيچە ئارقىلىق پۈركۈپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2A - رېتسىپ:

بىر پارچە كاپۇرنى يېرىم پىيالە سۈدا ئېرىتىپ، باش ۋە پېشانە ساھەسىگە سۈرۈپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3A - رېتسىپ:

ئاق پىياز ئۇچ چىمدىم، ئەنجىبار بىر سىقىم، قىزىل سەندەل بىر سىقىم، خۇنسىياۋشان بىر چىمدىم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا قان توختىتىدۇ.

45 - رېتسىپ:

يېڭى ئېلىنغان ئەمەن شېخىنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ھەر قېتىم يېرىم پىيالىدىن ئىچىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

46 - رېتسىپ:

موزا ئۇچ تال، قۇرۇق يۇمغاقسۈت بەش چىمدىم، تۇزگەن توزۇندىسى بىر سىقىم، كۈندۇر ئۇچ چىمدىم، سەبرە، خۇنسىياۋشان ئۇچ چىمدىمدىن، زەمچىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قەغەزدىن پىلىتە ئېشىپ، پىلىتىگە ئېشەك تېزىكمىكى سۈيىنى سۈركەپ، ئازراق تۇخۇم ئېقى سۈزۈاپ، ئاندىن تالقان دورىلارنى قەغەز پىلىتىگە يۇقتۇرۇپ بۇرۇن ئىچىگە سېلىنىدۇ.

47 - رېتسىپ:

تۇگمەن توزۇندىسىدىن بىر سىقىم، ياپىلاقلانغان بۇغا مۈڭگۈزىدىن ئۇچ تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، زىمات قىلىپ بۇرۇنغا چاپسا، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

48 - رېتسىپ:

قەغەز بىلەن ئاق پاختىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى بۇرۇنغا پۈركىسە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

49 - رېتسىپ:

بىر تال سۆئلەپنى سوقۇپ ئۈندەك تالقانلاپ، ئۈنىڭغا بىر قوشۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، قاڭشارنىڭ دەل ئوتتۇرىسىغا سۈركەپ قويسا، بۇرۇندىن كېلىۋاتقان قانىنى توختىتىدۇ.

50 - رېتسىپ:

چاچنى كۆيدۈرۈپ ئۈنىڭ كۈلىنى قانىغان بۇرۇن تۆشۈكىگە

پۈركىسە قان توختايدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

كەھرىۋا بىر چىمدىم، نىشاستە بىر چىمدىم، تاباشىر بىر چىمدىم، ئاقاقىيا بىر چىمدىم، خۇنسىياۋشان بىر چىمدىم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا پۈركىسە بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

كۆپىنچە كىشىلەر ئەتىگەندە ئاچ قورساقتا سۈت ئىچىدۇ. بۇ ئىلمىيلىك ئەمەس، چۈنكى سۈتنىڭ تەركىبىدە كۆپلىگەن ئاقسىل، ماي بولغان بىلەن ئۇ بىر ئىچىملىك. ئۇنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى سۇ. ئەتىگەندە ئاچ قورساقتا سۈت ئىچسە، بىرىنچىدىن، ئاشقازان سۈيۇقلۇقى تېخىمۇ سۈيۇلۇپ كېتىدۇ، بۇ ئوزۇقلۇقنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە پايدىلىق ئەمەس. ئىككىنچىدىن، سۈتنىڭ ئاشقازان ـ ئۈچەيدە توختاش ۋاقتى بەك قىسقا بولغاچقا، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك سۈمۈرۈلۈشىگە تېخىمۇ پايدىلىق ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەتىگەندە سۈت ئىچكەندە ئالدىن بىرئاز نان ياكى موما يەۋېتىش كېرەك.

بۇرۇن يالليۇغى

بۇ كېسەللىك ئىرسىيەت ئامىلى، ھەرخىل چاڭ ـ توزان، سېسىق پۇراق، تېرە، يۇڭ، گۈل ـ چېچەك چاڭلىرى، ئىس ـ تۈتەك قاتارلىقلارنىڭ غىدىقلىشى، زۇكام ۋە بەزى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان بۇرۇن ئىچى قىزىرىش، قىچىشىش، ئاغرىش، بەزىدە ئۇمۇمىي بەدەن قىزىتىش، دىماغ پۈتۈش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، چۈشكۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، بۇرۇن ئىچىدىكى نېپىز پەردىنىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

ئۈچ تال سېرىق ھېلىلە بىلەن گۈلە چوڭلۇقىدىكى مومنى ئىككى قوشۇق گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، بۇرۇنغا سۈركىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

قاپاق يېغى ياكى نېلۇپەر يېغىدىن بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، ئۈنئىغا يۇمغاقسۈت سۈيى ۋە ئەرقى گۈلدىن بىر قوشۇق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

بەش دانە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە گۈلە چوڭلۇقىدىكى

ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇن ئىچىگە سۈركىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

بىر چىمدىم سەبرىنى ئىككى قوشۇق گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇن ئىچىگە سۈركىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

قىزىلچا سۈيىدىن بىر ـ ئىككى تېمىم بۇرۇن ئىچىگە تېمىتىلسا، بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

بىر تال بېلىقنى پاكىز يۇيۇپ، قورسىقىغا بىر سىقىم كەتىرانى سېلىپ، دۈملەپ پىشۇرۇپ يېسە، بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

بىر پىيالە كونا سىركىگە بىر قوشۇق تۇز قوشۇپ، ئۈنىڭدا رەختنى نەمدەپ بۇرۇنغا 3 ~ 2 قېتىم قويسا، دەسلەپكى مەزگىلدىكى بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

بىر قوشۇق سېرىقماي بىلەن ئىككى قوشۇق ئاچچىق ئانار سۈيىنى ھەسەلدە (بىر پىيالە) پىشۇرۇپ، كۈندە 3 ~ 2 قېتىم بۇرۇن ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

ئۈچ چىمدىم بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، بەش دانە چىلان، ئۈچ چىمدىم قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى سۈغا چىقىرىپ، بەش چىمدىم ئاق سەندەل، ئۈچ چىمدىم رۇسۇت قاتارلىقلارنى يۇقىرىقى سۈدا ئېرىتىپ، بۇرۇن ئىچى ۋە سىرتىغا چېپىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

بىر سقىم هۆل ئىتئۈزۈمى بىلەن بىر سقىم هۆل كاكىنەجنى سقىپ، سۈيىنى پەلكۈچ ئارقىلىق بۇرۇنغا سۈركىسە، بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈبلىك

تىرىشچان بولۇك، ئۆمرىڭىز ئۇزاق بولىدۇ. بەزى كىشىلەر باشقىلارنى مېڭەڭنى كۆپ ئىشلەتسەك ئاسان قېرىپ كېتىسەن، دەپ چاقچاق قىلىدۇ. بۇنداق قاراشنىڭ هېچقانداق ئىلمىي ئاساسى يوق. تەتقىقاتچىلارنىڭ ستاتىستىكا قىلىشچە، ئۇلار ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدىن چىققان 400 نەپەر ئاتاقلىق كىشىلەرنى ئۇلارنىڭ شۇغۇللىنىۋاتقان ئوخشاشمايدىغان كەسىپلىرى بويىچە تۇرگە ئايرىغان. ئۇلارنىڭ ئارىسىدا ئەڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەنلەرنىڭ ئوتتۇرىچە يېشى 79 ياش بولغان، بۇلار مېڭە ئىشلىتىشى كۆپ بولغان كەشپىياتچى، يازغۇچى ۋە ئالىملار ئىكەن.

بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇ كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ماددىسى، بەدەن ئىچىدىكى يەل ۋە بۇزۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان يەڭگىل دەرىجىدىكى توسالغۇدەك سېزىم بولۇش، تەدرىجىي نەپەس قىيىنلىشىش، بۇرۇندىن بۇزۇق قان ۋە سېسىق زەرداپ سۇ چىقىش، بۇرۇن ئىچىگە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

مىس پوقى، ئوشنان، مورمەككى قاتارلىق دورىلاردىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، كۈدە سۈيى بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، بۇرۇن ئىچىگە سېپىپ قويۇلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

گۈل يېغىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئۇچ چىمدىم شۇمشىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، سىركىدىن بىر قوشۇق قوشۇپ، ئەتىگەندە ۋە كەچتە بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

رۇسۇتتىن ئۇچ چىمدىم، مورمەككىدىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، بىر قوشۇق زەيتۇن يېغىغا

ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇن ئۇستىگە چېپىلىدۇ.

4- رېتسىپ:

مۇقەل، سەكبىنەج قاتارلىقلاردىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بىر قوشۇق كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، بوۋاسىر ئۇستىگە چاپسا، بۇرۇن بوۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5- رېتسىپ:

ھېلىلە، كابىلە، بەلىلە، ئامىلە پوستى، قارا ھېلىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر تال، تۇربۇت بەش چىمدىم، بىستىپايەج ئۇچ چىمدىم، ئەفتىمۇن بىر سىقىم، ئۇستقۇددۇس بىر سىقىم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بىر چىنە ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6- رېتسىپ:

سېرىق زاكىتىن بىر چىمدىم، زەنكاردىن بىر چىمدىم، نۆشۈدۇردىن بىر چىمدىم، مورمەككىدىن ئۇچ چىمدىم، قىزىل زەرنەختىن بىر چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ قوشۇق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇن بوۋاسىرىنى كۈندە ياغلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7- رېتسىپ:

توغرىغۇدىن بىر چىمدىم، زاكىتىن بىر چىمدىم ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ھەر كۈنلۈكى بوۋاسىر بار بۇرۇننى چايقاپ بەرسە، بۇرۇن بوۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8- رېتسىپ:

مىس پوقى بىر ئۇچۇم، مورمەككىدىن بىر ئۇچۇم ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ پەلكۈچ بىلەن بۇرۇنغا سۈركىسە، بۇرۇن بوۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9- رېتسىپ:

چىڭگىلمك سۈتىنى بوۋاسىر دانىچىسىغا سۈركەپ قويسا بۇرۇن بوۋاسىرىنى يوقىتىدۇ.

10- رېتسىپ:

مەدەستاندىن بىر چىمدىم، تۇتىيادىن بىرنى ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر قوشۇق گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا سۈرسە بۇرۇن بوۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈپلىك

گۆشسىز تاماقلارنى يېيىشكە ئادەتلەنسىڭىز ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىسىز. ئادەم ياشانغان ۋاقتىدا، تېنىگە بىر- ئىككى خىل كېسەللىك ھەمراھ بولۇۋالىدۇ. ھالبۇكى بۇنداق چاغدا گۆشلۈك، ياغلىق تاماقلار بەدەنىڭ شۇ خىل ھالىتىگە ماس كەلمەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە يۇرەك تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسىلى، قەنت كېسىلى قاتارلىقلارنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. قەۋزىيەت ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ دۈشمىنى. كۆكتات، پۇرچاق قاتارلىق يېمەكلىكلەر ئورگانىزمغا لازىملىق ئاقسىل، مايى، شېكەر، مىنېرال ماددا قاتارلىقلارنى يەتكۈزۈپ بېرىپلا قالماستىن، بەلكى ئورگانىزمنى مول ۋىتامىن بىلەن تەمىنلەيدۇ. گۆشسىز تاماقلارنىڭ تەركىبىدە سېللۇلوزا، تالا ماددا مول. بۇ خىل ماددىلارنىڭ تەرەت ماڭدۇرۇش رولى ياخشى. ياشانغانلارنىڭ تامىقى كەم، ھەرىكىتى ئاز بولىدۇ. شۇڭا قورساق مۇسكۇللىرى يېگىلەپ دائىم قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ. كۆكتات ۋە تەركىبىدە سېللۇلوزا مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق.

تىل يېرىلىش

بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن تىل قۇرۇشنىڭ زىيادە كۈچىيىپ تىل رەڭگى قىزىرىش، تىل قۇرۇش، تىل چوڭقۇر يېرىلىپ ئېچىشىش، ئاچچىق - چۈچۈك، تۇزلۇق نەرسىلەر تەگسە ئېچىشىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان تىل كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

ئۈچ چىمدىم ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، تىل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

بىنەپشە يېغى ياكى سېرىقمايىنى تىلغا سۈركەپ بەرسە، تىل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ئارپا قاتارلىقلاردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، سېمىز ئوت شىرىسىنى چىقىرىپ قوشۇپ غار - غار قىلىنىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

ئىسپىغۇلدىن ئۈچ چىمدىم، خەشخاشتىن ئۈچ چىمدىم،

كۆكناردىن ئۇچ دانە ئېلىپ، ئىككى چىنە سۈدا قاينىتىپ غار ـ غار قىلىنىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

بىر سىقىم قاپاق ئۇرۇقى بىلەن بىر سىقىم تەرخەمەك ئۇرۇقىنى بىر چىنە ئۆچكە سۈتىگە چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ غار ـ غار قىلىنىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

گاۋزىبان، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلاردىن ئۇچ چىمدىمدىن ئېلىپ لوئابىنى چىقىرىپ تىلغا سۈركىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە بېھى ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، لوئابىنى چىقىرىپ، بىر قوشۇق موم يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

ئارپا ئېشى ئېتىپ ئىستېمال قىلسا تېل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

تەرخەمەكنى ئىككى پارچە قىلىپ بىر ـ بىرىگە سۈركىسە كۆپۈكچە پەيدا بولىدۇ، شۇ كۆپۈكچىنى تىلغا سۈركىسە تېل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ رېتسىپ:

تېل ئۈستىگە بادام يېغى سۈركەپ بەرسە تېل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىل ئىغىرلىقى

بۇ كېسەللىك خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئى ئۆزگىرىشى، مېڭە پەردە ئىششىقى، مېڭىگە قان چۈشۈش، تىل ئاستى چاندۇرۇنىڭ تۈغما قىسقا بولۇشى ۋە قاتتىق يىقىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان سۆزلەشتە قىينىلىشىش، كېكەچلەش، بەزى تاۋۇشلارنى توغرا تەلەپپۇز قىلالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، كىچىك بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

ئاقىرقەرھادىن بىر تال، قۇندۇز قەھرىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تىلغا سۈركەپ قويسا، تىل ئىغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

ئىگىردىن گۈلە چوڭلۇقىدا، زىراۋەندە مۇددەھرەجدىن بىر تال ئېلىپ، چالا سوقۇپ، دەملىمە تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

موزدىن ئىككى تال، ئاقىرقەرھادىن بىر تال، ئىگىردىن گۈلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سېپىپ بەرسە

تىل ئىغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

قۇستە يېغى، بابۇنە يېغى ۋە ياكى باشقا ئىسسىق مايلارنىڭ بىرەرسىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، باشنى ياغلاپ بەرسە، تىل ئىغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

شۇمشا ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇم، سېرىق ئەنجۈردىن ئۈچ دانە ئېلىپ، تۆت پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئىككى قوشۇق سېرىقچېچەك يېغى بىلەن قوشۇپ غار ـ غار قىلىنىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

سېرىقچېچەكتىن بىر سىقىم، بابۇنە گۈلىدىن بىر سىقىم، ئىكلىمىلىكتىن بىر ئوچۇم، مەرزەنجۇشتىن بىر سىقىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ بويۇنغا چېپىپ بېرىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

بىر ئوچۇم سۆزەك قاينىتىلمىسىنى كۈنجۈت چۆگىلۈقىدىكى مومىيا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، تىل ئىغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

ئۈچ تال توم زەنجىۋىلنى بىر چىنە تۇز سۇيى بىلەن قاينىتىپ، ئىغىزنى چايقىسا ياكى تىلغا سۈركەپ بەرسە تىل ئىغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

ئىككى سىقىم ھۆل ئىغىرنى پوستىدىن ئاقلاپ، ئۈشۈشاق توغراپ ئىككى چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، ئىغىر مۇرابباسى تەييارلاپ، كۈنىگە 3 ~ 2 قېتىم بىر

قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

كاۋاۋنچىندىن بىر ئوچۇم، ئاقسۇقەرھادىن ئىككى تال، زەنجىۋىلدىن ئىككىنى، پىلپىلدىن ئون تال، ئىگىردىن بىر تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بىر چىنە شېكەرنى ئۇچ چىنە سۇدا قىيام قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلاپ، شۇمۇپ بەرسە تىل ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۇبلىك

ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىشنى ئادەت قىلىسىڭىز، ئۆمرىڭىزنىڭ ئۇزاق بولۇشىغ پايدىلىق. ئادەم ياشانغاندا بىر كۈندە ئۇچ قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا تويغۇدەك غىزالىنىشنى تاشلاپ، بىر كۈندە كۆپ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئاز - ئازدىن غىزالىنىش ئادىتىنى شەكىللەندۈرسە سالامەتلىككە پايدىسى كۆپ. ئادەم قېرىغاندا بىر قېتىمدىلا كۆپ تاماق يەۋالسا، تاماق ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن پەۋقۇلئادده خىمىيىلىك بىر تەرەپ قىلىنىش ئارقىلىق پارچىلىنىپ شېكەرگە ئايلىنىدۇ. يېگەن تاماق قانچە كۆپ بولسا، پارچىلىنىپ چىقىدىغان ئاق شېكەرمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ، قان شېكىرىنىڭ كۆپىيىشى يەنە ئىنسۇلىنىنى غىدىقلاپ — جانلاندۇرۇپ ئىچكى ئاجراتما توسقۇنلۇقىنى پەيدا قىلىپ، قەنت كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش

بۇ كېسەللىك ئاشقازاندا ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنىڭ يۇقىرى ئورۇندا تۇرغانلىقى ھەمدە سوغۇق سۇيۇقلۇقلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشى، ھەزىمنىڭ ناچارلىشىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئېغىزدىن كۆپ مىقداردا شۆلگەي ئېقىش ۋە ئېغىز چۈچۈمەل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

سېرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىخ سۇس قاتارلىقلاردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، ئۇچ چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىپ، ئىككى چىنە ئەتراپىدا قالغاندا سۈزۈپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ بىر پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

ئانار ۋە ئالما شەربىتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

ئاقسرقەرھا، خولىنجان، ئېگىر، لاچىندانە قاتارلىقلارنىڭ خالىغان بىرسىنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4- رېتسىپ:

بىر سىقىم ھۆل كاسىنىنى چالا سوقۇپ بىر قوشۇق تۇز سىپىپ ئىستېمال قىلسا ئىسسىقتىن بولغان ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5- رېتسىپ:

كۈندۇر بىلەن مەستىكىدىن ئۇچ چىمدىمدىن ئېلىپ چايناپ بەرسە، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6- رېتسىپ:

بىر تال ئانارنىڭ پوستى، موزىدىن ئۇچ تال، مۇقەلدىن ئۆرۈك چوڭلۇقىدا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇم، تاباشىردىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7- رېتسىپ:

زورەمبات، ئېگىر، ئۇد سەلىپ قاتارلىقلارنىڭ شۇمۇپ بەرسە، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8- رېتسىپ:

قۇندۇز قەھرىدىن بىر چىمدىم، ئاقىرقەرھادىن بىر تال، ئېگىردىن بىر تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تىلغا سۈرۈپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9- رېتسىپ:

كاسىنە يوپۇرمىقىنى ئازراق تۇز بىلەن قوشۇپ چاينىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10- رېتسىپ:

لالىنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالپۇك يېرىلىش

بۇ كېسەللىك كالپۇكنى ھۆللەندۈرۈپ تۈرغۇچى ياغ بەزلىرىنىڭ خىزمىتى يېتەرلىك بولماسلىق، يۇقىرى قىزىتما، شامالليق جايلاردا ئەمگەك قىلىش، سەپەر قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان كالپۇك يېرىلىش، تارتىشىش، قاناش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

قوينىڭ قۇيرۇق يېغىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا كېسىپ، ئۈنى ئوتقا قاقلاپ، يېغى چىقىشقا باشلىغاندا كالپۇكقا سۈرسە، كالپۇك يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

بېھى ئۈرۈقى، ئاق لەيلى ئۈرۈقى ياكى زىغىردىن مەلۇم بىرسىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ كالپۇكقا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

ئىسپىغۇل، گاۋزىبان، بېھى ئۈرۇقىدىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ لوئابىنى ئېلىپ كالپۇكقا سۈرسە، كالپۇك يېرىلىشقا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسىپ:

ئاق مومدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، توخۇ يېغىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، كالا يىلىكىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ ياغ قىلىپ سۈركىلىدۇ.

5-رېتسىپ:

ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، ئۆردەك يېغىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، بادام يېغىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ ئېرىتىپ كالىپۇكقا سۈركىلىدۇ.

6-رېتسىپ:

پىشقان قوغۇن سۈيىدىن ئۇچ قوشۇق، قايماقتىن بىر قوشۇق، ھەسەلدىن يېرىم قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ كالىپۇكقا سۈركىلىدۇ.

7-رېتسىپ:

توخۇ تۇخۇمىنى پىشۇرۇپ، ئېقى سىرتىدىكى نېپىز ئاق پوستىنى كالىپۇكقا چاپسا، كالىپۇك يېرىلمىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8-رېتسىپ:

بابۇنە گۈلىدىن بىر ئوچۇم، ئارپا كېپەكىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، بىر سىقىم ئىتئۈزۈمى سۈيىدە ئېزىپ، كالىپۇكقا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9-رېتسىپ:

موزىدىن بىر تال، تاش ئۇپىسىدىن نوقۇت چوڭلۇقىدا، ئۇندىن بىر چىمدىم ئېلىپ، دورىلارنىڭ يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، زىمات قىلىپ كالىپۇكقا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

ئاق بەسەينىك سقىلغان سۈيىدىن بىر قوشۇق، شوخلىنىك سقىلغان سۈيىدىن يېرىم قوشۇق ئېلىپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق توك ياغ ئارىلاشتۇرۇپ كالپۇكقا سۈرسە، كالپۇك يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىك

ئۆتتە تاش تۇرۇپ قالغان كىشىلەر ماي تەركىبى يۇقىرى تاماقلارنى، سېمىز گۆش، ھالۋا، قۇيماق، خوشاك قاتارلىق ياغدا پىشۇرغان يېمەكلىكلەرنى، ئۇنىڭدىن باشقا تۇخۇم سېرىقى، ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرىنى (قوي جىگىرى قاتارلىق)، بېلىق قاتارلىقلارنىمۇ يېمەسلىكى لازىم. چۈنكى بۇنداق يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ئۆت قىسقىرىپ ئۆت كانالىلىرىنى توسۇۋالىدۇ. نەتىجىدە ئۆت يوغىنايدۇ ياكى بەدەندە سېرىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

گال ئىششىقى

بۇ كېسەللىك بەدەندىكى تۆت خىلىتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان گال ساھەسىنىڭ ئۇمۇمىيۈزلۈك ئىششىشى، قىزىرىشى، كۆيۈشۈپ ئېچىشىشى، گال قۇرغاقلىشىش، ئېغىزدىن شالىسى ئېقىش، يۇتۇش قىينىلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ا - رېتسېپ:

تەرەنجىبىدىن بىر سىقىم، بابۇنىدىن بىر ئۇچۇم، كاكىنەجتىن بىر سىقىم، ئىتئۈزۈمىدىن بىر سىقىم، ئىكلىلمىلىكتىن بىر ئۇچۇم ئېلىپ، ئۇچ چىنە سۇدا قاينىتىپ، قايناتىلغان سۇيىدە ئۆرۈك چوڭلۇقىدىكى تەرەنجىبىنىنى سېلىپ تەمىنى چىقىرىپ، يېرىم پىيالىدىن ئۇچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

2ا - رېتسېپ:

كۆكناردىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئۈنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۇغا ئىسپىغۇلنى چىلاپ لوئابنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، ئۈنىڭغا گۈل يېغىدىن بىر قوشۇق قوشۇپ گال ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

3ـ - رېتسىپ:

غارىقۇندىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، ئەتىمۇندىن بىر سىقىم، سەبرىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، تاغ زىرىسى، تاغ سەۋزە ئۇرۇقى ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىدىن بىر سىقىم، سوقمۇنىيادىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ، ئىككى ۋاخ 5 ~ 3 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4ـ - رېتسىپ:

شاتۇتتىن 20 تال، ئىتئۈزۈمىدىن بىر سىقىم، قىزىلگۈل، كاكىنەج، شاھتەررە قاتارلىقلاردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىم پىيالىدىن ئۇچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ - رېتسىپ:

چىلاندىن 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزىدىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئۈنىكىغا بىر پىيالە شېكەر قۇيۇپ قىيام قىلىپ، بىر ئوچۇم بېھى ئۇرۇقىنى بىر پىيالە سۇغا سېلىپ، لوئابنى چىقىرىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم پىيالىدىن ئۇچ ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6ـ - رېتسىپ:

بىر سىقىم بۇغداي كېپەكنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە بىر ئوچۇم خىيارشەنبەرنى چىلاپ تەمنى چىقىرىپ، غار ـ غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

ئاق توغرىغۇدىن بىر ئوچۇم، قىچىدىن بىر ئوچۇم، ياۋا سۈزاپتىن بىر ئوچۇم ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ،

گالىنىڭ ئۈدۈل تاشقى تەرىپىگە چاپسا مەنپەئەت قىلمدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

بىر پىيالە شاتۇت شىرىسى، بىر چىمدىم ئۈسۈك ئۈرۈقىنىڭ شىرىسى، بىر سىقىم كاسىنە ئۈرۈقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا، گال ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلمدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

ئىككى دانە ئەنجۈرنى بىر چىنە سۈدا قاينىتىپ، ئۈنىڭغا بىر چىنە ھۆلبە (شۈمشا) شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلمدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

ئۈچ قوشۇق تۇرۇپ سۈيى، بەش دانە كۆك ياڭاقنىڭ تاشقى پوستىنىڭ رۇببىسى قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇم قىچا ۋە بىر ئوچۇم ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلىنىدۇ.

بىلۈۋىلىك

سۈ يېغىنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. چۈنكى سۈ يېغى تەركىبىدە لىنول كىسلاتاسى بولۇپ، ئەگەر سۈ يېغىنى كۆپ مىقداردا ئىشلەتكەندە، بەدەندە لىنول كىسلاتاسى ئېشىپ كېتىپ، مېڭىدە كېسەللىك پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ئادەتتە بىر كىشىلىك تاماقتا سۈ يېغى مىقدارى تەخمىنەن 8 گرام بولسا مۇۋاپىق. ئۈنىڭدىن باشقا ئۈزاق تۇرۇپ قالغان سۈ يېغىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ياغ ئۈزاق تۇرۇپ قالسا ياغدىكى ئورگانىك ماددىلار كوكسلىشىپ قالىدۇ. بۇنداق كوكسلىشىپ قالغان ماددىلار ئادەمگە زىيانلىق.

بادامسىمانبەز يالليۇغى

بۇ كېسەللىك زىيادە چارچاش، هاراق - تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۇزۇقلىنىش ناچارلىشىش، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاش، سوغۇقتا قېلىش، زۇكام قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان گال قىچىشىپ ئاغرىش، قىزىرىش، يىرىڭداش، ئىششىش، بەدەن هارارىتى ئۆرلەش، تىتىرەش، جۇغ - جۇغ پەيدا بولۇش، يۇتۇش قىينىلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

ئوسما سۈيىدىن بىر قوشۇق، ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيىدىن بىر قوشۇق، شاتۇت سۈيىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

بىر سىقىم كاكىنەجنى ئىككى چىنە سۇدا قايىتىپ ئېلىپ قويۇپ، غار - غار قىلىنىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

بىر پىيالە شاتۇتنى بىر پىيالە ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

گۈلبەنەپشە، نېلۇپەر، گاۋزىبان، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلاردىن بىر سقىم، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلاردىن ئىككى چىمدىم، كاكىنەجتىن بىر سقىم، چىلاندىن 15 دانە، شاتۇت قېقىدىن بىر سقىم ئېلىپ، بەش كىلو قاينىق سۇدا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

شاتۇتتىن بىر سقىم، كاكىنەجتىن بىر سىقىم، ئىتئۈزۈمىدىن بىر سقىم ئېلىپ، بىر چىنە سۇغا دەملەپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

سەرپىستاندىن ئون دانە، ئىتئۈزۈمىدىن بىر ئوچۇم، كاكىنەجدىن ئون دانە ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

بىر چىنە شېكەرنى بەش كىلو سۇغا سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئۈنىكىغا بىر پىيالە شاتۇتنى پاكىز تازىلاپ سېلىپ، شاتۇت مۇرابباسى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

كاسىنە ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن بىر سقىمدىن ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، قەنتتىن ئون تال سېلىپ، كۈنىگە

ئۇچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

ئاقسرقەرھادىن بىر ئوچۇم، قۇرۇق ئۇزۇمدىن بىر ئوچۇم، زۇپادىن بىر سقىم، سەۋسەن يىلتىزىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ گال چايقىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

موزىدىن ئۇچ تال، كاۋاۋچىندىن بىر ئوچۇم، ئىتئۇزۇمدىن بىر ئوچۇم، ئەنسىل (تاغ پىيىزى) دىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، ئىككى چىنە قاياق سۇدا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈڭلۇك

ئۆت ياللۇغى، ئارتېرىيە قېتىش كېسىلى بارلار خاسلىق يېمەسلىكى لازىم. چۈنكى خاسلىق يېگەندىن كېيىن ئۇنى ھەزىم قىلىشقا ئۆت سۇيۇقلۇقى كېرەك بولىدۇ. ئەمما ئۆت ياللۇغى بىلەن ئاغرىغۇچىدا ۋە ئۆت ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋەتكەنلەردە ئۆت سۇيۇقلۇقى كەم بولىدىغان بولغاچقا، خاسلىق جىگەرنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى ئىشلىشىگە مۇھتاج بولىدۇ ـ دە، ئۇ چاغدا جىگەرنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى ئىشلەش يۇكى ئېغىرلىشىدۇ. نەتىجىدە جىگەرنىڭ رولى بۇزۇلىدۇ.

چىش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك مىزاجنىڭ خىلىتلىق بۇزۇلۇشى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، دىئابېت كېسىلى، تارقىلىشچان زۇكام، نېرۋا كېسەللىكى ۋە چىش تۇۋىنى قۇرت يېيىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان چىش تۇۋى قىزىرىش، ئىششىش، لوقۇلداپ ئاغرىش، زىڭىلداش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

ئاق لەيلىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئۇنى بىر چىنە سىركىدە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ياكى ئېغىزدا ئۇزۇن تۇرغۇزۇپ بەرسە بولىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

ھىڭدىن ئۆرۈك مېغىزى چوڭلۇقىدا، سامساقتىن بىر باش ئېلىپ ئېزىپ، ئىسسىق ھالەتتە چىشقا باسسا چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم كاۋاۋچىننى بىر چىنە سۇدا ياكى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ غار - غار قىلسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

قىزىلگۈلدىن بىر ئوچۇم، يېرىم ئانارنىڭ پوستىسى، پۈرچاقتىن بىر ئوچۇم، زەپەردىن بىر چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ چىش تۈۋىگە باسسا، چىش بوشاپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

رۇم بەدىياندىن بىر سىقىم، زىرىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئىككى چىنە سۈدا قاينىتىپ، ئېغىزنى غار - غار قىلىپ بەرسە چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

قارا ئۈجمەنىڭ يوپۇرمىقىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئۈنى بىر چىنە سىركىدە قاينىتىپ غار - غار قىلسا، چىش ئاغرىقىغ مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

قاپاق يوپۇرمىقىنىڭ غولىنى چايناپ بەرسە ياكى بىر چىنە سىركىدە قاينىتىپ غار - غار قىلىپ بەرسە، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

كىچىكرەك ھەرە كۆنىكىدىن بىرنى، كاۋاۋچىندىن 15 تال ئېلىپ، ئىككى چىنە سۈدا قاينىتىپ، ئۈنىڭغا بىر قوشۇق تۈز قوشۇپ ئېغىزغا ئېلىپ تۈرسا، كاۋاك چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

كۈدە ئۈرۈقىدىن بىر چىمدىم، بەزرۇلبەنجىدىن بىر چىمدىم، قەمبىلدىن ئۆرۈك چوڭلۇقىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ

تاسقاپ چىشقا باسسا بولىدۇ.

10ھ - رېتسىپ:

بىر سىقىم بەزرۇلبەنجىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئېغىزىنى چايقاپ بەرسە، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈپلىك

تاماكىنىڭ زىيىنى ئىنتايىن كۆپ، بۇنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ. دىئابېت كېسەللىكىگە نىسبەتەن بۇ زىيان تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. مەسىلەن، تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىن بۆرەك ئۇستىگە بېزىنىڭ غىدىقلاپ، ھورمۇنلارنىڭ ئاجرىلىشىنى تېزلىتىپ، قاندىكى قەنتنىنى تېخىمۇ ئۆرلىتىۋېتىدۇ. تاماكا يەنە قان بېسىمىنى ئۆرلىتىش، يۈرەك سوقۇشنى تېزلىتىش قاتارلىق تەسىرلەر بىلەن بۆرەك، يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، «دىئابېتلىك پۇت كېسەللىكى» نىڭ پەيدا بولۇشىنىمۇ تېزلىتىدۇ. شۇڭا دىئابېت كېسەللىكى بىمارلىرى تاماكا چەكمەسلىكى كېرەك.

چىش مىلىكى قاناش

بۇ كېسەللىك چىش مىلىكىنى ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۇقتىكى ئاجىزلىشىشى ۋە ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ سۇسلىشىپ، شۇ ئورۇندا تۇتقۇچى قۇۋۇقتەرنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبىدىن چىش مىلىكىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدىغان ۋە قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1▲ - رېتسىپ:

ئانارگۈلىدىن بىر سقمم، تاباشىردىن بىر ئوچۇم، سەرپىستاندىن بىر ئوچۇم، يۇلغۇن مېۋىسىدىن بىر سقمم، يېرىم ئاچچىق ئانارنىڭ پوستى، قىزىلگۈلدىن بىر سقمم قاتارلىقلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ بەرسە، چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2▲ - رېتسىپ:

موزىدىن بىر تال، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇم، سارغايتىلغان زەمچىدىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا ئېرىتىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈيىدە غار - غار قىلىنىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

نامازشام گۈلىدىن بىر ئوچۇم، سۇماقتىن بىر چىمدىم،

ئەرەب دەرىخىنىڭ پوستىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۇۋىگە باسسا، چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

موزدىن ئۇچ تال، تاباشىردىن بىر ئوچۇم، يېرىم ئانارنىڭ پوستى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، چىش تۇۋىگە بېسىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

نامازشام گۈلى ئۇرۇقىدىن ئون تال، موزدىن بىر تال، كۆپۈكى دەريادىن گۈلە چوڭلۇقىدا، قىزىلگۈلدىن بىر سىقىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۇۋىگە باسسا، چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

موزدىن بىر تال، ئاقاقىيادىن گۈلە چوڭلۇقىدا، كۆپۈكى دەريادىن ئۆرۈك چوڭلۇقىدا ئېلىپ، چىش تۇۋىگە باسسا چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

ئانارگۈلىدىن بىر ئوچۇم، موزدىن بىر تال، فۇپەلدىن بىر چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، چىشقا باسسا چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

كەتمەندىدىن چىلان چوڭلۇقىدا، نامازشام گۈلىنىڭ ئۇرۇقىدىن بەش تال، كاۋاۋچىندىن ئون تال، موزدىن ئىككى تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ چىشقا باسسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

95 - رېتسىپ:

ئىككى چىمدىم مورمەككىنى بىر سقىم قىزىلگۈلنىڭ بىر چىنە چىلانغان سۈيىدە ئېرىتىپ غار - غار قىلسا بولىدۇ.

105 - رېتسىپ:

كاۋاۋچىندىن بىر سقىم، موزدىن ئىككى تال، ئانار گۈلىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، ئىككى چىنە سۈدا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا، چىش مىلكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

بەزى كىشىلەر دىئابېت كېسەللىكى بىمارلىرىنى ئوپېراتسىيە قىلسا بولمايدۇ، چۈنكى ئوپېراتسىيە قىلغان يارا ئېغىزى پۈتمەيدۇ دەپ قارايدۇ. بۇ قاراش توغرا ئەمەس. دىئابېت كېسەللىكى بىمارلىرى ئوپېراتسىيە قىلىشقا تېگىشلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالسا، قاندىكى قەنتنى ياخشى تىزگىنلەپ، ئوپېراتسىيە قىلسا بولۇۋېرىدۇ. ئوپېراتسىيىدىن كېيىن يارا ئېغىزى پۈتكىچە ئىنسۇلىن ئىشلىتىپ، يارا پۈتكەندىن كېيىن، ئىچىدىن دورىغا ئالماشتۇرۇۋەتسە بولىدۇ. بەزى چاغدا ئوپېراتسىيە قىلمىسا هاياتى ئېغىر تەھدىتكە ئۇرايدىغان جىددىي ئەھۋاللاردا ئىنسۇلىنىنىڭ ياردىمى بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىۋېرىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ.

سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى

بۆرەك تېشى

بۆرەك تېشى كېسىلى مىزاج ۋە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا دىققەت قىلماسلىق، مۇۋاپىق ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، بۆرەك ساھەسى ۋە قورساقنىڭ يان تەرىپى سانجىپ ئاغرىش، بەل ساھەسى ئېغىر بولۇش، سوغۇق تەرلەش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

ئالدى بىلەن سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتىش، بىمارنىڭ مۇۋاپىق ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش لازىم.

1ـ رېتسېپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەدىيان، ئوغرىتىكەن، تاۋۇز ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

تۇرۇپتىن بىر تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقىنى

تولدۇرۇپ، پىشۇرۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسە، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

كەپتەرنىڭ مايىقى بىلەن ئاق شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈنىگە بىر چىمدىمدىن ئېلىپ ئىچسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت يېغى ۋە شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچسە ئۈنۈمى ياخشى.

5△ - رېتسىپ:

بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چەلەك كۆكى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايىنىتىلمىسىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

تۇرۇپ ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، بەدىيان، ئوغرىتىكەنلەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تاش پارچىلايدۇ.

7△ - رېتسىپ:

ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئىستېمال قىلسا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تاش پارچىلايدۇ.

8-رېتسىپ:

بابۇنە، ئىكللىملىك، ئىتتىۇزۇمى، پوستى خەشخاشلاردىن مۇڭاپىق ئېلىپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ، بەل ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ.

9-رېتسىپ:

بىخ بەدىيان پوستى، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇڭنە، ئوغرىتىكەن، بەدىيان، كاكىنەج، سۇزاپ ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلارنى مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۇزگەندىن كېيىن شورا (مىلتىق دورىسى) دىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

10-رېتسىپ:

ھەسەلنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ماش بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە تاش پارچىلايدۇ.

بىلۈپلىك

بەزى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بولغان بىمارلاردا كۆكرەك ئاغرىقى يوقىلىپ 30 كۈن ئىچىدە قايتا يۇرەك سانجىقى قوزغالسا، بۇنى بىز يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىدىن كېيىنكى يۇرەك سانجىقى دەيمىز. كۆپىنچە بىمارلاردا يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بولۇپ، 10 كۈن ئىچىدە قوزغىلىدۇ. بۇ قوزغىلىش دەم ئالغان ياكى يېنىك ھەرىكەت قىلغاندا كۆرۈلىدۇ. بۇ تاجسىمان ئارتېرىيىدىكى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بۆرەك ياللۇغى

بۆرەك ياللۇغى مىزاج ۋە خىلىتلارنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشى، سوغۇق ئۆتۈش، يۇقۇملىنىش نەتىجىسىدە بۆرەك ياللۇغلىنىپ، بەل ئاغرىش، بەدەن ئىششىش، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا بەل ئاغرىش تىپىك بولىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

ئۇچ چىمدىم زىغىر، ئۇچ چىمدىم ئاق لەيلى ئۈرۈكى، ئىككى چىمدىم شۇمشا قاتارلىقلارنى چىلاپ، شىرىسىنى كۆندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

بىر ئوچۇم بۇغداي كېپەكى، ئىككى ئوچۇم بۇغداي يارمىسى، تۆت چىمدىم ئاق لەيلى ئۈرۈكى، بەش چىمدىم ئىتئۈزۈمى، ئۇچ چىمدىم بابۇنە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە ئولتۇرسا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

قوغۇن ئۈرۈكى، تەرخەمەك ئۈرۈكى، كەرەپشە ئۈرۈكى، سېمىزئوت ئۈرۈكى، بېھى ئۈرۈكى، بەدىيان يىلتىزى، كاسىنە ئۈرۈكى قاتارلىق دورىلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ئۇچ چىنە

سۈدا قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

ئىككى پىيالە پۇرچاق مېيىنى چۈچۈتۈپ، بىر باش سامساقنى چاناپ سېلىپ، 15 تال چىلان، ئون تال خاسەك مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ئازراق سۇ قۇيۇپ، كۈندە بىر قوشۇقنى ئىچسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

ئالما ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، ئۈچ تال تاۋۇز شاپىقى، ئۈچ چىمدىم شۇمشا ئۇرۇقى، 15 تال خورما قاتارلىقلارنى سۈدا قاينىتىپ، ئەتىگەندە ۋە كەچتە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە كۆپ پايدىلىقتۇر.

6ـ رېتسىپ:

بىر دانە غاز، بىر دانە تەكمىيە كاۋا، بىر قوشۇق تېتىقۇ قاتارلىقلارنى سۈدا قاينىتىپ، تاماقتىن كېيىن ئىككى قوشۇقتىن ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

ئىككى دانە ئۆردەك گۆشى، بىر ئوچۇم نېلۇپەر ئۇرۇقى، ئىككى قوشۇق ئاق ھاراق، بىر ئوچۇم ئاق پۇرچاق قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئۆردەك گۆشىنى ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇپ، ئۈستىگە ھاراق قۇيۇپ، ئاندىن سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئاخىرىدا قالغان دورىلارنى ئېلىپ پىشۇرۇپ، ئۈچ كۈن ئىچىدە يەپ تۈگەتسە ناھايىتى پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

ئىككى تال بېلىق، بىر دانە تەكمىيە كاۋا، ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇ، پىياز، زەنجۈبىل، قارىمۇچ، تېتىقۇلاردىن ئېلىپ،

بېلىقنى ياغدا پىشۇرۇپ، ئۇستىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بېلىق پىشقاندىن كېيىن، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ قاينىتىپ، كۈندە ئۇچ قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمى، بىر ئوچۇم قارا پۇرچاق، بىر پىيالە گۈرۈچ قاتارلىقلارنى ئىككى چىنە سۇدا پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

كالىنىڭ ئۆتىنى بۆرەككە چاپسا ياكى كەپتەر تۇخۇمىدىن ياغ چىقىرىپ كېسەللەنگەن بۆرەكنى مايلاپ بەرسە، بۆرەك يالۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بىلۈپلىك

بەزى چاغدا يۈرەك سانجىقى پەقەت ئوخشىغا ياتقان ۋاقىتتا قوزغىلىدۇ. قوزغالغاندا ئولتۇرۇۋالسا ياكى ئۆرە تۇرسا ئاغرىق قويۇپ بېرىدۇ. كېچىلىرى كۆپ ھاللاردا يېتىپ 3 — 1 سائەت ئىچىدە قوزغىلىدۇ. كۈندۈزلىرى غىزالىنىپ بولۇپ، ئارام ئېلىپ ياتقاندىمۇ قوزغىلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارنىڭ تاجىسىمان ئارتېرىيىسىنى سايىلاندۇرۇپ تەكشۈرگەندە، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولىدۇ. ھەتتا ئاساسلىق غوللۇق ئارتېرىيە توسۇلغان بولىدۇ.

بوّرەك ئورۇقلاش

بوّرەكنىڭ مەجەزى بۇزۇلۇش، ئۇزاق داۋالانقان بوّرەك زەئىپلىكى، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، ئوزۇقلۇقنىڭ ناچارلىقى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بوّرەكنى قاپلاپ تۇرغان ياغلار سىزىپ كېتىپ، بىماردا زىيادە ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، سۇيدۇك كۆپىيىش، بەل ئاغرىش، باش قېيىش، جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1A - رېتسېپ:

بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، چىلغوزا، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلارنى ئۇچ چەمدىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىقتۇر.

2A - رېتسېپ:

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىگىت مېغىزى قاتارلىقلارنى ئۇچ چەمدىمدىن ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3A - رېتسېپ:

بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، خورما قېقى قاتارلىقلارنى

بىر ئوچۇمدىن ئىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سوقماق قىلىپ، ئۆرۈك چوڭلۇقىدا ئىككى ۋاخ ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، كۈنجۈت قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئىلىپ، قورۇپ، ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

بادام مېغىزى، چىگىت مېغىزى، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنى ئۈچ چىمدىمدىن ئىلىپ، سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

باچكا گۆشى، چۈجە گۆشى بىرىدىن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، قاقىلە قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئىلىپ، شورپا تەييارلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

بادام، نوقۇت، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلار ئۈچ چىمدىمدىن، سەۋزە ئىككى باش. بۇلاردىن ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

پىياز ئۇرۇقى ئۈچ چىمدىم، سېرىقماي بىر پىيالە، ھەسەل بىر پىيالە، شېكەر بىر قوشۇق، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق ئىسسىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

تەرەنجىبىن، بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئىلىپ، ئازراق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

سوقۇپ، كۈندە ئىككى ۋاخ كاپ ئەتسە كۆپ پايدىلىنىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

تۇخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، غاز يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، بۆرەكنىڭ ئۈدۈلىنى ياغلاپ بەرسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

تۈراقسىز يۈرەك سانجىقى بار بىمارلارنىڭ يۈرەك سانجىقى قوزغىلىش قېتىم سانى بارغانسېرى كۆپىيىپ، ئاغرىق كۈچىيىپ، كۆكرەك ئاغرىقىنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى ئۇزىرىسا، ئازراق ھەرىكەت قىلسا ياكى دەم ئالسىمۇ قوزغالسا، بۇ خىلدىكى بىمارلاردا ئاسانلا يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بولىدۇ. ستاتىستىكا قىلىنىشچە، بۇ خىل يۈرەك سانجىقىنى ۋاقتىدا داۋالىغاندا يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ۋە تۈيۇقسىز ئۆلۈشىنى 50% ئازايتقىلى بولىدىكەن.

ئۇرۇقدان ياللۇغى

ئۇرۇقدان ياللۇغى خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت)، جەلەق (قولدا لەززەتلىنىش) بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قوزغىغۇچى، روھلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، يۇقۇملىنىش، سىرتقى زەخمە قاتارلىق سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن ئۇرۇقدان ياللۇغلىنىپ، ئىششىش، قىزىرىش، قاتتىق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

بابۇنە بىر چىمدىم، زىغىر بىر چىمدىم، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە، بابۇنە بىلەن زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقدانغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

ئۇچ چىمدىم زىرە، بىر چىمدىم كۇنجۇتنى ئىككى پىيالە زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقدانغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

قىزىلگۈل ئىككى چىمدىم، ئىتئۈزۈمى ئۇچ چىمدىم، بىر پىيالە كاسىنە سۇيى، بىر پىيالە سىركە قاتارلىق دورىلارنى

ئېلىپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

4- رېتسىپ:

بىر چىمدىم زىرە، ئىككى چىمدىن بابۇنە ۋە بىر پىيالە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چاپسا پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

5- رېتسىپ:

بىر سىقىم ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۇچ چىمدىم ھەمىشباھار ئۇرۇقى، بىر سىقىم يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى ئېلىپ، بەش چىنە سۇدا قاينىتىپ، كۈندە بىر ۋاخ ئۇچ قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6- رېتسىپ:

بابۇنە، ئابدىلمىلىك مېغىزى، باقلا (دادۇر)، نوقۇت، زىرە قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ئىككى پىيالە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7- رېتسىپ:

زىغىر شىرىسى ئۇچ پىيالە، بەسەي ياپرىقى تۆت تال، شۇمشا ئىككى چىمدىم، ئالدى بىلەن شۇمشىنى سوقۇپ، بەسەي ياپرىقىنى ئېزىپ، زىغىرنىڭ شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قوشۇق ھەسەل قوشۇپ ئۇرۇقدانغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8- رېتسىپ:

پۇرچاق ئۇنى، نوقۇت ئۇنى بىر چىمدىمدىن، زىغىر شىرىسى، گۈل يېغى، ھەسەل قاتارلىقلاردىن بىر پىيالىدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9- رېتسىپ:

بۇغداي ئۇنى بىر پىيالە، تۇخۇم ئېقى ئىككى دانە،

يۇمغاقسۇت كۆكى سۇيى بىر پىيالە، بۇلارنى ئارلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

پىننە يوپۇرمىقى بىر سىقىم، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ئىككى چىمدىم، زىغىردىن بىر چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، يالۇغ قايتۇرۇپ قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ.

بىلۇبلىك

مۇشتنى كۆتۈرۈپ ئادەم ئۇرۇش بىر خىل ئەخلاقسىزلىق ئىشتۇر. ئەمما يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ يۇرىكى توختاپ بولغاندا مۇشتۇم بىلەن ئۇرۇش كېسەلنى قۇتقۇزۇش ئۈچۈندۇر. بۇنىڭ سەۋەبى نېمە؟ چۈنكى يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى يۇز بېرىپ 2 ~ 1 سائەت ئىچىدە يۇرەك مۇسكۇلىغا ئېغىر دەرىجىدە قان يېتىشمىگەنلىكتىن ئېلېكتر ئېقىمى تۇراقسىز بولۇپ، قېرىنچىنىڭ تالالىق تىترىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھاياتنى قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ئۇسۇل توك بىلەن تالالىق تىترەشنى يوقىتىش، ئەمما كۆرگەنلا يەردە بۇ ئاپپارات بولمىغاچقا، جىددىي پەيتتە مۇشتۇم بىلەن كۆكرەككە ئۇرۇش ياخشى ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىق

جىنسىي ئاجىزلىق كۆپىنچە بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوزۇلما كېسەللىكنىڭ ئاسارىتى، روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، جىنسىي ھەۋەسنىڭ سۇسلىشىشى، جىنسىي لەززەت كەم بولۇش، قوزغىلىشنىڭ سۇسلىشىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

ياڭاق مېغىزى، ئەنجۈر قېقى، بادام مېغىزلىرىنى ئون تالدىن ئېلىپ سوقۇپ، كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

چىلغوزا مېغىزى 20 تال، كالا سۈتى ئىككى پىيالە، دارچىن ئىككى چىمدىم، سېرىقماي بىلەن ھەسەلنى بىر پىيالىدىن ئېلىپ، چىلغوزىنى سۈتكە چىلاپ سۈزۈپ، كېيىن ھەسەل، سېرىقماي قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىگىت مېغىزى، بادام مېغىزى، كۈنجۈت قاتارلىق دورىلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، مۇشتۇمدەك ناۋات بىلەن بەش چىنە ھەسەلنى قېيام قىلىپ،

ئاندىن قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ - رېتسىپ:

تاتلىق بادام مېغىزى 15 تال، سەۋزە ئۇرۇقى ئۇچ چىمدىم، قوشقار چۆيىسى ئىككى دانە. ئاۋۋال قوشقار چۆيىسى بىلەن بادام مېغىزنى قورۇپ، سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ - رېتسىپ:

بىر پىيالە ئۇزۇم شىرنىسى، ئىككى پىيالە سۈت، 20 تال بادام مېغىزى. ئالدى بىلەن بادامنى سوقۇپ، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە ئۇزۇم شىرنىسىنى قۇيۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ - رېتسىپ:

چامغۇر ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى ئۇچ چىمدىمدىن، ئەنجۈر قېقى 20 تال، سايىكە ئۇزۇمدىن تۆت چىمدىم ئېلىپ، ئالتە چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

بىر دانە كەپتەر باچكىسى، ئالمقان چوڭلۇقىدىكى پاقلان گۆشى، باشپىياز بىر دانە، سەۋزە، چامغۇرنى ئۇچ باشتىن ئېلىپ، شورپا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ - رېتسىپ:

پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

دارچىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن ئىككى چىمدىمدىن، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر

ئۇرۇقلىرىنى تۆت چىمدىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۈچ پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىسىتمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ رېتسىپ:

سەۋزە ئۇچ باش، قوۋزاقدارچىن ئىككى چىمدىم، قەلەمپۇر بىر چىمدىم، زەپەر بىر چىمدىم. ئالدى بىلەن سەۋزىنى پىشۇرۇپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، بىر چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى جەسەت تەكشۈرۈش ماتېرىيالىدىن ئىسپاتلىنىشىچە، يۇرەك مەنبەلىك تۇيۇقسىز ئۆلۈم، يۇرەكنىڭ ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. يۇرەكنى كۆزىتىش ئەسۋابى ئومۇملاشقاندىن كېيىن، تېخىمۇ كۆپ ماتېرىياللار تۇيۇقسىز ئۆلۈمنىڭ بۆرەك قېرىنچىسىنىڭ تالالىق تىترىشىدىن بولغانلىرى كۆپ سانىنى ئىگىلەيدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. سىنۇسلۇق يۇرەك توختاش، يۇرەك مۇسكۇلى يېرىلىشقا قارىغاندا كۆپ كۆرۈلىدۇ. ماتېرىياللاردا دوكلات قىلىنىشىچە، تۇيۇقسىز ئۆلگەنلەرنىڭ 75% دە تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۇرەك كېسىلى بار ئىكەن. 20% دە بولسا يۇرەك قان تومۇرىنىڭ باشقا كېسەللىكى، 5% دە ھېچقانداق يۇرەك كېسىلى بولمىغانلاردا يۇز بېرىدىكەن. يۇرەك مەنبەلىك تۇيۇقسىز ئۆلۈمنىڭ 20% نى يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى كەلتۈرۈپ چىقارغان، 80% بولسا يۇرەكنىڭ ئېلېكتر ئېقىمى زەئىپلەشكەنلىكىدىن كېلىپ چىققان.

مەزى بېزى ياللۇغى

مەزى بېزى ياللۇغى - يۇقۇملىنىش، خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قولدا لەزەتلىنىش (جەلەق)، غىدىقلىغۇچى نەرسىلەر (ھاراق - شاراب) نى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۈيدۈك يوللىرى ياللۇغى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بىمارىدا سىيىش قىيىنلىشىش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ، ئېچىشىپ، كۆيۈشۈپ كېلىش، قورساقنىڭ ئاستى قىسمى، بەل - پۇتلار تېلىپ، سىرقىراپ ئاغرىش، سوغۇق تەرلەش، ماغدۇرسىزلىنىش جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

داۋالاش:

1ـ - رېتسىپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ - رېتسىپ:

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ھەممىباھار ئۇرۇقى،

كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

بەدىيان، ئىتئۈزۈمى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، قاياناق سۇغا دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

ياڭاق مېغىزى، گۈرۈچ، كۈدە ئۇرۇقى، ئاق شېكەر قاتارلىقلارنى مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ شويلا ئېتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

بەش دانە ياڭاق مېغىزى، قۇشقاچ گۆشى تۆت دانە، ئالۇچە 50 دانە، كاۋاۋنچىن ئۇچ چىمدىم، سۇ يېغى بىر پىيالە، تۇز قاتارلىق دورىلارنى ئېلىپ، قۇشقاچنى سۇ يېغىدا قورۇپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ، قايىنتىپ ئىچسە پايدىلىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

توخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە، چىگىت ئۇچ چىمدىم، شېكەردىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ قايىنتىپ، پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

ئالۇچە 20 تال، قارىئۆرۈك ئون تال قاتارلىقلارنى چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

چىلان، ئەينۈلا، ئىتئۈزۈمى، بەدىيان قاتارلىقلارنى ئىككى

چىمدىمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

ئاقباش ئوت، شاھتەررە، ئىتئۈزۈمى، كاكىنەج، كۆممىقوناق ساقىلى قاتارلىقلاردىن ئۇچ چىمدىمدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

قېرى خوراز گۆشى بىر دانە، ئون باش چامغۇر كۆكى، بىر باش پىياز، كۆممىقوناق ساقىلى بىر ئوچۇم، دورىلارنى سېلىپ شورپا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

تۈيۈقسىز ئۆلۈم توساتتىنلا يۈز بېرىدۇ. ئەگەر كىسەللىك ئالامىتى بولۇپ، بىر سائەت ئىچىدە ئۆلسە، كۆپىنچە يۈرەك مەنبەلىك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تاجىسمان ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشى ئاساسىدا يۈرەك قېرىنچىسى تالالىق تىترەشتىن بولىدۇ.

ياشانغانلاردىكى تۈيۈقسىز ئۆلۈمنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك: زىيادە چارچاشتىن ساقلىنىش، ھاياجانلانماسلىق، بەك تويغىچە تاماق يېمەسلىك، تاماكىنى زىيادە چەكمەسلىك، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالماسلىق كېرەك.

مەنىي تېز كېتىش

مەنىي تېز كېتىش نېرۋا ئاجىزلىقى، بەدەننىڭ تۇتۇش، قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كېتىش، مەنىي خالتىسى بوشاپ كېتىش، بەزىدە مەنىنىڭ كۆپلۈكى، هارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىنسىي ئالاقىدە يېتەرلىك هۇزۇرلىنىش بولماي تۇرۇپ مەنىي يۇرۇپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ جىنسىي ئالاقە بولۇش بىلەنلا مەنىي يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي تەلەپ قانماسلىق، لەززەت هاسىل بولماسلىق، بەزىدە قايسىم بولماي تۇرۇپ مەنىي چىقىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1- رېتسېپ:

جۇزبۇۋا، بەسباسە، گۈلدارچىن، قاقىلە، خولىنجان قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە پايدىلىقتۇر.

2- رېتسېپ:

سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، نوقۇت قاتارلىقلارنى بىر چىمدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئىللىتىلغان تۇخۇم بىلەن يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3- رېتسېپ:

ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، نىلۇپەرنىڭ هەر بىرى بىر

چىمدىمدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، نوقۇتلارنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

تەمرى ھىندى مېغىزى، ماش، ئاق شېكەرلەرنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، بىر چىنە سۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

خورما مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ئىككى چىمدىمدىن، شېكەرنى بىر چىمدىم ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ كاپ ئەتسە پايدىلىقتۇر.

6▲ - رېتسىپ:

ياڭاق، ئالقات بىر ئوچۇمدىن، قوينىڭ بۆرىكى ئىككى دانە، گۈرۈچتىن بىر پىيالە ئېلىپ، شوۋگۈرۈچ تەييارلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

ئىتياڭقى ئۇرۇقى (ۋاڭ ئۇرۇقى)، قارىمۇچ، زەنجىۋىللەر بىر چىمدىمدىن، نوقۇت ئىككى ئوچۇم. ئالدى بىلەن نوقۇتنى سۇدا قاينىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، نوقۇت سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ماش چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىپ يېسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

بىر ئوچۇم تۇخۇم شاكىلنى قوقاسقا كۆمۈپ، تەمرى ھىندى مېغىزى، خورما مېغىزى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ

كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

بىر ئوچۇم تۇخۇم شاكىلىنى قوقاسقا كۆمۈپ، تەمرى ھىندى مېغىزى، خورما مېغىزى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

ئاسان سىڭىشىدىغان قۇۋۇۋەتلىك يېمەكلىكلەردىن پىندۇق، ياڭاق، بادام، پىستە، ئالقات مېۋىسى، قوينىڭ جىگەر، بۆرەك، يۇرەك قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرى، كالا ـ پاچاق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۇۋىلىك

ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، مۇۋاپىق ھەركەت قىلىپ بېرىش تەن ساغلاملىقىقا پايدىلىق. يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ئۇچۇنمۇ شۇنداق. تەخمىنەن يېرىمىدىن كۆپرەك يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ خەتەرلىك ئامىللىرى ھەركەتتىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، ھەركەت قىلغاندا قان بېسىمى يېنىك دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ. يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلى بار كىشىلەرنىڭمۇ قان بېسىمى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەيدۇ. دوكلاتلارغا قارىغاندا، ھەركەت قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىپ، قان نۆكچىسى شەكىللىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن. ھەركەت قىلغاندا روھىي جىددىيلىكنى يېنىكلەتكىلى ھەم ئورۇقلىغىلى بولىدۇ. ھەركەت قىلىش تاجىسىمان ئارتېرىيىلىك يۇرەك كېسىلىنىڭ قوزغىلىشىنى پۈتۈنلەي توسۇيالمايدۇ. شۇنداق بولسىمۇ مۇۋاپىق ھەركەت قىلىپ، خەتەرلىك ئامىللارنى كونترول قىلىش كېرەك.

قولدا لەززەتلىنىش

ياشلاردا جىنسىي ساۋاتنىڭ كەملىكى، شەھۋانىي كىتاب - ژۇرناللار، ئۇن - سىن بۇيۇملىرىنى كۆرۈش، باشقىلاردىن ئۆگىنىش، ئۇزۇن مۇددەت بويتاق يۈرۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۆزىنىڭ شەھۋانىي ھەۋىسىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، قول ياكى باشقا نەرسە ئارقىلىق سىرتقى جىنسىي ئەزانى غىدىقلاپ، مەنىي چىقىرىدىغان يامان ئىللەت بولۇپ، ئۇرۇقدان قىچىشىدۇ. كۆزنىڭ ئاستى قاپقىدا قارا بەلۋاغسىمان داغ پەيدا بولىدۇ. قان ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، ماغدۇرسىزلىنىش، نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىپ، زەكەرنىڭ ئۇچى توم، تۇۋۇق ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

زەيتۇن يېغى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى بىر پىيالىدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركەپ بەرسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىقلارنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغىنى بىر پىيالىدىن ئېلىپ، زەكەرنى ياغلاپ بەرسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

گۈل سەۋسەن يېغى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلارنى بىر پىيالىدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرنى ياغلىسا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

ھاك كۆتىكى بىر پارچە، زەيتۇن يېغى ئىككى پىيالە، ھىڭناك كۆتىكىنى زەيتۇن يېغىغا چىلاپ، زەكەرگە سۈركىسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ئالقات، چىلغوزا مېغىزى قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، ماغدۇرسىزلىنىش، ئۇنۇتقاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

ياڭاق مېغىزى ئون دانە، ئۈجمە يوپۇرمىقى بىر ئوچۇم، قارا كۈنجۈتتىن بىر سىقىم ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، بىر چىنە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆرۈك مېغىزى چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئۈچ كۈمىلاچتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى بىر سىقىمدىن، ئاق شېكەر

ئۇچ قوشۇق، مۇسەللەس ئىككى پىيالە، مېغىزلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇسەللەسكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئۇيقۇسىزلىققا، نېرۋا ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9- رېتسىپ:

توخۇنىڭ تۇخۇمى ئىككى دانە، كالا سۈتى ئىككى پىيالە، قارا شېكەردىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قايىنىتىپ ئوخلاش ئالدىدا ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10- رېتسىپ:

پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بەسباسە، قەلەمپۇر، دارچىن، لاچىندانە قاتارلىقلارنى ئۇچ چىمدىمدىن ئېلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈڭلىك

ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ نورمال يۈرەك ھەرىكىتى ئادەتتە مىنۇتىغا 100 ~ 60 قېتىمغىچە بولىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتسە، نورمالسىز ھېسابلىنىدۇ. يۈرەك سېلىش مىنۇتىغا 180 ~ 170 قېتىمدىن ئېشىپ كەتسە ياكى مىنۇتىغا 40 قېتىمدىن تۆۋەنلەپ كەتسە، يۈرەكنىڭ ھەر مىنۇتىغا چىقارغان قېنى ئازلاپ كېتىدۇ. تاجىسمان ئارتېرىيىسىدىكى قانمۇ ئازلايدۇ، بولۇپمۇ يۇقىرىقى ئەھۋاللار تويۇقسىز يۈز بەرگەندە ئورگانىزمدا ماسلىشىشچانلىقى كەمچىل بولغانلىقتىن، يۈرەك سانجىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ زىيادە تېزلىشىپ كېتىشى نۇرغۇن كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: قېرىش، ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىق، روھىي جەھەتتىكى زىيادە جىددىيلىك قاتارلىقلار.

تاشقى جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى

بۇ كېسەللىك ئاساسلىقى جىنسىي يول ئاجرالمىلىرىنىڭ غىدىقلىشى، خىمىيىلىك دورا ۋە سوپۇنلارنىڭ غىدىقلىشى، تاشقى جىنسىي ئەزاغا سوزۇلما ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان بۇزۇلۇش ۋە جىنسىي ئەزا تازىلىقى ياخشى بولماسلىق، روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەلدە سىرتقى جىنسىي ئەزا قىسمى قاتتىق قىچىشىپ، يەرلىك ئورۇن قىزىرىدۇ، بەزىدە قاشلاش نەتىجىسىدە يەرلىك ئورۇندا يارا پەيدا بولىدۇ ياكى ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

ئاۋۋال شاھتەررە قاينىتىلمىسىدا يۇيۇپ، گۈل ياسىمەننى سوقۇپ، جۇزبۇۋا سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك.

2ـ رېتسېپ:

ئاق لەيلىگۈلى، نېلۇپەر گۈلى، ئىتئۈزۈمى، شاھتەررە، تۇخۇمى كاسىنە بىر ئوچۇمدىن، چىلان بەش دانە قاتارلىقلاردىن شەربەت تەييارلاپ، ئەتىگەندە يېرىم پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بولسا، قاپاق ئۇرۇقى

مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى بىر ئوچۇمدىن، ئاقلانغان بادام مېغىزى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۈزىدا قاينىتىپ، بىر پىيالە كالا سۈتى، 15 دانە قەنت بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

4-رېتسېپ:

سېرىق ھېلىلە، چىلان، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك 15 دانىدىن، بىنەپشە، كاسنە ئۇرۇقى بىر سقمدىن، شاھتەررە، قىزىلگۈل بىر سقمدىن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىنلەرنى ئىككى سقمدىن ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5-رېتسېپ:

چىلان 30 دانە، شاھتەررە، ئىتئۈزۈمى، ئەفتىمۇن، گاۋزىبان، سەرسىبىل، مامىرانچىنى قاتارلىقلارنى بىر سقمدىن ئېلىپ، ئىككى سقىم تەرەنجىبىن قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

6-رېتسېپ:

گىل ئەرمىنى، كەتىمەندى، كاپۇرلاردىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

7-رېتسېپ:

قۇرۇق قىچىشىشتا يەسسەن گۈلىنى سوقۇپ، تەڭ مىقدارda لىمون سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

8-رېتسېپ:

تاتلىق بادام يېغى، بابۇنە يېغىنى ئىككى قوشۇقتىن، موم، ھۆل كاسنە سۈيىدىن يېرىم پىيالە ئېلىپ، ياغلاردا مومنى ئېرىتىپ، كاسنە سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش لازىم.

98 - رېتسىپ:

تۇخۇم شاكىلىنى سوقۇپ، ساپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى تال موزا، پىلە غوزىسىدىن ئون تالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

10ھ - رېتسىپ:

سەندەل، سىرىق ئوت، ھېلىلە، قوناق ساقلى ئۇسارىسى، ھۆل يۇمغاقسوت، سىمىزئوت، ئوسۇكلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئىزىپ خىمىر قىلىپ، ئەۋرەت قىسمىغا تېڭىش لازىم.

بىلۇبىلىك

ئامېرىكىنىڭ ساغلاملىق ۋە ئوزۇقلۇق ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ پروفېسسورى خاسىمى چىقارغان يەكۈنگە قارىغاندا، ياشانغانلار كېچىسى بىر-ئىككى چاي ئىچىۋەتسە، قان نوكچىسى شەكىللىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن.

فىزىئولوگىيىلىك زەئىپلىشىشكە ئوخشاش ئامىللار تۈپەيلىدىن، كۆپ ساندىكى ياشانغانلاردا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قىزىل تومۇرنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىۋېلىشىغا ئوخشاش يۇرەك مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ. كېچىدىكى سۇسىراش قانىنىڭ يېپىشىشچانلىقىنى ئۆرلىتىپ، قان پلاستىنكىلىرىنىڭ ئۇيۇشۇشىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئەسلىدىلا بوتقىسىمان قېتىشىۋالغان قان تومۇرلاردا نوكچا پەيدا بولۇشنى تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئەگەر، كېچىسى چاي ئىچىپ بەرسە، قانىنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىنى كۆرۈنەرلىك ھالدا تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

زەكەر يىگلەش

بۇ كۆپىنچە كىشىلەردە تۇغما بولۇشى مۇمكىن، ئۇنىڭدىن باشقا جەلەق بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ئوزۇقلۇقنىڭ ناچار بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن، زەركەردە توسۇلۇش يۈز بېرىپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەي زەكەر كىچىكلەپ، جىنسىي مۇناسىۋەتكە قانماسلىق، پەرزەنت كۆرەلمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

قىزىل ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى ياڭاق چوڭلۇقىدا، بىر دانە خورازنىڭ ئۆتى، قوۋزاقدارچىن ئۇچ چىمدىم، كۈنجۈت يېغى بىر چىنە. دورىلارنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، زەكەرگە سۈركىسە پايدىلىقتۇر.

2ـ رېتسېپ:

تۇخۇمنىڭ سېرىقى بەش دانە، ئىنەكچىتى يېغى ئۇچ پىيالە. دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركىسە، زەكەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

كەرەپشە ئۇرۇقى ئۇچ چىمدىم، بىر قوشۇق شېكەر، ئىككى

قوشۇق ھەسەللەرنىڭ ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈپ ھەم زەكەرگە سۈركىسە، زەكەرنى قاتۇرىدۇ.

4ـ - رېتسىپ:

100 دانە قارا چۈمۈلە، بىر چىمدىم زەپەر، ئىككى چىنە زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك كوزىغا سېلىپ، تومۇز ئاپتاپتا 21 كۈن قويۇپ، زەكەرگە سۈركىسە، زەكەرنى چوڭايتىدۇ.

5ـ - رېتسىپ:

ياڭاق چوڭلۇقىدىكى ئۆردەك يېغى، گۈلە چوڭلۇقىدىكى كالا ۋە ياكى ئۆچكىنىڭ يىلىكىنى بىر چىنە قىزىلگۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەتتە كۈندىن كېيىن زەكەرگە سۈركىسە زەكەرنى يوغان قىلىدۇ.

6ـ - رېتسىپ:

ئون دانە قۇشقاچ مېڭىسى، گۈلە چوڭلۇقىدىكى قوي يىلىكى، ئىككى چىمدىمدىن ئاقىرقەرھا، شاقاقۇل، سۆئلەپ، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئىككى چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا كۆپ مەنپەئەت يەتكۈزىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

ئۇچ باش سەۋزە، ئىككى دانە باچكا، ئۇچ دانە پاختەك، بىر دانە چىللىمغان قارا خوراز، 30 دانە قارا توخۇنىڭ تۇخۇمى، ئىككى ئوچۇم سەۋزە ئۇرۇقى، ئۇچ دانە قوشقار چۈيىسى، لاچىندانە، دارچىن، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋىلار ئۇچ چىمدىمدىن، ئون چىنە ئۇزۇم سۈيى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئۇلار ئىچىدىكى

قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ خالتىغا سېلىپ، ئۇزۇم سۈيى بىلەن قاينىتىلىدۇ. گۆشلەرنى ئايرىم سۆڭىكىدىن ئاجرىغىچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن ئۇزۇم سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر سائەت قاينىتىپ، سۈيىگە ئۇچ چىنە ھەسەل، ئۇچ چىمدىم زەپەر سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈنگە ئىككى قوشۇقتىن ئۇچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى سەمرىتىپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

8 - رېتسېپ:

سازاق قۇرتى 20 دانە، سەۋسەن يېغى بىر چىنە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ 17 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، زەكەرگە سۈركىسە، زەكەرنى چوڭايتىدۇ.

9 - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم كەرەپشە ئۇرۇقىنى بىر چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركىسە، زەكەرنى قاتتىق، يوغان قىلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

زۇپتى رۇمى يېغى بىلەن زەكەرنى ياغلاش ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىئابېت كېسىلى

دىئابېت كېسىلى ئاشقازان ئاستى بېزىنىكى ئاجراتما ئاجرىتىش ئىقتىدارى ۋە بۆرەك خىزمىتى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى قەنت ئۆزلەشمەي سۈيدۇك ئارقىلىق چىقىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېبابەتتە ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنى قەنتلىك دىئابېت، سوغۇقتىن بولغىنى قەنتسىز دىئابېت دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپ ئۇسساش، كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سىيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چىش بوشاپ كېتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى بىر پىيالە، ئاچچىق ئانار شىرىسىنى ئۇچ قوشۇق، قاپاق سۈيىنى بىر قوشۇق ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە دىئابېتقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، كۈنجۈت بىر چىمدىمدىن

ئېلىپ، قۇرۇق قورۇپ، پوستىنىڭ ئاقلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

ئىككى دانە باشپىياز بىلەن بىر تال تۇخۇم سېرىقىنى ئىككى پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

يېشىل ماش، نوقۇت بىر ئوچۇمدىن، ئالمقان چوڭلۇقىدىكى كاۋا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

كۆممىقوناق ساقىلى، پىلە غوزىكى بىر ئوچۇمدىن، نېلۇپەر ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ئۇچ چىمدىمدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

گۈرۈچ بىر پىيالە، ھۆل پالەك يىلتىزى بىر ئوچۇم، توخۇ تاشلىقىدىن ئون دانە ئېلىپ، قاينىتىپ شويلا قىلىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

چىلان، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قېقى ئون تالدىن، قىزىلگۈل ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

خاسلىق 15 تال، پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمى بەش دانە، ئاچچىقسۇ بىر چىنە، دورىلارنى ئاچچىقسۇغا ئۇچ كۈن چىلاپ

ئاندىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9- رېتسىپ:

ئانار سۇيى، قېتىق سۇيى، لىمون سۇيى قاتارلىقلارنى كۈنىگە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە ئۇسسۇلۇقنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

10- رېتسىپ:

بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئانار سۇيى، ئەينۈلا شىربىسى، قاپاق سۇيى قاتارلىقلارنى كۈندە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈپلىك

تەجرىبە ئىسپاتلىدىكى، مىجەزى ناچار ياشلارنىڭ يېمەكلىكىگە كالتسىي قوشۇلسا، ئۇلارنىڭ بۇزغۇنچىلىق ۋە زەربە بېرىش خاراكتېرىنى ئۆزگەرتكىلى بولىدىكەن. كالتسىينىڭ كەيپىياتى تۇراقلاشتۇرۇش ئۈنۈمى بار. كالا سۈتى، سۈت كىسلاتاسى، پىشلاق قاتارلىق سۈت مەھسۇلاتلىرى ھەم بېلىقچان قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كالتسىي ماددىسى كۆپ.

سىيىپ يېتىش

بەدەنده سوغۇقلۇقمنىڭ ئېشىپ كېتىشى، مېڭىنىڭ خىزمىتى تولۇق يېتىلمەسلىكى سەۋەبىدىن گۆدەك بالىلاردا كېچىسى سىيىپ ياتىدىغان، سۇيدۇك تۇتالمايدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

ئۇچ چىمدىم زىرە بىلەن ياڭاق چوڭلۇقىدىكى زەنجىۋىلنى ئىككى پىيالە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

كۈدە ئۇرۇقىنى بىر سىقىم ئېلىپ، ئۇن بىلەن قازان نېنى ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

كەرەپشە ئۇرۇقى، زىغىر بىر چىمدىمدىن، قۇرۇتۇلغان تاۋۇز پوستى ئالىقان چوڭلۇقىدا، بۇلارنىڭ ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، دوۋسۇن ساھەسىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

قورۇلغان بۇغداي تالقىنى ئىككى چىمدىم، قورۇلغان قارا كۈنجۈت ئىككى چىمدىم، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، دارچىن،

خولىنجانلارنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، بىر يېرىم چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

زىرە، قارىمۇچلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىردانە توشقان كاللىسىنى پىشۇرۇپ، زىرە بىلەن قارىمۇچنى ئۈستىگە سېپىپ يېسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

خولىنجان، قوۋزاقدارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

بەش دانە تۇخۇمدىن ياغ چىقىرىپ، جۇزبۇۋا، بوزۇغىنى تالقانلاپ، دوۋسۇن ساھەسى ۋە بۆرەك ساھەسىگە يېتىشتىن ئىلگىرى سۈركەپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

چىگىت، ياڭاق مېغىزىنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، ئىككى دانە توخۇنىڭ تۇخۇمى بىلەن ئىككى چىنە سۇدا قايىنىتىپ، تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

بەش دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، بىر سىقىم پىننە، ئازراق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەننى ئۇۋۇلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ رېتسىپ:

يالپۇز ياغچى، رەيھان ياغچى، كاۋاۋچىنلاردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، سۇدا قايىنىتىپ، بەدەننى يۇيۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە قىچىشىش

بۇ كېسەللىك ئاساسلىقى بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، تازىلىقتا رېئايە قىلماسلىق، قان ئازلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پۈتۈن بەدەن يا كى بەدەننىڭ مەلۇم بىر ئورنى قىچىشىپ زەخمە بولمايدىغان، ئەمما تاتىلىغاندىن كېيىن چېكىتسىمان ياكى بەلدەمسىمان تىرناق ئىزى، قانلىق قاقاچ پەيدا بولىدىغان، ۋاقتى ئۆزارغانسېرى تېرە يېرىكلىشىپ قاتتىقلىشىدىغان، تۈتقاقلىق تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

گۈلبەنەپشە بىر سىقىم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، چىلان 15 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، سانا بىر ئوچۇم. دورىلار چۆكۈشكىدەك قاينىق سۇ قۇيۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

قىچىشىش قول ئەتراپىدا بولسا شاھتەررە كۆكىدىن بىر سىقىم، ئوسمىدىن ئىككى تۈپ ۋە پاقىيوپۇرمىقىدىن ئۈچ تال سىقىپ ئېلىپ، سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

قىچىشىش ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا بولسا مامىرانچىنى ۋە ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇمدىن، بوزۇغا بىر دانە، شاھتەررىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە يۇيۇپ بېرىلمدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

قىچىشىش مەقئەت ئەتراپىدا بولسا قىزىل سەندەل بىر چىمدىم، سانا ئىككى ئوچۇم، تۇربۇتتىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى قوشۇق سىركە ۋە گۈل يېغىدا زىمات تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلمدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

يۇمغاقسوت ئۇرۇقى بىر چىمدىم، سېمىزئوت ئۇرۇقى بىر چىمدىم، ئارپىبەدىيان بىر ئوچۇم. دەملەپ قۇۋۇتىنى چىقىرىپ سوۋۇتۇپ ئىچىلمدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

يۇمغاقسوت ئۇرۇقى ئىككى سىقىم، سېرىق ھېلىلە پوستى 20 دانە، قارا ھېلىلە ئون دانە، بەلىلە 15 دانە، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، كۈنجۈت يېغى ئۇچ قوشۇق، ھەسەل ئىككى چىنە. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ، كۆپۈكىنى سۈزۈۋېتىپ، دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم گۈلە چوڭلۇقىدا يېيىلمدۇ. ئۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىككى قوشۇق گۈل يېغىدا يەرلىك ئورۇن مايلىنمدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، ئارپىبەدىيان بىر سىقىم، چىلان، تەمرى ھىندى ئون دانىدىن،

ھەممىنى قاياق سۇغا چىلاپ، سوۋۇتۇپ ئىچىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

پىننە ياغىچى بىر سىقىم، رەيھان ياغىچى بىر سىقىم، ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، مامىرانچىنى بىر ئوچۇم. دورىلارنى قاينىتىپ ئىسسىق ھالەتتە پۇتۇن بەدەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، يالپۇز ياغىچى بىر سىقىم، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقى بەش دانە، شاپتۇل يوپۇرمىقى بەش دانە. دورىلار قاينىتىلىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

بىلۈڭلىك

سىرتتا تاماق يېگەندە، رېستورانلارنىڭ يېمەكلىكى يېيىشلىك بولسىمۇ، ياغ ۋە قەنت مىقدارى بەك يۇقىرى. ئۇنىڭ ئۈستىگە ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ تەركىبى يېتەرلىك ئەمەس. شۇڭا، ئادەتتە سىرتتا تاماق يەيدىغانلار كۆكتات، مېۋە، سۈت مەھسۇلاتلىرى، پۇرچاق ئۇيۇتمىسى (دۇفۇ)، دېڭىز يۇسۇنى تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش لازىم. مەسىلەن، قەھۋەخانىدا ناشتا قىلغاندا، بىر ئىستاكان شوخلا قىيامى قوشۇش، تاماقتىن كېيىن يەنە بىر ئىستاكان سۈت ئىچىش لازىم. ھاراق ئىچكەندە، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ياكى بېلىق قاتارلىق ئاقسىل ماددىسى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش ھەمدە ئالدى بىلەن تاماق يەپ، ئاندىن مېۋە يېيىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك.

ئاقكىسەل

بۇ يۇرەك، جىگەر ۋە مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن تېرىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە رەڭ ماددىلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، بەدەندە ھۆللۈك كۆپىيىش نەتىجىسىدە تېرىنىڭ مەلۇم قىسمى ياكى پۈتۈن بەدەندە تېرىنىڭ ئەسلى رەڭگى ئۆزگىرىپ ئاق داغ پەيدا بولۇپ، ئاق داغ بارجايىنىڭ تۈكلىرىمۇ ئاقىرىدىغان، سېزىم تۆۋەنلەيدىغان، يېڭىنە بىلەن سانجىغاندا قان، سېرىق سۇ چىقمايدىغان، ساغلاملىققا تەسىر يەتكۈزمەيدىغان لېكىن بىمارنى روھىي جەھەتتىن ئازابلايدىغان سوزۇلما تېرە كېسىلى.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

سىيادان ئىككى ئوچۇم، قىچا ئىككى ئوچۇم، زەنجىۋىل ياڭاق چوڭلۇقىدا، يالپۇز بىر ئوچۇم، قۇرۇق سامساق بىر باش، ئاقىرقەرها بىر ئوچۇم، شەتەرەنجى بىر ئوچۇم، سانا ئىككى ئوچۇم. بۇلارنى ئالدى بىلەن چالا سوقۇپ، ئاندىن قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ، بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

زىرە ئىككى ئوچۇم، ئاقىرقەرها بىر ئوچۇم، تۇربۇت ئىككى

ئوچۇم، توم زەنجىۋىل بىر ئوچۇم، سىيادان ئىككى ئوچۇم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، گۈلە چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

3-رېتسىپ:

ۋاڭ ئۇرۇقى ئىككى ئوچۇم، زەنجىۋىل بىر ئوچۇم، سەرسىبىل بىر ئوچۇم، گۈلقەنت ياڭاق چوڭلۇقىدا، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە شېكەر سۇيى ياكى ھەسەل سۇيىدە خېمىر تەييارلاپ كۈمىلاچ ياساپ، كۈندە بەش تالدىن يېيىلىدۇ.

4-رېتسىپ:

سامساق ئىككى باش، جىنكېۋنزى بىر ئوچۇم، نۆشۈدۇر ئىككى چىمدىم، ئەنجۇر يوپۇرمىقى سۇيى يېرىم پىيالە، قىچا ئىككى ئوچۇم، شەتەرەنجى ئىككى ئوچۇم، سىيادان ئىككى ئوچۇم، گۈلقەنت ياڭاق چوڭلۇقىدا، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىق سىركىدىن بىر پىيالە قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

5-رېتسىپ:

خولىنجان، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، شەتەرەنجى بىر ئوچۇمدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى بىر سىقىمدىن. دورىلارنى قاينىتىپ، دورا سۇيى ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

6-رېتسىپ:

قۇرۇق ئۈزۈم بىر سىقىم، رۇم بەدىيان بىر سىقىم، سىيادان بىر سىقىم، بابۇنە ئىككى ئوچۇم، كەرەپشە ئۇرۇقى ئىككى ئوچۇم، سانا ئۇچ ئوچۇم، قىزىلگۈل ئۇچ ئوچۇم، شەتەرەنجى ئىككى ئوچۇم، ھەسەل بىر چىنە، سۇ تۆت چىنە،

دورىلارنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئىككى چىنە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئىككى ۋاخ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسىپ:

قۇستە بىر ئوچۇم، قۇندۇز قەھرى بىر ئوچۇم، پىلپىل بىر ئوچۇم، پەرپىيۇن بىر چىمدىم، ئاقىرقەرھا بىر ئوچۇم، كۈنجۈت يېغى بىر پىيالە، كونا مۇسەللەس ئىككى چىنە. قۇستە، پىلپىل، ئاقىرقەرھالارنى چالا سوقۇپ، مۇسەللەسكە بىر كىچە - كۈندۈز چىلاپ، يېرىم قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ كۈنجۈت يېغىنى قۇيۇپ، مۇسەللەس پارغا ئايلىنىپ ياغلار قالغۇچە قاينىتىپ، قۇندۇز قەھرى بىلەن پەرپىيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، قازاندىكى ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، دورا سوۋۇغاندىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسىپ:

تۇخۇم سېرىقى ئۇچ دانە، قوي يېغى (ئېرىتىلگەن) بىر چىنە، جۇۋىنە بىر سىقىم، ئېگىر بىر سىقىم، قەلەمپۇر بىر سىقىم، قوي يېغىغا تۇخۇم سېرىقى قۇيۇپ، يېغى چىققۇچە قورۇپ، تۇخۇم تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئېلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى دورا تېرىپلىرىنى سۈزۈپ، دورا سۈيىنى ئېلىنغان ياغقا تۆكۈپ قاينىتىپ، دورا تەركىبىدىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ بولغىچە قاينىتىپ، يېغى ئېلىنىدۇ ھەم يەرلىك ئۇرۇنغا سۈركىلىپ، ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

9 - رېتسىپ:

يالپۇز بىر ئوچۇم، سۆئىتەر بىر ئوچۇم، رۇم بەدىيان بىر سىقىم، سىيادان بىر سىقىم، كەرەپشە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، زىرە

بىر ئوچۇم، خولىنجان بىر ئوچۇم، كاۋاۋىچىن بىر سىقىم، قارىمۇچ بىر سىقىم، ئۇۋۇتۇلغان زەپەر خەمىكى بىر ئوچۇم، ئاپېلسىن پوستى بىر سىقىم، دارچىن بىر سىقىم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئوچۇمدىن قاينىاق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسىپ:

قىزىل قىچا بىر ئوچۇم، ئوردان بىر ئوچۇم، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، سىركە بىر پىيالە، كالىزىرە بىر ئوچۇم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

رەسمىي ئىستاتىستىكىدا بايقىلىشىچە، مۇڭۇپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ زور كۆپچىلىكى ئەتىگەنلىكى ئورنىدىن تۇرغاندا ناشتا قىلىشنى ئادەت قىلغان؛ ناشتا قىلمايدىغانلار ئاساسەن ئۆمۈر بويى نام چىقىرالمىغان. ناشتا قىلمىغان كىشىلەرنىڭ قېنىدىكى ياغ تەركىبى تۆۋەنلەپ كېتىپ، چۈشتىن بۇرۇن دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەيدۇ؛ مۇگدەپ يۇرۇپ، خىزمەت ئۈنۈمىمۇ ناچارلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، ناشتا قىلغىلى ۋاقتى يەتمىگەنلەر، ھېچبولمىغاندا بىر ئىستاكان كالا سۈتى ئىچىپ، بىرىكمە ۋىتامىن يېيىشى لازىم.

سەپكۇن

بۇ، يۇز تېرىسىنىڭ رەڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان چوڭ - كىچىكلىكى، شەكلى ۋە رەڭگى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىغان، قانىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە قۇرۇق سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبلىك، بۇرۇن ئەتراپى، كۆز جىيىكى، پېشانە قاتارلىق ئورۇنلاردا رەڭگى سۇس سېرىق ياكى قوڭۇر رەڭدە پەيدا بولىدىغان تېرە بىلەن بىر تەكشىلىكتىكى چېكىتسىمان داغلاردىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

ئارپا ئۇنى بىر ئوچۇم، تۇرۇپ ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىر ئوچۇم، قوغۇن ئۇرۇقى پوستى بىر چىمدىم، تاتلىق بادام مېغىزى ئۇچ دانە، بۇغداي كىراخمالى بىر ئوچۇم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆچكە سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

تۆت دانە ياڭاقنىڭ مېغىزى، ھۆل يۇمغاقسۈت تۆت تۇپ، كالا سۈتى ۋە پۇرچاق سۈتى ئۇچ پىيالە، قارا كۈنجۈت بىر سىقىم، شېكەر بىر پىيالە. كالا سۈتى بىلەن پۇرچاق سۈتىنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى

ئېزىپ، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ، سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايناتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىپ، كۈندە ئەتىگەن ژە كەچتە ئىچىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

ئالما ئىككى دانە، ئاپېلسىن ئۈچ دانە، نەشپۈت بىر دانە. بۇلارنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچىپ بېرىلسە، سەپكۈنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

كۈندە ئەتىگەن ژە كەچتە بىردانە ئالما، بىردانە ئاپېلسىن ژە ئون دانىدىن چىلان يەپ بەرسە، داغ ژە سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

ئاچچىق ئانار يىلتىزىدىن بىر ئوچۇم، تاتلىق ئانار يىلتىزىدىن بىر ئوچۇمنى سوقۇپ، يېرىم پىيالە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا ئەتىگەن ژە كەچتە ئىككى قېتىم چېپىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، ھىلىلە كابىلە بەش دانە، سېرىق ھىلىلە بەش دانە، سانا ئىككى چىمدىم، چۆپچىن بىر ئوچۇم، چىلان 20 دانە، تەرەنجىبىن بىر سىقىم. سانا ژە تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى قايناتىپ، سۇيىگە يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان سۇيىنى قوشۇپ، بىرلا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىپ، كۈندە بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

7ـ رېتسىپ:

يەرلىك سەۋزىدىن بىر تال توغراپ قايناتىپ، كۈندە بىر

قانچە قېتىم يۇزى هورلاندۇرۇلمدۇ. چامغۇر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ، كەچتە هورلىنىش سۇيى بىلەن هورلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۇزگە سۇرتۇلمدۇ.

8 - رېتسىپ:

هەسەلنىڭ يۇزىگە يىغىلغان سۇيىدىن ئىككى قوشۇققا پىياز ئۇرۇقىنى سۇغا چىلاپ ئالغاندىكى شىرىسىنى ئىككى قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئاخشىمى يۇزگە سۇرتسە مەنپەئەت قىلمدۇ.

9 - رېتسىپ:

هۆل بېدە بىر سىقىم، بىردانە هۆل ياڭاق مېغىزى، ئاپېلسىن بىر دانە. هۆل بېدىنى ئېزىپ سۇيى چىقىرىلمدۇ. ئاپېلسىنىڭمۇ سۇيىنى چىقىرىپ بېدە سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە ئېزىلگەن هۆل ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە سۇرتۇلمدۇ.

10 - رېتسىپ:

كاتەك تېشىغا سۇرۇلگەن كاۋاش بىر چىمدىم، بىردانە تۇخۇم ئېقى ئىككىسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، هەر كۈنى كەچتە يۇزگە سۇرتۇلۇپ، ئەتىگەنده ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. بۇ تۇغۇتتىكى داغنى چۈشۈرۈشتىمۇ ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى.

دانىخو رەك

بۇ، يېتىلمىگەن ياشلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئاساسلىقى يېمەك - ئىچمەك، ھاۋا كىلىماتى، ئىرسىيەت قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەمدە قان بۇزۇلۇش، غەيرىي يەللەرنىڭ بەدەندە تۇرۇۋېلىشى سەۋەبلىك يۇز، پېشانە، يوتا، يۇقىرىقى دۇمبە قاتارلىق ئورۇنلاردا مۇدۇرلار كۆتۈرۈلۈپ، سىققاندا ئاق ياكى سېرىق ياغ نۆكچىسى چىقىدىغان، سىققان جاي ئويمانلىشىش، بەزىلىرى ئاغرىش، قىچىشىش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە بەش دانىدىن، تۇربۇتتىن بىر چىمدىم ئېلىپ قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ. توغرىغۇ بىر چىمدىم، سىيادان بىر چىمدىم، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقى بەش دانە. دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

سۇزاپ ئىككى چىمدىم، مورمەككى بىر چىمدىم، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقى ئۈچ دانە، گۈڭگۈرت سېرىقىدىن تىرناقچىلىك ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

3-رېتسىپ:

سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستلىرىدىن بەش دانىدىن، شاھتەررە بىر سىقىم، مامىرانچىنى بىر ئوچۇم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، چىلان ئون دانە، سانا بىر ئوچۇم. سانادىن باشقىسىنى قاينىتىپ، سانانى چىلاپ، دورىلار قاينىغاندىن كېيىن سانا سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىرلا ئۆرلىتىپ، بىر ئىستاكاندىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4-رېتسىپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، چۈچۈكبۇيا يوپۇرمىقى بەش دانە، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقىدىن ئۈچ دانە ئېلىپ قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

5-رېتسىپ:

زىغىر بىر ئوچۇم، سىيادان بىر ئوچۇم، قىزىلگۈلدىن بىر ئوچۇمنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر ئوچۇم تال ياغىچىنىك كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر پىيالە سىركە قۇيۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

6-رېتسىپ:

ماش ئۇنى بىر ئوچۇم، ئىككى دانە تۇخۇم شاكىلىنىك ئىچكى پوستى، بىر ئوچۇم كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكىنىك كۈلى، تەنكار بىر چىمدىم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

7-رېتسىپ:

سىيادانىدىن بىر ئوچۇم، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇمنى سوقۇپ، يېرىم پىيالە ئۇزۇم سىركىسى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ

بىلەن دورا سۈرتكەن ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

8▲ - رېتسېپ:

چىلان 50 دانە، ئىتئۈزۈمى بىر سىقىم، ئەينۈلا 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، تەمرى ھىندى 30 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم. بارلىق دورىلارنى بىر چىنە سۈدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئىككى سىقىم تەرەنجىبىن قوشۇپ ئېرىتىپ، بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

9▲ - رېتسېپ:

ئاقلانغان ماش بىر سىقىم، ھۆل يۇمغاقسۈت ئۇچ تۇپ، تەمرى ھىندى سۈيى بىر پىيالە. بۇلارنى قاينىتىپ، ئۇسسۇلۇق ئۇچۇن ئىچىلىدۇ.

10▲ - رېتسېپ:

كۈنجۈت يېغى بىر قوشۇق، گۈل يېغى بىر قوشۇق، قىزىلگۈل سۈيى ئىككى قوشۇق، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىللىتىپ، ئىلمان ھالەتتە سۈرتۈلىدۇ. سەھەردە يۇڭېتىلىدۇ.

بىلۈپلىك

ئىشخانىدا كۆپ ئولتۇرىدىغانلار، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، ۋىتامىن A نىڭ ئۇنۇمى بەك ياخشى. كۈندە بىلەن جىگەرنى قورۇپ يېسە، ۋىتامىن A نى تولۇقلىغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تەركىبىدە ۋىتامىن D مول بولغان يېمەكلىكلەرنى، يەنى بېلىق، توخۇ جىگىرى قاتارلىقلارنى يەپ بېرىشى لازىم.

قىچىشقاق

بۇ، قىچىشقاق سالجىسى بىلەن يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن بەدەننىڭ تېرىسى نېپىز بولغان قىسىملاردا پەيدا بولىدىغان، باشقىلارغا ئوخشاي يۇقىدىغان، بارماق ئارىلىقى، يوتا، قورساق قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش، قاشلاش نەتىجىسىدە تېرە شەلۋىرەپ، سۇلۇق قاپارتقۇ ۋە تېرە زەخمىلىرى پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان يۇقۇملۇق تېرە كېسىلى.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

نەرغەز گۈلى ۋە يىلتىزىدىن بىر سىقىمنى بىر پىيالە كۈنجۈت يېغى سېلىپ قاينىتىپ، ياغ تەييارلىنىپ، يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

پىننە ياغىچىدىن بىر سىقىم، رەيھان ياغىچىدىن بىر سىقىم، كاۋاۋىچىندىن ئىككى ئوچۇمنى قاينىتىپ، ئىلمان هالەتتە بەدەن يۇيۇلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

تاۋۇز سۇيىقە سۇت قوشۇپئىچسە، قوتۇر ۋە قىچىشقاقلارغا پايدا قىلىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

ھۆل شاھتەررىدىن بىر سىقىم، ئوسما كۆكىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، يانچىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئۇزۇم سىركىسىدىن ئىككى ھەسسە ئارىلاشتۇرۇپ، كىسەللەنگەن ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

بىر ئوچۇم يېڭى قاپاق ئۇرۇقىنى بىر ئوچۇم كۈدە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ئېرىتىلگەن دۇمبە ياغىدىن يېرىم پىيالە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

ئاچچىق قېتىق يېرىم پىيالە، سىركە يېرىم پىيالە، سېرىق گۈڭگۈرت تىرناقچىلىك، ئىككى قوشۇق كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەممىنى ئۇچكە بۆلۈپ بىركۈندە بىر بۆلىكى سۈرتۈلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ بىلەن بىرگە شەتەنجى سۈيى ئىچىلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

ئەتىگەندە يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، بىر يېرىم پىيالە بۇغداي كېپىكى بىلەن بىر ئوچۇم ماشنى بىر چىنە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، قىچىشقاق بار ئورۇن چىلانمىنىڭ سۈيىدە يۇيۇلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

كەرەپشە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، تاۋۇز ئۇرۇقى بىر ئوچۇمنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياڭاقچىلىڭ سېرىقمايىنى ئېرىتىپ، تالقان بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، ئۇدا ئۇچ ئاخشام سۈرۈپ، ئاندىن يۇيۇنسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

كۇندۇر بىر چىمدىم، تۇتىيا يېرىم پارچە، ئىككىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ قوشۇق ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، جاراھەت بار ئورۇنغا سۈرتسە، جاراھەتنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

سېرىق ھېلىلە پوستى ئالتە دانە، شاھتەررە بىر سىقىم، سانا ئىككى ئوچۇم قاتارلىقلارنى چۆككىدەك سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئىچى سۈرگەندىن كېيىن غورا سۈيىدىن ئۇچ قوشۇق، كۇنجۇت يېغىدىن بىر قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا ئاخشىمى سۈرتۈلىدۇ.

بىلۇبلىك

كېچىسى خىزمەت قىلغاندا، كۆڭۈلدىكىدەك كېچىلىك تائام ئاسان ھەزىم بولىدىغان بولۇشى، ئىسسىقلىق مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى، ئۇنىڭدا مول ۋىتامىن ۋە ئاقسىل بولۇشى لازىم. بىراق، كېچىلىك تائامنى ئەھۋالغا قاراپ بېكىتىش كېرەك.

كىشىلەر خىزمەت ئاخىرلاشقاندىن كېيىن كەچلىك تائام ئىستېمال قىلماقچى بولسا، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئاشقازانىنىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەيدىغان يېمەكلىكلەرنى، يەنى، كۆكتات ئۇمىچى، تۇخۇم شورپىسى، چۆچۈرە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم؛ لېكىن، تاماقنى يەپ بولۇپلا ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر، تاماقتىن كېيىن يەنە كېچىلەپ خىزمەت قىلىدىغان بولسا، كۆڭۈلى خالىغانىنى يېسە بولىدۇ. بىراق، بەك تويغۇدەك غىزالىنىۋەتكەندە، ئۇيقۇدىن باش كۆتۈرەلمەيدۇ.

ئۇشۇك

بۇ قىش پەسلىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەر يىلى تېمپېراتۇرىنىڭ پەۋقۇلئاددە تۆۋەن بولۇشى نەتىجىسىدە بىمارنىڭ قان ئايلىنىشى راۋان بولماسلىق، سوغۇققا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، قول بارمىقى، قول دۇمبىسى، پۇت بارماقلىرى قاتارلىق ئاشكارە ئورۇنلاردا چېگرىسى ئېنىق بولغان قىزىل رەڭلىك ئىششىق بولۇپ، قىچىشىش، چىڭقىلىش ۋە ئېچىشىش ياكى سانجىلىپ ئاغرىش سېزىملىرى بولىدىغان تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

پىدىگەن (چەيزە) يىلتىزى بىر سىقىم، بۇغداي سامىنى ئىككى سىقىم، سىركە بىر پىيالە. دورىلارنى ئىككى چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، قىزىق ۋاقتىدا يەرلىك ئورۇن چىلىنىدۇ. سۇدىن چىقارغاندىن كېيىن بىر قوشۇق زەيتۇن يېغى بىلەن مايلاپ بەرسە پايدىلىق، بۇنى قىلىش بىلەن بىرگە مەجبۇرىي چۆپچىن يەپ بەرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى.

2ـ رېتسېپ:

بىر دانە ئاق تۇرۇپ بىلەن ياڭاق چوڭلۇقىدىكى ھۆل

زەنجۈبلنى چاناپ سۇيىنى چىقىرىپ، قىزىتىپ، تېرە قىزارغىچە سۇرتۇپ بەرسە، دەسلەپكى ئۇشۇككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3ـ رېتسىپ:

ئاپېلسىن پوستى 4 ~ 2 دانە، خام زەنجۈبل مۇشت چوڭلۇقىدا، پاكىز سۇ ئۇچ چىنە، خام زەنجۈبلنى يالپاقلاپ، ئاپېلسىن پوستىنى يۇيۇپ سۇغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم قىزىق هالەتتە يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ. ئاندىن دورا تېرىپلىرى يەرلىك ئورۇنغا سۇرتۇلىدۇ.

4ـ رېتسىپ:

قەلەمپۇر يېغى بىر قوشۇق، ياڭاق يېغى بىر قوشۇق، زەيتۇن يېغى بىر قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ئۇششۇككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رېتسىپ:

بىلسان يېغى مېغىزچىلىك، قەلەمپۇر يېغى ئىككى تامچە، خام زەنجۈبل بىر يالپاق. پاكىز ئاق داكىغا مايلار سۇرتۇلۇپ، زەنجۈبل ئۇستىگە قويۇلۇپ، قىزىتقاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

6ـ رېتسىپ:

قەلەمپۇردىن بىر چىمدىم، ئېگىردىن بىر چىمدىمنى سوقۇپ، ئىككى قوشۇق ئۆچكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلىپ چاپلىنىدۇ. قۇرۇپ قالسا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىپ يەنە چاپلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۇنۇمى بىرقەدەر ياخشى.

7ـ رېتسىپ:

ئەگەر ئۇششۇگەن جاي ئىششىپ قارايغان بولسا بۇغداي

سامسىنى بىر سىقىم، سىرىقچىچەك ئىككى ئوچۇم، چامغۇر بىر باش، بەسەي ئىككى قۇلاق، يالپۇز بەش تۇپ، زىغىر ئىككى ئوچۇم قاتارلىق دورىلارنى چۆككىدەك سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8 - رېتسىپ:

ئەرمەنىيە سىغىزى ياڭاق چوڭلۇقىدا، ئىككى قوشۇق ھەسەلنى يېرىم پىيالە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، يەنە بىر-ئىككى ئاي ئىچىدە بەش قوشۇق سىركە بىلەن بەش قوشۇق ھاراقنى ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ يۇيۇپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

9 - رېتسىپ:

تاتلىقياڭيۇ بىردانە، كاللەكىبەسەيدىن ئۇچ يوپۇرماق ئېلىپ سوقۇپ، بىر پىيالە سۇغا چىلاپ، ئىككى قوشۇق كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا - قايتا تېڭىپ قويۇلسا، ئۇششۇقىن جايىنىڭ گۆشى چىرىپ ئۆلگەن بولسا گۆشنى چۈشۈرۈشكە ئۇنۇم بېرىدۇ.

10 - رېتسىپ:

ماش ئىككى ئوچۇم، سىركە بىر پىيالە، بوزۇغا بىر دانە. دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

تۇك خالتا ياللۇغى

بۇ، ئۇزۇمسىمان شارچە باكتېرىيىنىڭ تۇك خالتىلىرىغا تاجاۋۇز قىلىپ كىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان يىرىڭلىق ياللۇغ بولۇپ، ياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك ماي، چاڭ ـ توزان بىلەن دائىم ئۇچرىشىپ تۇرىدىغانلاردا، تازىلىقىغا رىئايە قىلمىغانلاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ باش تېرىسى، بويۇن كەينى، تۆۋەنكى ئېڭەك، ساغرا، تۆت مۇچە قاتارلىق تۇك كۆپ، ئاسان سۈركىلىدىغان ئورۇنلاردا دەسلەپتە قىزىل رەڭلىك دۆڭچە مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئوتتۇرىدىن تۇك تېشىپ چىقىپ ئەتراپنى قىزىل داغ ئوراپ تۇرىدۇ. يىرىڭلىق قاپارتمىلار قۇرۇپ، قاقىچى چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن تاتۇق قالمايا ساقىيىدىغان تېرە كېسىلى.

داۋالاش:

1△ ـ رېتسىپ:

كاسىنە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، سەرسىبىل بىر ئوچۇم، چۆپچىن ئىككى پارچە، ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، چىلان بەش دانە، شاھتەررە بىر سىقىم، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئىككى ئوچۇم، بەدىيان بىر ئوچۇم، دورىلارنى چۆككىدەك سۇدا قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

2△ ـ رېتسىپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، ئوغرىتىكەن

بىر سىقىم، چىلان ئون دانە، سىرىق ھېلىلە بەش دانە، چۆپچىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، سەبرە گۈلە چوڭلۇقىدا. دورىلارنى قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

گۈل يېغى بىر قوشۇق، زەيتۇن يېغى بىر قوشۇق، توخۇ يېغى (ئېرىتىلگىنى) بىر قوشۇق قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

يالىلۇغ پەيدا بولغان كۈنىلا سۇ تەگمىگەن ئاھاك بىر ئوچۇم، تۇخۇم ئېقى بىردانە ياكى كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، يوقاپ كېتىدۇ ھەم چوڭىيىپ يېرىڭلىمايدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

ئاق موم گۈلە چوڭلۇقىدا، زىغىر بىر ئوچۇم، زەپەر بىر چىمدىم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى قوشۇق زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

مامىرانچىنى بىر ئوچۇم، ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، بوزۇغا بىر دانە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، شاھتەررە بىر سىقىم، مامىرانچىنى بىر چىمدىم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سوۋۇتۇپ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

ئەنجۇر ئىككى دانە، مەستىكى رۇمى بىر چىمدىم، مەرزەنجۇش بىر ئوچۇم، ئەرمەنىيە سىغىزى گۈلە چوڭلۇقىدا. دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەت ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

سىرىق ھېلىلە پوستى ئۈچ دانە، تەمرى ھىندى ئون دانە، ئەينۈلا بەش دانە، سەرپىستان ئون دانە، بەنەپشە بىر سىقىم، ئەفتىمۇن بىر سىقىم، كۆرسەتكۈچ بارماق چوڭلۇقىدىكى خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، شەربەت قىلىپ ئىچىلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

ئەينۈلا بەش دانە، چىلان ئالتە دانە، تەمرى ھىندى ئون دانە، نېلۇپەر بىر سىقىم، گۈلبەنەپشە بىر سىقىم، سانا بىر چىمدىم، سىرىق ھېلىلە ئۈچ دانە، بادام يېغى ئۈچ تامچە. بادام يېغىدىن باشقا دورىلارنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ، ئۈنىگىغا بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

بىلۈپلىك

ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەندە ئازراق خاسلىق، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەرنى شۇمۇش لازىم. بۇ خىل ئۇششاق يېمەكلىكلەرنىڭ جىسمانىي كۈچىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئالاھىدە ئۈنۈمى بار. ئۈنىگىدىن باشقا، كۆك مۇچ بىلەن قورۇلغان گۆش توغرامچىسى، خام پالەك، كۈنجۈت، بۆلجۇرگەن قاتارلىق يېمەكلىكلەردىمۇ مول ئاقسىل ماددىسى ھەم مۇزاپىق مىقداردا ئېنېرگىيە بولۇپ، ئۇلار جىگەرنى قوغدايدۇ ھەم كۈچەيتىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بەرگەن ياخشى.

يەلتاشما

بۇ، ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، تېرە شىللىق پەردە قان تومۇرلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، تېرىنىڭ ھەرقانداق يېرىدە ھەرخىل چوڭلۇقتىكى مۇدۇرلار يەككە - يەككە ياكى غۇجمەكلەشكەن ھالدا پەيدا بولىدىغان، قاتتىق قىچىشىدىغان، كۆيگەندەك ئېچىشىپ ئاغرىمايدىغان، بەزىدە يەڭگىل قىزىتما بولىدىغان، ئېغىرلىرىدا كانايلاردا سۇلۇق ئىششىق، نەپەس قىيىنلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدىغان، ۋاقتىدا داۋالىمىسا سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىدىغان تېرە كېسەللىكى.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

يەتتە دانە چىلان، ئون دانە تەمرى ھىندىنى بىر ئىستاكان جىنەستە شىرنىسىگە سېلىپ ئېرىتىپ، ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

بىر قوشۇق زىخ ئۇسارىسى، بىر چىمدىم بېھى ئۇرۇقىنى يېرىم پىيالە سىركىدە ئېرىتىپ، يەلتاشما ئۇستىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيىدىن بىر ئىستاكانىنى ئىككى قوشۇق

ھەسەلگە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـ رىتسىپ:

ئوسۇك ئۇرۇقى ئىككى چىمدىم، ئوسۇك كۆتىكىدىن بىر تالنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە ۋە قاينىتىلغان سۇيىنى چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5ـ رىتسىپ:

سىرىقچىچەك ئىككى چىمدىم، پاقىيوپۇرمىقى ئىككى تال، كاۋاۋچىن بىر ئوچۇم. بۇلارنى قاينىتىپ سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچسە يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6ـ رىتسىپ:

بىر چىمدىم زەمچە بىلەن بىر ئوچۇم قىزىلگۈلنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق گۈل يېغى قوشۇپ، سۇركەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7ـ رىتسىپ:

ئاچچىق ئەمەن بىر ئوچۇم، شاھتەررە بىرئوچۇم، بىر باش سامساق قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۇيىنى ئىلمان قىلىپ بەدەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

8ـ رىتسىپ:

ئىتئۈزۈمى بىر سىقىم، ماماىرانچىنىسى بىر ئوچۇم، ئىككىسىنى قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا بەدەننى يۇيۇپ، ئاندىن كېسەللەنگەن ئورۇنغا بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىدىن ئالتە تال ئېلىپ، سىقىپ سۇيى سۈرتۈلىدۇ.

9ـ رىتسىپ:

ئىتئۈزۈمى ئۈچ چىمدىم، چىلان ئون دانە، ئەينۇلا يەتتە دانە، تەمرى ھىندى ئون دانە، سىرىق ھېلىلە پوستى بەش دانە،

تەرەنجىبىن ئىككى سىقىم. بۇلارنى چۆكۈشكىدەك سۇ بىلەن قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچىلسە يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

ھۆل يۇمغاقسۇت ئىككى تۇپ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 20 دانە. ئىككىسىنى سوقۇپ، مۇۋاپىق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈپلىك

تۇخۇم تەركىبىدە ئادەم تېنىگە زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بار. شۇڭا، كىشىلەر ئۇنى «كۆڭۈلدىكىدەك ئوزۇقلۇق ئامبىرى» دەپ ئاتىسا، ئوزۇقلۇقشۇناسلار «مۇكەممەل ئاقسىل ئەندىزىسى» دەپ ئاتىشىدۇ. كۆپلىگەن ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەنلەرنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىش تەجرىبىلىرىنىڭ بىرى، ھەر كۈنى بىردىن تۇخۇم ئىستېمال قىلىپ بېرىشتىن ئىبارەت. مەملىكىتىمىزدىكى خەلق ئارىسىدا تارقىلىپ يۈرگەن بىرمۇنچە كۈتۈنۈش دورىلىرىمۇ تۇخۇمدىن ئايرىلالمايدۇ.

ھۆل تەمرەتكە

بۇ، يۇزەكى ياللۇغلىنىپ، تېرە يۇزىدە مۇدۇرلار كۆتۈرۈلۈش ئاساسىدا تېرە زەخملىنىپ، تاتىلىغاندا سېرىق سۇ چىقىدىغان، تەكرار قوزغىلىدىغان، ئۆتكۈر قىچىشىدىغان، باش، يۈز قىسمى، قول، پۇت ۋە پاچاقلاردا پەيدا بولىدىغان، ئادەتتە ئىچكى ئاجراتما فۇنكسىيىسى قالايمىقانلىشىش، ھەزىم ئاجىزلىقى، روھىي جىددىيلىك، سوغۇق، تومۇز ئىسسىق ۋە كۈن نۇرىنىڭ غىدىقلىشى، كۆپ تەرلەش، قان ئازلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، سىرغىش روشەن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

توخۇ تۇخۇمىنىڭ يېغى بىر پىيالە، جۇۋىنە، قىچا بىر ئوچۇمدىن، جۇۋىنە بىلەن قىچا تۇخۇم يېغىغا سېلىپ قايىنىتىلىدۇ، ئاندىن سۈزۈپ كۈندە 3 ~ 2 قېتىم سىرتتىن سۈرتۈلىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

توخۇ تۇخۇمىنىڭ يېغى ئىككى قوشۇق، ئۇن بىر ئوچۇم، جۇۋىنە ئىككى چىمدىم، جۇۋىنە بىلەن تۇخۇم يېغى قوشۇپ قايىنىتىلىپ سۈزۈپ، ئۇن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەلھەم قىلىپ

كۈنىگە 5 ~ 4 قېتىم چېپىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

بىر تال موزا، ئۈچ چىمدىم رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ قوشۇق قىچا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ سۈرتۈلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

كۈدە سۈيى يېرىم ئىستاكان، تۇز بىر چىمدىم، قىچا يېغىدىن ئۈچ تېمىمنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

قارىغاي ئۇرۇقى ئۈچ ئوچۇم، جۇۋىنە بىر ئوچۇم، ئىككىسىنى بىر پىيالە سۇغا چىلاپ ئېزىپ، چىققان سۈيىنى سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

ئىككى ئوچۇم ئانار گۈلىنى يېرىم پىيالە ئانار سۈيىگە سېلىپ قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى بەش تالدىن، تازىلانغان ئامىلە يەتتە تال، سانا بەش چىمدىم، قىزىلگۈل ئۈچ چىمدىم، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم يۇقىرىقىلارنىڭ 15 ھەسسىسىچىلىك، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ۋە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ يېيىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

بىر سىقىم كاۋاۋىچىن، ئۈچ چىمدىم جۇۋىنە، بىر دانە موزىنى ئىككى پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيى ئىلمان بولغاندا يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

9- رېتسىپ:

بىردانە تۇخۇم سېرىقىنى سۇس ئوتتا مېيى چىققۇچە قورۇپ، ئۇستىگە قىچا ياكى خاسىكى مېيىدىن بەش تامچە تېمىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ داكا بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ.

10- رېتسىپ:

سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە پوستى يەتتە دانىدىن ، موزا بىر دانە، زەمچە ئۇچ چىمدىم، بادام پوستى بەش دانە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

بىلۈڭلۇك

يېرىكلىق ئوتتۇرا قۇلاق يالىلۇغى بار كىشىلەر كېسەللىكىگە دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاغرىيدىغان قۇلاقنى يانتۇ قىلىپ يېتىپ بەرگەندە، قۇلاق ئىچىدىكى يېرىكلىق ئاجراتمىلار سىرتقا ئېقىپ چىقىپ، كېسەل تەدرىجىي ساقىيىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمى بار كىشىلەر ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ ئۇخلىشى، يەنى ياستۇقنىڭ ئېگىزلىكى 15 سانتىمېتىر بولۇشى، بەك ئېگىز ياكى بەك تۆۋەن بولۇپ قالماسلىقى كېرەك.

گۈللۈك تەمرەتكە

كۆپ تەرلەيدىغان جايلاردا ئاغرىمايدىغان، قىچىشمايدىغان ئاق داغ پارچىلىرى شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ياز كۈنلىرى كۆپ كۆرۈلۈپ، ئاسانلا قايتىلىنىدۇ. ئەر ـ ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. دەسلىپىدە كىچىك ـ كىچىك داغلار پەيدا بولۇپ، كېيىن تەدرىجىي كېڭىيىپ ھەم ئۆزئارا قوشۇلۇپ كېتىدۇ. داغ يۈزى ئازراق كېپەكلىشىدۇ. يەڭگىل قىچىشىدۇ. لۆڭگە ياكى باشقا لاتا بىلەن سۈرتسە ئاستى ئاچ قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چېگرىسى ئېنىق بولىدۇ. داغ بار ئورۇننى يېڭىنە بىلەن سانجىسا قان چىقىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

ئاقىرقەرھا، بۆرە سويىمسىنىڭ يىلتىزى، شەتەرەنجى ھىندىلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يېرىم پىيالە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېرە سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

ئاق موم خورمىدەك، كۈنجۈت يېغى ئىككى قوشۇق، توخۇ يېغى (ئېرىتىلگىنى) ئۈچ قوشۇق، بادام يېغى ئۈچ تامچە، كالا يىلىكى (ئېرىتىلگىنى) يېرىم پىيالە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ، سىرتتىن چېپىلىدۇ.

3-رېتسىپ:

ئاچچىقسۇ يېرىم ئىستاكان، تەنكار ۋە تازىلانغان گۈزگۈرتنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىقسۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، كۈندە 3 ~ 2 قېتىمدىن كىسەللەنگەن ئورۇننى يۇيۇشقا ۋە چېپىشقا بېرىلمىدۇ.

4-رېتسىپ:

ئاقىرقەرھا، بۆرە سويىمىسىنىڭ يىلتىزى، شەترەنجى ھىندى بىر سقىمدىن، بوزۇغا ئىككى تال، بەدىياندىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، بۇنىڭغا ئۈچ ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم خورما چوڭلۇقىدا يېيىلمىدۇ.

5-رېتسىپ:

شاھتەررە، ئەفتىمۇن، شەترەنجى بىر سقىمدىن، بىردانە يىلان، سانا ئۈچ ئوچۇم، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە يەتتە دانىدىن، ئىتئۈزۈمى ئىككى ئوچۇم، تۇربۇت ئىككى ئوچۇم. بۇلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچىلمىدۇ.

6-رېتسىپ:

زىرە ئىككى ئوچۇم، سىيادان ئىككى ئوچۇم، ئاقىرقەرھا ئىككى ئوچۇم، تۇربۇت ئىككى ئوچۇم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە شېكەر سۇيى بىلەن كۇمىلاچ تەييارلاپ يېيىلمىدۇ.

7-رېتسىپ:

مامىرانچىنى بىر ئوچۇم، سىيادان بىر ئوچۇم، زىرە بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈزمىدە يۇيۇپ بېرىلسە مەنپەئەت

قىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

كۆك ماش ئىككى ئوچۇم، تۇرۇپ ئۇرۇقى ئىككى ئوچۇم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بۇلارنى بىر پىيالە سىركىدە ئېزىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

قارا خەربەق بىر چىمدىم، زىرە ئىككى چىمدىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، يېرىم پىيالە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

سامساق بىر باش، گۈلقەنت ياڭاق چوڭلۇقىدا، جىنكېۋىزى بىر ئوچۇم، نۆشۈدۇر بىر چىمدىم، ئەنجۇر يوپۇرمىقى سۇيى بىر قوشۇق، ئاچچىق سىركە يېرىم پىيالە. دورىلارنىڭ يۇمشاق سوقۇپ، ئەنجۇر يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ۋە سىركىگە تەكشىڭ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات تەييارلاپ چېچىلىدۇ.

بىلۇۋىلىك

ئۆپكە يالليۇغىغا گىرىپتار بولغان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەر يانتۇ ھالەتتە بېشىنى ئېگىز قىلىپ يېتىشى، يۇرەك ۋە ئۆپكىنىڭ بېسىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى، نەپەس يولىنىڭ راۋان بولۇشىنىڭ ساقلاش ئۈچۈن، ئىككى قولىنى كۆكرەك ئۇستىگە قويماسلىقى كېرەك.

كۆپ تەرلەش

بۇ، ھەرخىل روھىي ئامىللار ۋە سوزۇلما كېسەللىك، بەدەن ئاجىزلىق، قۇۋۋەت يېتىشمەسلىك ۋە باشقا سەۋەبلەردىن جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانمىغان ياكى ھاۋا ئىسسىق بولمىسىمۇ ئورۇنسىز ھالدا بەدەننىڭ ئالقان، تاپان، پېشانە، قولتۇق، چات، سىرتقى جىنسىي ئەزا ساھەسى قاتارلىق جايلار ئادەتتىكىدىن زىيادە تەرلەيدىغان، بەدەن ئاجىزلايدىغان، كىچىك تەرەت قېتىمى كۆپ بولىدىغان، بەزىدە بەدەنده جاراھەت پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان تېرە كېسىلى.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

موزا ئىككى دانە، زەمچە ئىككى چىمدىم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، ئانار گۈلى بىر ئوچۇم، خولىنجان بىر چىمدىم، ئانار پوستىدىن كىچىك بىر پارچە ئېلىپ سوقۇپ، يۇمشاق قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

زەمچە بىر چىمدىم، قوۋزاقدارچىن بىر چىمدىم، سۇمبۇل بىر چىمدىم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر قوشۇق گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

3-رېتسىپ:

قىزىلگۈل ئىككى ئوچۇم، قەلەمپۇر بىر ئوچۇم، سۈمبۈل بىر چىمدىم، لاچىندانە بىر ئوچۇم، قوۋزاقدارچىن بىر چىمدىم، ئامىلە ئون دانە، جۇزبۇۋا ئىككى دانە، قاقىلە بىر ئوچۇم، خولىنجان بىر چىمدىم، قەنت بىر بولاق، ھەسەل ئىككى چىنە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ۋە قەنتنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم گۈلە چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

4-رېتسىپ:

بىر دانە ئانارنىڭ پوستى، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، زەمچە بىر چىمدىم، ئالقات بىر سىقىم، يالپۇز بىر ئوچۇم، پىننە بىر ئوچۇم قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

5-رېتسىپ:

زەمچە بىر چىمدىم، بىردانە ئانارنىڭ قۇرۇغان پوستى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياكى يالپىقىدىن ئىككى پارچە سېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

6-رېتسىپ:

ئانار گۈلى بىر ئوچۇم، زاراڭزا چېچىكى بىر ئوچۇم، بېھى بىر دانە قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىككى قوشۇق گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، سۈيى ھورغا ئايلىنىپ مېيى قالغىچە قاينىتىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

7-رېتسىپ:

ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى بىر پىيالە،

كۈنجۈت يېغى ياكى قىزىلگۈل يېغى بىر پىيالە قاتارلىقلارنى پەس ئوتتا سۈيى يوقاپ مېيى قالغىچە قايىنىتىپ، تەرلىگەن ئورۇن مايلاپ بېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخا پۈتۈن بەدەنگە سۈرتۈلسە تەرنى توختىتىپ، بەدەننى قۇۋۇتلەش، ئاپتاپ ئۆتۈپ بېھۇشلىنىشتىن ساقلاش قاتارلىق روللارنى ئويناىدۇ.

8ـ رېتسىپ:

سوقۇلغان بۇغداي بىر پىيالە، توغرالغان قوي گۆشى بىر پىيالە، سېرىق ياغ گۈلە چوڭلۇقىدا، تۇز بىر قوشۇق، لاچىندانە، قەلەمپۇر، قوۋزاقدارچىنلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ تاماق ئېتىپ يېيىلىدۇ.

9ـ رېتسىپ:

بىر پىيالە گۈرۈچ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىر ئوچۇم، چىلان ئون دانە، گۈلە ئون دانە، سۇماق بىر چىمدىم. قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ.

10ـ رېتسىپ:

ئاچچىقسۇ بىر پىيالە، زەمچە بىر ئوچۇم، كىچىكرەك زەنجۈلدىن بىر دانە، زەنجۈل بىلەن قايىنىتىلغان ئاچچىقسۇدا زەمچە ئېرىتىلىپ پۈت يۇيۇلىدۇ.

سىسىق تەرلەش

سىسىق پۇرايدىغان تەر سىسىق تەرلەش دېيىلىدۇ. بۇ بەدەندە ھۆل ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، تەر بەزلىرىنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىرىشى كۈچەيىپ، يەرلىك ئورۇندا بۇزۇق ماددىلار يىغىلىپ چىرىپ، قولتۇق، پۇت، چات، ئەۋرەت ۋە ئەمچەك ئاستى (ئايالالاردا) قاتارلىق ئورۇنلاردا ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن سىسىق تەرلەش روشەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1△ - رېتسىپ:

ماش بىر ئوچۇم، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى ۋە گۈلى بىر سىقىمدىن، پىننە ياغچى بىر سىقىم، چىغىرتماق يىلتىزى بىلەن يوپۇرمىقى بىر سىقىمنى قاينىتىپ سۈزۈپ، دورا سۈيىدە بەدەن، بولۇپمۇ تەر كۆپ چىقىدىغان ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

2△ - رېتسىپ:

زەمچە بىر چىمدىم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، سۈمبۈل بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈندەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ كۆپ تەرلەيدىغان ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

ئانارگۈلى بىر ئوچۇم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، زاراڭزا چېچىكى بىر ئوچۇم ۋە بېھى بىر دانە، بۇلارنى ئىككى چىنە سۇ

بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدىن ئىككى قوشۇق قوشۇپ، سۈيى هورغا ئايلىنىپ مېيى قالغىچە قاينىتىپ، سىرتتىن سۈرتۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

4ـ رېتسېپ:

كەرەپشە سۈيى ئىككى قوشۇق، قىزىلگۈل سۈيى ئىككى قوشۇق، سىركە بىر پىيالە، ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈرتۈلىدۇ.

5ـ رېتسېپ:

ئاچچىقسۇ بىر پىيالە، لاچىندانە بىر ئوچۇم، قوۋزاقدارچىن بىر ئوچۇم، گۈلدارچىن بىر ئوچۇم، پىننە بىر ئوچۇم، رەيهان ياغچى بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، قول كۆيمىگۈدەك هالەتتە تەرلەيدىغان ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

6ـ رېتسېپ:

ئالما سۈيى ئىككى قوشۇق، تۇرۇپ سۈيى ئىككى قوشۇق، قىزىلگۈل سۈيى ئىككى قوشۇق، گۈل يېغى بىر قوشۇق، كۈنجۈت يېغى ئىككى قوشۇق قاتارلىقلارنى سۈس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ. سىركە ۋە شېكەردىن شەربەت قاينىتىلىپ، كۈندە ئىككى ۋاخ بىر پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7ـ رېتسېپ:

گۈرۈچ بىر پىيالە، ماش بىر سىقىم، يۇمغاقسۈت بىر ئوچۇم، چىلان ئون دانە، پىننە بىر ئوچۇم قاتارلىقلار قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

8ـ رېتسېپ:

بېهى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، كاللەكبەسەي سۈيى ئىككى قوشۇق. دورىلار

ئارىلاشتۇرۇلۇپ بەدەنگە چىپىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

كاسسىنە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، يۇمغاقسۇت بىر سىقىم، چىلان ئون دانە، شاتۇت بەش دانە، ئانار ئۇرۇقى بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى چىلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

زەمچە بىر چىمدىم، بىردانە ئانارنىڭ قورۇلغان پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇپا ھالەتكە كەلتۇرۇپ، ياڭيۇ يالپىقىدىن ئىككىگە سىپىپ بەدەنگە سۈرتۈلىدۇ.

بىلۈۋىلىك

كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن لۆڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئىككى قۇلاققا يېقىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم، ئۇچ كۈندىن بەش كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلسە، ئاستا خاراكتېرلىك بۇرۇن يالليۇغىنى داۋالغىلى بولىدۇ.

سۈڭپىياز شىرنىسىگە چىلانغان پاختا ئوڭ ـ سول بۇرۇن تۆشۈكىگە ئالماشتۇرۇپ تىقىپ بېرىلسە، جىددىي خاراكتېرلىك ۋە ئاستا خاراكتېرلىك بۇرۇن يالليۇغىنى داۋالغىلى بولىدۇ.

دائىرىلىك چاچ چۇشۇش

بۇ، چاچ يىلتىزىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى تەسىرگە ئۇچراش، بەدەندە قان بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەلۇم ئورۇننىڭ چېچى تەڭگىسىمان تۆكۈلۈش، شۇ جايدىكى چاچلار سۇنۇپ چۇشۇش، بەزىدە قاش، كىرپىك، قولتۇق، دوۋسۇن تۈكلىرى ھەتتا بەدەن تۈكلىرىمۇ چۇشۇپ كېتىش، تۈك چۇشكەن جاي ناھايىتى سىلىق ۋە يۇمشاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

ئاچچىقتاۋۇز يوپۇرمىقىدىن ئىككى تالنى سوقۇپ، سىركىدىن ئىككى قوشۇق، زەيتۇن يېغىدىن بىر قوشۇققا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

ئۆردەك يېغى گۈلە چوڭلۇقىدا، سامساق بەش چىش، ھەسەل ئۇچ قوشۇق، سامساقنى چاناپ، ھەسەل ۋە ئۆردەك يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

شاپتۇل مېغىزى بەش دانە، كاۋاۋچىندىن بىر ئوچۇمنى ئۇچ قوشۇق خاسلىق مېيى بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن چىققان مايىنى

سۈزۈلدۈرۈپ، بىر قوشۇقتىن كەچتە چاچ چۈشكەن جايغا سۈركەپ بەرسە چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ، چاچ چىقىرىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

ئون ياڭاقنىڭ مېغىزى، قارا كۈنجۈت ئىككى سىقىم، قارا شېكەر بىر پىيالە. قارا شېكەرنى ئالىيۈمىن قازاندا سۇ بىلەن قايىنىتىپ، قارا كۈنجۈت ۋە ياڭاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنى چۈچۈتۈلگەن قىچا يېغى سۈركەلگەن تۇنكە لىگەنگە تۆكۈپ، يېپىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن پارچىلاپ، كۈندە ئەتىگەن - كەچتە ياڭاق چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

موزا ئۇچ دانە، ھەرە كۆنىكىدىن كىچىكرەك بىر پارچىنى سوقۇپ تالقانلاپ، قوي مېيىنى (ئېرىتىلگىنى) ئۇچ قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ، چاچ چۈشكەن ئورۇنغا چېپىپ بەرسە چاچ چىقىرىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

سامساق بىر باش، خام زەنجۈبىل كىچىك بىر دانە، پىياز سۈيى بىر قوشۇق، بۇلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

سىيادان يېغى ئىككى قوشۇق، قىچا يېغى ئىككى قوشۇق، كۈنجۈت يېغى ئىككى قوشۇق، ئۇچىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

ئامىلە يېغى ئىككى قوشۇق، زەيتۇن يېغى ئىككى قوشۇق، ئاپېلسىن سۈيى ئىككى قوشۇقنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە

پايدىلىق، چاچ قارايتمدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

زەمچە بىر چىمدىم، ئاچچىقسۇ بىر پىيالە، كاۋاۋچىن بىر چىمدىم، قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

سېرىق ھېلىلە پوستى بەش دانە، شاھتەررە بىر سىقىم، چۆپچىن بىر ئوچۇم، ئامىلە بەش دانە، بەلىلە بەش دانە، سانا بىر ئوچۇم، بۇلارنى قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئەتىگەن - كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

بىلۈڭلۇك

ئالىملار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆمرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئاساسلىق سەۋەب، يۇرەكنىڭ زەئىپلىشىشى ئىكەنلىكىنى بايقىدى. ئادەمنىڭ يۇرىكى مىنۇتىغا 72 قېتىم سوقىدۇ؛ 70 ياش بويىچە ھېسابلىغاندا، ئادەمنىڭ يۇرىكى ئۆمۈر بويى 2 مىليارد 500 مىليون قېتىم سوقىدۇ. ئەگەر، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىپ، يۇرەكنى مىنۇتىغا 60 قېتىم سوقىدىغان قىلغىلى بولىدىغان بولسا، يۇرەكنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ، ھازىر سۇنئىي ئۇسۇل بىلەن ئادەم بەدىنىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى زور ھەجىمدە تۆۋەنلىتىش تەس، لېكىن مېڭىنى ھەر دائىم تىنچ ساقلىيالمىسا، بىئارام بولمىسا، ئاچچىقلانمىسا، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى نىسپىي ھالدا تۆۋەنلەتكىلى، يۇرەكنىڭ سوقۇشىنى تۇراقلاشتۇرغىلى بولىدۇ. بۇ، ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشكە ئىنتايىن پايدىلىق.

ئاياللار كېسەللىكلىرى سىستېمىسى

بالىياتقۇ ياللۇغى

بۇ كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي خىلمىتلارنىڭ بالىياتقۇ توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلىپ يالۇغلاندۇرۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا ئاق خۇن كۆپىيىش، تۆۋەنكى قورساق ساھەسى ئاغرىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش :

1△ - رېتسېپ:

ئاق لەيلىگۇلىنىسى سوقۇپ، ئۆردەك يېغىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەل قىلىنىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

قەسبۇزەرىنى قاينىتىپ، سۇيىدە جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

كېپەك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تېرىق قاتارلىقلارنىسى قاينىتىپ، سۇيىدە لۆڭگىنى نەمدەپ دوۋسۇن ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، مامىرانچىنى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلاردىن ۋاننا تەييارلاپ ئولتۇرغۇزسا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

بالىياتقۇ ساھەسىنى زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

قەسبۈزەرىرە بىلەن ماماكاپنى قاينىتىپ، قاياتماسدا ئابزەن قىلدۇرۇلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

ئىتئۈزۈمى، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، ھەمشىباھار، سەرسىبىل قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ژاننا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

سېرىقچېچەك، بەدىيان ئىككىسىدىن بىر ئوچۈمدىن ئېلىپ قاينىتىپ، بۈسىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، ئوردان، ئوغرىتىكەن، تاۋۇز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن بىللە قاينىتىلما تەييارلاپ بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۆئىتەر، سۇزاپ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك ھەسەلدە خېمىر تەييارلاپ، داكمغا ئوراپ جىنسىي يولغا قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

بالىياتقۇ چۈقۇقى

بۇ كېسەللىك ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، بالىياتقۇ ئۆزنىڭ نورمال ئورنىدىن جىنسىي يولنى بويلاپ تۆۋەنلەپ، بالىياتقۇنىڭ بىر قىسمى ياكى ھەممىسى جىنسىي يول سىرتىغا چىقىپ قالىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

داۋالاش

1△ - رېتسېپ:

چىلان يەتتە دانە، ئىتئۈزۈمى، قىزىلگۈل بىر سىقىمدىن، قۇرۇق ئۈزۈم، گاۋزىبان، ئاق لەيلى، گۈلبەنەپشە ئىككىسى ئوچۇمدىن، قارا شېكەر بىر پىيالە، گۈل يېغى 5 قوشۇق، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئېلىپ ۋاننا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

بىر چىمدىم زەپەرنى ئۈچ قوشۇق گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، داكىغا ئوراپ بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

تۇخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا، ئەمەن يوپۇرمىقىنى ئىككى سىقىم ئېلىپ، ياسالما تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

تۇخۇم سېرىقى، موزا، ئانارگۈلى ياكى قىزىلگۈلنى مۇۋاپىق

مىقداردا ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ، داكىغا سېلىپ بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

چىلان بەش دانە، گاۋزىبان، بىنەپشە، قىزىلگۈل بىر سىقىمدىن، قۇرۇق ئۈزۈمدىن بىر ئۇچۇم ئېلىپ، سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن بىر پىيالە قارا شېكەرنى ئىككى قوشۇق گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ھوردا ئولتۇرغۇزۇپ، بىر ئاز سوۋۇغاندا جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

بەلگىلىك مىقداردىكى پىدىگەن يىلتىزىدىن كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ، كۈنجۈت مېيى بىلەن تەڭشەپ داكىغا مىلاپ، بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

تۇز، كەپتەر گۆشى، نوقۇت، سۇلاردىن مۇزاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە شورپا تەييارلاپ بېرىلسە، تاريمۇشلار بوشاپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان بالىياتقۇ چۇقۇغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

مېكىيانىنى تازىلاپ، 3～2 قات داكىغا كۆپ گۈللۈك قامچىئوتنى ئېلىپ، توخۇنىڭ قورسىقىغا سېلىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، قامچىئوتنى ئېلىۋېتىپ بىر چىمدىم تۇز، بىر قوشۇق ماي، بىر چىمدىم زەنجۈل سېپىپ، ئىككى قوشۇق مۇسەللەس قۇيۇپ تەمىنى تەڭشەپ يېسە، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

9△ - رېتسىپ:

رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجۈل بىر سىقىمدىن،

قارا پارچىدىن بىر تال ئېلىپ، چايلىـــــق دەملەپ بېرىلسە، بالىياتقۇنىڭ ئادەت خاراكتېرلىك چىقىۋېلىشىغا شىپا بولىدۇ.

105 - رېتسىپ:

ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىر پىيالە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان بىر سىقىمدىن، چالا سوقۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ئىككى سىقىم، پىرسىياۋشان بىر سىقىم، ئەنجۈر 15 دانە، قىزىلگۈل بىر سىقىم، گۈلقەنتتىن ئىككى پىيالە ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئۈزاق ۋاقىتلارغىچە ئائىلە چىـــراغلىـــرىنـــى ئىشلىتىش ئادەم بەدىنىدىكى «بىئولوگىيىلىك سائەت» نى قالايمىقان بۇزۇۋېتىپ، ئادەمنىڭ بىئولوگىيىلىك رېتىمىنى تەرتىپسىزلەشتۈرۈۋېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، بىر مۇنچە كىشىلەردە كۆڭۈل ئالاقىزادە بولۇپ، مەيدە سىقىلىش، روھىي چۈشكۈنلۈك ئالامەتلىرى كېلىـپ چىقىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەكلىپـــى بويـــىچە، كۈندۈزى كىشىلەر كۈن نۇرىدىن تولۇق ۋە ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ، ئىشـــىك - دېرىزىلەرنـــى داۋاملـــىق ئېچىۋېتىپ، كۈن نۇرىنى ئۆيگە كۆپرەك چۈشۈرۈش كېرەك ئىكەن. «زامانىۋى چىراغ كېسىـــلـــى» گە گىرىپتار بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن، ھەر كۈنـــى پۈتۈنلەي دېگۈدەك ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان كىشىلەر سىرتقا كۆپرەك چىقىپ ھەرىكەت قىلىـــپ تۇرۇشى كېرەك.

بالىياتقۇ جاراھىتى

بۇ كىسەللىك سىرتقى زەخمە، كۆپ تۇغۇش، قىيىن تۇغۇت، كۆپ بالا قىردۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىكى ئىھتىياتسىزلىق ۋە خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كىلىپ چىقىپ، بالىياتقۇ تېنىدە ياكى بالىياتقۇ بويىدا پەيدا بولىدىغان زىدە بولۇپ، دوۋسۇن ۋە بەل ساھەسى چىڭقىلىپ قاتتىق ئاغرىش، ھەيز ئاغرىتىپ كىلىش، ئاق خۇن كۆپىيىش، ئاق خۇننىڭ رەڭگى بەزىدە سېرىق يېرىڭ ئارىلاش كىلىش، بەزىدە گۆش يۇغان سۇدەك سېسىق پۇراقلىق كىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1▲ - رېتسىپ:

ئاز مىقداردىكى ھەسەل بىلەن سۇتنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا يۇڭ ياكى پاختىنىڭ مىلاپ، بالىياتقۇغا قويسا، بالىياتقۇنى تازىلاشتا تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

2▲ - رېتسىپ:

بابۇنە، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، مورمەككى، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى ئىككى سىقىمدىن ئېلىپ قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە جىنسىي يول يۇيۇلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

سېرىقمايىنى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قوشۇق

كەلگۈدەك مىقداردا ئېلىپ، بالىياتقۇغا قويسا تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغىنى شېكەر سۈيىگە قوشۇپ، بالىياتقۇدىكى يارا تازىلانغانغا قەدەر بىر نەچچە قېتىم كىرگۈزۈلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

دەسلىپىدە پاكىز داكىنى ھەسەلدە ھۆللەپ بالىياتقۇغا قويۇپ، زەخمىنى يىرىڭدىن پاكلاپ بولغاندىن كېيىن پىشۇرۇلغان موزىنى يۇمشاق سوقۇپ بالىياتقۇغا قويسا، جاراھەتنى قۇرۇتۇپ تېز ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

بالىياتقۇ جاراھىتىدىن يىرىك ئېقىپ تۇرسا، ئوغرىتمىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، سۆزلەپ بىر ئوچۇمدىن، ئالتە تال قەنت، ئاۋ تۇدەرى، قىزىلگۈللەرنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم بىر قوشۇقتىن كاپ ئېتىلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش نەتىجىسىدە بالىياتقۇ جاراھەتلەنگەن بولسا، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغىدىن ئىككى قوشۇقتىن ئېلىپ ئېرىتىپ، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، شورا، مەدەستان، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

تۇخۇم سېرىقى ئىككى دانە، خېنە يېغىدىن ئۇچ قوشۇق ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بالىياتقۇغا تېڭىلسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

سىرتقى زەخمە، قىيىن تۇغۇت، قاتتىق تولغاق سەۋەبىدىن بولسا موزا قاينىتقان سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

قان توختىتىش ئۈچۈن ئانارگۈلى بىر سىقىم، موزا ئۈچ دانە، گىل ئەرمىنى گۈلە چوڭلۇقىدا، خۇنسىياۋشان ئۈچ چىمدىم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويۇش كېرەك.

بىلۈپلىك

بەزى كىشىلەر ناشتىدا ئىككى تۇخۇم ئىستېمال قىلىپلا بولدى قىلىدۇ، بۇ ئىلمىيلىك ئەمەس. ئوتتۇرا دەرىجىلىك خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنىدىغان، قۇرامىغا يەتكەن بىر ئەر كىشى ھەر كۈنى 12 مىڭ 600 كىلو جوئول (3000 كىلو كالورىيە) ئەتراپىدىكى ئىسسىقلىققا موھتاج بولىدۇ. بۇنىڭدىن ئەتىگەنلىك تاماق پۈتۈن كۈنلۈك ئېھتىياجلىق بولغان ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ 25—30% يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ تەخمىنەن 3137 ـ 3765 كىلو جوئول (750 ـ 900 كىلو كالورىيە) بولىدۇ. ئىككى تۇخۇمدىن كەلگەن ئىسسىقلىق مىقدارى قوبۇل قىلىشقا تېگىشلىك مىقدارنىڭ 18.4—22% نىلا ئىگىلەيدۇ. ئىسسىقلىق مىقدارى بىلەن تەمىنلەش يېتەرسىز بولغانلىقتىن تۇخۇمدىكى ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل ئىسسىقلىق مىقدارىنى تولۇقلاشقا سەرپ بولۇپ، بەدەنده «كۆيۈپ» تۈگەيدۇ.

سوزۇلما بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغى

بۇ كىسەللىك ئۆتكۈر بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغىنىڭ ئۇزۇل-كېسىل داۋالىماسلىق، داس بوشلۇقى سوزۇلما ياللۇغى، تۇغۇت، بويىدىن ئاجراش، چىللە، ھەيز مەزگىللىرىدە تازىلىقتا دىققەت قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان ھەمدە بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەپ زېدىلىنىش، مونچاق گۆش ئۇنۇپ قېلىش، بالىياتقۇ بويىنى ئىششىش، خالتىلىق ئىششىق شەكىللىنىش نەتىجىسىدە ئاق خۇن كۆپىيىش، رەڭگى سۇت رەڭ، شىلىمشىق، قويۇق بولۇش، بەزىدە يىرىڭلىق ۋە قان ئارىلاش كېلىش، بەل، توققۇزكۆز سىرقىراپ ئاغرىش، قورساق تۆۋەنگە قاراپ چىڭقىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللاردا بولۇپمۇ كۆپ تۇغقان، كۆپ قېتىم سۇنئىي ئۇسۇلداھامىلە چۈشۈرگەن ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، مامىرانچىنى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى بىر سقىمدىن ئېلىپ، قاينىتىلما سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى يۇيۇلىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

بىنەپشە گۈلى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك بىر سقىمدىن،

ئاق لەيلىگۈلى بىر سىقىم، چۆپچىن، ياڭاق چوڭلۇقىدا. چۆپچىننى چالا سوقۇپ، دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسچىلىك سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە جىنسىي يول يۇيۇلىدۇ.

3-رېتسىپ:

بابۇنە، ئىتئۈزۈمى، ئىككىلىمىلىك، ئاق لەيلى، بىنەپشە بىر سىقىمدىن، ئىسپىغۇل ئىككى ئۇچ، بەش دانە موزا، ئازراق ئانار پوستى قاتارلىق دورىلارنى تالقانلاپ، گۈل يېغىدا ياغلاپ زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

4-رېتسىپ:

ئەڭلىكئوتنى بىر ئوچۇم ئېلىپ كۈنجۈت مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بالىياتقۇ بوينىغا سۈرتۈلىدۇ.

5-رېتسىپ:

ئارپا ئۇنىدىن بىر پىيالە، ھەسەلدىن ئىككى پىيالە ئېلىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە بىر قېتىم بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ.

6-رېتسىپ:

بىر ئوچۇم زىغىرنى سوقۇپ، بىردانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، داكىغا مىلاپ بالىياتقۇ بوينىغا قويسا بالىياتقۇ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ، قاناشنى توختىتىدۇ.

7-رېتسىپ:

ئون دانە ئەنجۈرنى سۇدا قويۇلغىچە قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، داكىنى 2～1 سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن دورىلىق داكا بالىياتقۇ بوينىغا قويۇلىدۇ.

8-رېتسىپ:

گۈلە چوڭلۇقىدا مامىرانچىنى، موزا ئۇچ دانە،

گۈرۈچچىلىك زەمچە، كەتمەندى، كۆكنار، قىزىلگۈل بىر سقىمدىن، گۈلە چوڭلۇقىدىكى چۆپچىن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سۈزۈپ 7~3 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9-رېتسىپ:

كاكىنەج، ئەنگۈرشىپا، شاھتەررە، گىل ئەرمەنى، بىنەپشە، بابۇنە، بىخ سۈس ھەر بىرىدىن بىر ئۈچۈمدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتىكى سۈيىدە بالىياتقۇ بويىنى يۇيۇلىدۇ.

10-رېتسىپ:

ئاق لەيلىنى ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ بالىياتقۇغا قويسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

تېلېۋىزورنى زادى يەر يۈزىدىن قانچىلىك ئېگىزلىكتىكى ئورۇنغا قويسا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ؟ ئادەتتە بۇ، تېلېۋىزور دىيۇيمىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىگە قاراپ بەلگىنىدۇ. مەسىلەن: تېلېۋىزورنىڭ توققۇز دىيۇيمىلىقى ئۆينىڭ تېگىدىن 88 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 12 دىيۇيمىلىقى 78 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 14 دىيۇيمىلىقى 72 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 16 دىيۇيمىلىقى 64 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 17 دىيۇيمىلىقى 60 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 19 دىيۇيمىلىقى 54 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 20 دىيۇيمىلىقى 50 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 24 دىيۇيمىلىقى 36 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى ئورۇنغا قويۇلسا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ.

تۇخۇم توشۇش نەيچە يالليۇغى

بۇ كىسەللىك خەلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ، تۇخۇم توشۇش نەيچە شەللىق پەردىلىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان كىسەللىك بولۇپ، ئىككى تەرەپ يېرىق، يانپاش ساھەسى قاتتىق ئاغرىش، تۆۋەنكى قورساق، بەل ساھەسى پوتا باغلىغاندەك يۆگىشىپ ئاغرىش، سىسىق پۇراقلىق ئاق خۇن كۆپىيىش، ھەيز قالايمىقانلىشىش، تۇغماسلىق، شۇنداقلا ئومۇمىي بەدەنده خەلىت غالىبلىقىغا ئالاقىدار بەلگە - ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1△ - رىتسىپ:

ئىتتىئۇزۇمىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۇيى مۇۋاپىق مىقداردا، سىمىز ئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنى ئىككى سىقىمدىن ئېلىپ، ئىتتىئۇزۇمى سۇيىدە ئۇرۇق دورىلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2△ - رىتسىپ:

چىلان بەش دانە، سەرپىستان يەتتە دانە، بېھى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، نېلۇپەر بىر ئوچۇم، ئاق لەيلىگۈلى بىر ئوچۇم، كاسىنە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، ئىتتىئۇزۇمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ بېرىلىدۇ (بىر كۈندە

ئىككى ۋاخ يېرىم پىيالىدىن ئىچىلمىدۇ).

3-رېتسىپ:

قىزىلگۈل، زاراڭزا ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، گۈل بابۇنە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، پونۇس مېغىزى، زىغىر ئۇرۇقى، خىيارشەنبەرلەرنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، كۆك كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ زىمات قىلىنمىدۇ.

4-رېتسىپ:

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىر سىقىمدىن، مامىرانچىنى، ئاق لەيلىگۈلى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، شۈمشا بىر ئوچۇمدىن، سېرىقچېچەك بىر سىقىم، دورىلارنى قاينىتىپ بۆرەك ساھەسى بۈسلىنمىدۇ.

5-رېتسىپ:

قىزىلگۈل، شاھتەررە، ئىتئۈزۈمى، قەسبۈزەررە، سېمىزئوت ئۇرۇقى بىر ئوچۇمدىن، جىنتىيانا، بادرەنجى بۈيىنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ، بىركۈندە بىر ۋاخ بىر پىيالىدىن ئىچىلمىدۇ.

6-رېتسىپ:

تاۋۇزنىڭ سىقىپ ئېلىنغان بىر چىنە سۈيىگە بەدىيان يىلتىزىدىن بىر سىقىم، كاسىنە يىلتىزىدىن بىر سىقىمنى سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە ئىككى ۋاخ، ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلمىدۇ.

7-رېتسىپ:

ئىتئۈزۈمى، كاكىنەج بىر ئوچۇمدىن، جىنتىيانا بىر چىمدىم، مامىرانچىنى بىر چىمدىم قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۈغا بىر كېچە چىلاپ، كۈندە بىر ۋاخ ئۇچ قوشۇقتىن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

8-رېتسېپ:

ھېلىلە، ئامىلە، ھېلىلە كابىلە بىر سىقىمدىن، شاھتەررە بىر ئوچۇم، ئەفتىمۇن بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى بىر چىنە كالا سۈتىدە قايىنىتىپ، ئىككى كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

9-رېتسېپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېيادانلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، سوقۇپ يېرىم پىيالە قارا شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن كەچتە كاپ ئېتىلىدۇ.

10-رېتسېپ:

سەرسىبىل، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە، ئەنجۇر مونىكى بىر سىقىمدىن، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

نۇرغۇن ئاياللار سېزىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ھەرخىل تەسىرلەرگە ئۇچرايدۇ، بولۇپمۇ قۇسۇش ئەھۋالى نىسبەتەن ئېغىر بولىدۇ.

ئادەتتە ھامىلدار ئاياللارغا دوختۇرلار ۋىتامىن B_6 نى ئىچۈرۈش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ قۇسۇشىنى توختىتىدۇ. ئەمما، تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، ۋىتامىن B_6 ئانىنىڭ نېرۋىسىغا زىيانلىق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە تۆرەلمىنىڭ غەيرىي يېتىلىپ قېلىشىنمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. ۋىتامىن B_6 نى ئىشلەتمەي، ھەسەل ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىقمۇ ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇشنى توختاتقىلى بولىدۇ.

ئاق خۇن كۆپ كېلىش

ئاق خۇن كۆپ كېلىش خەلق ئارىسىدا «ئاق كىر كۆپىيىش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاياللار جىنسىي ئەزالىرىدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان، رەڭگى ئاق، شىلىمشىق بولغان سۇيۇقلۇق ئاق خۇن دەپ ئاتىلىدۇ. نورمال ئاق خۇن ھەيزىنىڭ ئالدى - كەينىدە سۈزۈك، پۇراقسىز كېلىدۇ. ئەگەر ئاق خۇن نورمالدىن كۆپ بولۇپ، رەڭگى سارغۇچ، قىزغۇچ، يىرىڭ ئارىلاش، سۇدەك سۇيۇق ھەم سېسىق پۇراقلىق كەلسە، بۇ ئاق خۇن كۆپ كېلىش كېسەللىكى ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش:

1ـ - رېتسىپ:

ئىككى پىيالە سۇ، چىلان ئون دانە، ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ قاتتىق پوستى ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇغا بىر سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىم پىيالىدىن كۇنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.

2ـ - رېتسىپ

ئانار گۈلىنى خەمىكى بىلەن قوشۇپ ئېلىپ، شېكەر بىلەن ئېزىپ، گۈلقەنت تەييارلاپ بېرىلسە، زىيادە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاق خۇننى ئازايتىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

سىمىز ئوت سۇيىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە ئازراق قاياناق سۇ قوشۇپ سۇس ئوتتا ئۆرلىتىۋېتىپ ئىچىلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

كۇددىنى تازىلاپ، كۇنجۇت مېيى بىلەن قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتاندىن كېيىن، تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز تەمنى تەڭشەپ بېرىلسە ئاق خۇننى ئازايتىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

قوي گۆشىنى قارىمۇچ، ئاقمۇچ، تۇز قاتارلىقلارنى سىيىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىن كېيىپ چىققان ئاق خۇن كۆپ كېلىش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

موزا، ئانار پوستى، سەلىخە، سۇماقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاكىز داكىغا سېلىپ جىنسي يولغا قويۇلىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

تۇخۇمنىڭ ئىچىدىكى نېپىز پەردىسىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، باچكا قېنى بىلەن قوشۇپ جىنسي يولغا قويۇلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سىمىزئوت، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل لوئابنى قاينىتىپ، جىنسي يولغا ھۆقنە قىلىنىدۇ، ئىچىشكە بېرىشكىمۇ بولىدۇ.

9▲ - رېتسىپ:

پاقىيوپۇرمىقنى داكىغا ئوراپ، قازانغا سېلىپ سۇدا يېرىم

سائەت قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۇستىگە گۈرۈچنى سېلىپ ئۇماچ قىلىپ، ئاندىن مۇۋاپىق ئاق شېكەر سېلىپ بېرىلىدۇ.

10△ - رېتسىپ:

سېمىزئوت، كەرەپشە، تۇز، شېكەر، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، كۈنجۈت مېيى مۇۋاپىق مىقداردا. سېمىز ئوت بىلەن كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ قايناق سۇغا سېلىپ، باشقا تېتىتقۇلارنى سېلىپ تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا ياخشى.

بىلۇبلىك

ھەر كۈنى ئەتىگەندە بوۋاقلارنىڭ پۇت، قول، مەيدە، قورساق، بەل، دۇمبە قاتارلىق قىسىملىرى يۇرەك يۆنىلىشىگە قاراپ، پاختا يىپتا توقۇلغان قۇرۇق رەخت بىلەن ئون نەچچە قېتىم يېنىك سۈرتۈپ بېرىلسە، بوۋاقلارنىڭ تېرىسىدىكى كېسەللىككە قارشىلىق كۈچ ئېشىپ، قان ئايلىنىش ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. كىچىك ۋاقتىدىن باشلاپلا بۇ خىل ئۇسۇل قوللىنىلغان بالىلار مۇھىت ئۆزگىرىشىگە ماسلىشىپ، ئاسان زۇكام بولمايدۇ، قىشتا سوغۇققا چىداملىق بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بالا تۇغۇلۇپ بەش ئايدىن كېيىن ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

ھەيز تۇتۇلۇش

بۇ كېسەل قىزلار 18 ياشقا كىرگەندىن كېيىنمۇ ھەيز كەلمىگەن بولسا ياكى ئىلگىرى ھەيز كەلگەن بولۇپ، كېيىن ئۆزلۈكىدىن ئۇچ ئايدىن ئارتۇق ۋاقىت ھەيز كەلمىگەن بولسا، بۇ ھەيز تۇتۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش:

1-رېتسېپ:

رەيھان، سېرىقچېچەك، پۇدىنە، مەرزەنجۇش، بابۇنە، سۇزاپ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايىنىتىپ سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

2-رېتسېپ:

بادام مېغىزى، خام قاپاق مېغىزىنى ئىككى تالدىن ئېلىپ، بادام يېغى، گۈل يېغىلارنى بىرلەشتۈرۈپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش لازىم.

3-رېتسېپ:

قىزىل لوبىلا، ماش، شۇمشا، رۇم بەدىيانلارنى بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ، چالا سوقۇلغان ئۇرۇكنى ئىككى قوشۇقنى قوشۇپ، بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

4ـ - رېتسىپ:

ئارپا مېۋىسى، زاراڭزا مېغىزى، كۆنجۈت، سىيادان بىر پىيالىدىن، ئوغرىتىكەن، زاراڭزا چېچىكى ئىككى سقىمدىن، قىزىل لوبىيا، تۇرۇپ ئۇرۇقى يېرىم پىيالىدىن، قارا شېكەرنى ئۈچ پىيالە ئېلىپ، شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

5ـ-رېتسىپ:

سۈمبۈل، مەستىكى، قىزىلگۈل، سىيادان قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ كۆيدۈرۈلۈپ، بالىياتقۇ ئىسرىقلىنىدۇ.

6ـ - رېتسىپ:

ئىككى پىيالە قارا شېكەرگە ئازراق سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن بىر ئوچۇم قارا كۆنجۈت بىلەن بەش دانە ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن كەچ بىر قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7ـ - رېتسىپ:

تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

8ـ - رېتسىپ:

شاپتۇل مېغىزى بىر ئوچۇم، زاراڭزا چېچىكى ئىككى سىقىم قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

سامساق بىلەن كاللەكبەسەينى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ يېسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

105 - رېتسىپ:

ئارپىبەدىيان بىر ئوچۇم، سىيادان بىر سىقىم، زاراڭزا چېچىكى بىلەن ئوغرىتىكەن بىر ئوچۇمدىن، ئاپتاپپەرەس چېچىكى، كۈنجۈت قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، بىر ئوچۇمدىن بىر چىنە قاينىاق سۇدا دەملەپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

بىلۈپلىك

ياز پەسلىدە، نۇرغۇن كىشىلەر كالا سۈتىنىڭ بۇزۇلۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ، توڭلاتقۇدا توڭلىتىپ ساقلايدۇ. بۇنداق قېلىش كالا سۈتىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىپلا قالماستىن، بەلكى سۈتنىڭ بۇزۇلۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

كالا سۈتى تەركىبىدە خاراكتېرى ئوخشاش بولمىغان ئوچ خىل سۇ بار. بۇنىڭ ئىچىدە ئىئونلۇق سۇنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ بولۇپ، ئىئونلۇق هالەتتە تۇرىدۇ. باشقا ماددىلار بىلەن بىرىكمەيدۇ، ئېرىتىش رولىنىلا ئويناىدۇ. بىرىكمە سۇ ئاقسىل، سۈت شېكىرى، تۇزلار بىلەن بىرىكمىغان بىر خىل سۇ بولۇپ، باشقا ماددىلارنى ئېرىتەلمەيدۇ، هەرقانداق ئەهۋال ئاستىدا قاتمايدۇ؛ كرىستال سۇ سۈت شېكىرى كرىستاللاشقاندىن كېيىن، سۈت شېكىرى كرىستالى بىلەن سۇدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. كالا سۈتى توڭلىغاندا، ئىئونلۇق سۇ ئالدى بىلەن تۇڭلاپ، توڭلاش ۋاقتى ئۇزارغانسېرى، ئىچىدىكى قۇرۇق ماددىلارنىڭ مىقدارى تەدرىجىي كۆپىيىدۇ. بۇ چاغدا كالا سۈتىنىڭ سىرتقى قەۋىتىنىڭ رەڭگى سۇسلىشىدۇ. ئىچكى قەۋىتىنىڭ رەڭگى قېنىقلىشىدۇ. سۈت مۇزلىغاندىن كېيىن، سۈت تەركىبىدىكى ئاقسىل ئاسانلا تىنىپ، قېتىشىپ بۇزۇلىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىش

بۇ كېسەللىك بالىياتقۇدىن كۆپ مىقداردا ياكى ئۇزۇنغىچە قان كېلىش كېسەللىكىدۇر. بۇ تۇخۇمدان خىزمىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بالاغەتكە يەتكەن دەۋردە ياكى ھەيز كېسىلىش دەۋردە كۆپ پەيدا بولىدۇ. تۇغۇش دەۋرىدىمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىك ئاساسلىقى قان ھاسىل قىلغۇچى ئەزالارنىڭ قان ئىشلەپچىقىرىشى كۈچىيىپ كېتىپ قان مىقدارى كۆپىيىپ كېتىشتىن تەبىئەتنى ھەيز ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ. ئۇندىن باشقا قان ھارارىتى ئېشىپ كېتىش، قان سۇيۇلۇپ كېتىشتىن بولىدۇ. يەنە بىرى، روھىي ئامىللار، جاپا، زىيادە چارچاش، غەم ـ ئەندىشە، مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشى، روھىي زەربە، بالىياتقۇدىكى كېسەللىكلەر، قان سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىنمۇ ھەيز كۆپ كېلىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسىپ:

ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، موزا، شاھى بەللۇتلارنى مۇۋاپىق مىقدارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ پاكىز پاختىغا سېلىپ جىنسىي يولغا سېلىنىدۇ.

2ـ رېتسىپ:

سۇرمە بىر چىمدىم، ئانارگۈلى بىر ئوچۇم، زەمچە گۈرۈچ

چوڭلۇقىدا، بىر تال موزا، گۈرۈچچىلىك كۈندۇر، ئاقاقىيا قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاياناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

3▲ - رېتسىپ:

سەنگى جاراھەت، كەتھەندىلاردىن بەلگىلىك مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سوغۇق سۇغا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4▲ - رېتسىپ:

موزا، سەنگى جاراھەت، يۇلغۇن مېۋىسى، ئاچچىق ئالما قېقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى چىمدىم ئېلىپ، قاياناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

5▲ - رېتسىپ:

سەندەل، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، سۇماق، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى بىر سېقىمدىن ئېلىپ، سوقۇپ، قورساق ئۇستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

6▲ - رېتسىپ:

گۈلە چوڭلۇقىدا سەمغى ئەرەبى، بىر چىمدىم كاپۇر، ئانار گۈلى بىر سېقىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيىدە يۇغۇرۇپ، پاكىز لاتىنى دورىغا مىلەپ جىنسىي يولغا سېلىنىدۇ.

7▲ - رېتسىپ:

قۇرۇق يۇمغاقسۇت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، سوقۇلغان مارجان، كەھرىۋا، ھەر بىرىنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ تالقان تەييارلاپ، ناشتىدا ئالما شەربىتى ۋە سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

ئانار چېچىكى، ئانار پوستى، تاجىگۈل، قىزىلگۈل بىر

سىقىمدىن، خوخا چېچىكى بىر سىقىم، كەتىرادىن گۈرۈچچىلىك ئېلىپ چالىراق سوقۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، بىر ئىستاكان قايناق سۈغا سېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

9A - رېتسىپ:

ئەنجىبار يىلتىزى، سېمىز ئوت ئۈرۈقى، ھەببۈلئاس قاتارلىقلارنى تالقانلاپ، ئامىلە مۈرابباسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە ئىچۈرۈلىدۇ.

10A - رېتسىپ:

قىزىل سەندەل، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، ئالقات، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ئەۋرەت قىسمىغا زىمات قىلىنىدۇ.

بىلۈۋىلىك

مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قەۋزىيەت پەيدا بولغاندا، ئۆزى خالىغانچە سۈرگە دورىسى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. پەقەت قەۋزىيەتنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىشلەتسە بولىدۇ. بولۇپمۇ سۈرگە دورىسىغا كۆنۈۋېلىشتەك ئىللەتنى يېتىلدۈرۈۋالماسلىق كېرەك. چۈنكى، ياشانغانلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي ئىقتىدارى تۆۋەن بولغان بولىدۇ. قالايمىقان سۈرگە دورىسى ئىشلىتىش ۋە ئۇنىڭغا كۆنۈۋېلىش ئاشقازان - ئۈچەي پائالىيىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئىچ سۈرۈش، چوڭ - كىچىك تەرتىنى تۈتالماسلىق ياكى قەۋزىيەت كېسەللىكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشتەك يامان ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش

بۇ كېسەللىك بىرى، بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدە ياكى ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالاردا كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى، بالىياتقۇ بوينى بەك تار ياكى تۇرغان ئورنى نورمال بولماسلىق، بالىياتقۇ تولۇق تەرەققىي قىلماسلىق سەۋەبىدىن؛ يەنە بىرى، كەم قان، ئوزۇقلىنىش ناچار، روھى چۈشكۈن، بەك جىددىيلىشىش، زىيادە چارچاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەيز مەزگىلىدە ياكى ھەيزنىڭ ئالدى - كەينىدە قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى قاتتىق ئاغرىش، بەل ساھەسى تۇتقاقلىق ئاغرىش، يوتا، پاچاق بۇلجۇڭ گۆشلىرى تېلىپ ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، باش قېيىش، پۇت - قوللىرى مۇزلاش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1- رېتسىپ:

كاۋاۋچىن، چالا سوقۇلغان زەنجىۋىل بىر سىقىمدىن، چىلاندىن 15 دانە ئېلىپ قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قىزىق ھالەتتە ئىچىلىدۇ.

2- رېتسىپ:

قار لەيلىسىنى دەملەپ ئىچسە ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

3△ - رېتسىپ:

خىيارشەنبەر، زاراڭزا چېچىكى، گاۋزىبانلارنى، بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچسە، ھەيز مەزگىلىدىكى ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

چىگىتنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

بىر سىقىم ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈيىگە قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

ماش بىلەن يالپۇزنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۈس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ قىزىق ئىچۈرۈلىدۇ.

7△ - رېتسىپ

ئاش تۇزى، غولپىياز بېشى تەڭ مىقداردا، ئازراق زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، يۇقىرىقىلار بىلەن قوشۇپ، ئوتتا قىزدۇرۇپ خالتىغا سېلىپ قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

قارىمۇچ بىلەن قەلەمپۇرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، زىمات تەييارلاپ چېپىپ بەرسە، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

9△ - رېتسىپ:

كۈدىنى مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قارا شېكەرگە سۈ

قوشۇپ قاينىتىپ، ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە بىر قېتىم ئۇدا ئۇچ كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

زاراڭزا چېچىكى، سېيادان، ئاقتىكەن، ئارپىبەدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بەش چىنە سۇدا ئۇچ چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

بىلۇۋىلىك

- ▲ خەتتاتلىق ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.
- ▲ بېلىق تۇتۇش قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.
- ▲ مۇزىكا ئاڭلاش ئىشتىهانى ئاچىدۇ.
- ▲ گۈل بېقىش مىجەزنى چېنىقتۇرىدۇ.
- ▲ گۆشسىز تاماق يېيىش كېسەللىكلەرنى ئازايتىدۇ.
- ▲ يۇز سۇرتۇش زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
- ▲ رەسىم سىزىش تەپەككۇرنى بېيىتىدۇ.
- ▲ تاغقا چىقىش چىداملىقنى ئاشۇرىدۇ.
- ▲ ۋېلىسىپىت مىنىش بەدەننى گۈزەللەشتۇرىدۇ.
- ▲ يېزىقچىلىق تەسەۋۋۇرنى كېڭەيتىدۇ.

سۈت ئازلىق

سۈتنىڭ بەك ئاز بولۇشى سۈت بەزلىرىنىڭ يېتىلمىشى تولۇق بولماسلىقى، تۇغۇتتىن كېيىن قان كۆپ كېتىش، كەيپىيات ناچار بولۇش، بەدەندە قان ئازلاپ كېتىش، ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، يۇقۇملىنىش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، سۈت ئازىيىش، ئورۇقلاش، رەڭگى سارغىيىش، ئاجىزلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1ـ رېتسېپ:

ئىككى چىنە پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، بىر چىنە چىلان بىلەن بىرلىكتە قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، يەنە ئازراق قايىنىتىپ، پۇرچاقنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ. كۈندە بىر قاچىدىن ئۈدا بەش كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2ـ رېتسېپ:

بىر تال بېلىقنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، كېرەش، كەتىرا بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردا سۈدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3ـ رېتسېپ:

كىچىكرەك بىر كاللەك چېچەكسەينىڭ غولىنى ئېلىۋېتىپ،

پاكىز يۇيۇپ، قاياناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، قازانغا تۇخو شۇرپىسىدىن قۇيۇپ، چېچەكسەي، بىر ئوچۇم كۆك پۇرچاق، ئالمقانچىلىك قوينىڭ يوتا گۆشى، تۇز سېلىپ، بىر چىنە كالا سۈتى قۇيۇپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن تېتىتقۇ سېلىپ، سالات مېيى قۇيۇپ، سېيىنى يەپ، شۇرپىسىنى ئىچىش لازىم.

4△ - رېتسىپ:

ئىككى سىقىم پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېزىپ، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئەچەككە تېڭىپ بېرىلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

بىر ئۇچ گۈرۈچنى بىر سىقىم خاسىڭ پوستى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، يۇيۇپ، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى سۇ ۋە ناۋات بىلەن قۇم قازاندا گۈرۈچ يېرىلىپ قويۇلغۇچىلىك قايناتىپ، بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىككى قېتىم يېيىلىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

بىر پىيالە توغرالغان توخۇ گۆشى، بىر ئوچۇم گۈرۈچ، سۇ، تۇزلاردىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، شوۋگۈرۈچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

بىر ئوچۇم چىلان بىلەن بىر ئوچۇم ماشنى قايناتىپ، ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، كۈنىگە بىر قېتىمدىن بىر نەچچە كۈنگىچە ئىچىلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

كۆك پۇرچاق بىر ئوچۇم، ئوسۇڭ، موگولارنى مۇڭاپىق

مىقداردا ئېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ ياكى تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9-رېتسىپ:

رۇم بەدىيان ۋە بەدىيانىنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، ھەر قېتىمدا چېيىدا دەملەپ ئىچسە سۇت كۆپەيتىدۇ.

10-رېتسىپ:

بىر پىيالە بۇغداي ئۇنى، تۇز ۋە سۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇماچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىلۇبلىك

بەزىلەر قولىنىڭ بارماقلىرىنى بىسىپ قاس چىقىرىشنى ياخشى كۆرىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن ھۇزۇلىنىدۇ. مۇنداق قىلىشنىڭ قول بوغۇملىرىنى جانلاندۇرۇشقا پايدىسى بار، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇنداق قىلىشنىڭ زىيىنى بارکى، پايدىسى يوق. بوغۇملارنىڭ قاپقۇچلىرى ۋە پەيلەر مەلۇم دەرىجىدە ئېلاستىكلىققا ئىگە، بارماقلارنى باسقاندا، بوغۇملاردىكى كۇمۇرچەكلەر سۇركىلىش ھاسىل قىلىدۇ ياكى يەڭگىل دەرىجىدە سوقۇشىدۇ. بۇنداق سۇركىلىش ۋە سوقۇشۇشلار ئەتراپتىكى نېرۋىلارنى غىدىقلايدۇ. ئەگەر بوغۇملاردا بىرەر نۇقسان بار بولسا، تېخىمۇ چوڭ ئاۋاز چىقىدۇ. شۇڭا بارماقلارنى بىسىۋەرگەندە پەيلەر ھەددىدىن زىيادە بوشاپ كېتىپ، بارماق نابۇت بولىدۇ.

سۈت بېزى يالليۇغى

بۇ كېسەللىك تۈغۈتلۇق ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان، سۈت يىغىلىپ قېلىپ چىقالماي ئۈزۈن تۇرۇپ قېلىشتىن، شۇنىڭ بىلەن بىرگە باكتېرىيە بىلەن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان، ئەمچەك ساھەسىدە ئاغرىش، قاتتىقلىشىش، قىزىرىش، قىزىش، ئىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، ھەتتا ئېغىر بولغاندا سۈت بېزى ئەتراپىغا يىرىڭ يىغىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

ئۈچ چىمدىم ئۈشەق، بىر چىمدىم زەپەر، بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە تېڭىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

ئىككى سىقىم پىننىنى كۆك شوخلا سۈيىدە قاينىتىپ، ئاندىن گۈلە چوڭلۇقىدا مومنى بىر پىيالە گۈل يېغى قوشۇپ، ئىسسىقراق قىلىپ ئەمچەككە تېڭىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

گۈلبىنەپشە، قەلەمپۇر يوپۇرمىقى، سازەج، بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىر سىقىمدىن، پوستى خەشخاش بىر ئوچۇم

قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، ئەمچەكنى يۇيۇپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

4△ - رېتسىپ:

قۇرۇق ئىتئۈزۈمى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا، شاھتەررىلەرنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ياڭاقچىلىك ناۋات قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

5△ - رېتسىپ:

زىغىر ئۇرۇقى، كۈنجۈت، چۇچۇكبۇيا، ئۆچكە يۇڭى، كەپتەر مايىقى، توغرىنغۇ، ئۇدخاملارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى، كالا يىلىكلىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەككە زىمات قىلسا، ئەمچەك يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6△ - رېتسىپ:

ئىككى تال غولپىيازنى يۇمشاق ئېزىپ، بىر پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

7△ - رېتسىپ:

بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىر قوشۇق، چىلان شىرىسى، تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ئىككى قوشۇقتىن، ئىتئۈزۈمى، شاھتەررە، نېلۇپەرلەرنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، چوڭ چىنىدە بىر چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، بىر ئوتلىتىپلا سۈت بېزى ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

8△ - رېتسىپ:

بىر ئوچۇم لالىگۈلى بىلەن بىر ئوچۇم زىغىرنى سوقۇپ، تۇخۇم بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا بىر نەچچە كۈنگىچە چېپىلىدۇ.

9ـ - رېتسىپ:

ماش ئۇنى، كالا يېغى بىر ئوچۇمدىن، يېتەرلىك مىقداردىكى سىركەنجۈبلىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈت بېزى ساھەسىگە سۈرتۈلىدۇ.

10ـ - رېتسىپ:

بىر سىقىم قىزىل لوۋىيانى گۈل يېغىدا ئېزىپ، كۈنىگە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چېچىپ بەرسە ئىششىق ياندۇرىدۇ. سۈت بېزى يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۈپلىك

ئادەمنىڭ قول ۋە پۇت بارمىقى (تىرنىقى) نىڭ ئۇچى يۇرەك، ئۆپكە، جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۇچەي، ئۆت، دوۋساق قاتارلىق ئەزالاردىكى قانالىلارنىڭ ئۆزئارا باغلىنىش تۈگۈنى. قول - پۇت تىرناقلىرى ئەزالار قان ئايلىنىشىنىڭ چەت - يىراقتا ئورۇنلاشتۇرۇلغان كۆرسەتكۈچ ئەسۋابى بولۇپ، راك ھۈجەيرىلىرى بەدەنگە ھۈجۇم قىلسا ئالدى بىلەن قول، پۇت تىرناقلىرىدا قان ئۇيۇغان قارا، كۆك سىزىقلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قان ئۇيۇش سىزىقلىرى ھەر ئىككى پۇت - قولىنىڭ تىرنىقىدا پەيدا بولسا ئىككى يىل ئىچىدە راك پەيدا بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بويىدىن كۆپ ئاجراش

بۇ كېسەللىك ئۆتكۈر غىدىقلىنىۋچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، زىيادە سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق تەسىر قىلىش، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى، قاتتىق غەم-قايغۇ، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇشى، تۆرەلمىنىڭ ئۆلۈپ كېتىشى، بالىياتقۇ ئاجىزلىقى ۋە بالىياتقۇدىكى تۈرلۈك كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە ئايال ھامىلدار بولىدۇ. لېكىن ھامىلدارلىق كۈنلىرى توشۇشتىن ئىلگىرى بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش:

1- رېتسىپ:

ئىككى چىمدىم كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈرۈچنىڭ سۈيىگە قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

2- رېتسىپ:

شۇمشا، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇنىڭدىن ئىككى چىمدىمنى بەش قوشۇق ئۆچكە سۈتى ۋە بەش قوشۇق ھەسەلگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3- رېتسىپ:

چوڭ چىلاندەك زەمچە، بىر دانە ئانارنىڭ پوستى، بەش دانە موزا، نامازشام گۈلىنىڭ يوپۇرمىقى، ئانارگۈلى بىر سىقىمدىن،

قىزىلگۈلنى ئىككى سىقىم ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا چوك داسقا تۆكۈپ ئىسسىق هالەتكە كەلگەندە هامىلدار ئايال ئولتۇرغۇزۇلسا هامىلىنى ساقلايدۇ.

4 - رېتسىپ:

ئىككى تال بېلىق، زەنجۈبىل بىلەن تۇزدىن ئاز مىقدارda ئېلىپ بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ شورپىسىنى ئىچىپ، گۆشىنى يېسە، ماغدۇرسىزلىنىشتىن بولغان بويدىن ئاجراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 - رېتسىپ:

ياڭاقنى پاكىز يۇيۇپ، چاققاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۇەتلەپ، بويدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6 - رېتسىپ:

ئالتە دانە ياڭاقنى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ ئۇششاق ئېزىپ، يېرىم چىنە سۇدا راسا چېلىپ، ئاندىن يەنە بىر چىنە سۇ قوشۇپ 20 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز تەمنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ. تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدىلا بىراقلا ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسىپ:

نوقۇت چوڭلۇقىدىكى زەمچە، بىر سىقىم نېلۇپەر يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇچ دانە تۇخۇمنى چېقىپ تەييارلاپ، كۈنىگە بىر قېتىمدىن بىر نەچچە كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، بالىياتقۇنىڭ تۇتۇش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇپ، هامىلە چۈشۈپ كېتىشنى توسىدۇ.

8▲ - رېتسىپ:

بىر دانە مېكىيان گۆشىنى قاينىتىپ، ئاندىن بىر تال مېھرىگىياھنى سوقۇپ سېلىپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، تۇز تەمنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ (ھەر ئۇچ كۇندە بىر قېتىم).

9▲ - رېتسىپ:

ئىككى دانە غولپىياز ئېقىنى سۇدا قاينىتىپ، قويۇق ھالەتكە كەلگەندە ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10▲ - رېتسىپ:

ئىككى سىقىم ئەمەن يوپۇرمىقىنى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا ئون مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، ئىككى دانە تۇخۇمنى سېلىپ يەنە ئون مىنۇت قاينىتىپ، شاكىلىنى سويۇۋېتىپ يەنە بەش مىنۇت قاينىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىلۇۋىلىك

گەجىسمان تەمرەتكە زەمبۇرۇغى، ئىت كىچىك سپورا زەمبۇرۇغى، گەجىسمان كىچىك سپورا زەمبۇرۇغى قاتارلىقلار ھايۋانلارغا مايىل بولغان تېرە تەمرەتكە زەمبۇرۇغىغا تەۋە بولۇپ، ئىت، مۇشۇك، كالا، توشقان قاتارلىق كۆپ خىل ھايۋانلارنىڭ تېرىسىگە ھۇجۇم قىلىپ، تېرە تەمرەتكىسىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەلدە پارچە - پارچە تۇك تاشلايدۇ، قىچىشىدىغانلىقى ئۈچۈن كالىلار بەدىنىنى تامغا سۇركەيدۇ، ئىت، مۇشۇكلەر قاتتىق تاتلىغاچقا تۇكلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ، ئادەملەر بۇ خىلدىكى ھايۋانلار بىلەن ئۇچراشقاندا يۇقۇملىنىپ تەمرەتكە كېسىلى پەيدا بولىدۇ، يۇقۇملانغان ئورۇنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قارىپ بەدەن تەمرەتكىسى، يىرىڭلىق تەمرەتكە ۋە ئاق تەمرەتكە قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدۇ. بولۇپمۇ مۇشۇك، ئىت بىلەن ئويناشنى ياخشى كۆرىدىغان بالىلارغا ئاسان يۇقىدۇ.

ئەمىن كىتابچىلىقى نەشرگە تەييارلىغان كىتابلار

1. ئەدەب ـ ئەخلاقتىن تەۋسىيىلەر	12(يۇەن)
2. ئەدەب ـ ئەخلاقتىن تەۋسىيىلەر(2)	12(يۇەن)
3. مەدەنىيىتىمىزگە تەسىر كۆرسەتكەن مەشھۇر شەخسلەر	25(يۇەن)
4. شاراب بالاسى	30(يۇەن)
5. مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامنىڭ ھاياتى	34(يۇەن)
6. مۇسۇلمانلار دۇنياسى	19.8(يۇەن)
7. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (1)	22(يۇەن)
8. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (2)	22(يۇەن)
9. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (3)	22(يۇەن)
10. ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(1)	22(يۇەن)
11. ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(2)	22(يۇەن)
12. سەھىۋ ھەدىسلەر	13.5(يۇەن)
13. ئىسلامىيەتنىڭ ئىقتىساد ئىدىيىسى	18(يۇەن)
14. بۇركۇت سايىسى	15(يۇەن)
15. ئۆمۈرلۈك دەسمايە	15(يۇەن)
16. سۆيگۈ ۋە قەسەس	13(يۇەن)
17. ئارتىبالىق ھەققىدە قىسسە	18(يۇەن)
18. ئورۇقلاش جېڭى	19.8(يۇەن)
19. ۋېناسچە ئىستىراتېگىيە	13(يۇەن)
20. باشقىلارنىڭ گېپىگە قۇلاق سالماڭ	13(يۇەن)
21. ئاياللار ئاجىزلىقى	16(يۇەن)

22. ئاياللار ۋە قان تىپى	7(يۈمن)
23. ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى	15(يۈمن)
24. ئەرلەر دەستۇرى	17.6(يۈمن)
25. سىز نېمە ئۈچۈن كەمبەغەل بولۇپ قالدىڭىز	10(يۈمن)
26. مەدەنىيەتلەرنىڭ بىللە مەۋجۇتلۇقى	20(يۈمن)
27. توزانلىق يوللار(پوۋېست)	10(يۈمن)
28. كارل ۋېتېرنىڭ پەرزەنت تەربىيىسى	16.8(يۈمن)
29. ئۇيغۇر تېبابەتىدە كۆز ئەتراپى قورۇقىنى يوقىتىش	12(يۈمن)
30. ئۆتكۈر ئەپەندى ئەسەرلىرى 下上	40 (يۈمن)
31. 100 خىل كېسەلگە 1000 رېتسېپ	12(يۈمن)
32. خاسىيەتلىك غېرىب قوڭغۇراق (ماقالىلەر)	16(يۈمن)
33. ئاياللار بىلىشكە تېگىشلىك پەرھىزلەر(1،2،3،4)	40(يۈمن)
34. ئەقىل ـ پاراسەتكە دائىر چۆچەكلەر (1ـ2)	24(يۈمن)
35. قىز ـ ئاياللار مەخپىيىتى	15(يۈمن)
36. مىڭ دەردلەر دەۋاسى	15(يۈمن)
37. لابى شاۋشىن (ياپونىيە بالىلار كارتون كىتابى) (32—1)	196(يۈمن)
38. ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش	16(يۈمن)
39. سارىڭ بولۇۋالغان ئۇغرى	12(يۈمن)
40. تالانتلىق بالا مۇنداق تەربىيىلىنىدۇ	20(يۈمن)
41. يادىكارلىقلاردىن مەدەنىيىتىمىزگە نەزەر (ماقالىلەر)	25(يۈمن)

ئالاقىلىشىدىغان ئادرېس: ھەسەنجان 8218823

图书在版编目(CIP)数据

百病千方/阿布都克力木江,艾则孜编 乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2005.6
ISBN 7-5372-3924-X

Ⅰ百... Ⅱ.①阿...②艾... Ⅲ.常见病一诊疗
Ⅳ.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 070300 号

责任编辑:帕塔尔·马合木提·土尔根
责任校对:哈斯亚提·伊布拉音

百 病 千 方
（维吾尔文）

阿布都克力木·吐尔孙吐合提
艾则孜·阿塔吾拉·萨尔特肯 编

*　　*　　*

新疆人民卫生出版社出版
（乌鲁木齐市龙泉街 66 号　邮政编码 830001）
乌鲁木齐光彩印刷厂印刷
新疆新华书店发行
850×1168 毫米　32 开本　9.5 印张
2005 年 6 月第 1 版　2005 年 6 月第 1 次印刷

*　　*　　*

印数:1—3070　定价:16.00 元