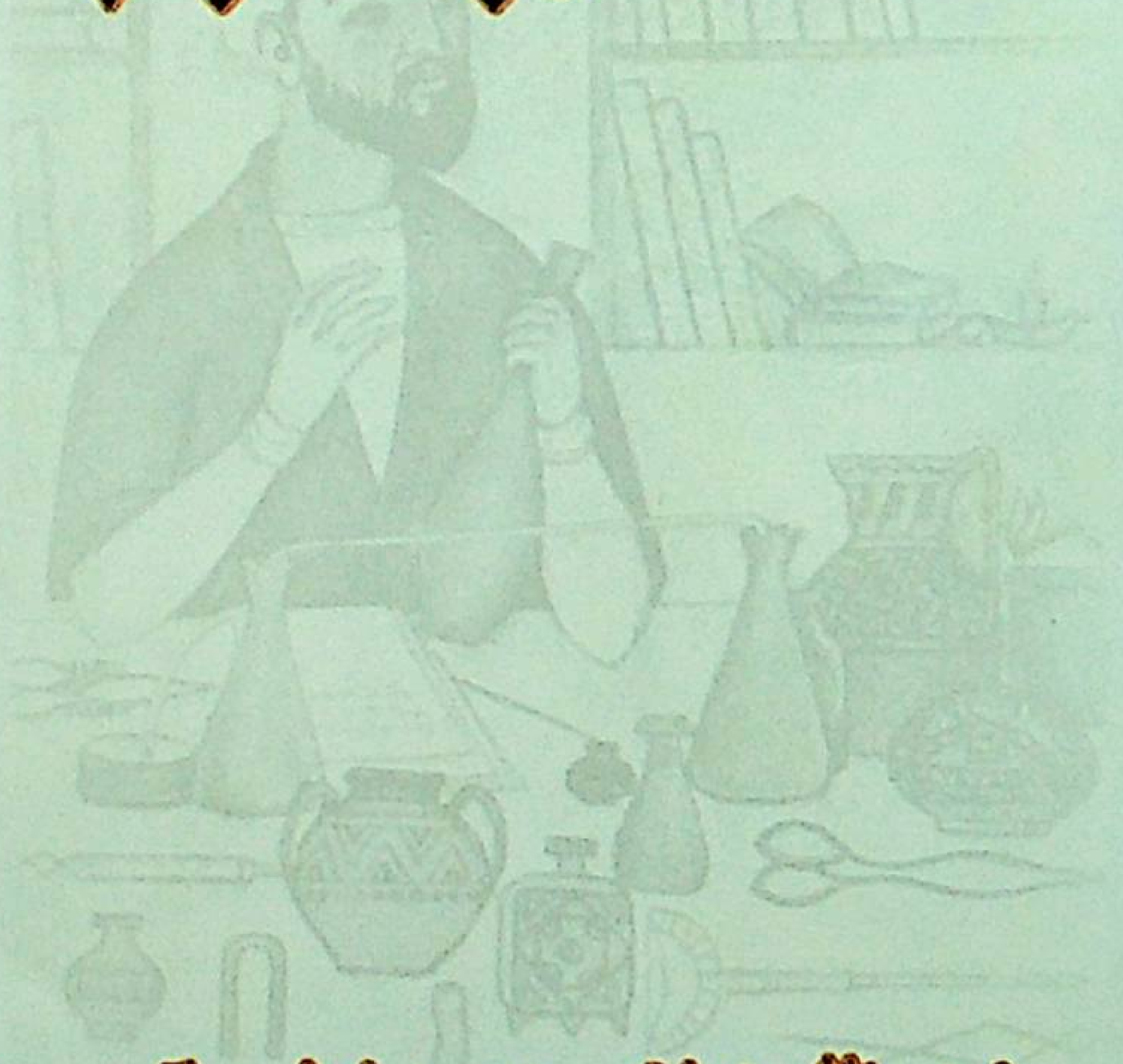
100 كېسەلگە
1000 رېتسېپ



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

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

تونۇرگۇچىدىن

ئەسسالامۇ ئەلەيكۇم، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن، مۇبادا سىز تويۇقسىز 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 ئورغۇنلىغان تەييار دورىلارنىڭ تولۇپ ياتقانلىقىنى تېخىچە تونۇيالمايۋاتىمىز. كۈندىلىك تۇرمۇشتا دائىم ئۇچرىتىپ تۇرىدىغان تۇرلۇك ئوتياش، مېغىز ۋە تەم خورۇچلىرى كەبى تەييار دورىلار ئەسلىدە ھەم يېمەكلىك ھەم دورىلىق ئۇزۇقلۇق ھېسابلىناتتى. ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق ئەسىرلىك سىناقلار نەتىجىسىدە ئۆزىگە خاس بولغان «يېمەكلىك مەدەنىيىتى» نى شەكىللەندۈرۈپ، شۇ ئاساستا يېمەكلىك ئارقىلىق كېسەل داۋالاشتەك «ئائىلە تېبابىتى» نى بارلىققا كەلتۈرگەن.

بىز ئەنە شۇ خىل خاسلىقىمىزنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈش مەقسىتىدە 2002 ـ يىلى قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى تەرىپىدىن «تاللانغان شىپالىق رېتسېپلار» دېگەن كىتابنى نەشر قىلدۇرغانىدۇق. بۇ كىتاب نەشر قىلىنىپ تارقىتىلغاندىن كېيىن ئورغۇنلىغان كىشىلەر ئۆز ئەتراپىدىكى دورىلاردىن ئۈنۈملۈك

پايدىلىنىپ ئۆز كېسىلىنى ئۆزى داۋالاش ئېلىپ بېرىپ ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلغان. بىز بۇ قېتىم يۇقىرىقى كىتابنىڭ داۋامى سۈپىتىدە «يۈز 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 - يىل 6 - ئاينىڭ 30 - 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
ئۇنۇتقاقلىق 23
ئۇيقۇسىزلىق 25

نەپەسلىنىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى

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

ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى

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

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى

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

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

كۆز ياشاڭغىراش 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

سۇيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى

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

زەكەر يېگىلەش 209
دىئابېت كېسىلى 212
سېمىز بېتىش 215

تېرە كېسەللىكلىرى

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

ئاياللار كېسەللىكلىرى سىستېمىسى

بالىياتقۇ ياللۇغى 257
بالىياتقۇ چۈقۇقى 259

بالىياتقۇ جاراھەتى 262
سۆزۈلما بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى 265
تۇخۇم توشۇش نەيچە ياللۇغى.............................. 268
ئاق خۇن كۆپ كېلىش 271
ھەيز تۇتۇلۇش 274
ھەيز كۆپ كېلىش.. 277
ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش 280
سۈت ئازلىق 283
سۈت 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 - ئىچمەكلەر ۋە دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ پۇراش، ئۇزمەي يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەش... قاتارلىق تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، زىڭىلداپ ئاغرىش، ئۇيقۇ قېچىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، ماغدۇرسىزلىق ھەم بەدەن تېلىپ ئاغرىش ياكى سىرقىراپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

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

2 - رېتسېپ:

بىرچىمدىم قىزىلگۈلنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

3 - رېتسېپ:

ئۆچكە سۈتىگە چىلانغان داكىنى داۋاملىق باشقا قويۇپ

بەرسىمۇ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

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

△5 - رېتسېپ:

ئوسۇك يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا زىمات قىلسا شىپا بولىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

خېنىنىڭ چۆپىنى سۇدا ئېزىپ پىشانىسىگە چېپىپ بەرسە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

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

△9 - رېتسېپ:

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

△10 - رېتسېپ:

ئاپېلسىننى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ياكى سىقىپ سۈيىنى كۆندە 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 هاۋادا، قار - يامغۇردا قېلىش، سۇدا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش، زەي، هۆل ئورۇندا تۇرۇپ ئىشلەش... قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، باش قېيىش ياكى ئاغرىش، بەل - پۇت بوغۇملىرى ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، ئۈيقۇ قېچىش، تومۇرى سۇس سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

كاۋاۋىچىندىن 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 - رېتسېپ:

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

△3 - رېتسېپ:

ئاچچىق بادام يېغىنى پېشانىگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

زەنجىۋىلدىن بىر چىمدىمنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

ئېگىرنى كۆيدۈرۈپ، ئىسسىنى دىماغقا يەتكۈزسە ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چاپسا شىپا بولىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

كېۋەز گۈلى (چېچىكى) نى پۇرىسا ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چاپسا شىپا بولىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

كۇنجۇت ئۇسۇملۇكىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ، باش، پېشانىگە چاپسا شىپا بولىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

بەسباسەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆيدۈرۈپ، دىماغقا يەتكۈزۈلسە شىپا بولىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

بابۇننى سىركىدە ئېزىپ باش، پېشانىگە چاپسا شىپا بولىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشىنى شورپا قىلىپ، ئۇنىڭغا زىرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاندىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئىسسىق تەبىئەتلىك، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلماسلىق، تەمى تاتلىق يېمەك - ئىچمەك، گۆش - ياغ، ھالۋا، پىشقان مېۋە - چېۋە ھەم ئۇلارنىڭ شىرنىلىرىنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى يەپلا يېتىۋېلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش. . . قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان كۆپىيىپ، قان خىلتىدا 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:

1▲ - رېتسېپ:

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن ئۈچ چىمدىم ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، لوئابىنى ئېلىپ، كۈندە بىر ئىككى قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچسە، قان خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

ئارپىنى چىلاپ، سۈيىنى قانغۇدەك ئىچىپ، قالدۇقىنى

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

▲3 - رېتسېپ:

ئاق سەندەلنى سىركىگە سۇرۇپ، باش، ئالىقان، تاپاننى ئۇۋۇلىسا، قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

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

▲10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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 بەدەندە ئاساسلىقى سۆڭەكنىڭ تۇزلۇشىغا 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 مىلىكى ياللۇغلىنىش، ئېغىز پۇراش، پاكارلىق، راخىت سۇنۇق، سۆڭەك سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بەدەننىڭ 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 ئىتتىك، ئىنچىكە، كۈچلۈك سوقۇش، سوغۇق نەرسىلەر بىلەن

راھەتلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

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

2△ - رېتسېپ:

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

3△ - رېتسېپ:

نىلۇپەر شەربىتىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئەھۋالغا قاراپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

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

5△ - رېتسېپ:

لىمون شەربىتىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

6△ - رېتسېپ:

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

7△ - رېتسېپ:

يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ، پېشانىگە چېپىپ بەرسە، ئاغرىقنى

پەسەيتىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

كاپۇر، ئەپيۇننى سۇگەت مازىگىنىڭ سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، بىر - ئىككى تامچىدىن بۇرۇنغا تېمىتسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

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

△10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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 ئوزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش، بەدەننى سوۋۇتقۇچى توك مېۋە - چىۋە، قوغۇن - تاۋۇز، يەل - يېمىشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، پىۋا قاتارلىق تەبىئىتى ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى ئىچىملىكلەرنى زىيادە كۆپ ئىچىش، سوغۇق سۇغا كۆپ چۆشۈش ۋە زەي جايلاردا ئوزاق 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 خاراموشلىنىپ ھېچقانداق ئىشقا قىزىقماس بولۇپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

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

2△ - رېتسېپ:

تامىقىغا نوقۇت سۈيى، دارچىن، زەنجىۋىلگە ئوخشاش ئىسسىقلىق دورا سېلىپ، قىيما شورپىسى قىلىپ بەرسە،

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

3 - رېتسېپ:

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

4 - رېتسېپ:

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

5 - رېتسېپ:

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

6 - رېتسېپ:

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

7 - رېتسېپ:

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

8 - رېتسېپ:

بەدەننى جويۇز، زەنجىۋىل، 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 - رېتسېپ:

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

10△ - رېتسېپ:

ئېپار، ئەنبەر، يەسمەن گۈلى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى
تېپىلسا، ئۇنى پۇرىسا ياكى ئۇلارنىڭ ياغلىرىدىن بىرەرىنى تېپىپ
بېشىغا سۈركىسە، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ناتري (Na) : ناترىينىڭ بەدەندىكى مىقدارى
بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەخمىنەن 0.15 پىرسەنتىنى
تەشكىل قىلىدىغان بولۇپ، ئۇ ھۈجەيرە ئىچىدىكى
سۇيۇقلۇقتا، قان پىلازمىسىدا ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقى
تەركىبىدە ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ بەدەندە ئاساسلىقى
قاننىڭ ئوسموتىك بېسىمىنى نورماللاشتۇرۇپ،
كىسلاتا، ئىشقارلىق دەرىجىسىنى تەڭشەش، نېرۋا
مۇسكۇللارنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى تەڭشەش ھەم
ساقلاش قاتارلىق رولى بار. ئەگەر بەدەندىكى ناترىينىڭ
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.

سەۋدادىن 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. سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ، زىيادە خىلىت پىشقاندا كۆك ياكى قارىغا مايىل بولىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى قارامتۇل، توپا رەڭ، بەدىنى ئورۇق ھەم قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش:

1- رېتسېپ:

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

△2 - رېتسېپ:

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

△3 - رېتسېپ:

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

△4 - رېتسېپ:

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

△5 - رېتسېپ:

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

△6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

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

9 - رېتسېپ:
توخۇ گۆشى ۋە ئۇنىڭ مېڭىسىنى ئىستېمال قىلسا، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

10 - رېتسېپ:
بىر تۇتام يەرباغرى ئوتىنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ، بىر سىقىم ئاق شېكەر بىلەن تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىچسە، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ كلاسسىك كىتابلىرى، ھازىرقى زامان يېڭى كىتابلىرى ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا «پالانى كېسەلنى داۋالاشتا، پالانى دورىنى سوقۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە ارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىڭ» 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 پەرزەنتىنىڭ 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. تۇنقى قېتىم قىز پەرزەنت كۆرگەن ئايال سۈتىنىڭ باشقا ئاياللار سۈتىگە قارىغاندا تەركىبلىرى مول، دورىلىق تەسىرى يۇقىرى بولغاچقا، ئۇ دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

باش قېيىش

بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى؛ ناچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېيىش؛ تاماكىنى كۆپ چېكىش؛ يىقىلىش، ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئەسەبلەرنىڭ زەخىملىنىشى؛ يۈرەك 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 قاراڭغۇلىشىدۇ، دەلدەڭلەپ كېتىدۇ ياكى يىقىلىپ چۈشىدۇ. باش ئېغىر بولۇپ، قۇلاقتا بوران چىققاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بەزىلەر ھوشسىزلىنىپ قالىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجىي ئۇتقاق كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولۇشى مېڭىدە قويۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى، باشنىڭ يېنىك بولۇشى سۇيۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ

ئاق سەندەل سۇرۇلگەن سۇ بىلەن ئابدىمىلىك ياپرىقىنىڭ

قايىنىتىلمىسىنى بىمارنىڭ قول - پۇتلىرىغا سۈرتسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲2 - رېتسېپ

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

▲3 - رېتسېپ

ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانە ئېلىپ، گازىرنى چىقىرىۋېلىپ، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، سۇدا قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ

ئاق قوي مۈڭگۈزىدىن بىر تالنى توغراپ قورۇپ، شېكەر قوشۇپ سۇدا قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ

ياڭاق مېغىزى ئۈچ تال، ھۆل نېلۇپەر پىلىكى بىر تال. بۇلارنى سوقۇپ سۇدا قايىنىتىپ، تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ

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

▲7 - رېتسېپ

مۇۋاپىق مىقداردىكى لىموننى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ

داۋاملىق خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر پۇرىتىلىش بىلەن بىرگە

قەلەمپۇر يېغى بۇرۇنغا تېمىتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9△ - رېتسېپ

قاتناش ۋاسىتىلىرىگە چىققاندا بېشى قايىدىغانلار سەپەرگە چىقىشتىن يېرىم سائەت بۇرۇن ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇغا بەش قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىۋەتسە، بېشى قېيىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

10△ - رېتسېپ

مۇۋاپىق مىقداردىكى هۆل كىچىك خوخا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ئاچ قورساققا ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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

نېرۋا ئاجىزلىق

نېرۋا ئاجىزلىقى مالىخولىيا كېسەللىكىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، نېرۋا فۇنكسىيىسىنىڭ بۇزۇلۇش تىپىدىكى كېسەللىكلەر ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان، چوڭ مېڭىنىڭ قوزغىلىش ۋە تورمۇزلىنىش پائالىيىتى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدىغان بىرخىل كېسەللىك بولۇپ، نېرۋىنىڭ تورمۇزلىنىش پائالىيىتى تۆۋەنلەپ، قوزغىلىش جەريانى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەش، نېرۋا خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش، نەپەس سىقىلىش، چوڭلاردا قان بېسىمى يۇقىرىلىق، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئەرلەردە جىنسىي ئاجىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ

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

2 - رېتسېپ

ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى ئۈچۈن پوستى

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

▲3 - رېتسېپ

رەيھان، سېرىق ئوت، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچىلسە، نېرۋا ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ

نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش ئۈچۈن قىزىل سىر كۆشتىسىنى سۈت بىلەن بىر مەزگىل ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲5 - رېتسېپ

زۇمرەت كۆشتىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ

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

▲7 - رېتسېپ

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

▲8 - رېتسېپ

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

▲9 - رېتسېپ

كۈندە تۇخۇم ياكى ھەرخىل مېغىزلار بىلەن تەييارلانغان ھالۋا ئىستېمال قىلىنسا، دائىملىق ئۇسسۇلۇق ئۈچۈن سۈت،

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

10△ - رېتسېپ

ئۆرۈك قېقىدا قائىدە بويىچە مۇراببا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئېغىز بوشلۇقى راكىنىڭ سىگناللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئېغىز بوشلۇقى شىللىق پەردىسى ۋە كالپۇكتا ئاق رەڭلىك ياكى تەڭگە قاسراقلىق داغ پەيدا بولسا،
2. ئېغىز بوشلۇقى ئىچىدە، كالپۇكتا، تىلدا، پېشانىدە ھۆررەك ياكى ئىششىق پەيدا بولسا.
3. ئېغىز بوشلۇقى ئىچى ئۇيۇشسا، 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 مىجەزىنىڭ 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:

▲1 - رېتسېپ

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

▲2 - رېتسېپ

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

▲3 - رېتسېپ

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

▲4 - رېتسېپ

ياڭاق مۇراببەسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

▲5 - رېتسېپ

سامساقنى سىركە بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ

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

▲7 - رېتسېپ

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

▲8 - رېتسېپ

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

▲9 - رېتسېپ

چىغىرتماق يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە، ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

▲10 - رېتسېپ

ھېلىلە مۇراببەسىنى 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 يۇماي 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 چىلاننى 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

تەك مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە كەچ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

▲5 - رېتسېپ

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

▲6 - رېتسېپ

يېڭى لىموننى پۇرسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، روھنى قوزغىتىپ يۈرەكنى شادلاندۇرىدۇ.

▲7 - رېتسېپ

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

▲8 - رېتسېپ

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

▲9 - رېتسېپ

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

▲10 - رېتسېپ

قاپاق ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى، ئۇسۇڭنىڭ 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 ئۈستۈنكى 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 قويۇلۇشىنى نەزلە، بۇرۇن يولىغا قويۇلۇپ يۇقۇملىنىش پەيدا قىلىشىنى زۇكام دەپ ئاتىغان.

داۋالاش:

1Δ - رېتسېپ:

بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلىگۈلى، پەرسىياۋشان قاتارلىقلاردىن بىر سىقىمدىن، ئەنجۈر مونىكىدىن ئۈچ تال،

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

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

كۆك قاپاق لېشىنى ئېزىپ پېشانىگە ئېلىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 - رېتسېپ:

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

5 - رېتسېپ:

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

6 - رېتسېپ:

خام زەنجىۋىلدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، غولپىيازدىن ئالتە تال، تۇرۇپتىن بىر تال تەييارلاپ، ئالدى بىلەن تۇرۇپنى توغراپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا زەنجىۋىل بىلەن غولپىيازنى توغراپ سېلىپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىللىق ھالەتتە ئىچكەندە زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

7 - رېتسېپ:

ئەينۇلادىن بەش تال، قارىئۆرۈكتىن بەش تال، يۇمغاقسۈت

كۆكىدىن بىر سىقىم، چىلانىدىن يەتتە تال تەييارلاپ، كاشكاپ ئېتىپ بەرگەندە زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

ئۈچ سىقىم ئارپىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرگەندە زۇكام ۋە نەزلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

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

▲10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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 تىنىقسىپ يۆتىلىپ كېتىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

گۈل بىنەپشە، ھەمىشباھار گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلار بىر سىقىمدىن، بىھى ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، چاي ئورنىدا دەملەپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

بىر دانە توخۇ ئۆتىنى بىر سىقىم ئاق شېكەرگە

ئارىلاشتۇرۇپ، بەشكە بۆلۈپ، كۈندە بىر بۆلىكى يېگۈزۈلىدۇ.

4 - رېتسىپ:

زەمچە ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا، بىر باش غولپىياز، ھۆل زەنجىۋىلنى 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 پۇراپ بەرگەندە ئۈنۈمى ياخشى.

7 - رېتسىپ:

بىر تال ئاچچىق ئانارنى ھۆل لاتىغا ئوراپ، قىزىق تونۇرغا سېلىپ ئىسسىتىپ، سۈيىنى سىقىپ بىر قوشۇقتىن، كۈندە 4 ~ 3 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

داۋالاشتۇرسا ئۈنۈمى ياخشى.

△9 - رېتسېپ:

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

△10 - رېتسېپ:

گۈل بىنەپشە، پەرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زۇپا قاتارلىق دورىلارنى بىر سىقىمدىن، زىغىر، بېھى ئۇرۇقىنى ئۈچ چىمدىمدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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

ئۇنداقتا چىشنى يۇيۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى زادى قانچىلىك بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ؟ ياپونىيە خۇشىڭ 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 بىلە بىللە چىشنىڭ مادداا ئالماشتۇرۇشىمۇ تەسىرگە ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن 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 سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، كلىنىكىدا يۆتىلىش، قىزىش، بەلغەم تۈكۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، قىش كۈنلىرى كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل نەپەس سىستېما كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش

1△ - رېتسېپ:

زىغىر، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسى ئېچىپ بېرىلىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

بېھىنىڭ ئۇرۇقىنى دائىم شۈمۈپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

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

4△ - رېتسېپ:

زىغىر يېغىدا تاماق ئېتىپ يېگەندە كاناي ياللۇغىنىڭ

ساقىيىشى تېزراق بولىدۇ.

5△ - رېتسېپ:

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

6△ - رېتسېپ:

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△ - رېتسېپ:

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

8△ - رېتسېپ:

بەش تال سەۋزىنى ئاقلاپ، ئوتتۇرىدىكى غولىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، سۇدا 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 ياللۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

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

10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

— 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 سىلىق مۇسكۇللىرىدا سپازمىلىنىش خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىشى بىلەن كېلىنىكىدا تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش، نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكرەك سىقىلىش، يۆتىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، ۋاقتىدا جىددىي چارە قىلمىغاندا بىمارنىڭ نەپىسى توختاپ ھاياتىدىن ئايرىلىپ قالىدىغان ئۆتكۈر نەپەس سىستېما كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

سايىدا قۇرۇتۇلغان ۋاڭ ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈلىنى ئاپتاپپەرەس ئۆسۈملۈكى غولى ئىچىدىكى توغرالمىسى بىلەن بىللە كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنى پۇرتىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

كېۋەز يىلتىزىدىن بەش تال، چىلاندىن 50 تال ئېلىپ،

قايىنىتىپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 - رېتسېپ:

ئىككى تارغاق ئارىلىقىنى ئۆردەك يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

5 - رېتسېپ:

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

6 - رېتسېپ:

سازاڭ قۇرتىدىن 40 تال، ھەرە كۆنىكى ئۈچ تال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن بەش چىمدىم ئېلىپ، سازاڭ بىلەن ھەرە كۆنىكىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئېزىپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قوناق چوڭلۇقىدا كومىلاچ ياساپ، كېسەل تۇتقان مەزگىلدە بىر تال شۇمۇسە كېسەل قويۇپ بېرىدۇ.

7 - رېتسېپ:

سامساقتىن بىر سىقىم، ئالقاتتىن بىر سىقىم ئېلىپ سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا كومىلاچ قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم يەتتە تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ:

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

9 - رېتسېپ:

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

پىشۇرۇپ يېگۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

△10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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، ھورۇنلۇق قىلىپ ئارتۇقچە ئۇخلاش زىيانلىق. تاماق يەپلا ئۇخلاش ھورۇنلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ. بوۋاقلار سوتكىسىغا 16 - 18 سائەتكىچە ئۇخلىشى، 4 - 6 ياشقىچە بولغان باللار تولۇق 10 سائەت ئۇخلىشى لازىم. 6 - 11 ياشقىچە بولغان باللار سەككىز سائەت ئۇخلىشى، ياشلار يەتتە سائەت ياكى سەككىز سائەت ئۇخلىشى، قېرىلار ئالتە - 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، تېبابىتىمىزدە ئاشقازان ئاجىزلىقى دېيىلىدۇ.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

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

2△ - رېتسېپ:

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

يەتكۈزىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

مەستىكى بىر چىمدىم، جۇۋىنە، پىلپىل، زەنجىۋىللارنى ئوخشاش مىقداردا بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ئۈچ تال قەنت بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلىنسا، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلاپ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

△4 - رېتسېپ:

پىننە گۈلقەنتىگە جۇۋىننىنى قوشۇپ تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن بېرىلسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

خولىنجان، زەنجىۋىل، پىستە پوستى، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

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

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. يەل تارقىتىپ بوغۇم ئاغرىقىنى كەتكۈزىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

ئۇدخام، قەلەمپۇر، زەپەر، جۇزبۇۋا قاتارلىقلاردىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. ئۇچەينى ياخشىلايدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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

ئاشقازان ياللۇغى

ئاشقازان ياللۇغى ـ غىدىقلىنىش ۋە زەخىملىنىشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، كلىنىكىدا دائىم ئاشقازان سۇيۇقلۇقى مىقدارى ئۆزگىرىش، ئىشتىھاسى تۆۋەنلەش، يۇقىرى قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، تېبابىتىمىزدە ئاشقازان ياللۇغى دېيىلىدۇ.

داۋالاش

1-رېتسېپ:

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

2-رېتسېپ:

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

3-رېتسېپ:

ئىككى تارغاق سۆڭەك ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

4-رېتسېپ:

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

5-رېتسېپ:

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.

6 - رېتسېپ:

خىيارشەنبەر قورۇتۇلغان ئىتئۈزۈمى، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ قايىنىتىلمىسىغا قوشۇپ بېرىلسە، ئاشقازان ياللۇغىدىكى قەۋزىيەتنى بوشىتىپ، ياللۇغنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

7 - رېتسېپ:

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

8 - رېتسېپ:

زۇپا قايىنىتىلمىسىغا خىيارشەنبەر ئېتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ئاشقازاننى بوشىتىدۇ.

9 - رېتسېپ:

ئەنجۈر سۈيىگە خىيارشەنبەرنى قوشۇپ ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

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 كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدىغان، قۇسۇق ياكى تەرەتتە قان كېلىدىغان، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ھەمدە قايتا قوزغىلىدىغان، ئاچچىق سۇ يېنىش، سېسىق كېكىرىش، قۇسۇشتەك كىلىنىكىلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەزىم خاراكتېرلىك يارا دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

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

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

تاباشىر ياڭاق چوڭلۇقىدا، قىزىلگۈل بىر چاڭگال، قىيمىقۇ

ئۆرۈكىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ سوقۇپ سۇقۇپ قىلىپ يېيىلسە ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

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

ئاشقازان ئاغرىپ تاماق يېگەندىن كېيىنكى ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

ئۇسارى: مەلۇم بىر خىل دورا ئەشيانىڭ سىقىۋېلىنغان سۈيىنى ئىسسىقلىق بېرىش ئارقىلىق تەركىبىدىكى دورا قىسمى قالغىچە قايىنتىپ 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 قايىنتىپ، تەركىبىدىكى پارغا ئايلانغان ئۇچۇچان ماددىلارنى يىغىۋېلىپ سوۋۇتقۇچى نەيچىلەر ئارقىلىق سوۋۇتۇپ تەييارلانغان رەڭسىز دۈغىسمان سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭدىكى دورىلىق تەركىب 25 پىرسەنت ئەتراپىنى ئىگىلەيدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

بۇ ئاشقازان دېۋارى ۋە مۇقىملاشتۇرغۇچى تارىمۇشلارنىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بەلغەم خىلتىنىڭ 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 كورگىراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان تەركىبىي كېسەللىك.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل چېچىكى 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.

2▲ - رېتسېپ:

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

3▲ - رېتسېپ:

قۇرۇتۇلغان توخۇ تاشلىقىدىن ئىككى دانە، قاشتېشىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، ياغاق چوڭلۇقىدا جاۋارىش پەنجنۇش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر شىشە ئەرقى بەدىيان بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگەن چىلان چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

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

5▲ - رېتسېپ:

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

6▲ - رېتسېپ:

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

7▲ - رېتسېپ:

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

8▲ - رېتسېپ:

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

ئۇد سەلبى قاتارلىقلارنى بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ، ئىككى پىيالە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

بەدىيان، زىرە، تەرەنجىبىن، جۇۋنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنى بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ، چايلىق سوقۇپ ئىچسە، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

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.

بىلىۋېلىڭ

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

ئەمەلىيەتتە باشنى سوغۇق سۇغا چىلىغاندا، قان تومۇرلار جىددىي قىسىلىپ، قان ئايلىنىش ئاستىلايدۇ - دە، چوڭ مېڭىگە يەتكۈزۈپ بېرىلىدىغان ئوزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېنلار ئەكسىچە تېخىمۇ ئازلاپ كېتىدۇ؛ ئۇنىڭ ئۈستىگە ھارغىنلىقنى غىدىقلىغۇچى نېرۋىلار داۋاملىق قوغلىنىپ تۇرغاچقا، ئاسانلا نېرۋا ئاجىزلىق كېسلى 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:

1 - رېتسېپ:

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

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

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

4 - رېتسېپ:

سىيادانىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، بىر قوشۇق قايماق

بىلەن يېسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5△ - رېتسېپ:

زىرە، رۇم بەدىيان، كۇندۇر قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، بىر پىيالە شېكەر قويۇپ ئىستېمال قىلسا، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6△ - رېتسېپ:

ئارپا ئېشىدىن بىر پىيالە، تاتلىق ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىدىن 3 ~ 2 قوشۇق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7△ - رېتسېپ:

كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، رۇم بەدىيان، پىننە قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8△ - رېتسېپ:

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تۇز ۋە سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق ھېق تۇتۇشنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

زەنجىۋىل، ئېگىر، قاقىلە قاتارلىقلارنى ئۈچ دانە قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تالقانلاپ، كۈنگە ئىككى ۋاخ، بىر قوشۇقتىن كاپ ئەتسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

قىزىلگۈل، پىننە، جۇۋنە قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ سوقۇپ كاپ ئەتسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشتىھاسىزلىق

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، ئىشتىھا تۇتۇلۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

خاسىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى بىر ئوچۇمدىن

ئېلىپ، كۆكتات چىلىغان تۈزلۈق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ئىچسە، ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 ▲ - رېتسېپ:

بېھىدىن ئون دانە ئېلىپ قاينىتىپ، تەمىنى ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇۋاپىق شېكەر قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 ▲ - رېتسېپ:

ياڭاق مېغىزى بىر ئوچۇم، ئاپېلسىن بىر دانە، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا، سۈدىن بىر چىنە ئېلىپ، ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ قاينىتىپ، ئاپلىسىن سۈيىنى سىقىپ قۇيۇپ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 ▲ - رېتسېپ:

بىر پىيالە ئاچچىق ئانار سۈيىگە بىر پىيالە ھۆل پىنىنىڭ سۈيى، ئۈچ قوشۇق شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 4 ~ 3 قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچسە، ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 ▲ - رېتسېپ:

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

8 ▲ - رېتسېپ:

خام سامساقنى ئۇششاق سوقۇپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ

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

△9 - رېتسېپ:

ئاش تۈزى، قارىمۇچ، ئاقمۇچنى بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ، تەكشى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ كاپ ئەتسە، ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

ئاپېلسىن پوستى، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى قاتارلىقلاردىن بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە، ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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 تاننىن كىسلاتاسى ئاقسىل بىلەن بىرىككەندىن كېيىن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى 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 ئەڭ 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 زەخىملىنىش پەيدا بولۇپ، كلىنىكىدا يۆتىلىپ بەلغەم تۈكۈرۈش، كۆكرەك ئاغرىش، ئېغىرلىرىدا نەپەس قىيىنلىشىش، ھاۋا ئالماشتۇرۇش توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كۆپ ئۇچرايدىغان نەپەس سىستېما كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1-رېتسېپ:

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

2-رېتسېپ:

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

3-رېتسېپ:

بىنەپشە بىر سىقىم، نىلۇپەر 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.

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

چامغۇردىن كۆپرەك سېلىپ شورپا ئىچىش، چامغۇرنى يېيىش پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

زىغىر يېغىدا تاماق ئېتىپ يېيىش پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

هۆل قاپاقنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ ئاغرىغان جايغا زىمات قىلىنىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق مېغىزى، ئاق شېكەر قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

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

ئۆپكە سىلى

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

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

بىر چىنە گۈلقەنتكە ئۈچ چىمدىم سوقۇلغان مەستىكى ئېلىشتۇرۇپ، بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ، بىر قوشۇقتىن ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲2 - رېتسېپ:

بىر نەچچە تال تۇخۇمنى چوغدا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئاجرىتىپ، قۇرۇق قازاننىڭ ئۈلىغا سېلىپ قازاننى قىزىتقاندا، تۇخۇمدىن ياغ چىقىدۇ. مۇشۇ ياغنى كۈندە ئىككى قېتىم، بىر پىيالە پىشۇرۇلغان سۈتكە 5 ～ 4 تامچە تېمىتىپ ئىچىلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

تۈلكە ئۆپكىسىنى ياكى تاي ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ،

كۆندە بىر چىمدىمدىن، ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

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

△5 - رېتسېپ:

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

△6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

دەريا قىسقۇچپاقىسىنىڭ پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ تازىلاپ، ئارپا سۈيىدە پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

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

△10 - رېتسېپ:

قارلىغاچ چاڭگىسىنى ئېلىپ، ئىچىدىكى پەي ياغاچلارنى تېرىۋېتىپ، ئۈچ چىمدىمىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر سىقىم شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

بۇرۇن بوشلۇقىدىكى بۇرۇن پەردىسى بۇرۇن ھەرىكىتىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدا مۇكەممەل پەيدا بولغانلىقى ئۈچۈن مىكروب ئوڭايلىقچە كىرەلمەيدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا تۈك بولىدۇ. ئۇ، ھاۋا سۈزگۈچلۈك رولىنى ئوينايدۇ. 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 ياللۇغلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىش، دىماغ قورۇش، قىزىش، پۈتۈن بەدەن ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان كاناي يالللۇغىدا ئۇزۇن مۇددەت يۇقۇملىنىش، دەم سىقىلىش ۋە ھاسىراشلار تۈپەيلىدىن ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىنىڭ ئىلاستىكىلىقى بۇزۇلۇپ، ئۆپكىدىكى قالدۇق ھاۋا مىقدارى كۆپىيىش بىلەن ئاخىرىدا ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى 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، ئۇجمە يوپۇرمىقى ئىككى سىقىم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بىر سىقىم شېكەر سېلىپ ئىچىلسە پايدىلىقتۇر.

▲3 - رېتسېپ:

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

▲4 - رېتسېپ:
سەرپىستان، پىرسىياۋشان، زۇپا، بىنەپشە، بەدىيان، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ چايلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:
ياڭاق مېغىزى بىر سىقىم، بادام مېغىزى بىر سىقىم، ھەسەل بىر پىيالە، قوي يېغىدىن يېرىم پىيالە ئېلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئېرىتىلگەن قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ناشتىدىن بۇرۇن يېرىم پىيالە قايناق سۇ بىلەن يېرىم قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:
ھۆل زەنجىۋىل ياڭاق چوڭلۇقىدا، ياڭاق بىر تال. دورىلارنى ئاقلاپ پاكىزلاپ بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ، كۈندە ئەتىگەندە بىر قېتىم، كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:
ئاچچىق بادام مېغىزى، زىغىر، بېھى ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تالقىنى قاتارلىقلاردىن بىر سىقىم، ئەنجۈر قېقى بەش تال، كېۋەز يىلتىزى بىر تال قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:
تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى بىر ئوچۇم، ئەنجۈر قېقى بەش تال، چىلان ئون تال، ئۈزۈم بىر ئوچۇم، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر ئوچۇم، نىلۇپەر بىر سىقىم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

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

▲10 - رېتسېپ:

ئەتىگەن ۋە كەچتە ئەنجۈر مۇراببەاسىدىن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىش مەنپەئەتلىكتۇر.

بىلىۋېلىڭ

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

ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى

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

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

بىر تال قارلىغاچ ئۇۋىسىنى ئېلىپ پەي تۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، بىر سىقىم ئالقات بىلەن ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن كەچتە ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

▲2 - رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

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

△4 - رېتسېپ:

غارىقۇن ياڭاق چوڭلۇقىدا، ئەنجۈر مونىكى بەش تال، چىلان ئون تال قاتارلىقلارنى دەملەپ، سۈيىگە ئۈچ تامچە بادام يېغى تېمىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

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 ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

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

ئۇسسۇلۇقىغا بېرىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

كۆكرەك ۋە دۇمبىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىش كېرەك.

△10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

ئاتا - ئانىلارنىڭ يېڭى تۇغۇلغا بوۋاقلىرىنى سۈرەتكە چۈشۈرۈشى ياخشى ئىش. لېكىن چاقماق چىراغ ئىشلىتىپ سۈرەتكە چۈشۈرۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر دىققەت قىلىنمىسا، بوۋاقنىڭ كۆزى زەخىملىنىدۇ. ئامېرىكىدىكى كۆز ئالىمى خۋاسلى 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 جاراسىمىنىڭ لىمفا ۋە قان ئايلىنىش ئارقىلىق كۆكرەك پەردىلىرىگە بېرىپ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىپ، كلىنىكىدا يۆتىلىش، قىزىش، كۆكرىكى سانجىپ ئاغرىش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

بىنەپشە بىر ئوچۇم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم ئىككىلىمىلىك، بابۇنە، نىلۇپەر ئۇرۇقى بىر ئوچۇمدىن، شوخلا بىر ئوچۇم قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، مەلھەم بولغىدەك ھالەتتە گۈل يېغى قوشۇپ يۇغۇرۇپ ئاغرىغان ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

ھۆل قاپاقنى شۇ پېتىلا ئېزىپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ،

ئاغرىغان ئورۇنغا چاپلىسا شىپا تاپىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

شوخلا، ئاق لەيلىگۈلى، ھەمىشىباھار گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى دەملەپ ئۇسسۇلۇقىغا بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

بىر مىسقال ھىلە سۈتىنى ئۈچ قوشۇق سۇدا ئېرىتىپ لاتىغا سۈۋاپ، ئاغرىغان جايغا تېڭىلسا ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

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

△9 - رېتسېپ:

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

▲10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

ئۇزۇن ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ھەرىكىتى ئاز بولغانلىقتىن، بولجۇڭ گۆش بىلەن قاننىڭ ئايلىنىش كۈچى تەسىرگە ئۇچراپلا قالماستىن، مۇھىمى يۈرەك ئىقتىدارىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. مانا بۇ تاجىسىمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشنىڭ ئاساسىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كىسلاروت بىلەن تەمىنلىنىشى تولۇق كاپالەتكە ئىگە قىلىنماي باش قېيىش، چارچاش، مېڭە ھەرىكىتى جىددىيلىشىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش ۋە نېرۋا ئاجىزلىشىش، گېمىروي، پۇت ئىششىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئۇزۇن ئولتۇرۇش تۈپەيلىدىن يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىپ ئاسانلا شامال تېگىپ نەپەس يولى ياللۇغلىنىشىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار مۇۋاپىق تەنتەربىيە پائالىيىتىگە قاتنىشىپ بەدەن چېنىقتۇرۇپ تۇرۇشى لازىم.

كۆكرەككە سۇ چۈشۈش

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

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

بابۇنە گۈلى بىر سىقىم، شۈمشا بىر سىقىم، زىرە بىر

سىقىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، مۇۋاپىق ئىتتىززۇمى سۈيىدە يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ كۆكرەككە چاپلىنىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، جۇۋىنە بىر سىقىمدىن، بەدىيان يىلتىزى ئۈچ تال، كەرەپشە يىلتىزى ئىككى تال، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى بىر سىقىم قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

بۇغداي كېپىكىنى قورۇپ ئىسسىق ھالەتتە كۆكرەككە تېڭىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

ئۈچ قوشۇق ھىلىك سۈتىدە لاتىنى نەمدەپ ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىپ قويسا سۈنىك سۆمۈرۈلۈشى تېز بولىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

جۇزبۇۋا ئۈچ تال، بوزۇغا ئۈچ تال، ئېگىر بىر تال، سەۋسەن يىلتىزى بىر تال قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، يېرىم پىيالە سىركىدە نەمدەپ ئاغرىغان ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

چوغلۇق يىلتىزى ئۈچ تال، قازانيۇغۇچ يىلتىزى بىر تال،

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

10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

ناشتا — ئىستېمال قىلىنىدىغان 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 - 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 تۈپەيلىدىن دىماغدىن چۈشكەن ئۆتكۈر نەزلە سۈيۇقلۇقى دىئافراگما مۇسكۇلىغا چۈشۈپ شەلۋەرتىپ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىپ، كلىنىكىدا قاتتىق قىزىش، قۇرۇق يۆتىلىش، ھاسىراش، كۆكرەك ئاستىدا سانجىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

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 - رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

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

▲4 - رېتسېپ:

زىغىر بىر سىقىم، بادام مېغىزى 30 تال قاپاق مېغىزى

بىر سىقىم، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى بىر سىقىم قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ ئېزىپ، يېغىنى چىقىرىپ ئاغرىغان ئورۇنغا سۇرتۇلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان بىر سىقىمدىن، بەديان يىلتىزى بىر تال، ئەينۇلا ئىككى تال، بادام 15 تال، ئەنجۈر بەش تال قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىسسىق پېتى ئىچىلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

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

پىيالە قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئاغرىغان ئورۇنغا سۇۋۇلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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

مۇۋاپىق بىر قاچىغا سۇ قۇيۇڭ ـ دە، سىنىماقچى بولغان تۇخۇمنى ئۇنىڭغا چىلاڭ. ئەگەر تۇخۇم سۇ ئىچىدە توغرىسىغا تۈز ياتسا، بۇ ئۇنىڭ ئىنتايىن يېڭى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. تۇخۇم سەل قىيپاش ياتتۇلۇق ھاسىل قىلسا، بۇ ئۇنىڭ كەم دېگەندە ئۈچ كۈن ساقلانغانلىقىنى، تىك تۇرۇۋالسا 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:

1▲ - رېتسېپ:

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

2▲ - رېتسېپ:

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

3▲ - رېتسېپ:

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

4▲ - رېتسېپ:

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

كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

ئانارگۈلى گۈلقەنتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا قان توختايدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

سۆئەلەپ، سوغىگۈل، چۈژگۈن قوناق، قوناق قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

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 چىققىدىغان ئومۇمىي بەدەنلىك ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، قىزىش، ئۇسساش، جىگەردە ئېغىرلىق بولۇپ ئاغرىش، كۆيۈشۈش، كۆز ئېقىغا سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

كاسىنە سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، ئىككى خىل ئانار سۈيى قاتارلىقلاردىن بىر پىيالىدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲2 - رېتسېپ:

مۇۋاپىق مىقداردىكى تۆگە سۈتىگە ئۈچ دانە قەنت قېتىپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

ئاقلانغان نوقۇت بىر ئوچۇم، جۇڭگو رەۋىنى بىر ئوچۇم، موميا گۈلە چوڭلۇقىدا، بۇلارنى ئېزىپ، بىنەپشە يېغى ياكى ئىككىنچى بىر ياغلارنىڭ ياردىمىدە زىمات قىلىپ جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

سەندەلنى سۇدا سۇرۇپ، سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، ئوسۇك سۈيى، ھۆل قاپاقنىڭ سۈيى، ئامۇت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە چاپسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5△ - رېتسېپ:

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.

6△ - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم ئارپىبەدىيان، بىر ئوچۇم يەرلىك ئىتئۈزۈمنى 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.

7△ - رېتسېپ:

سېمىز ئوتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنى ئارپا چىلانغان قايناق سۇغا قويۇپ، ئازراق قېتىق ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8△ - رېتسېپ

كاسىنە يىلتىزى، پوستى بىخ بەدىيان، ئىزخىر، ئۇدبىلسان، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، پىننە، ئۇسما يىلتىزى

قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چايلىق سوقۇپ ئىچىلسە، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

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

▲10 - رېتسېپ:

تەمرى ھىندى ياڭاق چوڭلۇقىدا، ئەينۇلا بەش دانە، ئارپا بىر ئوچۇم، بۇلارنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، سۈيىنى ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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 تاننىن كىسلاتاسى ئاقسىل بىلەن بىرىككەندىن كېيىن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى 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 ئەڭ ياخشىسى بىرئاز تۇرۇۋېلىپ ئاندىن دەملەنگەن چاي ئىچىش كېرەك.

قەۋزىيەت

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

داۋالاش

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

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

▲4 - رېتسېپ:

بىنەپشە بىر ئوچۇم، ئارپىبەدىيان بىر چىمدىم، ئەنجۈر

قېقى ئىككى دانە، سۇ يېرىم چىنە، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايىنتىپ ئىچسە، قەۋزىيەتكە پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

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

▲10 - رېتسېپ:

خام تۇرۇپنى قەلەمچە قىلىپ تۇز سېپىپ يېسە، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئىچى سۈرۈش

ئىچى سۈرۈش تاماق ياكى باشقا زىيانلىق ماددىلارنىڭ ئۈچەينى غىدىقلىشى تۈپەيلىدىن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىمە ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈۋېتىش سەۋەبىدىن چوڭ تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆپىيىشى، چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى سۇدەك كېلىش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ، ئىككى قوشۇق قېتىق سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

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

سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

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

5▲ - رېتسېپ

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

6▲ - رېتسېپ:

بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، لوئابىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

7▲ - رېتسېپ:

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

8▲ - رېتسېپ:

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

9▲ - رېتسېپ:

قارىئۆرۈكتىن 10 دانىنى بىر چىنە سۇغا تۆت سائەت چىلاپ

تاتىقنى ئېلىپ، قارا شېكەردىن بىر ئوچۇم سېلىپ قاينىتىپ ئىچسە، ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

قوۋۇەتلەندۈرۈش تېپىدىكى دورىلارنى ئەتىگىنى ياكى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىش مۇۋاپىق، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدىغان دورىلارنى تاماق يېيىشتىن ئون مىنۇت بۇرۇن ئىچىش مۇۋاپىق. ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرىنى ئادەتتە ئاخشاملىرى ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئىچىش كېرەك. ۋىتامىن تۈرىدىكى دورىلارنى ئادەتتە ئىككى تاماق ئارىلىقىدا ئىچىش مۇۋاپىق. مىكروبقا قارشى تۈرۈش تۈرىدىكى دورىلارنى ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش لازىم. قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تۈرىدىكى 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.

ئۈچەي توسۇلۇش

ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) — ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۈچەيىنىڭ يېرىم ياكى پۈتۈنلەي توسۇلۇپ، ئۈچەي 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 كلىنىكىلىق ئىپادىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

بىر دانە 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 ئۈزۈمى سۈيى، سىقىلغان ھۆل كاسىنە سۈيى، قاينىتىلغان كاكىنەج سۈيى، سىقىلغان ئانار سۈيىدىن بىر

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

4 - رېتسېپ:

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.

5 - رېتسېپ:

تۇربۇت 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.

6 - رېتسېپ:

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

7 - رېتسېپ:

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

8 - رېتسېپ:

ئاق ئۈجمىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنى قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى

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

▲9 - رېتسېپ:

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 ئۈچەيگە كىرگۈزۈلسە، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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 ئۇقتۇردۇكى، گۆش ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ يۇرەك 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، سۇپەتى ئۆزگەرگەن غىزالارنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قورساق ساھەسىدە بىئاراملىق ھىس قىلىش، كېكىرىش، كوكىراش ئاۋازى ئاڭلىنىش، ئاشقازان ئېچىشىش، قورساق ئاچماسلىق، سۈيدۈك رەڭگى سېرىق بولۇشتەك كلىنىكىلىق 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، بەديان، زىرە قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇغا سېلىپ، تاتىقىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئاشقازان كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3- رېتسېپ:

قورۇلغان زاغۇن، ئۇغرىتىكەن، بەديان، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، سوقۇپ يېسە، ئاشقازان

كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

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

5△ - رېتسېپ:

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 قوشۇقچە ئىچسە، ئاشقازان كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6△ - رېتسېپ:

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

7△ - رېتسېپ:

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

8△ - رېتسېپ:

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

9△ - رېتسېپ:

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

قېتىپ ئىچىلسە، قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10▲ - رېتسېپ:

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

بىلۋېلىڭ

تەكشۈرۈشكە قارىغاندا، كۆكتات ئىستېمال قىلىشنىڭ گۆش ئىستېمال قىلىشقا قارىغاندا، سالامەتلىككە ۋە بوي ئۆسۈشكە پايدىسى بار ئىكەن. ئوكسفود ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ 13 يىلغا سوزۇلغان تەكشۈرۈشىدىكى بىرىنچى تۈركۈم ئۈلگەنلەرنىڭ 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.

بوۋاسىر

بوۋاسىر — ئۈزۈن مۇددەت يەللىك غىزا ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىش، ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇش، قەۋزىيەت بولۇش ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىچى سۈرۈش، كۆپ تۇغۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۇچەي ۋە سوڭ ئەتراپىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ بوششىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ئۇزۇم دانىلىرىدەك قانلىق پۇۋەكچىلەر بولۇپ، قىچىشىش، قاناش، مونەكچىلەر پەيدا بولۇشتەك كلىنىكىلىق ئىپادىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

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

2▲ - رېتسېپ:

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

△3 - رېتسېپ:

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

△4 - رېتسېپ:

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

△5 - رېتسېپ:

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

△6 - رېتسېپ:

كۇنجۇت بىر ئوچۇم، بىردانە ياڭاق مېغىزى، مۇقەلدىن گۆلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلسە، بوۋاسىر ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

تاۋۇز شاپىقىنى پاكىز يۇيۇپ، قايىنتىپ سۈيىنى توڭلاتقۇدا 7 ~ 8 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يەرلىك ئۇرۇننى يۇيۇپ

بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

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

10△ - رېتسېپ:

قىزىل بۇغداشىنىڭ يىلتىزىدىن ئىككى ئوچۇم، قىزىل بۇغداش ئۇرۇقىدىن ئىككى ئوچۇم ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۇيىگە بىر پىيالە كۇدىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى قېتىپ ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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 تەدرىجى 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 كېسىلى

بەدەنگە كىرگەن ھەرخىل غەيرىي ماددىلار ۋە ئۆتكۈر ئىسسىقلىقنىڭ ئۇزۇن 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 بېقىنىدىن چوڭايغان تالنى تۇتۇپ بىلگىلى بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

ئەنجۈر قېقى سەككىز دانە، بېدىمىشكى بىر ئوچۇم، بىخ

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

▲4 - رېتسېپ:

ھېلىلە سىياھ بىر سىقىم، ئامىلە بىر سىقىم، غارىقۇن بىر چىمدىم، نەمەك ھىندى گۈلە چوڭلۇقىدا، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇن قوشۇق ھەسەلدە نەمدەپ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، بىر قېتىمدا بەش دانىدىن ئىستېمال قىلسا، تال ئىششىقىغا ئۈنۈمى ياخشى.

▲5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

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 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

كاسنە يىلتىزى بىر سىقىم، 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 ئىششىق تارقايدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

جاڭگاھ ئۈرۈقى بىر سىقىم، ھەمىشىباھار بىر سىقىم، شۈمشا بىر سىقىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بىر پىيالە سىركىدە يۇغۇرۇپ تال ساھەسىگە چاپلىسا بولىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

ھەسەل تەركىبىدە ئۈنۈمى ئۇنىۋېرسال خاراكتېرلىك ۋىتامىن مول بولغاچقا، ماددا ئالماشتۇرۇشنى تەڭشەيدۇ. ئۇنى 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، يۈرەك كېسەللىكى، نېرۋا سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەر، تاماق ھەزىم بولماسلىق، تېرە كېسەللىكى، پۇت تەرلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ. ئەگەر ھەسەلگە سۈت قوشۇلسا، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان ئەڭ ياخشى قۇۋۋەتلىك ئىچىملىك بولىدۇ.

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى

يۈرەك قوزغىلىش

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

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

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

2 - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم بېدىمىشكى، بىر ئوچۇم قىزىلگۈل، بىر ئوچۇم

ئەفتىمۇننى بىر چىنە قايىنتىلغان كالا سۈتىگە ئون مىنۇت دەملەپ ئىستېمال قىلسا، پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

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.

△4 - رېتسېپ:

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

△5 - رېتسېپ:

زىغىر، ئىسپىغۇل، شۈمشىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە ئىلمان سىركىگە چىلاپ، لوئابىنى ئايرىپ، بىر پىيالە ساپ قېتىقىقا ئارىلاشتۇرۇپ، يۈرەك ساھەسىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

ئىككى چىنە ئالتۇن داغىمال سۈيىدە ئىككى ئوچۇم پىلىنى قاينىتىپ، بىر چىنە قالغاندا سۈزۈپ ئېلىنغان سۈيىگە كۈمۈش ۋەرەقتىن ئۈچ دانە سېلىپ ئىستېمال قىلسا، پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

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.

△10 - رېتسېپ:

ئۈستقۇددۇس، گاۋزىباننى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، چىققان ئىسنى پۇرىسىمۇ خاپىقانغا شىپا بولىدۇ.

يۇرەك مۇسكۇل ياللۇغى

بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلىتلار كەلتۈرۈپ چىقارغان پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرنىڭ ياللۇغ ئۇچىقى كېڭىيىپ، يۇرەك مۇسكۇلىغا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان، يۇرەك مۇسكۇلىنىڭ ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولۇپ، كۆپىنچە ئىچ سۈرۈش، ھارغىنلىق، دېمى سىقىلىش، يۇرەك ئېغىش، بەدەن تېمپېراتۇرىسى يۇقىرىلاش، كۆكرەك ساھەسى ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

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

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

بىر سىقىم شاھتەررىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىغا

ئاربلاشتۇرۇپ يۇرەككە تېڭىلىدۇ. بۇنىڭ يۇرەكنىڭ ياللۇغىنى قايتۇرۇشتا ئۈنۈمى ياخشى.

▲4 - رېتسېپ:

ئاق لەيلىگۈلى، نىلۇپەر، ھەمىشباھار ئۇرۇقلىرىنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، كالا سۈتىدىن بىر چىنىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئۈچ ۋاخ بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، ياللۇغلىنىشلىق قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ تاتىقىنى 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 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

يېرىم چىنە سىقىپ ئېلىنغان كۈدە سۈيىگە ئىتئۈزۈمىدىن ئون تال سېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە يېرىم پىيالە ھەسەل ئېرىتىپ، ئىككى كۈن ئىستېمال قىلسا، يۇرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

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

سەۋزە مۇراببىاسى قىلىپ يېيىشمۇ يۇرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

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

△10 - رېتسېپ:

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.

بىلىۋېلىڭ

تەتقىقاتچىلار ئۇخلاشتىن بۇرۇن كالا سۈتى 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 ئىچسە، كېچىسى ناھايىتى ئاز ئويغىنىدىغانلىقىنى، ھەتتا تاڭ ئاتقۇچە ئويغانماستىن ئۇخلىشى مۇمكىنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئادەتتە ئۇيقۇ دورىسىنىڭ تەسىرى بىر كېچە جەريانىدا تەدرىجىي ئاجىزلاپ بارسا، كالا سۈتىنىڭ تەسىرى تەدرىجىي كۈچىيىپ بارىدىكەن.

يۈرەك تۈتۈن كېسىلى

غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلىت كەلتۈرۈپ چىققان گاز يۈرەك قېپىغا يىغىلىپ، بىمار تۈتۈن ئىچىدە قالغاندەك ياكى يۈرىكىدىن تۈتۈن چىقىۋاتقاندەك ھېس قىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە پۈت، قول، تال ئەتراپىدا كۆپۈشۈش ھېس قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك رىتىمى قالايمىقانلىشىش، يۈرەك چالاڭغىراش ئىپادىلىرى بىرگە كۆرۈلىدىغان يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

زاراڭزا چېچىكى، گازىر گۈلى، چامغۇر گۈللىرىنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاي ئاپتاپتا قويۇپ گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەكنىڭ تۈيۇقسىز چالاڭغىرىشى ياخشىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

بىر چىنە ئاچچىق ئانار سۈيىگە رەۋەندىن بىر چىمدىم

سېلىپ قايىنىتىپ، ئۈستىگە ئىككى قوشۇق كونا سىركە قوشۇپ،
ئەتىگەندە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

بىر دانە كۆكنار غوزىسى، سۆرۈنجان مىسرى ئىككى دانە، ئۈسۈك ئۈرۈقى بىر چىمدىم. دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېرىم چىنە سۇدا قايىنىتىپ، بىر پىيالە قالغاندا لۆڭگىنى ھۆللەپ يۈرەككە تاڭسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

سۇزاپ ئۈرۈقى، ئارچا مېۋىسى، شۈمشا بىر سىقىمدىن، تاغ كەرەپشە ئۈرۈقىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا قايىنىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، يۈرەك تۇتۇن كېسىلىگە داۋا.

▲6 - رېتسېپ:

خوخا گۈلى بىر سىقىم، سۈمبۈل بىر سىقىم، زەپەر خەمىكى بەش دانە، بۈدۈشقاق بىر چىمدىم. دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

يېرىم پىيالە سىركىگە بىر باش سامساقنى توغراپ سېلىپ، ئۈستىگە بابۇنىدىن بىر سىقىم سېلىپ ئىككى كۈن تۇرغۇزۇپ، چۈشتە بىر ۋاخ بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىش پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

سەۋسەن يىلتىزى بىر سىقىم، زۇپا ھىندى بىر سىقىم، نىشاستە گۈلە چوڭلۇقىدا. دورىلارنى سوقۇپ، بىر پىيالە چەككىلىگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 - رېتسېپ:

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

10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى

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

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

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

2▲ - رېتسېپ:

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

3▲ - رېتسېپ:

ئۇستىقۇددۇس بىر چاڭگال، چىلان ئون دانە، ئەينۇلا بەش

دانە، بادرەنجى بۇيا بىر ئوچۇم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم. دورىلارنى قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇلۇقتا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

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

5△ - رېتسېپ:

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

6△ - رېتسېپ:

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

7△ - رېتسېپ:

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

8△ - رېتسېپ:

بېھى ئۇرۇقى بىر چاڭگال، ئىسپىغول بىر سىقىم، ئىكلىلمىلىك بىر چاڭگال. دورىلارنى قايناق سۇغا دەملەپ لوئابىنى ئېلىپ، يېرىم پىيالە ساپ قېتىقتا ئارىلاشتۇرۇپ، يۈرەك ساھەسىگە چېپىشمۇ يۈرەك مۇسكۇلىنى بوشىتىپ ئاغرىق

توختىتىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

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△ - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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 يۈكنى ئارتۇقچە كۆپەيتىۋېتىپ، كېسەلگە قارىتا 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.

يۆرەك سانجىقى

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

داۋالاش:

△1 - رېتسېپ:

بىر چىنە ئاچچىق ئانار سۈيىگە بىر چاڭگال زىخنى چىلاپ قويۇپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىش يۆرەك سانجىقىنى پەسەيتىدۇ.

△2 - رېتسېپ:

چىلاننى بىر ئوچۇم ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە قالغاندىلا بىر چاڭگال ئەفتىمۇننى دۈملەپ، ئۈستىگە ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇ تېمىتىپ ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

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

چايلىق دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

ئاق پارپا ئىككى دانە، بىر چىمدىم ئىتياپىقى ئۇرۇقى، ئىككى دانە خەشخاشنى ئېلىپ سوقۇپ، ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۈرەك ساھەسىگە چېپىشىمۇ يۈرەككە كەلگەن بېسىمنى ئازايتىپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

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 يۈرەك سانجىقى شىپا تاپىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

سوقۇلغان ئاق سەندەلدىن بىر چىمدىم، زەپەر ئاز مىقداردا، ئادراسماندىن بىر سىقىم ئېلىپ، چوغقا تاشلاپ ئىسرىقىنى پۇرىسىمۇ يۈرەك سانجىقى تېزلا قويۇپ بېرىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

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

9△ - رېتسېپ:

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

10△ - رېتسېپ:

قىرقىلغان پىلە بىر سىقىم، ئانارگۈلى بىر سىقىم، ئالما گۈلى ئىككى سىقىم، كېۋەز گۈلى ئۈچ سىقىم، قىزىلگۈل 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.

بىلىۋېلىڭ

ھازىرقى زامان پەن - تېخنىكىسىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ھاراق تەركىبىدىكى بىر قىسىم ماددىلار كۆرۈش نېرۋىسىنى تورنىۋېلىپ، 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.

يۈرەك ئاجىزلىق

يۈرەك ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە بىرەر ئۆزگىرىش كۆرۈلمەي، يۈرەكنىڭ نورمال قان سىقىپ چىقىرىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەدەندىكى ھەرخىل قاناشلار، ھەزىم ئاجىزلىق، بەدەننى خورىتىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئۇزۇن مۇددەت تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان، قان تومۇر ھەرىكىتى سۇلغۇن، دەم سىقىلىش، كېچىسى ھاسىراش، چىراي كۆكىرىش، بويۇن، چېكە ۋېنالىرى كۆپۈشۈش، پۇت دۇمبىسى، قول دۇمبىسى ئىششىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

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

2 - رېتسېپ:

گاۋزىبان گۈلى بىر چىمدىم، ئالما چېچەكى بىر ئوچۇم، كېۋەز چېچەكى بىر ئوچۇم. دورىلارنى سوقۇپ، گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ناشتىدا ئىستېمال قىلسا يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

سۇمبۇل، لاچىندانە، قاقىلە، ئەرمىدۇن ئۇرۇقلىرىنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ پىيالە كەلگۈدەك چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، پەرەنجىمىشكى، ئۈشنە، بادام مېغىزى، سىيادان، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قارا شېكەر بىلەن بىرگە كاپ ئەتسە، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق، يۈرەك ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

قەلەمپۇر بەش دانە، دۇرۇنجى ئەقرەبى بىر دانە، تاغ رەيھاننىڭ 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 يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئىككى چىمدىم، ئىسپغۇل بىر چىمدىم، ئىكلىلمىلىك ئون دانە، زىغىر ئىككى چىمدىم قاتارلىقلارنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ لوئابىنى ئېلىپ، گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۈرەك ساھەسىگە چاپسا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

△9 - رېتسېپ:

خەشخاش ئىككى دانە، بەزرۇلبەنجى بىر چىمدىم، ئىتياگىقى ئۇرۇقى ئىككى چىمدىم، ئاق پارپا ئىككى دانە. دورىلارنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۈرەك ساھەسىگە چاپسا، يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان نەپەس قىسىلىش، يۈرەكتىكى بىئاراملىق دەرھال پەسىيىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

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

يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى

غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار كەلتۈرۈپ چىقارغان ھەرخىل ياللۇغلىنىشلىق سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ يۈرەك كلاپانلىرىنى كېڭەيتىپ، يۈرەك ئىچكى پەردىسىنى ياللۇغلاندۇرۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قىزىش، باش ئاغرىش، ھوشسىزلىنىش، يۈرەك ئېغىش، يۈرەك ئۇدۇلى ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

بۇغداي كېپىكى يېرىم پىيالە، پىرسىياۋشان بىر چىمدىم، بابۇنە بىر سىقىم، ئىكلىلمىلىك ئون دانە قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يۈرەك ئۇدۇلىغا لۆڭگىنى ھۆللەپ تېڭىلىدۇ. بۇنىڭ ياللۇغ قايتۇرۇشقا ئۈنۈمى ياخشى.

2 - رېتسېپ:

گۇلبىنەپشە، نىلۇپەر، تەمرى ھىندى، كاسىنە چۆپى، ئەينۇلا قىقى، ئەنجۇر قىقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرسا، بەدەندىكى ياللۇغنى قايتۇرۇپ، قىزىتما ياندۇرىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

ئەنگۈرشىپا بىر چىمدىم، سۆرۈنجان ئۈچ دانە، ئىكلىلمىلىك ئون دانە، ھەمىشبىاھار ئۇرۇقى بىر چىمدىم قاتارلىقلارنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېتىشتىن ئاۋۋال يۈرەك ئۇدۇلىغا زىمات قىلىنىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

گۈلى گاۋزىبان بىر چىمدىم، ئۇسۇك ئۇرۇقى بىر سىقىم، تاباشىر بىر چىمدىم، سېمىز ئوت ئۇرۇقى بىر سىقىم، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىر ئوچۇم. دورىلارنى سوقۇپ، بىر چىنە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، بەدەنىنىڭ كېسەلگە قارشى كۈچى ئاشىدۇ، ياللۇغقا ئۈنۈمى ياخشى.

▲6 - رېتسېپ:

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، قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنى توسۇپ، قان تازىلاپ ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

تەمرى ھىندى 20 دانە، ئاپېلسىن بەش دانە، تەرەنجىبىن

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

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

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

▲10 - رېتسېپ:

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

يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش

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

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

سۇمبۇل، قەلەمپۇر، سەئدى كوفى، قىزىلگۈللەردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، ئىككى دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېتىشتىن ئاۋۋال يۈرەك ئۇدۇلىغا زىمات قىلىپ يېتىلىدۇ.

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

زىرە، خولىنجان، ئاق سەندەل، ئىكلىلمىلىكلەرنى بىر

سىقىمدىن ئېلىپ، بىر پىيالە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇرەك ساھەسىگە چاپلىسا بولىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

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

5▲ - رېتسېپ:

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▲ - رېتسېپ:

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▲ - رېتسېپ:

سېرىقچېچەك، ھەمىشەباھارنى بىر ئوچۇمدىن، ئىكىلىملىكنى بىر سىقىم ئېلىپ، قىزىلگۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنسا كېسەللىك قويۇپ بېرىدۇ.

8▲ - رېتسېپ:

ئاق مومنى ياڭاق چوڭلۇقىدا، سېرىق ياغنى گۈلە

چوڭلۇقىدا، توخۇ يېغىنى گۆلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ، بىر قاچىغا سېلىپ سۇس ئوتتا ئېرىتىپ، يۈرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

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

▲10 - رېتسېپ:

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

بىلۇېلىك

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 قاننىڭ 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 ئۈنۈمى بولىدۇ.

ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى

خىلمۇخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆپكىدە يۈز بەرگەن كېسەللىك ئۆپكە، شاخچە كاناي ۋە كۆكرەك قەپىزىنىڭ قۇرۇلمىسىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، ئۆپكە قان ئايلىنىش يولىنىڭ قارشىلىقىنى ئاشۇرۇپ، ئاخىرىدا ئوڭ يۈرەكنىڭ چوڭىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

ھەر كۈنى ئەتىگەن بىر چىمدىم قورۇلغان زىغىرنى يېرىم پىيالە ھەسەلگە يۇغۇرۇپ 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 يۈرەككە قۇۋۋەت بولىدۇ.

3 - رېتسېپ:

بىر سىقىم تاغ پىيىزى، ئون دانە ئەنجۈر مونىكى، بىر

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

4 - رېتسېپ:

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 يۆتىلىپ ئۇخلىيالماسلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 - رېتسېپ:

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

6 - رېتسېپ:

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

7 - رېتسېپ:

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

8 - رېتسېپ:

ئۆرۈك گۈلىسى، قۇرۇق ئۈزۈم، ياڭاق، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قېقى قاتارلىقلارنى يەپ بېرىشنى ئۇزۇن مۇددەت

داۋاملاشتۇرسا، ئۆپكىدىكى سوزۇلما كېسەللىكنى يوقىتىش بىلەن بىرگە ماددا ئالمىشىشقا ئۈنۈمى ياخشى.

△9 - رېتسېپ:

زىغىر بىر چىمدىم، گاۋزىبان بىر چىمدىم، ئۇستىقۇددۇس بىر چىمدىم، دورىلارنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ پۇراپ بەرسىمۇ، كۆكرەكتىكى چىڭلىقنى بوشىتىپ، مېڭىدىكى توسالغۇنى ئاچىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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

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

قان تومۇر قېتىش

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

داۋالاش:

1- رېتسېپ:

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

2- رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

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

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

ئەينۇلا قېقى ئۈن دانە، قىزىلگۈل بىر سىقىم، ئۆرۈك غورىسى ئۈن دانە، قوغۇن يىلتىزىنى مۇۋاپىق ئېلىپ دەملەپ، ئەتىگەن كەچتە ئىستېمال قىلسا قان تومۇرنى ئاچىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

چىلان ۋە گۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، قوناق ئۇمىچى ئېتىپ ئىچىشمۇ تومۇر توسالغۇسىنى ئاچىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

ئۈسۈك ئۇرۇقى بىر چاڭگال، نىلۇپەر ئىككى سىقىم، بىنەپشە چۆپى بىر سىقىم، ئىكلىلملىك بىر چاڭگال، بابۇننى مۇۋاپىق ئېلىپ قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۈيىنى داسقا قۇيۇپ بەدەننى چىلاپ ئولتۇرۇشمۇ قان تومۇر توسالغۇسىنى ئېچىپ،

يۇرەك بېسىمىنى ئازايتىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

ئەفتىمۇن بىر چاڭگال، لاچىندانە بىر سىقىم، سۇمبۇل بىر سىقىم، مارجان شوخلا ئىككى سىقىم، دورىلارنى قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىشمۇ تومۇر بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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

تېرە مېتابولىزمى كېچىدە جانلىنىپ كېتىدۇ، كۈندۈزى ئۇخلىغاندا گەرچە بۇ خىل ئۆستۈرگۈچى ھورمۇن ئاجرىلىپ چىقسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئۈنۈمى 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 خورانقۇچى خاراكتېرلىك بىر(ۇلما كېسەللىكلەر، قان يوقىتىش، قان ئىشلىگۈچى ئەزا خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، زىيادە چارچاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاساسلىقى ماغدۇرسىزلىق، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش قېيىش، چىراي سارغىيىش، تىرناق - كالپۇك ئاقىرىش، ئېغىر بولغاندا تۇيۇقسىز هوشىدىن كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

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

3▲ - رېتسېپ:

كۆك پۇرچاق بىر چاڭگال، نوقۇت ئىككى چاڭگال، خاسىڭ ئۈچ چاڭگال دادۇر بىر چاڭگال، بۇلارغا ياڭاق چوڭلۇقىدا ناۋات قوشۇپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا ئىككى قوشۇقتىن كاپ ئېتىپ بەرسە، بەدەنگە كۈچ تولۇقلاپ قان كۆپەيتىدۇ، مىجەزنى تەڭشەيدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

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

5▲ - رېتسېپ:

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▲ - رېتسېپ:

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▲ - رېتسېپ:

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

سەمرىتىپ قان تولۇقلايدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

سۆئۈلەپ 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.

▲10 - رېتسېپ:

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.

بىلىۋېلىڭ

يۇرەك ئىقتىدارى ياخشى كىشىلەر ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا يۇرەكنىڭ بېسىلىشىنى يېنىكلىتەلەيدۇ، ئەگەر يۇرەك ئاجىزلاشقانلىقنىڭ 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 يۈرەك كېسىلى

بۇ ئۆتكۈر رېماتىزم كېسەللىكى ئۇزۇن مۇددەت يۈرەك كلاپىنىغا تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە سوغۇقلۇق ۋە نەملىكنىڭ بەدەنگە زىيادە تەسىر قىلىشى، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىشىشى، سوزۇلما بادامسىمانبەز ياللۇغى سەۋەبىدىن، بىماردا تىز، جەينەك، قول، بارماق بوغۇملىرىدا قىزىش، ئىششىش ھەم يۆتكىلىشچان ئاغرىق پەيدا بولۇپ، يۈرەك سوقۇش تېزلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۆتقۇنچاق ـ كېكىردەك ئاغرىش، قورساق، پۇت قىسىملىرىدا سۇلۇق ئىششىق قوشۇلۇپ كېلىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سۆرۈنجان بىر سىقىمدىن، ئىكىلىملىكتىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۈرەك ئۇدۇلىغا زىمات قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىر ئوچۇم، بىخ سۇس بىر سىقىم، ئەنجۈر مونىكى ئون دانە. بۇلارنى ئىككى چىنە سۇدا قايىنىتىپ

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

3△ - رېتسېپ:

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

4△ - رېتسېپ:

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

5△ - رېتسېپ:

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

6△ - رېتسېپ:

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

7△ - رېتسېپ:

ئاپېلسىن پوستى بىر سىقىم، سۇمبۇل بىر چىمدىم، زىرىق

بىر ئوچۇم، بۇلارنى يېرىم چىنە ئاچچىقسۇغا بىر كېچە چىلاپ، ھەر قېتىملىق تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇقتىن ئاچچىقسۇ قويۇپ ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

8 - رېتسېپ:

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

9 - رېتسېپ:

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

10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

مېڭە قان نوكچىسى كېسەللىكگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئۇخلىدىسىغا يېتىشى كېرەك. چۈنكى يانتۇ يېتىپ ئۇخلىغاندا قان ئايلىنىش ئاسانلا توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ بويۇن قىسمىدىكى قان ئېقىش سۈرئىتى ئاستىلاپ، ئارتېرىيە پەردىسىنىڭ زەخىملەنگەن ئورۇنلىرىغا تەرىجى 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 يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1 ـ رېتسېپ:

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

2 ـ رېتسېپ:

بىر پىيالە كۆك تۇرۇپ سۈيىگە بىر پىيالە پالەك سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپ، ئۈستىگە ئىككى قوشۇق قارا

شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ، ئەتىگەن كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، قاننى سۇيۇلدۇرۇپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

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

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

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 سۇيىگە تىزىنىڭ ئاستىنى چىلاپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

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.

△9 - رېتسېپ:

قىزىلچا بىر دانە، بەدىيان بىر ئوچۇم، قورۇلغان يۇمغاقسۈت 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.

△10 - رېتسېپ:

ئاپلېسىن پوستى، گۈلبىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، لاچىندانە، نىلۇپەرلەردىن 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:

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

ئەنجۈر مونىكى 15 دانە، ئۇرۇقسىز 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 بېسىمىنى يۇقىرىلىتىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

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

▲4 - رېتسېپ:

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 - رېتسېپ:

خاسىڭ مېغىزى بىر ئۇچۇم، ئۆرۈك مېغىزى ئىككى ئۇچۇم، كۈنجۈت بىر ئۇچۇم، بادام مېغىزىدىن ئىككى ئۇچۇم ئېلىپ سوقۇپ، بىر پىيالە شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى كۈن ئىستېمال قىلسا، بەدەننى سەمرىتىپ قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

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

△9 - رېتسېپ:

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

△10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

ئورۇقلاشنى ئارزۇ قىلسىڭىز، 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 تېتىقلىق 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 چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. داستىخانغا مەززىلىك تائاملار چىققاندا، سىز ئادەتتىكىدىن كۆپرەك يەيسىز. مانا بۇ نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ بېشىدىن ئۆتكەن ئەمەلىيەت. ئىشتىھانى تورمۇزلاپ، ئورۇقلاش مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن، تاماقنىڭ تەمسىزرەك بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. تاتلىق يېمەكلىك بىلەن تۇزلارنى يېيىشنى تورمۇزلاش ئورۇقلاشنىڭ ئۈنۈملۈك بولۇشىنىڭ ئاچقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

كۆز ياشاڭغىراش

بۇ كۆپ ئۇچرايدىغان، كۆزدىن دائىم ياش ئېقىپ تۇرۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۆتكۈر زۇكام، قىزىل، ياۋا چېچەك قاتارلىق قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، شۇنىڭدەك بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، كۆز قوتۇرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدە ياش خالتىسى ياللۇغلىنىشتىن ئاجرالمىلار كۆپىيىش، تاتۇق شەكىللىنىپ ياش يوللىرى تارييىش ياكى توسۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش:

△1 - رېتسېپ:

سېرىق ھېلىلە ئۇرۇقچىسىنى كۆيدۈرۈپ، ھىندى تۇزىدىن ئۆرۈك چوڭلۇقىدا، موزىدىن بىر تال ئېلىپ، بۇ دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

△2 - رېتسېپ:

سۈرمە، تۇتىيا، سەدەپ (سارغايتىلغان) قاتارلىقلارنى سوقۇپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

سۈرمە ياڭاق چوڭلۇقىدا، مەرۋايىتتىن بەش تال،

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

4▲ - رېتسېپ:

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

5▲ - رېتسېپ:

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

6▲ - رېتسېپ:

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

7▲ - رېتسېپ:

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

8▲ - رېتسېپ:

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

9▲ - رېتسېپ:

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

مەنپەئەت قىلىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

تۇتىيا ياغاق چوڭلۇقىدا، بىخ مارجان ئۈرۈك چوڭلۇقىدا، سېرىق ھېلىلە پوستى ئۈچ تال، پىلپىلدىن بەش تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆزگە تارتسا كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلۋېلىك

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 لىفىتتا ئولتۇرماي پەلەمپەيدىن چىقىپ سىناپ كۆرۈڭ. بولۇپمۇ ھەرىكەت قىلمايدىغان كىشىلەر 3 - قەۋەتكە چىقا - چىقمايلا، يۈرىكى سېلىپ نەپەس قىسىلىپ، تەرلەپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا ئېچىنىشلىق ھالدا ئۆزىنىڭ ھەرىكەتنىڭ 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:

△1 - رېتسېپ:

سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە، بەلىلە پوستى قاتارلىقلاردىن ئۈچ تالدىن، سانادىن بىر ئوچۇم، غارىقۇندىن گۈلە چوڭلۇقىدا، تۇربۇتتىن ئۆرۈك چوڭلۇقىدا، يۇيۇلغان لاجىۋەردتىن گۈلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغىدا مايلاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىپ يېيىلىدۇ.

△2 - رېتسېپ:

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

△3 - رېتسېپ:

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

△4 - رېتسېپ:
بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، نىلۇپەر، ئاقلانغان ئارپا، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ قايناتسا باش يۆيۈلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:
پىياز سۈيى بىلەن تۇرۇپ سۈيىنى بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، كۆزگە تارتسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

△6 - رېتسېپ:
بەدىيان بىر سىقىم، بادام مېغىزىدىن بىر سىقىم، كۈنجۈتتىن بىر سىقىم ئېلىپ، بىر پىيالە شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق تالقانلاپ (سوقۇپ) ئىستېمال قىلسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

△7 - رېتسېپ:
كۆپۈكى دەريادىن يېرىم پارچە، سۈرمىدىن تىرناق چوڭلۇقىدا، مەرۋايىتتىن ئۈچ تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:
بادام يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە نىلۇپەر يېغى قاتارلىقلار بىلەن باشنى ياغلاپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:
ئاياللارنىڭ سۈتىگە ئۈسۈك شىرنىسىنى قوشۇپ، كۆزگە تېمىتسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

△10 - رېتسېپ:
سۈرمىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، تۇتىيادىن يېرىم پارچە، بىخ

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

بىلىۋېلىڭ

تۇيۇقسىز ھوشىنى يوقاتقان كېسەلنى نەق مەيداندا جىددىي قۇتقۇزۇشتا:

1. كېسەلنىڭ بېشىنى پەس قىلىپ تۈز ياتقۇزۇش كېرەك.

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

3. يۈرەكنى كۆكرەك سىرتىدىن بېسىش بىلەن بىرگە يەنە بىر ئادەم كېسەلنىڭ ئاغزىغا ئاغزىنى ئۇدۇل قىلىپ پۈۋلەپ 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:

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

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

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

▲4 - رېتسېپ:

كۆپۈكى دەريانى سۇدا بىرقانچە قېتىم سۇرۇپ كۆزگە سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

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 - رېتسېپ:

ئۈچ چىمدىم قەنتەرىيۇن ئۇسارىسىنى بىر قوشۇق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قانچە قېتىمدىن تېمىتىپ بەرسە، يەڭگىل دەرىجىدىكى ئاق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

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.

△9 - رېتسېپ:

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

△10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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

قۇلاق ئېغىرلىقى

بۇ كېسەللىك ياشنىڭ چوڭىيىشى، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، زەخمە، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، مىزاج بۇزۇلۇش، دورىلارنىڭ زەھىرى ۋە قۇلاق پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان، دەسلەپ ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش، بارا - بارا پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

كۆنجۈت 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 ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 - رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

سېرىقچېچەكتىن بىر چىمدىم، سۆزاپ يېغىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، قىزدۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە قولاققا تېمىتىلىدۇ.

▲ 4 - رېتسېپ:

ئۆرۈك چوڭلۇقىدىكى كالىنىڭ ئۆتىگە بىر توخۇمنىڭ ئېقىغا باراۋەر ئايال سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ قولاققا تېمىتسا، قولاق ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ.

▲ 5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

سېرىق قوينىڭ ئۆتىنى تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ قولاققا تېمىتسا، قولاق ئېغىرلىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

بىر باش سامساقنى يانجىپ، بىر دانە قوي ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى يېرىم پىيالە ياڭاق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

قاپاق چېچىكىدىن بىر سىقىمنى ئېزىپ، ئۈچ قوشۇق

كۆنجۈت يېغى، بىر سىقىم رەۋەن، بىر تال تاغ ئۆچكىسىنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا ئاز - ئازدىن تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

رېتسېپسىز سېتىلىدىغان دورىلارنى (دورا ماگىزىنىدىن) خالىغانچە كۆپەيتىپ ئىچمەسلىك كېرەك. مەسىلەن، نىتروگلىتسېرىن تابلېتىنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئارقا - 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 بىۋاستە تاجىسىمان ئارتېرىيىگە ئۆتۈپ، تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ سپازمىلىنىشىنى پەيدا قىلىپ، يۈرەك سانجىقىنى پات - پات قوزغاپ قويىدىكەن.

بۇرۇن قاناش

بۇ كېسەللىك قاننىڭ سۇيۇلۇپ 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:

1 - رېتسېپ:

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

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

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

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

موزا ئۈچ تال، قۇرۇق يۇمغاقسۈت بەش چىمدىم، تۆگمەن توزۇندىسى بىر سىقىم، كۇندۇر ئۈچ چىمدىم، سەبرە، خۇنسىياۋشان ئۈچ چىمدىمدىن، زەمچىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قەغەزدىن پىلتە ئېشىپ، پىلتىگە ئېشەك تېزىكىنىڭ سۈيىنى سۈركەپ، ئازراق تۇخۇم ئېقى سۇۋاپ، ئاندىن تالقان دورىلارنى قەغەز پىلتىگە يۇقتۇرۇپ بۇرۇن ئىچىگە سېلىنىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

تۆگمەن توزۇندىسىدىن بىر سىقىم، ياپىلاقلانغان بۆغا مۈڭگۈزىدىن ئۈچ تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، زىمات قىلىپ بۇرۇنغا چاپسا، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

بىر تال سۆئلەپنى سوقۇپ ئۇندەك تالقانلاپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، قاڭشارنىڭ دەل ئوتتۇرىسىغا سۈركەپ قويسا، بۇرۇندىن كېلىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

چاچنى كۆيدۇرۇپ ئۇنىڭ كۈلىنى قانىغان بۇرۇن تۆشۈكىگە

پۇركىسە قان توختايدۇ.

10△ - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

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

بۆرۈن ياللۇغى

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 چىققىدىغان بۇرۇن ئىچى قىزىرىش، قىچىشىش، ئاغرىش، بەزىدە ئومۇمىي بەدەن قىزىتىش، دىماغ پۈتۈش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، چۈشكۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، بۇرۇن ئىچىدىكى نېپىز پەردىنىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

1△ ـ رېتسېپ:

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

2△ ـ رېتسېپ:

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

3△ ـ رېتسېپ:

بەش دانە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە گۈلە چوڭلۇقىدىكى

ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇن ئىچىگە سۇركىلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

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

5△ - رېتسېپ:

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

6△ - رېتسېپ:

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

7△ - رېتسېپ:

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

8△ - رېتسېپ:

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

9△ - رېتسېپ:

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

▲10 - رېتسېپ:
بىر سىقىم ھۆل ئۈتئۈزۈمى بىلەن بىر سىقىم ھۆل كاكىنەجنى سىقىپ، سۈيىنى پەلكۈچ ئارقىلىق بۇرۇنغا سۈركىسە، بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

تىرىشچان بولۇڭ، ئۆمرىڭىز ئۇزاق بولىدۇ. بەزى كىشىلەر باشقىلارنى مېڭەڭنى كۆپ ئىشلەتسەڭ ئاسان قېرىپ كېتىسەن، دەپ چاقچاق قىلىدۇ. بۇنداق قاراشنىڭ ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسى يوق. تەتقىقاتچىلارنىڭ ستاتىستىكا قىلىشىچە، 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.

بۆرۆن بوۋاسىرى

بۇ كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ماددىسى، بەدەن ئىچىدىكى يەل ۋە بۇزۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان يەڭگىل دەرىجىدىكى تۇسالغۇدەك 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:

1△ - رېتسېپ:

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

2△ - رېتسېپ:

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

3△ - رېتسېپ:

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

ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇن ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

هېلىلە، كابىلە، بەلىلە، ئامىلە پوستى، قارا هېلىلە قاتارلىقلارنىڭ هەر بىرىدىن بىر تال، تۇربۇت بەش چىمدىم، بىستىپايەج ئۈچ چىمدىم، ئەفتىمۇن بىر سىقىم، ئۈستىقۇددۇس بىر سىقىم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بىر چىنە هەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

سېرىق زاكتىن بىر چىمدىم، زەنكاردىن بىر چىمدىم، نۆشۇدۇردىن بىر چىمدىم، مورمەككىدىن ئۈچ چىمدىم، قىزىل زەرنەختىن بىر چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ قوشۇق هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇن بوۋاسىرىنى كۈندە ياغلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

چىڭگىلىك سۈتىنى بوۋاسىر دانچىسىغا سۈركەپ قويسا بۇرۇن بوۋاسىرىنى يوقىتىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

گۆشسىز تاماقلارنى يېيىشكە ئادەتلەنسىڭىز ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىسىز. ئادەم ياشانغان ۋاقتىدا، تېنىگە بىر- ئىككى خىل كېسەللىك ھەمراھ بولۇۋالىدۇ. ھالبۇكى بۇنداق چاغدا گۆشلۈك، ياغلىق تاماقلار بەدەننىڭ شۇ خىل ھالىتىگە ماس كەلمەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە يۈرەك تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى، قەنت كېسىلى قاتارلىقلارنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. قەۋزىيەت ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ دۈشمىنى. كۆكتات، پۇرچاق قاتارلىق يېمەكلىكلەر ئورگانىزمغا لازىملىق ئاقسىل، ماي، 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 قۇرۇشىنىڭ 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:

1- رېتسېپ:

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

2- رېتسېپ:

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

3- رېتسېپ:

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

4- رېتسېپ:

ئىسپىغۇلدىن ئۈچ چىمدىم، خەشخاشتىن ئۈچ چىمدىم،

كۆكناردىن ئۈچ دانە ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

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

△6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

△8 - رېتسېپ:

ئارپا ئېشى ئېتىپ ئىستېمال قىلسا تىل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

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

△10 - رېتسېپ:

تىل ئۈستىگە بادام يېغى سۈركەپ بەرسە تىل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىل ئېغىرلىقى

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

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

ئېگىردىن گۆلە چوڭلۇقىدا، زىراۋەندە مۇدەھرەجدىن بىر تال ئېلىپ، چالا سوقۇپ، دەملىمە تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

موزىدىن ئىككى تال، ئاقىرقەرھادىن بىر تال، ئېگىردىن گۆلە چوڭلۇقىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سېپىپ بەرسە

تىل ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم سۆئەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى كۈنجۈت چوڭلۇقىدىكى موميا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، تىل ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

ئۈچ تال توم زەنجىۋىلنى بىر چىنە تۇز سۈيى بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا ياكى تىلغا سۈركەپ بەرسە تىل ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

ئىككى سىقىم ھۆل ئېگىرنى پوستىدىن ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ ئىككى چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، ئېگىر مۇرابباسى تەييارلاپ، كۈنىگە 3 ~ 2 قېتىم بىر

قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىشنى ئادەت قىلىسىڭىز، ئۆمرىڭىزنىڭ ئۇزاق بولۇشىغا پايدىلىق. ئادەم ياشانغاندا بىر كۈندە ئۈچ 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 پەۋقۇلئاددە خىمىيىلىك بىر تەرەپ قىلىنىش ئارقىلىق پارچىلىنىپ شېكەرگە ئايلىنىدۇ. يېگەن تاماق قانچە كۆپ بولسا، پارچىلىنىپ چىقىدىغان ئاق شېكەرمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ، قان شېكىرىنىڭ كۆپىيىشى يەنە ئىنسۇلىننى غىدىقلاپ — جانلاندۇرۇپ ئىچكى ئاجراتما توسقۇنلۇقىنى پەيدا قىلىپ، قەنت كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش

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

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

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

▲3 - رېتسېپ:

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

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

كۈندۈر بىلەن مەستىكىدىن ئۈچ چىمدىمدىن ئېلىپ چايناپ بەرسە، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

زورەمبات، ئېگىر، ئۇد سەلىپ قاتارلىقلارنى شۈمۈپ بەرسە، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

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

▲ 9 - رېتسېپ:

كاسىنە يوپۇرمىقىنى ئازراق تۇز بىلەن قوشۇپ چايناسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

لالىنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالپۇك يېرىلىش

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

داۋالاش:

△1 - رېتسېپ:

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

△2 - رېتسېپ:

بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى زىغىردىن مەلۇم بىرسىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ كالپۇككا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

ئىسپىغۇل، گاۋزىبان، بېھى ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ لوئابىنى ئېلىپ كالپۇككا سۈرسە، كالپۇك يېرىلىشقا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

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

5▲ - رېتسېپ:

ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىدىن ياشاق چوڭلۇقىدا، ئۆردەك يېغىدىن ياشاق چوڭلۇقىدا، بادام يېغىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ ئېرىتىپ كالپۇكقا سۈركىلىدۇ.

6▲ - رېتسېپ:

پىشقان قوغۇن سۈيىدىن ئۈچ قوشۇق، قايماقتىن بىر قوشۇق، ھەسەلدىن يېرىم قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ كالپۇكقا سۈركىلىدۇ.

7▲ - رېتسېپ:

توخۇ تۇخۇمىنى پىشۇرۇپ، ئېقى سىرتىدىكى نېپىز ئاق پوستىنى كالپۇكقا چاپسا، كالپۇك يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسېپ:

بابۇنە گۈلىدىن بىر ئوچۇم، ئارپا كېپىكىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، بىر سىقىم ئىنتىئۇزۇمى سۈيىدە ئېزىپ، كالپۇكقا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9▲ - رېتسېپ:

موزىدىن بىر تال، تاش ئۈپىسىدىن نوقۇت چوڭلۇقىدا، ئۇندىن بىر چىمدىم ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، زىمات قىلىپ كالپۇكقا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

ئاق بەسەينىڭ سىقىلغان سۈيىدىن بىر قوشۇق، شوخلىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن يېرىم قوشۇق ئېلىپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق توڭ ياغ ئارىلاشتۇرۇپ كالپۇكقا سۈرسە، كالپۇك يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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

گال ئىششىقى

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

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

تەرەنجىبىندىن بىر سىقىم، بابۇنىدىن بىر ئوچۇم، كاكىنەجتىن بىر سىقىم، ئىتئۈزۈمىدىن بىر سىقىم، ئىكلىلمەلىكتىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، ئۈچ چىنە سۇدا قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۇيىدە ئۆرۈك چوڭلۇقىدىكى تەرەنجىبىننى سېلىپ تەمىنى چىقىرىپ، يېرىم پىيالىدىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

كۆكناردىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئۇنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۇغا ئىسپىغۇلنى چىلاپ لوئابىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغىدىن بىر قوشۇق قوشۇپ گال ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

غارىقوندىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، ئەفتىمۇندىن 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 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

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

5▲ - رېتسېپ:

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

6▲ - رېتسېپ:

بىر سىقىم بۇغداي كېپىكىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە بىر ئوچۇم خىيارشەنبەرنى چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسېپ:

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

گالنىڭ ئۇدۇل تاشقى تەرىپىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

بىر پىيالە شاتۇت شىرىسى، بىر چىمدىم ئۇسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بىر سىقىم كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا، گال ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

ئىككى دانە ئەنجۈرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بىر چىنە ھۆلبە (شۇمشا) شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

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.

بىلىۋېلىڭ

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

بادامسىمانبەز ياللۇغى

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، تىترەش، جۇغ - جۇغ پەيدا بولۇش، يۇتۇش قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش:

△1 - رېتسېپ:

ئۇسما 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 قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ، غار - غار قىلىنىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

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

4▲ - رېتسېپ:

گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزىبان، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلاردىن بىر سىقىم، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلاردىن ئىككى چىمدىم، كاكىنەجتىن بىر سىقىم، چىلاندىن 15 دانە، شاتۇت قېقىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، بەش كىلو قايناق سۇدا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5▲ - رېتسېپ:

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

6▲ - رېتسېپ:

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

7▲ - رېتسېپ:

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

8▲ - رېتسېپ:

كاسنە ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، قەنتتىن ئون تال سېلىپ، كۈنگە

ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△9 ـ رېتسېپ:

ئاقىرقەرھادىن بىر ئۇچۇم، قۇرۇق ئۈزۈمدىن بىر ئۇچۇم، زۇپادىن بىر سىقىم، سەۋسەن يىلتىزىدىن بىر ئۇچۇم ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ گال چايقىلىدۇ.

△10 ـ رېتسېپ:

موزىدىن ئۈچ تال، كاۋاۋىچىندىن بىر ئۇچۇم، ئىتئۈزۈمدىن بىر ئۇچۇم، ئەنسىل (تاغ پىيىزى) دىن بىر ئۇچۇم ئېلىپ، ئىككى چىنە قايناق سۇدا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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

چىش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك مىزاجىنىڭ خىلتلىق بۇزۇلۇشى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، دىئابېت كېسىلى، تارقىلىشچان زۇكام، نېرۋا كېسەللىكى ۋە چىش تۈۋىنى قۇرت يېيىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان چىش تۈۋى 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△ - رېتسېپ:

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

5△ - رېتسېپ:

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

6△ - رېتسېپ:

قارا ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئۇنى بىر چىنە سىركىدە قاينىتىپ غار - غار قىلسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7△ - رېتسېپ:

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

8△ - رېتسېپ:

كىچىكرەك ھەرە كۆنىكىدىن بىرنى، كاۋاۋچىنىدىن 15 تال ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق تۇز قوشۇپ ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا، كاۋاك چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

كۆدە ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىم، بەزرۇلبەنجىدىن بىر چىمدىم، قەمبىلدىن ئۈرۈك چوڭلۇقىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ

تاسقاپ چىشقا باسسا بولىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

بىر سىقىم بەزرۇلبەنجىنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

تاماكىنىڭ زىيىنى ئىنتايىن كۆپ، بۇنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ. دىئابېت كېسەللىكىگە نىسبەتەن بۇ زىيان تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. مەسىلەن، تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىن بۆرەك ئۈستى بېزىنى غىدىقلاپ، ھورمۇنلارنىڭ ئاجرىلىشىنى تېزلىتىپ، قاندىكى قەنتنى تېخىمۇ ئۆرلىتىۋېتىدۇ. تاماكا يەنە قان بېسىمىنى ئۆرلىتىش، يۈرەك سوقۇشىنى 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 قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ سۇسلىشىپ، شۇ ئورۇندا تۇتقۇچى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبىدىن چىش مىلىكىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدىغان ۋە قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

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

2 - رېتسېپ:

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

3 - رېتسېپ:

نامازشام گۈلىدىن بىر ئوچۇم، سۇماقتىن بىر چىمدىم،

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

4▲ - رېتسېپ:

موزىدىن ئۈچ تال، تاباشىردىن بىر ئۇچۇم، يېرىم ئانارنىڭ پوستى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ.

5▲ - رېتسېپ:

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

6▲ - رېتسېپ:

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

7▲ - رېتسېپ:

ئانارگۈلدىن بىر ئۇچۇم، موزىدىن بىر تال، فۇپەلدىن بىر چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، چىشقا باسسا چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8▲ - رېتسېپ:

كەتھىندىدىن چىلان چوڭلۇقىدا، نامازشام گۈلىنىڭ ئۇرۇقىدىن بەش تال، كاۋاۋچىنىدىن ئون تال، موزىدىن ئىككى تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ چىشقا باسسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

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

△10 - رېتسېپ:

كاۋاۋچىندىن بىر سىقىم، موزىدىن ئىككى تال، ئانار گۈلىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا، چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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، ئېغىزدىن دورىغا ئالماشتۇرۇۋەتسە بولىدۇ. بەزى چاغدا ئوپېراتسىيە قىلمىسا ھاياتى ئېغىر تەھدىتكە ئۇچرايدىغان جىددىي ئەھۋاللاردا ئىنسۇلىننىڭ ياردىمى بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىۋېرىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ.

سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى

بۆرەك تېشى

بۆرەك تېشى كېسىلى مىزاج ۋە خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، يېمەك - 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، بىمارنى مۇۋاپىق ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش لازىم.

▲1 - رېتسېپ:

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

▲2 - رېتسېپ:

تۇرۇپتىن بىر تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقىنى

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

△3 - رېتسېپ:

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

△4 - رېتسېپ:

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

△5 - رېتسېپ:

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

△6 - رېتسېپ:

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

△7 - رېتسېپ:

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

8 - رېتسېپ:

بابونە، ئىكلىلمىلىك، ئىتئۈزۈمى، پوستى خەشخاشلاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ، بەل ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ:

بىخ بەدىيان پوستى، كاسنىە ئۇرۇقى، كاسنىە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، ئوغرىتىكەن، بەدىيان، كاكنەج، سۇزاپ ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۇزگەندىن كېيىن شورا (مىلتىق دورىسى) دىن ئۈچ چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

بەزى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بولغان بىمارلاردا كۆكرەك ئاغرىقى يوقىلىپ 30 كۈن ئىچىدە قايتا يۈرەك سانجىقى قوزغالسا، بۇنى بىز يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىدىن كېيىنكى يۈرەك سانجىقى دەيمىز. كۆپىنچە بىمارلاردا يۈرەك 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 خىلتلارنىڭ 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:

1▲ - رېتسېپ:

ئۈچ چىمدىم زىغىر، ئۈچ چىمدىم ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىككى چىمدىم شۇمشا قاتارلىقلارنى چىلاپ، شىرىسىنى كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم بۇغداي كېپىكى، ئىككى ئوچۇم بۇغداي يارمىسى، تۆت چىمدىم ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بەش چىمدىم ئىتئۈزۈمى، ئۈچ چىمدىم بابۇنە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە ئولتۇرسا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، كاسنىە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ئۈچ چىنە

سۇدا قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 - رېتسېپ:

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

5 - رېتسېپ:

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

6 - رېتسېپ:

بىر دانە غاز، بىر دانە تەكىيە كاۋا، بىر قوشۇق تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، تاماقتىن كېيىن ئىككى قوشۇقتىن ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 - رېتسېپ:

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.

8 - رېتسېپ:

ئىككى تال بېلىق، بىر دانە تەكىيە كاۋا، ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇ، پىياز، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، تېتىتقۇلاردىن ئېلىپ،

بېلىقنى ياغدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بېلىق پىشقاندىن كېيىن، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

9 - رېتسېپ:

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

10 - رېتسېپ:

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

بىلىۋېلىڭ

بەزى چاغدا يۈرەك سانجىقى پەقەت ئۇخلىغاندا 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.

بۆرەك ئورۇقلاش

بۆرەكنىڭ مىجەزى بۇزۇلۇش، ئۇزاق داۋالاتقان بۆرەك زەئىپلىكى، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، ئوزۇقلۇقنىڭ ناچارلىقى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۆرەكنى قاپلاپ تۇرغان ياغلار سىزىپ كېتىپ، بىماردا زىيادە ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، سۈيدۈك كۆپىيىش، بەل ئاغرىش، باش قېيىش، جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، چىلغوزا، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلارنى ئۈچ چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىقتۇر.

▲2 - رېتسېپ:

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىگىت مېغىزى قاتارلىقلارنى ئۈچ چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، خورما قېقى قاتارلىقلارنى

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

▲4 - رېتسېپ:

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

▲5 - رېتسېپ:

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

▲6 - رېتسېپ:

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

▲7 - رېتسېپ:

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

▲8 - رېتسېپ:

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

▲9 - رېتسېپ:

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

سوقۇپ، كۈندە ئىككى ۋاخ كاپ ئەتسە كۆپ پايدىلىقتۇر.

10△ - رېتسېپ:

توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، غاز يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، بۆرەكنىڭ ئۇدۇلىنى ياغلاپ بەرسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

تۇراقسىز 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 تۇيۇقسىز ئۆلۈشنى 50% ئازايتقىلى بولىدىكەن.

ئۈرۈقدان ياللۇغى

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

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

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

2 - رېتسېپ:

ئۈچ چىمدىم زىرە، بىر چىمدىم كۇنجۇتنى ئىككى پىيالە زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈرۈقدانغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ:

قىزىلگۈل ئىككى چىمدىم، ئىتئۈزۈمى ئۈچ چىمدىم، بىر پىيالە كاسىنە سۈيى، بىر پىيالە سىركە قاتارلىق دورىلارنى

ئېلىپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

بىر چىمدىم زىرە، ئىككى چىمدىن بابۇنە ۋە بىر پىيالە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چاپسا پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

5△ - رېتسېپ:

بىر سىقىم ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۈچ چىمدىم ھەمىشباھار ئۇرۇقى، بىر سىقىم يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى ئېلىپ، بەش چىنە سۇدا قاينىتىپ، كۈندە بىر ۋاخ ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6△ - رېتسېپ:

بابۇنە، ئابدىلمىلىك مېغىزى، باقلا (دادۇر)، نوقۇت، زىرە قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، ئىككى پىيالە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7△ - رېتسېپ:

زىغىر شىرىسى ئۈچ پىيالە، بەسەي ياپرىقى تۆت تال، شۈمشا ئىككى چىمدىم، ئالدى بىلەن شۈمشىنى سوقۇپ، بەسەي ياپرىقىنى ئېزىپ، زىغىرنىڭ شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قوشۇق ھەسەل قوشۇپ ئۇرۇقدانغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8△ - رېتسېپ:

پۇرچاق ئۇنى، نوقۇت ئۇنى بىر چىمدىمدىن، زىغىر شىرىسى، گۈل يېغى، ھەسەل قاتارلىقلاردىن بىر پىيالىدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

بۇغداي ئۇنى بىر پىيالە، توخۇم ئېقى ئىككى دانە،

يۇمغاقسۇت كۆكى سۈيى بىر پىيالە، بۇلارنى ئارلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

پىننە يوپۇرمىقى بىر سىقىم، ئورۇقسىز ئۈزۈم ئىككى چىمدىم، زىغىردىن بىر چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ياللۇغ قايتۇرۇپ قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

مۇشتنى كۆتۈرۈپ ئادەم ئۇرۇش بىر خىل ئەخلاقسىزلىق ئىشتۇر. ئەمما يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ يۈرىكى توختاپ بولغاندا مۇشتۇم بىلەن ئۇرۇش كېسەلنى قۇتقۇزۇش ئۈچۈندۇر. بۇنىڭ سەۋەبى نېمە؟ چۈنكى يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى يۈز بېرىپ 2 ~ 1 سائەت ئىچىدە يۈرەك 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:

▲1 - رېتسېپ:

ياڭاق مېغىزى، ئەنجۈر قېقى، بادام مېغىزلىرىنى ئون تالدىن ئېلىپ سوقۇپ، كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲2 - 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.

▲3 - رېتسېپ:

پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىگىت مېغىزى، بادام مېغىزى، كۈنجۈت قاتارلىق دورىلارنى بىر ئۈچۈمدىن ئېلىپ، مۇشتۇمدەك ناۋات بىلەن بەش چىنە ھەسەلنى قىيام قىلىپ،

ئاندىن قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

تاتلىق بادام مېغىزى 15 تال، سەۋزە ئۇرۇقى ئۈچ چىمدىم، قوشقار چۆيىسى ئىككى دانە. ئاۋۋال قوشقار چۆيىسى بىلەن بادام مېغىزىنى قورۇپ، سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

بىر پىيالە ئۈزۈم شىرنىسى، ئىككى پىيالە سۈت، 20 تال بادام مېغىزى. ئالدى بىلەن بادامنى سوقۇپ، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە ئۈزۈم شىرنىسىنى قۇيۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

چامغۇر ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى ئۈچ چىمدىمدىن، ئەنجۈر قېقى 20 تال، سايىكە ئۈزۈمدىن تۆت چىمدىم ئېلىپ، ئالتە چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

بىر دانە كەپتەر باچكىسى، ئالىقان چوڭلۇقىدىكى پاقلان گۆشى، باشپىياز بىر دانە، سەۋزە، چامغۇرنى ئۈچ باشتىن ئېلىپ، شورپا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

دارچىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن ئىككى چىمدىمدىن، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر

ئۆرۈقلىرىنى تۆت چىمدىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۈچ پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

سەۋزە ئۈچ باش، قوۋزاقدارچىن ئىككى چىمدىم، قەلەمپۇر بىر چىمدىم، زەپەر بىر چىمدىم. ئالدى بىلەن سەۋزىنى پىشۇرۇپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، بىر چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى جەسەت تەكشۈرۈش ماتېرىيالىدىن ئىسپاتلىنىشىچە، يۈرەك مەنبەلىك تۇيۇقسىز ئۆلۈم، يۈرەكنىڭ ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. يۈرەكنى كۆزىتىش ئەسۋابى ئومۇملاشقاندىن كېيىن، تېخىمۇ كۆپ ماتېرىياللار تۇيۇقسىز ئۆلۈمنىڭ يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ تالالىق تىترىشىدىن بولغانلىرى كۆپ سانىنى ئىگىلەيدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. سىنۇسلۇق يۈرەك توختاش، يۈرەك مۇسكۇلى يېرىلىشقا قارىغاندا كۆپ كۆرۈلىدۇ. ماتېرىياللاردا دوكلات قىلىنىشىچە، تۇيۇقسىز ئۆلگەنلەرنىڭ 75% دە تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى بار ئىكەن. 20% دە بولسا يۈرەك قان تومۇرىنىڭ باشقا كېسەللىكى، 5% دە ھېچقانداق يۈرەك كېسىلى بولمىغانلاردا يۈز بېرىدىكەن. يۈرەك مەنبەلىك تۇيۇقسىز ئۆلۈمنىڭ 20% نى يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى كەلتۈرۈپ چىقارغان، 80% بولسا يۈرەكنىڭ ئېلېكتر ئېقىمى زەئىپلەشكەنلىكىدىن كېلىپ چىققان.

مەزى بېزى ياللۇغى

مەزى بېزى ياللۇغى - يۇقۇملىنىش، خىلتلار تەكشۈكسىزلىكى، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قولدا لەزەتلىنىش (جەلق)، غىدىقلىغۇچى نەرسىلەر (هاراق - شاراب) نى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۈيدۈك يوللىرى ياللۇغى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بىماردا 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:

1 - رېتسېپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئىتئۇزۇمى قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 - رېتسېپ:

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى،

كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

بەدىيان، ئىتئۈزۈمى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

ياڭاق مېغىزى، گۈرۈچ، كۆدە ئۇرۇقى، ئاق شېكەر قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ شويلا ئېتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

بەش دانە ياڭاق مېغىزى، قۇشقاچ گۆشى تۆت دانە، ئالۇچە 50 دانە، كاۋاۋچىن ئۈچ چىمدىم، سۇ يېغى بىر پىيالە، تۇز قاتارلىق دورىلارنى ئېلىپ، قۇشقاچنى سۇ يېغىدا قورۇپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ، قاينىتىپ ئىچسە پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

توخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە، چىگىت ئۈچ چىمدىم، شېكەردىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

ئالۇچە 20 تال، قارىئۆرۈك ئون تال قاتارلىقلارنى چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

چىلان، ئەينۇلا، ئىتئۈزۈمى، بەدىيان قاتارلىقلارنى ئىككى

چىمدىمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

ئاقباش ئوت، شاھتەررە، ئىتئۈزۈمى، كاكىنەج، كۆممىقوناق ساقىلى قاتارلىقلاردىن ئۈچ چىمدىمدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

قېرى خوراز گۆشى بىر دانە، ئون باش چامغۇر كۆكى، بىر باش پىياز، كۆممىقوناق ساقىلى بىر ئوچۇم، دورىلارنى سېلىپ شورپا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

تۇيۇقسىز ئۆلۈم توساتتىنلا يۈز بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، بىر سائەت ئىچىدە ئۆلسە، كۆپىنچە يۈرەك مەنبەلىك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تاجسىمان ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشى ئاساسىدا يۈرەك قېرىنچىسى تالالىق تىترەشتىن بولىدۇ.

ياشانغانلاردىكى تۇيۇقسىز 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 مەنىينىڭ كۆپلۈكى، ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىنسىي ئالاقىدە يېتەرلىك ھوزۇرلىنىش بولماي تۇرۇپ مەنىي يۇرۇپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا جىنسىي ئالاقە بولۇش بىلەنلا مەنىي يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي تەلەپ قانماسلىق، لەززەت ھاسىل بولماسلىق، بەزىدە قايىم بولماي تۇرۇپ مەنىي چىقىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

جۇزبۇۋا، بەسباسە، گۈلدارچىن، قاقىلە، خولىنجان قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە پايدىلىق تۇر.

2 - رېتسېپ:

سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، نوقۇت قاتارلىقلارنى بىر چىمدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەللىتىلگەن تۇخۇم بىلەن يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ:

ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، نېلۇپەرنىڭ ھەر بىرى بىر

چىمدىمدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، نوقۇتلارنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

تەمرى ھىندى مېغىزى، ماش، ئاق شېكەرلەرنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، بىر چىنە سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

خورما مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ئىككى چىمدىمدىن، شېكەرنى بىر چىمدىم ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ كاپ ئەتسە پايدىلىقتۇر.

△6 - رېتسېپ:

ياڭاق، ئالقات بىر ئوچۇمدىن، قوينىڭ بۆرىكى ئىككى دانە، گۈرۈچتىن بىر پىيالە ئېلىپ، شوۋىگۈرۈچ تەييارلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

ئىتياڭىقى ئۇرۇقى (ۋاڭ ئۇرۇقى)، قارىمۇچ، زەنجىۋىللەر بىر چىمدىمدىن، نوقۇت ئىككى ئوچۇم. ئالدى بىلەن نوقۇتنى سۇدا قاينىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، نوقۇت سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ماش چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ يېسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم تۇخۇم شاكىلىنى قوقاسقا كۆمۈپ، تەمرى ھىندى مېغىزى، خورما مېغىزى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ

كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم توخۇم شاكىلىنى قوقاسقا كۆمۈپ، تەمرى هىندى مېغىزى، خورما مېغىزى، يۇمغاقسۈت ئورۇقى قاتارلىقلاردىن ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ كاپ ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

ئاسان سىڭىشىدىغان قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەردىن پىندۇق، ياڭاق، بادام، پىستە، ئالقات مېۋىسى، قوينىڭ جىگەر، بۆرەك، يۈرەك قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرى، كالا - پاچاق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بېرىش تەن ساغلاملىقىغا پايدىلىق. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ئۇچۇنمۇ شۇنداق. تەخمىنەن يېرىمىدىن كۆپرەك يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ خەتەرلىك ئامىللىرى ھەرىكەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، ھەرىكەت قىلغاندا قان بېسىمى يېنىك دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ. يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلى بار كىشىلەرنىڭمۇ قان بېسىمى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەيدۇ. دوكلاتلارغا قارىغاندا، ھەرىكەت قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىپ، قان نۆكچىسى شەكىللىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن. ھەرىكەت قىلغاندا روھىي جىددىيلىكنى يېنىكلەتكىلى ھەم ئورۇقلىغىلى بولىدۇ. ھەرىكەت قىلىش تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ قوزغىلىشىنى پۈتۈنلەي توسۇيالمايدۇ. شۇنداق بولسىمۇ مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ، خەتەرلىك ئامىللارنى كونترول قىلىش كېرەك.

قولدا لەززەتلىنىش

ياشلاردا جىنسىي ساۋاتنىڭ كەملىكى، شەھۋانىي كىتاب - ژۇرناللار، ئۇن - سىن بۇيۇملىرىنى كۆرۈش، باشقىلاردىن ئۆگىنىش، ئۇزۇن مۇددەت بويىتاق يۈرۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۆزىنىڭ شەھۋانىي ھەۋىسىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، قول ياكى باشقا نەرسە ئارقىلىق سىرتقى جىنسىي ئەزانى غىدىقلاپ، مەنىي چىقىرىدىغان يامان ئىللەت بولۇپ، ئۇزۇقدان قىچىشىدۇ. كۆزنىڭ ئاستى قاپىقىدا قارا بەلۋاغسىمان داغ پەيدا بولىدۇ. قان ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، ماغدۇرسىزلىنىش، نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىپ، زەكەرنىڭ ئۇچى توم، تۈۋى ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

زەيتۇن يېغى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى بىر پىيالىدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركەپ بەرسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىقلارنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغىنى بىر پىيالىدىن ئېلىپ، زەكەرنى ياغلاپ بەرسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

گۈل سەۋسەن يېغى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلارنى بىر پىيالىدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرنى ياغلىسا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

ھىڭ كۆتىكى بىر پارچە، زەيتۇن يېغى ئىككى پىيالە، ھىڭنىڭ كۆتىكىنى زەيتۇن يېغىغا چىلاپ، زەكەرگە سۇركىسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

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، ئۇنۇتقاقلىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

ياڭاق مېغىزى ئون دانە، ئۇجمە يوپۇرمىقى بىر ئوچۇم، قارا كۈنجۈتتىن بىر سىقىم ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، بىر چىنە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆرۈك مېغىزى چوڭلۇقىدا كۈملاچ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئۈچ كۈملاچتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى بىر سىقىمدىن، ئاق شېكەر

ئۈچ قوشۇق، مۇسەللەس ئىككى پىيالە، مېغىزلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇسەللەسكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئۇيقۇسىزلىققا، نېرۋا ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 - رېتسېپ:

توخۇنىڭ تۇخۇمى ئىككى دانە، كالا سۈتى ئىككى پىيالە، قارا شېكەردىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ ئۇخلاش ئالدىدا ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بەسباسە، قەلەمپۇر، دارچىن، لاچىندانە قاتارلىقلارنى ئۈچ چىمدىمدىن ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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. تاجىسىمان ئارتېرىيىسىدىكى قانمۇ ئازلايدۇ، بولۇپمۇ يۇقىرىقى ئەھۋاللار توختىماي 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 ئۇزۇقلۇق 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:

1△ - رېتسېپ:

ئاۋۋال شاھتەررە قاينىتىلمىسىدا يۇيۇپ، گۈل ياسمەننى سوقۇپ، جۆزبۇۋا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك.

2△ - رېتسېپ:

ئاق لەيلىگۈلى، نىلۇپەر گۈلى، ئىتئۈزۈمى، شاھتەررە، تۇخۇمى كاسىنە بىر ئوچۇمدىن، چىلان بەش دانە قاتارلىقلاردىن شەربەت تەييارلاپ، ئەتىگەندە يېرىم پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بولسا، قاپاق ئۇرۇقى

مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى بىر ئوچۇمدىن، ئاقلانغان بادام مېغىزى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، بىر پىيالە كالا سۈتى، 15 دانە قەنت بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

سېرىق ھېلىلە، چىلان، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك 15 دانىدىن، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى بىر سىقىمدىن، شاھتەررە، قىزىلگۈل بىر سىقىمدىن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىنلەرنى ئىككى سىقىمدىن ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ، كۈنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5△ - رېتسېپ:

چىلان 30 دانە، شاھتەررە، ئىتئۈزۈمى، ئەفتىمۇن، گاۋزىبان، سەرسىبىل، مامىرانچىنى قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، ئىككى سىقىم تەرەنجىبىن قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

6△ - رېتسېپ:

گۈل ئەرمىنى، كەتھىندى، كاپۇرلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

7△ - رېتسېپ:

قۇرۇق قىچىشقان يەرگە يەسمەن گۈلىنى سوقۇپ، تەڭ مىقداردا لىمون سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

8△ - رېتسېپ:

تاتلىق بادام يېغى، بابۇنە يېغىنى ئىككى قوشۇقتىن، موم، ھۆل كاسىنە سۈيىدىن يېرىم پىيالە ئېلىپ، ياغلاردا مومنى ئېرىتىپ، كاسىنە سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش لازىم.

△9 - رېتسېپ:

تۇخۇم شاكىلىنى سوقۇپ، ساپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى تال موزا، پىلە غوزىسىدىن ئون تالدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

سەندەل، سېرىق ئوت، ھېلىلە، قوناق ساقىلى ئۇسارىسى، ھۆل يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، ئوسۇگلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ خېمىر قىلىپ، ئەۋرەت قىسمىغا تېڭىش لازىم.

بىلۋېلىك

ئامېرىكىنىڭ ساغلاملىق ۋە ئوزۇقلۇق ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ پروفېسسورى خاسىمى چىقارغان يەكۈنگە قارىغاندا، ياشانغانلار كېچىسى بىرەر پىيالە چاي ئىچمۋەتسە، قان نوكچىسى شەكىللىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن.

فىزئولوگىيىلىك زەئىپلىشىشكە ئوخشاش ئامىللار تۈپەيلىدىن، كۆپ ساندىكى ياشانغانلاردا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قىزىل تومۇرنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىۋېلىشىغا ئوخشاش يۈرەك مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ. كېچىدىكى سۇسىراش قاننىڭ يېپىشىشچانلىقىنى ئۆرلىتىپ، قان پلاستىنكىلىرىنىڭ ئۇيۇشىشىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئەسلىدىلا بوتقىسىمان قېتىشىۋالغان قان تومۇرلاردا نوكچا پەيدا بولۇشنى تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئەگەر، كېچىسى چاي ئىچىپ بەرسە، قاننىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىنى كۆرۈنەرلىك ھالدا تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

زەكەر يېگلەش

بۇ كۆپىنچە كىشىلەردە تۇغما بولۇشى مۇمكىن، ئۇنىڭدىن باشقا جەلەق بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ئوزۇقلۇقنىڭ ناچار بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، زەركەردە تۇسۇلۇش يۈز بېرىپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەي زەكەر كىچىكلەپ، جىنسىي مۇناسىۋەتكە قاناماسلىق، پەرزەنت كۆرەلمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

△1 - رېتسېپ:

قىزىل ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى ياڭاق چوڭلۇقىدا، بىردانە خورازنىڭ ئۆتى، قوۋزاقدارچىن ئۈچ چىمدىم، كۈنجۈت يېغى بىر چىنە. دورىلارنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، زەكەرگە سۈركىسە پايدىلىقتۇر.

△2 - رېتسېپ:

تۇخۇمنىڭ سېرىقى بەش دانە، ئىنەكپېتى يېغى ئۈچ پىيالە. دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركىسە، زەكەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ چىمدىم، بىر قوشۇق شېكەر، ئىككى

قوشۇق ھەسەللەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈپ ھەم زەكەرگە سۈركىسە، زەكەرنى قاتۇرىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

100 دانە قارا چۈمۈلە، بىر چىمدىم زەپەر، ئىككى چىنە زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك كوزىغا سېلىپ، تومۇز ئاپتاپتا 21 كۈن قويۇپ، زەكەرگە سۈركىسە، زەكەرنى چوڭايتىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

ياڭاق چوڭلۇقىدىكى ئۆردەك يېغى، گۈلە چوڭلۇقىدىكى كالا ۋە ياكى ئۆچكىنىڭ يىلىكىنى بىر چىنە قىزىلگۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەتتە كۈندىن كېيىن زەكەرگە سۈركىسە زەكەرنى يوغان قىلىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

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.

△7 - رېتسېپ:

ئۈچ باش سەۋزە، ئىككى دانە باچكا، ئۈچ دانە پاختەك، بىردانە چىللىمىغان قارا خوراز، 30 دانە قارا توخۇنىڭ تۇخۇمى، ئىككى ئوچۇم سەۋزە ئۇرۇقى، ئۈچ دانە قوشقار چۇيىسى، لاچىندانە، دارچىن، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋىلار ئۈچ چىمدىمدىن، ئون چىنە ئۈزۈم سۈيى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئۇلار ئىچىدىكى

قورۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ خالتىغا سېلىپ، ئۈزۈم سۈيى بىلەن قاينىتىلىدۇ. گۆشلەرنى ئايرىم سۆڭەكلەردىن ئاجرىغىچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن ئۈزۈم سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر سائەت قاينىتىپ، سۈيىگە ئۈچ چىنە ھەسەل، ئۈچ چىمدىم زەپەر سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى سەمرىتىپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

سازاڭ 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 بېزىنىڭ ئاجراتما ئاجرىتىش ئىقتىدارى ۋە بۆرەك خىزمىتى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى قەنت ئۆزلەشمەي سۈيدۈك 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:

▲1 - رېتسېپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى بىر پىيالە، ئاچچىق ئانار شىرىسىنى ئۈچ قوشۇق، قاپاق سۈيىنى بىر قوشۇق ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە دىئابېتقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲2 - رېتسېپ:

ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، كۈنجۈت بىر چىمدىمدىن

ئېلىپ، قۇرۇق قورۇپ، پوستىنى ئاقلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

ئىككى دانە باشپىياز بىلەن بىر تال تۇخۇم سېرىقىنى ئىككى پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

يېشىل ماش، نوقۇت بىر ئوچۇمدىن، ئالىقان چوڭلۇقىدىكى كاۋا قاتارلىقلارنى قايناتماي ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

كۆممىقوناق ساقىلى، پىلە غوزىكى بىر ئوچۇمدىن، نېلۇپەر ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ئۈچ چىمدىمدىن ئېلىپ، قايناتماي، كۈندە ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

گۈرۈچ بىر پىيالە، ھۆل پالەك يىلتىزى بىر ئوچۇم، توخۇ تاشلىقىدىن ئون دانە ئېلىپ، قايناتماي شويلا قىلىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

چىلان، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قېقى ئون تالدىن، قىزىلگۈل ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

خاسىڭ 15 تال، پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمى بەش دانە، ئاچچىقسۇ بىر چىنە، دورىلارنى ئاچچىقسۇغا ئۈچ كۈن چىلاپ

ئاندىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

ئانار سۈيى، قېتىق سۈيى، لىمون سۈيى قاتارلىقلارنى كۈنگە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە ئۇسسۇلۇقنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئانار سۈيى، ئەينۇلا شىرىسى، قاپاق سۈيى قاتارلىقلارنى كۈندە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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 بېلىجان قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كالتسىي ماددىسى كۆپ.

سىيىپ يېتىش

بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، مېڭىنىڭ خىزمىتى تولۇق يېتىلمەسلىكى سەۋەبىدىن گۆدەك باللاردا كېچىسى سىيىپ ياتىدىغان، سۈيدۈك تۇتالمايدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

1△ - رېتسېپ:

ئۈچ چىمدىم زىرە بىلەن ياڭاق چوڭلۇقىدىكى زەنجىۋىلنى ئىككى پىيالە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2△ - رېتسېپ:

كۆدە ئۇرۇقىنى بىر سىقىم ئېلىپ، ئۇن بىلەن قازان نېنى ئېتىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

كەرەپشە ئۇرۇقى، زىغىر بىر چىمدىمدىن، قۇرۇتۇلغان تاۋۇز پوستى ئالىقان چوڭلۇقىدا، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، دوۋسۇن ساھەسىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

قورۇلغان بۇغداي تالقىنى ئىككى چىمدىم، قورۇلغان قارا كۈنجۇت ئىككى چىمدىم، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، دارچىن،

خولىنجانلارنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ سوقۇپ، بىر يېرىم چىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

زىرە، قارىمۇچلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر دانە توشقان كاللىسىنى پىشۇرۇپ، زىرە بىلەن قارىمۇچنى ئۈستىگە سېپىپ يېسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

خولىنجان، قوۋزاقدارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، رۇم بەديان قاتارلىقلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

بەش دانە تۇخۇمدىن ياغ چىقىرىپ، جۇزبۇۋا، بوزۇغىنى تالقانلاپ، دوۋسۇن ساھەسى ۋە بۆرەك ساھەسىگە يېتىشتىن ئىلگىرى سۇركەپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

چىگىت، ياڭاق مېغىزىنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، ئىككى دانە توخۇنىڭ تۇخۇمى بىلەن ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

بەش دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، بىر سىقىم پىننە، ئازراق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەننى ئۇۋۇلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

يالپۇز ياغىچى، رەيھان ياغىچى، كاۋاۋچىنىلاردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، بەدەننى يۇيۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە قىچىشىش

بۇ كېسەللىك ئاساسلىقى بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، قان ئازلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پۈتۈن بەدەن ياكى بەدەننىڭ مەلۇم بىر ئورنى قىچىشىپ زەخمە بولمايدىغان، ئەمما تاتىلىغاندىن كېيىن چېكىتسىمان ياكى بەلدەمسىمان تىرناق ئىزى، قانلىق قاقاچ پەيدا بولىدىغان، ۋاقتى ئۇزارغانسېرى تېرە يېرىكلىشىپ قاتتىقلىشىدىغان، تۇتقاقلىق تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

گۈلبىنەپشە بىر سىقىم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، چىلان 15 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، سانا بىر ئوچۇم. دورىلار چۆكۈشكىدەك قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

▲2 - رېتسېپ:

قىچىشىش قول ئەتراپىدا بولسا شاھتەررە كۆكىدىن بىر سىقىم، ئوسمىدىن ئىككى تۇپ ۋە پاقىيوپۇرمىقىدىن ئۈچ تال سىقىپ ئېلىپ، سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

قىچىشىش ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا بولسا مامىرانچىنى ۋە ئىتئۇزۇمى بىر ئوچۇمدىن، بوزۇغا بىر دانە، شاھتەررىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

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 چېپىلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىر چىمدىم، سېمىزئوت ئۇرۇقى بىر چىمدىم، ئارپىبەدىيان بىر ئوچۇم. دەملەپ قۇۋۇتىنى چىقىرىپ سوۋۇتۇپ ئىچىلىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ئىككى سىقىم، سېرىق ھېلىلە پوستى 20 دانە، قارا ھېلىلە ئون دانە، بەلىلە 15 دانە، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، كۈنجۈت يېغى ئۈچ قوشۇق، ھەسەل ئىككى چىنە. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ، كۆپۈكىنى سۈزۈۋېتىپ، دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم گۆلە چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىككى قوشۇق گۈل يېغىدا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، ئارپىبەدىيان بىر سىقىم، چىلان، تەمرى ھىندى ئون دانىدىن،

ھەممىنى قايناق سۇغا چىلاپ، سوۋۇتۇپ ئىچىلىدۇ.

△9 ـ رېتسېپ:

پىننە ياغىچى بىر سىقىم، رەيھان ياغىچى بىر سىقىم، ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، مامىرانچىنى بىر ئوچۇم. دورىلارنى قاينىتىپ ئىسسىق ھالەتتە پۇتنى بەدەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

△10 ـ رېتسېپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، يالپۇز ياغىچى بىر سىقىم، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقى بەش دانە، شاپتۇل يوپۇرمىقى بەش دانە. دورىلار قاينىتىلىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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 تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش لازىم. مەسىلەن، قەھۋەخانىدا ناشتا قىلغاندا، بىر ئىستاكان شوخلا قىيامى قوشۇش، تاماقتىن كېيىن يەنە بىر ئىستاكان سۈت ئىچىش لازىم. ھاراق ئىچكەندە، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ياكى بېلىق قاتارلىق ئاقسىل ماددىسى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش ھەمدە ئالدى بىلەن تاماق يەپ، ئاندىن مېۋە يېيىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك.

ئاقكېسەل

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، يىڭنە بىلەن سانجىغاندا قان، سېرىق سۇ چىقمايدىغان، ساغلاملىققا تەسىر يەتكۈزمەيدىغان لېكىن بىمارنى روھىي جەھەتتىن ئازابلايدىغان سوزۇلما تېرە كېسىلى.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

سىيادان ئىككى ئۇچۇم، قىچا ئىككى ئۇچۇم، زەنجىۋىل ياڭاق چوڭلۇقىدا، يالپۇز بىر ئۇچۇم، قۇرۇق سامساق بىر باش، ئاقىرقەرھا بىر ئۇچۇم، شەترەنجى بىر ئۇچۇم، سانا ئىككى ئۇچۇم. بۇلارنى ئالدى بىلەن چالا سوقۇپ، ئاندىن قايناتىپ شەربەت تەييارلاپ، بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ:

زىرە ئىككى ئۇچۇم، ئاقىرقەرھا بىر ئۇچۇم، تۇربۇت ئىككى

ئۇچۇم، توم زەنجىۋىل بىر ئۇچۇم، سىيادان ئىككى ئۇچۇم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، گۈلە چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

ۋاڭ ئۈرۈقى ئىككى ئۇچۇم، زەنجىۋىل بىر ئۇچۇم، سەرسىبىل بىر ئۇچۇم، گۈلقەنت ياڭاق چوڭلۇقىدا، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە شېكەر سۈيى ياكى ھەسەل سۈيىدە خېمىر تەييارلاپ كۈمىلاچ ياساپ، كۈندە بەش تالدىن يېيىلىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

سامساق ئىككى باش، جىنكېۋزى بىر ئۇچۇم، نۆشۈدۈر ئىككى چىمدىم، ئەنجۈر يوپۇرمىقى سۈيى يېرىم پىيالە، قىچا ئىككى ئۇچۇم، شەترەنجى ئىككى ئۇچۇم، سىيادان ئىككى ئۇچۇم، گۈلقەنت ياڭاق چوڭلۇقىدا، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىق سىركىدىن بىر پىيالە قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

5▲ - رېتسېپ:

خولىنجان، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، شەترەنجى بىر ئۇچۇمدىن، كەرەپشە ئۈرۈقى بىر سىقىمدىن. دورىلارنى قاينىتىپ، دورا سۈيى ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

6▲ - رېتسېپ:

قۇرۇق ئۈزۈم بىر سىقىم، رۇم بەديان بىر سىقىم، سىيادان بىر سىقىم، بابۇنە ئىككى ئۇچۇم، كەرەپشە ئۈرۈقى ئىككى ئۇچۇم، سانا ئۈچ ئۇچۇم، قىزىلگۈل ئۈچ ئۇچۇم، شەترەنجى ئىككى ئۇچۇم، ھەسەل بىر چىنە، سۇ تۆت چىنە،

دورىلارنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئىككى چىنە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئىككى ۋاخ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

7△ - رېتسېپ:

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 كېچە - 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△ - رېتسېپ:

تۇخۇم سېرىقى ئۈچ دانە، قوي يېغى (ئېرىتىلگەن) بىر چىنە، جۇۋنە بىر سىقىم، ئېگىر بىر سىقىم، قەلەمپۇر بىر سىقىم، قوي يېغىغا تۇخۇم سېرىقى قۇيۇپ، يېغى چىققۇچە قورۇپ، تۇخۇم تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئېلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، دورا سۈيىنى ئېلىنغان ياغقا تۆكۈپ قاينىتىپ، دورا تەركىبىدىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ بولغىچە قاينىتىپ، يېغى ئېلىنىدۇ ھەم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىپ، ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

يالپۇز بىر ئوچۇم، سۆگەتەر بىر ئوچۇم، رۇم بەدىيان بىر سىقىم، سىيادان بىر سىقىم، كەرەپشە ئورۇقى بىر ئوچۇم، زىرە

بىر ئوچۇم، خولىنجان بىر ئوچۇم، كاۋاۋچىن بىر سىقىم، قارىمۇچ بىر سىقىم، ئۈۋۈتۈلغان زەپەر خەمىكى بىر ئوچۇم، ئاپېلسىن پوستى بىر سىقىم، دارچىن بىر سىقىم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئوچۇمدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

قىزىل قىچا بىر ئوچۇم، ئۇردان بىر ئوچۇم، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، سىركە بىر پىيالە، كالىزىرە بىر ئوچۇم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

رەسمىي ئىستاتىستىكىدا بايقىلىشىچە، مۇۋەپپەقىيەت 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 يۈرۈپ، خىزمەت ئۈنۈمىمۇ ناچارلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، ناشتا قىلغىلى ۋاقتى يەتمىگەنلەر، ھېچبولمىغاندا بىر ئىستاكان كالا سۈتى ئىچىپ، بىرنەچچە ۋىتامىن يېيىشى لازىم.

سەپكۈن

بۇ، يۈز تېرىسىنىڭ رەڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان چوڭ - كىچىكلىكى، شەكلى ۋە رەڭگى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىغان، قاننىڭ 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:

1 - رېتسېپ:

ئارپا ئۇنى بىر ئوچۇم، تۇرۇپ ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىر ئوچۇم، قوغۇن ئۇرۇقى پوستى بىر چىمدىم، تاتلىق بادام مېغىزى ئۈچ دانە، بۇغداي كىراخمالى بىر ئوچۇم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆچكە سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 - رېتسېپ:

تۆت دانە ياڭاقنىڭ مېغىزى، ھۆل يۇمغاقسۈت تۆت تۇپ، كالا سۈتى ۋە پۇرچاق سۈتى ئۈچ پىيالە، قارا كۈنجۈت بىر سىقىم، شېكەر بىر پىيالە. كالا سۈتى بىلەن پۇرچاق سۈتىنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى

ئېزىپ، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

ئالما ئىككى دانە، ئاپېلسىن ئۈچ دانە، نەشپۈت بىر دانە. بۇلارنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچىپ بېرىلسە، سەپكۈنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىردانە ئالما، بىردانە ئاپېلسىن ۋە ئون دانىدىن چىلان يەپ بەرسە، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

5△ - رېتسېپ:

ئاچچىق ئانار يىلتىزىدىن بىر ئوچۇم، تاتلىق ئانار يىلتىزىدىن بىر ئوچۇمنى سوقۇپ، يېرىم پىيالە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قېتىم چېپىلىدۇ.

6△ - رېتسېپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، ھېلىلە كابىلە بەش دانە، سېرىق ھېلىلە بەش دانە، سانا ئىككى چىمدىم، چۆپچىن بىر ئوچۇم، چىلان 20 دانە، تەرەنجىبىن بىر سىقىم. سانا ۋە تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان سۈيىنى قوشۇپ، بىرلا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىپ، كۈندە بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

7△ - رېتسېپ:

يەرلىك سەۋزىدىن بىر تال توغراپ قاينىتىپ، كۈندە بىر

قانچە قېتىم يۈزى ھورلاندۇرۇلىدۇ. چامغۇر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ، كەچتە ھورلىنىش سۈيى بىلەن ھورلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرتۈلىدۇ.

8△ - رېتسېپ:

ھەسەلنىڭ يۈزگە يېغىلغان سۈيىدىن ئىككى قوشۇقتا پىياز ئۇرۇقىنى سۇغا چىلاپ ئالغاندىكى شىرىسىنى ئىككى قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئاخشىمى يۈزگە سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

ھۆل بېدە بىر سىقىم، بىردانە ھۆل ياڭاق مېغىزى، ئاپېلسىن بىر دانە. ھۆل بېدىنى ئېزىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ. ئاپېلسىننىڭمۇ سۈيىنى چىقىرىپ بېدە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ئېزىلگەن ھۆل ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرتۈلىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

كاتەك تېشىغا سۈرۈلگەن كاۋاش بىر چىمدىم، بىردانە تۇخۇم ئېقى ئىككىسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھەر كۈنى كەچتە يۈزگە سۈرتۈلۈپ، ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. بۇ تۇغۇتتىكى داغنى چۈشۈرۈشتىمۇ ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى.

دانىخورەك

بۇ، يېتىلىۋاتقان ياشلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئاساسلىقى يېمەك - ئىچمەك، ھاۋا كىلىماتى، ئىرسىيەت قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەمدە قان بۇزۇلۇش، غەيرىي يەللەرنىڭ بەدەندە تۇرۇۋېلىشى سەۋەبلىك يۈز، پېشانە، يوتا، يۇقىرىقى دۈمبە قاتارلىق ئورۇنلاردا مۇدۇرلار كۆتۈرۈلۈپ، سىققاندا ئاق ياكى سېرىق ياغ نۆكچىسى چىقىدىغان، سىققان جاي ئۇيمانلىشىش، بەزىلىرى ئاغرىش، قىچىشىش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش:

△1 - رېتسېپ:

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 - رېتسېپ:

سۇزاپ ئىككى چىمدىم، مورمەككى بىر چىمدىم، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقى ئۈچ دانە، گۈڭگۈرت سېرىقىدىن تىرناقچىلىك ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:

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 ئۈرلىتىپ، بىر ئىستاكاندىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، چۈچۈكبۇيا يوپۇرمىقى بەش دانە، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقىدىن ئۈچ دانە ئېلىپ قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

زىغىر بىر ئوچۇم، سىيادان بىر ئوچۇم، قىزىلگۈلدىن بىر ئوچۇمنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر ئوچۇم تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر پىيالە سىركە قويۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

ماش ئۇنى بىر ئوچۇم، ئىككى دانە توخۇم شاكىلىنىڭ ئىچكى پوستى، بىر ئوچۇم كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكىنىڭ كۈلى، تەنكار بىر چىمدىم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

سىيادانىدىن بىر ئوچۇم، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇمنى سوقۇپ، يېرىم پىيالە ئۈزۈم سىركىسى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ

بىلەن دورا سۈرتكەن ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

چىلان 50 دانە، ئىتتىئۈزۈمى بىر سىقىم، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، تەمرى ھىندى 30 دانە، كاسنىە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم. بارلىق دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئىككى سىقىم تەرەنجىبىن قوشۇپ ئېرىتىپ، بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

ئاقلانغان ماش بىر سىقىم، ھۆل يۇمغاقسۇت 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 يۇۋېتىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئىشخانىدا كۆپ ئولتۇرىدىغانلار، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، ۋىتامىن A نىڭ ئۇنۇمى بەك ياخشى. كۆدە 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 ئوڭاي يۇقىدىغان، بارماق ئارىلىقى، يوتا، قورساق قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش، قاشلاش نەتىجىسىدە تېرە شەلۋەرەپ، سولۇق قاپارتقۇ ۋە تېرە زەخىملىرى پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان يۇقۇملۇق تېرە كېسىلى.

داۋالاش:

1- رېتسېپ:

نەرگەز 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، كاۋاۋچىنىدىن ئىككى ئوچۇمنى قاينىتىپ، ئىللىق ھالەتتە بەدەن يۇيۇلىدۇ.

3- رېتسېپ:

تاۋۇز سۈيىگە سۈت قوشۇپ ئىچسە، قوتۇر ۋە قىچىشقاقلارغا پايدا قىلىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

ھۆل شاھتەررىدىن بىر سىقىم، ئۇسما كۆكىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، يانجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئۈزۈم سىركىسىدىن ئىككى ھەسسە ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم يېڭى قاپاق ئۇرۇقىنى بىر ئوچۇم كۈدە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ئېرىتىلگەن دۈمبە ياغدىن يېرىم پىيالە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

ئاچچىق قېتىق يېرىم پىيالە، سىركە يېرىم پىيالە، سېرىق گۈڭگۈرت تىرناقچىلىك، ئىككى قوشۇق كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەممىنى ئۈچكە بۆلۈپ بىركۈندە بىر بۆلىكى سۈرتۈلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ بىلەن بىرگە شەترەنجى سۈيى ئىچىلىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

ئەتىگەندە يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، بىر يېرىم پىيالە بوغداي كېپىكى بىلەن بىر ئوچۇم ماشنى بىر چىنە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، قىچىشقاق بار ئورۇن چىلانمىنىڭ سۈيىدە يۇيۇلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

كەرەپشە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، تاۋۇز ئۇرۇقى بىر ئوچۇمنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياڭاقچىلىك سېرىقمايىنى ئېرىتىپ، تالقان بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، ئۇدا ئۈچ ئاخشام سۈرۈپ، ئاندىن يۇيۇنسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 - رېتسېپ:

كۈندۈر بىر چىمدىم، تۇتىيا يېرىم پارچە، ئىككىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ قوشۇق ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، جاراھەت بار ئورۇنغا سۈرتسە، جاراھەتنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

10 - رېتسېپ:

سېرىق ھېلىلە پوستى ئالتە دانە، شاھتەررە بىر سىقىم، سانا ئىككى ئوچۇم قاتارلىقلارنى چۆككىدەك سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئىچى سۈرگەندىن كېيىن غورا سۈيىدىن ئۈچ قوشۇق، كۈنجۈت يېغىدىن بىر قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا ئاخشىمى سۈرتۈلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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، ئاشقازاننىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەيدىغان يېمەكلىكلەرنى، يەنى، كۆكتات ئۈممىچى، تۇخۇم شورپىسى، چۆچۈرە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم؛ لېكىن، تاماقنى يەپ بولۇپلا ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر، تاماقتىن كېيىن يەنە كېچىلەپ خىزمەت قىلىدىغان بولسا، كۆڭلى خالىغاننى يېسە بولىدۇ. بىراق، بەك تويغۇدەك غىزالىنىۋەتكەندە، ئۇيقۇدىن باش كۆتۈرەلمەيدۇ.

ئۇششۇك

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 دۈمبىسى، 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:

▲1 - 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 مەجۇنى چۆپچىن يەپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

▲2 - رېتسېپ:

بىر دانە ئاق تۇرۇپ بىلەن ياڭاق چوڭلۇقىدىكى ھۆل

زەنجىۋىلنى چاناپ سۈيىنى چىقىرىپ، قىزىتىپ، تېرە قىزارغىچە سۈرتۈپ بەرسە، دەسلەپكى ئۈششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

ئاپېلسىن پوستى 4 ~ 2 دانە، خام زەنجىۋىل مۇشت چوڭلۇقىدا، پاكىز سۇ ئۈچ چىنە، خام زەنجىۋىلنى يالپاقلاپ، ئاپېلسىن پوستىنى يۇيۇپ سۇغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم قىزىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ. ئاندىن دورا تىرىپلىرى يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

قەلەمپۇر يېغى بىر قوشۇق، ياڭاق يېغى بىر قوشۇق، زەيتۇن يېغى بىر قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ئۈششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5△ - رېتسېپ:

بىلسان يېغى مېغىزچىلىك، قەلەمپۇر يېغى ئىككى تامچە، خام زەنجىۋىل بىر يالپاق. پاكىز ئاق داكىغا مايلار سۈرتۈلۈپ، زەنجىۋىل ئۈستىگە قويۇلۇپ، قىزىتقاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

6△ - رېتسېپ:

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 ئۈنۈمى بىرقەدەر ياخشى.

7△ - رېتسېپ:

ئەگەر ئۈششۈگەن جاي ئىششىپ قارايغان بولسا بۇغداي

سامىنى بىر سىقىم، سېرىقچېچەك ئىككى ئوچۇم، چامغۇر بىر باش، بەسەي ئىككى قولاق، يالپۇز بەش تۈپ، زىغىر ئىككى ئوچۇم قاتارلىق دورىلارنى چۆككىدەك سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

ئەرمىنىيە سېغىزى ياڭاق چوڭلۇقىدا، ئىككى قوشۇق ھەسەلنى يېرىم پىيالە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، يەنە بىرەر سائەتتىن كېيىن بەش قوشۇق سىركە بىلەن بەش قوشۇق ھاراقنى ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ يۇيۇپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

△9 - رېتسېپ:

تاتلىقياڭيۇ بىر دانە، كاللەكبەسەيدىن ئۈچ يوپۇرماق ئېلىپ سوقۇپ، بىر پىيالە سۇغا چىلاپ، ئىككى قوشۇق كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا - قايتا تېڭىپ قويۇلسا، ئۇششۇگەن جايىنىڭ گۆشى چىرىپ ئۆلگەن بولسا گۆشنى چۈشۈرۈشكە ئۇنۇم بېرىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

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 باكتېرىيىسىنىڭ تۇك خالتىلىرىغا تاجاۋۇز قىلىپ كىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان يىرىڭلىق ياللۇغ بولۇپ، ياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك ماي، چاڭ - توزان بىلەن دائىم ئۇچرىشىپ تۇرىدىغانلاردا، تازىلىققا 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 ئەتراپىنى قىزىل داغ ئوراپ تۇرىدۇ. يىرىڭلىق قاپارتمىلار قۇرۇپ، قاقچى چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن تاتۇق قالماي ساقىيىدىغان تېرە كېسىلى.

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

كاسىنە ئورۇقى بىر ئوچۇم، سەرسىبىل بىر ئوچۇم، چۆپچىن ئىككى پارچە، ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، چىلان بەش دانە، شاھتەررە بىر سىقىم، يۇمغاقسۈت ئورۇقى ئىككى ئوچۇم، بەدىيان بىر ئوچۇم، دورىلارنى چۆككىدەك سۇدا قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

▲2 - رېتسېپ:

شاھتەررە بىر سىقىم، ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، ئۇغرىتىكەن

بىر سىقىم، چىلان ئون دانە، سېرىق ھېلىلە بەش دانە، چۆپچىن ياڭاق چوڭلۇقىدا، سەبرە گۈلە چوڭلۇقىدا. دورىلارنى قايناتقىپ شەربەت تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ:

گۈل يېغى بىر قوشۇق، زەيتۇن يېغى بىر قوشۇق، توخۇ يېغى (ئېرىتىلگىنى) بىر قوشۇق قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

4 - رېتسېپ:

ياللۇغ پەيدا بولغان كۆنىلا سۇ تەگمىگەن ئاھاك بىر ئوچۇم، تۇخۇم ئېقى بىردانە ياكى كۇنجۇت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، يوقاپ كېتىدۇ ھەم چوڭىيىپ يىرىڭلىمايدۇ.

5 - رېتسېپ:

ئاق موم گۈلە چوڭلۇقىدا، زىغىر بىر ئوچۇم، زەپەر بىر چىمدىم. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى قوشۇق زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

6 - رېتسېپ:

مامىرانچىنى بىر ئوچۇم، ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، بوزۇغا بىر دانە قاتارلىقلارنى قايناتقىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ:

ئىتئۈزۈمى بىر ئوچۇم، شاھتەررە بىر سىقىم، مامىرانچىنى بىر چىمدىم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى قايناتقىپ، قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سوۋۇتۇپ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ:

ئەنجۈر ئىككى دانە، مەستىكى رۇمى بىر چىمدىم، مەرزەنجۇش بىر ئۇچۇم، ئەرمىنىيە سېغىزى گۈلە چوڭلۇقىدا. دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەت ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

9 - رېتسېپ:

سېرىق ھېلىلە پوستى ئۈچ دانە، تەمرى ھىندى ئون دانە، ئەينۇلا بەش دانە، سەرپىستان ئون دانە، بىنەپشە بىر سىقىم، ئەفتىمۇن بىر سىقىم، كۆرسەتكۈچ بارماق چوڭلۇقىدىكى خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، شەربەت قىلىپ ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

ئەينۇلا بەش دانە، چىلان ئالتە دانە، تەمرى ھىندى ئون دانە، نىلۇپەر بىر سىقىم، گۈلبىنەپشە بىر سىقىم، سانا بىر چىمدىم، سېرىق ھېلىلە ئۈچ دانە، بادام يېغى ئۈچ تامچە. بادام يېغىدىن باشقا دورىلارنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەندە ئازراق خاسىڭ، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەرنى شۇمۇش لازىم. بۇ خىل ئۇششاق يېمەكلىكلەرنىڭ جىسمانىي كۈچىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئالاھىدە ئۈنۈمى بار. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆك مۇچ بىلەن قورۇلغان گۆش توغرامچىسى، خام پالەك، كۈنجۈت، بۆلجۈرگەن قاتارلىق يېمەكلىكلەردىمۇ مول ئاقسىل ماددىسى ھەم مۇۋاپىق 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▲ - رېتسېپ:

يەتتە دانە چىلان، ئون دانە تەمرى ھىندىنى بىر ئىستاكان جىنەستە شىرنىسگە سېلىپ ئېرىتىپ، ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

بىر قوشۇق زىخ ئۇسارىسى، بىر چىمدىم بېھى ئۇرۇقىنى يېرىم پىيالە سىركىدە ئېرىتىپ، يەلتاشما ئۈستىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيىدىن بىر ئىستاكاننى ئىككى قوشۇق

ھەسەلگە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

ئۇسۇك ئۇرۇقى ئىككى چىمدىم، ئۇسۇك كۆتىكىدىن بىر تالنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە ۋە قاينىتىلغان سۇيىنى چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

سېرىقچېچەك ئىككى چىمدىم، پاقىيوپۇرمىقى ئىككى تال، كاۋاۋچىن بىر ئوچۇم. بۇلارنى قاينىتىپ سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ ئىچسە يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

بىر چىمدىم زەمچە بىلەن بىر ئوچۇم قىزىلگۈلنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق گۈل يېغى قوشۇپ، سۈركەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

ئاچچىق ئەمەن بىر ئوچۇم، شاھتەررە بىرئوچۇم، بىر باش سامساق قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىلمان قىلىپ بەدەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

ئىتئۈزۈمى بىر سىقىم، مامىرانچىنى بىر ئوچۇم، ئىككىسىنى قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا بەدەننى يۇيۇپ، ئاندىن كېسەللەنگەن ئورۇنغا بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىدىن ئالتە تال ئېلىپ، سىقىپ سۈيى سۈرتۈلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

ئىتئۈزۈمى ئۈچ چىمدىم، چىلان ئون دانە، ئەينۇلا يەتتە دانە، تەمرى ھىندى ئون دانە، سېرىق ھېلىلە پوستى بەش دانە،

تەرەنجىبىن ئىككى سىقىم. بۇلارنى چۆكۈشكىچە سۇ بىلەن قايىنىتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچىلسە يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

ھۆل يۇمغاقسۇت ئىككى تۇپ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 20 دانە. ئىككىسىنى سوقۇپ، مۇۋاپىق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

تۇخۇم تەركىبىدە ئادەم تېنىگە زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بار. شۇڭا، كىشىلەر ئۇنى «كۆتۈلدىكىدەك 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 بىر مۇنچە كۈتۈنۈش دورىلىرىمۇ تۇخۇمدىن ئايرىلالمايدۇ.

هۆل تەمرەتكە

بۇ، يۇزەكى ياللۇغلىنىپ، تېرە يۇزىدە مۇدۇرلار كۆتۈرۈلۈش ئاساسىدا تېرە زەخىملىنىپ، 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▲ - رېتسېپ:

توخۇ تۇخۇمىنىڭ يېغى بىر پىيالە، جۇۋنە، قىچا بىر ئوچۇمدىن، جۇۋنە بىلەن قىچا تۇخۇم يېغىغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ، ئاندىن سۈزۈپ كۈندە 3 ~ 2 قېتىم سىرتتىن سۈرتۈلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

توخۇ تۇخۇمىنىڭ يېغى ئىككى قوشۇق، ئۇن بىر ئوچۇم، جۇۋنە ئىككى چىمدىم، جۇۋنە بىلەن تۇخۇم يېغى قوشۇپ قاينىتىلىپ سۈزۈپ، ئۇن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەلھەم قىلىپ

كۆنىگە 5 ~ 4 قېتىم چېپىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

بىر تال موزا، ئۈچ چىمدىم رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ قوشۇق قىچا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ سۈرتۈلىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

كۆدە سۈيى يېرىم ئىستاكان، تۇز بىر چىمدىم، قىچا يېغىدىن ئۈچ تېمىمنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

5▲ - رېتسېپ:

قارىغاي ئۇرۇقى ئۈچ ئوچۇم، جۇۋىنە بىر ئوچۇم، ئىككىسىنى بىر پىيالە سۇغا چىلاپ ئېزىپ، چىققان سۈيىنى سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسېپ:

ئىككى ئوچۇم ئانار گۈلىنى يېرىم پىيالە ئانار سۈيىگە سېلىپ قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7▲ - رېتسېپ:

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▲ - رېتسېپ:

بىر سىقىم كاۋاۋچىن، ئۈچ چىمدىم جۇۋىنە، بىر دانە موزىنى ئىككى پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيى ئىلمان بولغاندا يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

بىردانە تۇخۇم سېرىقىنى سۈس ئوتتا مېيى چىققۇچە قورۇپ، ئۈستىگە قىچا ياكى خاسىڭ مېيىدىن بەش تامچە تېمىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ داكا بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە پوستى يەتتە دانىدىن ، موزا بىر دانە، زەمچە ئۈچ چىمدىم، بادام پوستى بەش دانە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى بار كىشىلەر كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاغرىيىدىغان قۇلاقنى يانتۇ قىلىپ يېتىپ بەرگەندە، قۇلاق ئىچىدىكى يىرىڭلىق 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 - ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. دەسلىپىدە كىچىك - 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 يىڭنە بىلەن سانجىسا قان چىقىدۇ.

داۋالاش:

▲1 - رېتسېپ:

ئاقىرقەرھا، بۆرە سويىمسىنىڭ يىلتىزى، شەترەنجى ھىندىلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يېرىم پىيالە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېرە سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

▲2 - رېتسېپ:

ئاق موم خورمىدەك، كۈنجۈت يېغى ئىككى قوشۇق، توخۇ يېغى (ئېرىتىلگىنى) ئۈچ قوشۇق، بادام يېغى ئۈچ تامچە، كالا يىلىكى (ئېرىتىلگىنى) يېرىم پىيالە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ ئېرىتىپ، سىرتتىن چېپىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

ئاچچىقسۇ يېرىم ئىستاكان، تەنكار ۋە تازىلانغان گۈڭگۈرتنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىقسۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، كۈندە 3 ~ 2 قېتىمدىن كېسەللەنگەن ئورۇننى يۇيۇشقا ۋە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

ئاقىرقەرھا، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزى، شەترەنجى هىندى بىر سىقىمدىن، بوزۇغا ئىككى تال، بەدىياندىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، بۇنىڭغا ئۈچ هەسسە هەسەل ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم خورما چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

5▲ - رېتسېپ:

شاهتەررە، ئەفتىمۇن، شەترەنجى بىر سىقىمدىن، بىردانە يىلان، سانا ئۈچ ئوچۇم، سېرىق هېلىلە پوستى، قارا هېلىلە، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە يەتتە دانىدىن، ئىتئۈزۈمى ئىككى ئوچۇم، تۇربۇت ئىككى ئوچۇم. بۇلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

6▲ - رېتسېپ:

زىرە ئىككى ئوچۇم، سىيادان ئىككى ئوچۇم، ئاقىرقەرھا ئىككى ئوچۇم، تۇربۇت ئىككى ئوچۇم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە شېكەر سۈيى بىلەن كۈملاچ تەييارلاپ يېيىلىدۇ.

7▲ - رېتسېپ:

مامىرانچىننى بىر ئوچۇم، سىيادان بىر ئوچۇم، زىرە بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇپ بېرىلسە مەنپەئەت

قىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

كۆك ماش ئىككى ئوچۇم، تۇرۇپ ئۇرۇقى ئىككى ئوچۇم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بۇلارنى بىر پىيالە سىركىدە ئېزىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

قارا خەربەق بىر چىمدىم، زىرە ئىككى چىمدىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ، يېرىم پىيالە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

سامساق بىر باش، گۈلقەنت ياڭاق چوڭلۇقىدا، جىنكېۋىزى بىر ئوچۇم، نۆشۈدۈر بىر چىمدىم، ئەنجۈر يوپۇرمىقى سۈيى بىر قوشۇق، ئاچچىق سىركە يېرىم پىيالە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەنجۈر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ۋە سىركىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئۆپكە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەر يانتۇ ھالەتتە بېشىنى ئېگىز قىلىپ يېتىشى، يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ بېسىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى، نەپەس يولىنىڭ راۋان بولۇشىنى ساقلاش ئۈچۈن، ئىككى قولىنى كۆكرەك ئۈستىگە 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 ئالىقان، تاپان، پېشانە، قولتۇق، چات، سىرتقى جىنسىي ئەزا ساھەسى قاتارلىق جايلار ئادەتتىكىدىن زىيادە تەرلەيدىغان، بەدەن ئاجىزلايدىغان، كىچىك تەرەت قېتىمى كۆپ بولىدىغان، بەزىدە بەدەندە جاراھەت پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان تېرە كېسىلى.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

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.

2 - رېتسېپ:

زەمچە بىر چىمدىم، قوۋزاقدارچىن بىر چىمدىم، سۇمبۇل بىر چىمدىم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر قوشۇق گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:
قىزىلگۈل ئىككى ئوچۇم، قەلەمپۇر بىر ئوچۇم، سۇمبۇل 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 - رېتسېپ:
بىر دانە ئانارنىڭ پوستى، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، زەمچە بىر چىمدىم، ئالقات بىر سىقىم، يالپۇز بىر ئوچۇم، پىنىنە بىر ئوچۇم قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:
زەمچە بىر چىمدىم، بىردانە ئانارنىڭ قۇرۇغان پوستى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياكى يالپىقىدىن ئىككى پارچە سېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۇرتۇلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:
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 سۇرتۇلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:
ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى بىر پىيالە،

كۆنجۈت يېغى ياكى قىزىلگۈل يېغى بىر پىيالە قاتارلىقلارنى پەس ئوتتا سۈيى يوقاپ مېيى قالغىچە قاينىتىپ، تەرلىگەن ئورۇن مايلاپ بېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخا پۈتۈن بەدەنگە سۈرتۈلسە تەرنى توختىتىپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاپتاپ ئۆتۈپ بېھۇشلىنىشتىن ساقلاش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ.

8 - رېتسېپ:

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.

9 - رېتسېپ:

بىر پىيالە گۈرۈچ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت بىر ئوچۇم، چىلان ئون دانە، گۈلە ئون دانە، سۇماق بىر چىمدىم. قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ:

ئاچچىقسۇ بىر پىيالە، زەمچە بىر ئوچۇم، كىچىكرەك زەنجىۋىلدىن بىر دانە، زەنجىۋىل بىلەن قاينىتىلغان ئاچچىقسۇدا زەمچە ئېرىتىلىپ پۇت يۇيۇلىدۇ.

سېسىق تەرلەش

سېسىق پۇرايدىغان تەر سېسىق تەرلەش دېيىلىدۇ. بۇ بەدەندە ھۆل ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، تەر بەزلىرىنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىرىشى كۈچىيىپ، يەرلىك ئورۇندا بۇزۇق ماددىلار يىغىلىپ چىرىپ، قولتۇق، پۇت، چات، ئەۋرەت ۋە ئەمچەك ئاستى (ئاياللاردا) قاتارلىق ئورۇنلاردا ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن سېسىق تەرلەش روشەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

ماش بىر ئوچۇم، سېرىقچېچەك ئورۇقى ۋە گۈلى بىر سىقىمدىن، پىننە ياغىچى بىر سىقىم، چىغىرتماق يىلتىزى بىلەن يوپۇرمىقى بىر سىقىمنى قاينىتىپ سۈزۈپ، دورا سۈيىدە بەدەن، بولۇپمۇ تەر كۆپ چىقىدىغان ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

زەمچە بىر چىمدىم، قىزىلگۈل بىر ئوچۇم، سۇمبۇل بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇندەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ كۆپ تەرلەيدىغان ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

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 ھورغا ئايلىنىپ مېيى قالغىچە قاينىتىپ، سىرتتىن سۈرتۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

كەرەپشە سۈيى ئىككى قوشۇق، قىزىلگۈل سۈيى ئىككى قوشۇق، سىركە بىر پىيالە، ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈرتۈلىدۇ.

5▲ - رېتسېپ:

ئاچچىقسۇ بىر پىيالە، لاچىندانە بىر ئۇچۇم، قوۋزاقدارچىن بىر ئۇچۇم، گۈلدارچىن بىر ئۇچۇم، پىننە بىر ئۇچۇم، رەيھان ياغىچى بىر ئۇچۇم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، قول كۆيمىگۈدەك ھالەتتە تەرلەيدىغان ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

6▲ - رېتسېپ:

ئالما سۈيى ئىككى قوشۇق، تۇرۇپ سۈيى ئىككى قوشۇق، قىزىلگۈل سۈيى ئىككى قوشۇق، گۈل يېغى بىر قوشۇق، كۈنجۈت يېغى ئىككى قوشۇق قاتارلىقلارنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ. سىركە ۋە شېكەردىن شەربەت قاينىتىلىپ، كۈندە ئىككى ۋاخ بىر پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7▲ - رېتسېپ:

گۈرۈچ بىر پىيالە، ماش بىر سىقىم، يۇمغاقسۈت بىر ئۇچۇم، چىلان ئون دانە، پىننە بىر ئۇچۇم قاتارلىقلار قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

8▲ - رېتسېپ:

بېھى ئۇرۇقى بىر ئۇچۇم، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى بىر ئۇچۇم، كاللەكبەسەي سۈيى ئىككى قوشۇق. دورىلار

ئاربلاشتۇرۇلۇپ بەدەنگە چېپىلىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

كاسىنە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، يۇمغاقسۇت بىر سىقىم، چىلان ئون دانە، شاتۇت بەش دانە، ئانار ئۇرۇقى بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى چىلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

زەمچە بىر چىمدىم، بىردانە ئانارنىڭ قورۇلغان پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ياڭيۇ ياغ ياليىقىدىن ئىككىگە سېپىپ بەدەنگە سۈرتۈلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن لۆڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئىككى قولاققا يېقىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم، ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلسە، ئاستا خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىنى داۋالغىلى بولىدۇ.

سۈكپىياز شىرنىسىگە چىلانغان پاختا ئوك - سول بۇرۇن تۆشۈكىگە ئالماشتۇرۇپ تىقىپ بېرىلسە، جىددىي خاراكتېرلىك ۋە ئاستا خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىنى داۋالغىلى بولىدۇ.

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش

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 چۈشۈش، بەزىدە قاش، كىرپىك، قولتۇق، دوۋسۇن تۈكلىرى ھەتتا بەدەن تۈكلىرىمۇ چۈشۈپ كېتىش، تۈك چۈشكەن 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 گۆلە چوڭلۇقىدا، سامساق بەش چىش، ھەسەل ئۈچ قوشۇق، سامساقنى چاناپ، ھەسەل ۋە ئۆردەك يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

شاپتۇل مېغىزى بەش دانە، كاۋۇچىندىن بىر ئوچۇمنى ئۈچ قوشۇق خاسىڭ مېيى بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن چىققان مايىنى

سۇزۇلدۇرۇپ، بىر قوشۇقتىن كەچتە چاچ چۈشكەن جايغا سۈركەپ بەرسە چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ، چاچ چىقىرىدۇ.

4△ - رېتسېپ:

ئون ياڭاقنىڭ مېغىزى، قارا كۈنجۈت ئىككى سىقىم، قارا شېكەر بىر پىيالە. قارا شېكەرنى ئالىيۇمىن قازاندا سۇ بىلەن قايىنىتىپ، قارا كۈنجۈت ۋە ياڭاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنى چۈچۈتۈلگەن قىچا يېغى سۈركەلگەن تۈنىكە لىگەنگە تۆكۈپ، يېيىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن پارچىلاپ، كۈندە ئەتىگەن - كەچتە ياڭاق چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

5△ - رېتسېپ:

موزا ئۈچ دانە، ھەرە كۆنىكىدىن كىچىكرەك بىر پارچىنى سوقۇپ تالقانلاپ، قوي مېيىنى (ئېرىتىلگىنى) ئۈچ قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ، چاچ چۈشكەن ئورۇنغا چېپىپ بەرسە چاچ چىقىرىدۇ.

6△ - رېتسېپ:

سامساق بىر باش، خام زەنجىۋىل كىچىك بىر دانە، پىياز سۈيى بىر قوشۇق، بۇلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7△ - رېتسېپ:

سىيادان يېغى ئىككى قوشۇق، قىچا يېغى ئىككى قوشۇق، كۈنجۈت يېغى ئىككى قوشۇق، ئۈچىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8△ - رېتسېپ:

ئامىلە يېغى ئىككى قوشۇق، زەيتۇن يېغى ئىككى قوشۇق، ئاپېلسىن سۈيى ئىككى قوشۇقنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە

پايدىلىق، چاچ قارايتىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ.

△9 - رېتسېپ:

زەمچە بىر چىمدىم، ئاچچىقسۇ بىر پىيالە، كاۋاۋچىن بىر چىمدىم، قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

سېرىق ھېلىلە پوستى بەش دانە، شاھتەررە بىر سىقىم، چۆپچىن بىر ئۇچۇم، ئامىلە بەش دانە، بەلىلە بەش دانە، سانا بىر ئۇچۇم، بۇلارنى قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئەتىگەن - كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئالىملار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆمرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئاساسلىق سەۋەب، يۈرەكنىڭ زەئىپلىشىشى ئىكەنلىكىنى بايقىدى. ئادەمنىڭ يۈرىكى مىنۇتىغا 72 قېتىم سوقىدۇ؛ 70 ياش بويىچە ھېسابلىغاندا، ئادەمنىڭ يۈرىكى ئۆمۈر بويى 2 مىليارد 500 مىليون قېتىم سوقىدۇ. ئەگەر، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىپ، يۈرەكنى مىنۇتىغا 60 قېتىم سوقىدىغان قىلغىلى بولىدىغان بولسا، يۈرەكنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ، ھازىر سۈنئىي ئۇسۇل بىلەن ئادەم بەدىنىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى زور ھەجىمدە تۆۋەنلىتىش تەس، لېكىن مېڭىنى ھەر دائىم تىنچ ساقلىيالىسا، بىئارام بولمىسا، ئاچچىقلانمىسا، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى نىسپىي ھالدا تۆۋەنلەتكىلى، يۈرەكنىڭ سوقۇشىنى تۇراقلاشتۇرغىلى بولىدۇ. بۇ، ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشكە ئىنتايىن پايدىلىق.

ئاياللار كېسەللىكلىرى سىستېمىسى

بالىياتقۇ ياللۇغى

بۇ كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ بالىياتقۇ توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلىپ ياللۇغلاندۇرۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا ئاق خۇن كۆپىيىش، تۆۋەنكى قورساق ساھەسى ئاغرىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش :

△1 - رېتسېپ:

ئاق لەيلىگۈلىنى سوقۇپ، ئۆردەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەل قىلىنىدۇ.

△2 - رېتسېپ:

قەسبۇزەرىرەنى قاينىتىپ، سۈيىدە جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

كېپەك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تېرىق قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە لۆڭگىنى نەمدەپ دوۋسۇن ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، مامىرانچىنى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلاردىن ۋاننا تەييارلاپ ئولتۇرغۇزسا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

5▲ - رېتسېپ:

بالىياتقۇ ساھەسىنى زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

6▲ - رېتسېپ:

قەسىبۇزەرىرە بىلەن مامىكاپنى قاينىتىپ، قايناتمىسىدا ئابىزەن قىلدۇرۇلىدۇ.

7▲ - رېتسېپ:

ئىتئۇزۇمى، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، ھەمىشەباھار، سەرسىبىل قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ۋاننا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

8▲ - رېتسېپ:

سېرىقچېچەك، بەديان ئىككىسىدىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ قاينىتىپ، بۇسىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

9▲ - رېتسېپ:

بەديان، بەديان يىلتىزى، ئوردان، ئوغرىتىكەن، تاۋۇز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن بىللە قاينىتىلما تەييارلاپ بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ.

10▲ - رېتسېپ:

بەديان، رۇم بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۆئىتەر، سۇزاپ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك ھەسەلدە خېمىر تەييارلاپ، داكىغا ئوراپ جىنسىي يولغا قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

باللىياتقۇ چۇقۇقى

بۇ كېسەللىك ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، باللىياتقۇ ئۆزىنىڭ نورمال ئورنىدىن جىنسىي يولنى بويلاپ تۆۋەنلەپ، باللىياتقۇنىڭ 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، گۈلبىنەپشە ئىككى ئۇچۇمدىن، 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 باللىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

3△ - رېتسېپ:

توخۇ 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 سۈرۈپ بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

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 ھورىدا ئولتۇرغۇزۇپ، بىر ئاز سوۋۇغاندا جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

بەلگىلىك مىقداردىكى پىدىگەن يىلتىزىدىن كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ، كۈنجۈت مېيى بىلەن تەڭشەپ داكىغا مىلاپ، بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

تۇز، كەپتەر گۆشى، نوقۇت، سۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە شورپا تەييارلاپ بېرىلسە، تارىمۇشلار بوشاپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان بالىياتقۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

مېكىياننى تازىلاپ، 3～2 قات داكىغا كۆپ گۈللۈك قامچىئوتنى ئېلىپ، توخۇنىڭ قورسىقىغا سېلىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، قامچىئوتنى ئېلىۋېتىپ بىر چىمدىم تۇز، بىر قوشۇق ماي، بىر چىمدىم زەنجىۋىل سېپىپ، ئىككى قوشۇق مۇسەللەس قويۇپ تەمىنى تەڭشەپ يېسە، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

△9 - رېتسېپ:

رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل بىر سىقىمدىن،

قارا پارپەدىن بىر تال ئېلىپ، چايلىق دەملەپ بېرىلسە، باللىياتقۇنىڭ ئادەت خاراكتېرلىك چىقىۋېلىشىغا شىپا بولىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

ئۈرۈقسىز ئۈزۈم بىر پىيالە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان بىر سىقىمدىن، چالا سوقۇلغان چوچۇكبۇيا يىلتىزى ئىككى سىقىم، پىرسىياۋشان بىر سىقىم، ئەنجۈر 15 دانە، قىزىلگۈل بىر سىقىم، گۈلقەنتتىن ئىككى پىيالە ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە ئائىلە چىراغلىرىنى ئىشلىتىش ئادەم بەدىنىدىكى «بىئولوگىيىلىك سائەت» نى قالايمىقان بۇزۇۋېتىپ، ئادەمنىڭ بىئولوگىيىلىك رىتىمىنى تەرتىپسىزلەشتۈرۈۋېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، بىر مۇنچە كىشىلەردە كۆڭۈل ئالاقىزادە بولۇپ، مەيدە سىقىلىش، روھىي چۈشكۈنلۈك ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەكلىپى بويىچە، كۈندۈزى كىشىلەر كۈن نۇرىدىن تولۇق ۋە ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ، ئىشىك - دېرىزىلەرنى داۋاملىق ئېچىۋېتىپ، كۈن نۇرىنى ئۆيگە كۆپرەك چۈشۈرۈش كېرەك ئىكەن. «زامانىۋى چىراغ كېسىلى» گە گىرىپتار بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن، ھەر كۈنى پۈتۈنلەي دېگۈدەك ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان كىشىلەر سىرتقا كۆپرەك چىقىپ ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

بالىياتقۇ جاراھىتى

بۇ كېسەللىك سىرتقى زەخمە، كۆپ تۇغۇش، قىيىن تۇغۇت، كۆپ بالا قىردۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىكى ئېھتىياتسىزلىق ۋە خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىپ، بالىياتقۇ تېنىدە ياكى بالىياتقۇ بويىنىدا پەيدا بولىدىغان زېدە بولۇپ، دوۋسۇن ۋە بەل ساھەسى چىڭقىلىپ قاتتىق ئاغرىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئاق خۇن كۆپىيىش، ئاق خۇننىڭ رەڭگى بەزىدە سېرىق يىرىڭ ئارىلاش كېلىش، بەزىدە گۆش يۇغان سۇدەك سېسىق پۇراقلىق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

ئاز مىقداردىكى ھەسەل بىلەن سۇتنى قايىنىتىپ، ئۇنىڭغا يۇڭ ياكى پاختىنى مىلاپ، بالىياتقۇغا قويسا، بالىياتقۇنى تازىلاشتا تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

2 - رېتسېپ:

بابۇنە، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، مورمەككى، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى ئىككى سىقىمدىن ئېلىپ قايىنىتىپ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە جىنسىي يول يۇيۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ:

سېرىقمايىنى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قوشۇق

كەلگۈدەك مىقداردا ئىچىلىپ، بالىياتقۇغا قويسا تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغىنى شېكەر سۈيىگە قوشۇپ، بالىياتقۇدىكى يارا تازىلانغانغا قەدەر بىر نەچچە قېتىم كىرگۈزۈلىدۇ.

5▲ - رېتسېپ:

دەسلىپىدە پاكىز داكىنى ھەسەلدە ھۆللەپ بالىياتقۇغا قويۇپ، زەخمىنى يىرىڭدىن پاكلاپ بولغاندىن كېيىن پىشۇرۇلغان موزىنى يۇمشاق سوقۇپ بالىياتقۇغا قويسا، جاراھەتنى قۇرۇتۇپ تېز ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

6▲ - رېتسېپ:

بالىياتقۇ جاراھىتىدىن يىرىڭ ئېقىپ تۇرسا، ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، سۆئلەپ بىر ئوچۇمدىن، ئالتە تال قەنت، ئاق تۇدەرى، قىزىلگۈللەرنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم بىر قوشۇقتىن كاپ ئېتىلىدۇ.

7▲ - رېتسېپ:

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▲ - رېتسېپ:

تۇخۇم سېرىقى ئىككى دانە، خېنە يېغىدىن ئۈچ قوشۇق ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بالىياتقۇغا تېمىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

سىرتقى زەخمە، قىيىن تۇغۇت، قاتتىق تولغاق سەۋەبىدىن بولسا موزا قايناتقان سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

قان توختىتىش ئۇچۇن ئانارگۈلى بىر سىقىم، موزا ئۈچ دانە، گىل ئەرمىنى گۆلە چوڭلۇقىدا، خۇنسىياۋشان ئۈچ چىمدىم قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويۇش كېرەك.

بىلىۋېلىڭ

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 مىقدارىنىڭ 18.4—22% نىلا ئىگىلەيدۇ. ئىسسىقلىق مىقدارى بىلەن تەمىنلەش يېتەرسىز بولغانلىقتىن تۇخۇمدىكى ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل ئىسسىقلىق مىقدارىنى تولۇقلاشقا سەرپ بولۇپ، بەدەندە «كۆيۈپ» تۈگەيدۇ.

سوزۇلما بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى

بۇ كېسەللىك ئۈتكۈر بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىنى ئۇزۇل-كېسىل داۋالىماسلىق، داس بوشلۇقى سوزۇلما ياللۇغى، تۇغۇت، بويىدىن ئاجراش، چىللە، ھەيز مەزگىللىرىدە تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققىدىغان ھەمدە بالىياتقۇ بوينى شەلۋەرەپ زېدىلىنىش، مونچاق گۆش ئۈنۈپ قېلىش، بالىياتقۇ بوينى 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 سۈنئىي ئۇسۇلدا بالا چۈشۈرگەن ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش:

△1 - رېتسېپ:

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، مامىرانچىنى، سېرىق چېچەك قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، قاينىتىلما سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى يۇيۇلىدۇ.

△2 - رېتسېپ:

بىنەپشە گۈلى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك بىر سىقىمدىن،

ئاق لەيلىگۈلى بىر سقىم، چۆپچىن، ياڭاق چوڭلۇقىدا. چۆپچىننى چالا سوقۇپ، دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە جىنسىي يول يۇيۇلىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

بابۇنە، ئىتئۈزۈمى، ئىكلىلملىلىك، ئاق لەيلى، بىنەپشە بىر سقىمدىن، ئىسپىغۇل ئىككى ئۇچ، بەش دانە موزا، ئازراق ئانار پوستى قاتارلىق دورىلارنى تالقانلاپ، گۈل يېغىدا ياغلاپ زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

△4 - رېتسېپ:

ئەڭلىكئوتنى بىر ئۇچۇم ئېلىپ كۆنجۈت مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بالىياتقۇ بويىنىغا سۈرتۈلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

ئارپا ئۇنىدىن بىر پىيالە، ھەسەلدىن ئىككى پىيالە ئېلىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنگە بىر قېتىم بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

بىر ئۇچۇم زىغىرنى سوقۇپ، بىردانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، داكىغا مىلاپ بالىياتقۇ بويىنىغا قويسا بالىياتقۇ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ، قاناشنى توختىتىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

ئون دانە ئەنجۈرنى سۇدا قويۇلغىچە قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، داكىنى 2～1 سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن دورىلىق داكا بالىياتقۇ بويىنىغا قويۇلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

گۈلە چوڭلۇقىدا مامىرانچىنى، موزا ئۈچ دانە،

گۈرۈچچىلىك زەمچە، كەتھىندى، كۆكنار، قىزىلگۈل بىر سىقىمدىن، گۈلە چوڭلۇقىدىكى چۆپچىن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سۈفۈپ 7~3 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△9 ـ رېتسېپ:

كاكىنەج، ئەنگۈرشىپا، شاھتەررە، گىل ئەرمىنى، بىنەپشە، بابۇنە، بىخ سۈس ھەر بىرىدىن بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتىكى سۈيىدە بالىياتقۇ بوينى يۇيۇلىدۇ.

△10 ـ رېتسېپ:

ئاق لەيلىنى ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ بالىياتقۇغا قويسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

تېلېۋىزورنى زادى يەر يۈزىدىن قانچىلىك ئېگىزلىكتىكى ئورۇنغا قويسا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ؟ ئادەتتە بۇ، تېلېۋىزور دېيىمىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ. مەسىلەن: تېلېۋىزورنىڭ توققۇز دېيىملىقى ئۆينىڭ تېگىدىن 88 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 12 دېيىملىقى 78 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 14 دېيىملىقى 72 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 16 دېيىملىقى 64 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 17 دېيىملىقى 60 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 19 دېيىملىقى 54 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 20 دېيىملىقى 50 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى، 24 دېيىملىقى 36 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى ئورۇنغا قويۇلسا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ.

تۇخۇم توشۇش نەيچە ياللۇغى

بۇ كېسەللىك خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي هالەتكە ئۆزگىرىپ، تۇخۇم توشۇش نەيچە شىللىق پەردىلىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىككى تەرەپ يىرىق، يانپاش ساهەسى قاتتىق ئاغرىش، تۆۋەنكى قورساق، بەل ساهەسى پوتا باغلىغاندەك يۆگىشىپ ئاغرىش، سېسىق پۇراقلىق ئاق خۇن كۆپىيىش، هەيز قالايمىقانلىشىش، تۇغماسلىق، شۇنداقلا ئومۇمىي بەدەندە خىلىت غالىبلىقىغا ئالاقىدار بەلگە - ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

ئىتئۈزۈمنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنى ئىككى سىقىمدىن ئېلىپ، ئىتئۈزۈمى سۈيىدە ئۇرۇق دورىلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

چىلان بەش دانە، سەرپىستان يەتتە دانە، بېهى ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، نېلۇپەر بىر ئوچۇم، ئاق لەيلىگۈلى بىر ئوچۇم، كاسىنە ئۇرۇقى بىر ئوچۇم، ئىتئۈزۈمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ بېرىلىدۇ (بىر كۈندە

ئىككى ۋاخ يېرىم پىيالىدىن ئىچىلىدۇ).

▲3 - رېتسېپ:

قىزىلگۈل، زاراڭزا ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى، گۈل بابۇنە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، پونۇس مېغىزى، زىغىر ئۇرۇقى، خىيارشەنبەرلەرنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، كۆك كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىر سىقىمدىن، مامىرانچىنى، ئاق لەيلىگۈلى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى، شۇمشا بىر ئوچۇمدىن، سېرىقچېچەك بىر سىقىم، دورىلارنى قاينىتىپ بۆرەك ساھەسى بۇسلىنىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

قىزىلگۈل، شاھتەررە، ئىتئۇزۇمى، قەسبۇزەرىرە، سېمىزئوت ئۇرۇقى بىر ئوچۇمدىن، جىنتىيانا، بادرەنجى بۇيىنى ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ، بىركۈندە بىر ۋاخ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

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 قىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

ئىتئۇزۇمى، كاكىنەج بىر ئوچۇمدىن، جىنتىيانا بىر چىمدىم، مامىرانچىنى بىر چىمدىم قاتارلىقلارنى بىر چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، كۈندە بىر ۋاخ ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

8△ - رېتسېپ:

ھېلىلە، ئامىلە، ھېلىلە كابىلە بىر سىقىمدىن، شاھتەررە بىر ئوچۇم، ئەفتىمون بىر ئوچۇم قاتارلىقلارنى بىر چىنە كاللا سۇتىدە قاينىتىپ، ئىككى كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

9△ - رېتسېپ:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقــى، سىيادانلارنى بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، سوقۇپ يېرىم پىيالە قارا شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن كەچتە كاپ ئېتىلىدۇ.

10△ - رېتسېپ:

سەرسىبىل، نېلۇپەر، قىــزىلگۈل، شاھتەررە، ئەنجۈر مونىكى بىر سىقىمدىن، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

نۇرغۇن ئاياللار سېزىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ھەرخىل تەســرلەرگە ئۇچرايدۇ، بولۇپمۇ قۇسۇش ئەھۋالى نىسبەتەن ئېغىر بولىدۇ.

ئادەتتە ھامىلدار ئاياللارغا دوختۇرلار ۋىتامىــن B_6 نى ئىچۈرۈش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ قۇسۇشىنـــى توختىتىدۇ. ئەمما، تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، ۋىتامىن B_6 ئاننىڭ نېرۋىسىغا زىيانلىق بولۇپلا قالماستىــن، بەلكى يەنە تۆرەلمىنىڭ غەيرىي يېتىلىپ قېلىشىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. ۋىتامىن B_6 نى ئىشلەتمەي، ھەسەل ئىــستېمال قىــلدۇرۇش ئارقىــلىقمۇ 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 ھەيزنىڭ ئالدى - كەينىدە سۇزۇك، 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:

1 - رېتسېپ:

ئىككى پىيالە سۇ، چىلان ئون دانە، ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ قاتتىق پوستى ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇغا بىر سائەت چىلاپ، قايناتقاندىن كېيىن ...

2 - رېتسېپ

ئانار گۈلىنى خەمكى بىلەن قوشۇپ ئېلىپ، شېكەر بىلەن ئېزىپ، گۈلقەنت تەييارلاپ بېرىلسە، زىيادە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاق خۇننى ئازايتىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:
سېمىز ئوت سۈيىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ئازراق قايناق سۇ قوشۇپ سۈس ئوتتا ئۆرلىتىۋېتىپ ئىچىلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:
كۈدىنى تازىلاپ، كۈنجۈت مېيى بىلەن قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قايناتقاندىن كېيىن، تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ بىرىلىسە ئاق خۇننى ئازايتىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:
قوي گۆشىنى قارىمۇچ، ئاقمۇچ، تۇز قاتارلىقلارنى سېپىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىن كېلىپ چىققان ئاق خۇن كۆپ كېلىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:
موزا، ئانار پوستى، سەلىخە، سۇماقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاكىز داكىغا سېلىپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:
تۇخۇمنىڭ ئىچىدىكى نېپىز پەردىسىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، باچكا قېنى بىلەن قوشۇپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:
پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سېمىزئوت، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل لوئابىنى قايىنىتىپ، جىنسىي يولغا ھۆقنە قىلىنىدۇ، ئىچىشكە بېرىشكىمۇ بولىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:
پاقىيوپۇرمىقىنى داكىغا ئوراپ، قازانغا سېلىپ سۇدا يېرىم

سائەت قايىنىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە گۈرۈچنى سېلىپ ئۇماچ قىلىپ، ئاندىن مۇۋاپىق ئاق شېكەر سېلىپ بېرىلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:

سېمىز ئۆت، كەرەپشە، تۇز، شېكەر، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، كۇنجۇت مېيى مۇۋاپىق مىقداردا. سېمىز ئۆت بىلەن كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ قايناق سۇغا سېلىپ، باشقا تېتىتقۇلارنى سېلىپ تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا ياخشى.

بىلىۋېلىڭ

ھەر كۈنى ئەتىگەندە بوۋاقلارنىڭ پۇت، قول، مەيدە، قورساق، بەل، دۈمبە 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 مۆھىت 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 ئۈزلۈكسىز ئۈچ ئايدىن ئارتۇق ۋاقىت ھەيز كەلمىگەن بولسا، بۇ ھەيز تۇتۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش:

1▲ - رېتسېپ:

رەيھان، سېرىقچېچەك، پۇدىنە، مەرزەنجۇش، بابۇنە، سۇزاپ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

2▲ - رېتسېپ:

بادام مېغىزى، خام قاپاق مېغىزىنى ئىككى تالدىن ئېلىپ، بادام يېغى، گۈل يېغىلارنى بىرلەشتۈرۈپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش لازىم.

3▲ - رېتسېپ:

قىزىل لويلا، ماش، شۇمشا، رۇم بەدىيانلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، چالا سوقۇلغان ئورداندىن ئىككى قوشۇقنى قوشۇپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

ئارپا مېۋىسى، زاراڭزا مېغىزى، كۈنجۈت، سىيادان بىر پىيالىدىن، ئوغرىتىكەن، زاراڭزا چېچىكى ئىككى سىقىمدىن، قىزىل لوبىيا، تۇرۇپ ئۇرۇقى يېرىم پىيالىدىن، قارا شېكەرنى ئۈچ پىيالە ئېلىپ، شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

▲5-رېتسېپ:

سۈمبۇل، مەستىكى، قىزىلگۈل، سىيادان قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ كۆيدۈرۈلۈپ، بالىياتقۇ ئىسرىقلىنىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

ئىككى پىيالە قارا شېكەرگە ئازراق سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن بىر ئوچۇم قارا كۈنجۈت بىلەن بەش دانە ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن كەچ بىر قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

شاپتۇل مېغىزى بىر ئوچۇم، زاراڭزا چېچىكى ئىككى سىقىم قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچىسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

سامساق بىلەن كاللەكبەسەينى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ يېسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

10△ - رېتسېپ:
ئارپىبەدىيان بىر ئوچۇم، سىيادان بىر سىقىم، زاراڭزا چېچىكى بىلەن ئوغرىتىكەن بىر ئوچۇمدىن، ئاپتاپپەرەس چېچىكى، كۈنجۈت قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، بىر ئوچۇمدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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 ئۈچ خىل سۇ بار. بۇنىڭ ئىچىدە ئەركىن سۇنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ بولۇپ، ئەركىن ھالەتتە تۇرىدۇ. باشقا ماددىلار بىلەن بىرىكمەيدۇ، ئېرىتىش رولىنىلا ئوينايدۇ. بىرىكمە سۇ ئاقسىل، سۈت شېكىرى، تۇزلار بىلەن بىرىكىدىغان بىر خىل سۇ بولۇپ، باشقا ماددىلارنى ئېرىتەلمەيدۇ، ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا قاتمايدۇ؛ كرىستال سۇ سۈت شېكىرى كرىستاللاشقاندىن كېيىن، سۈت شېكىرى كرىستالى بىلەن سۇدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. كالا سۈتى توڭلىغاندا، ئەركىن سۇ ئالدى بىلەن توڭلاپ، 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 دەۋرىدە ياكى ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە كۆپ پەيدا بولىدۇ. تۇغۇش دەۋرىدىمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىك ئاساسلىقى قان ھاسىل قىلغۇچى ئەزالارنىڭ قان ئىشلەپچىقىرىشى كۆچىيىپ 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 - ئەندىشە، مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشى، روھىي زەربە، بالىياتقۇدىكى كېسەللىكلەر، قان سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىنمۇ ھەيز كۆپ كېلىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش:

1 - رېتسېپ:

ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، موزا، شاھى بەللۇتلارنى مۇۋاپىق مىقدارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ پاكىز پاختىغا سىلىپ جىنسىي يولغا سېلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ:

سۇرمە بىر چىمدىم، ئانارگۈلى بىر ئوچۇم، زەمچە گۇرۇچ

چوڭلۇقىدا، بىر تال موزا، گۇرۇچچىلىك كۆندۈر، ئاقاقىيا قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

3▲ - رېتسېپ:

سەنگى جاراھەت، كەتھەنىدىلاردىن بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سوغۇق سۇغا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4▲ - رېتسېپ:

موزا، سەنگى جاراھەت، يۇلغۇن مېۋىسى، ئاچچىق ئالما قېقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى چىمدىم ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

5▲ - رېتسېپ:

سەندەل، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، سۇماق، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، سوقۇپ، قورساق ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

6▲ - رېتسېپ:

گۈلە چوڭلۇقىدا سەمغى ئەرەبى، بىر چىمدىم كاپۇر، ئانار گۈلى بىر سىقىم قاتارلىقلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيىدە يۇغۇرۇپ، پاكىز لاتىنى دورىغا مىلەپ جىنسىي يولغا سېلىنىدۇ.

7▲ - رېتسېپ:

قۇرۇق يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، سوقۇلغان مارجان، كەھرىۋا، ھەر بىرىنى بىر ئۇچۇمدىن ئېلىپ تالقان تەييارلاپ، ناشتىدا ئالما شەربىتى ۋە سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

8▲ - رېتسېپ:

ئانار چېچىكى، ئانار پوستى، تاجىگۈل، قىزىلگۈل بىر

سىقىمدىن، خوخا چېچىكى بىر سىقىم، كەتىرادىن گۆرۈچچىلىك ئېلىپ چالىراق سوقۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، بىر ئىستاكان قايناق سۇغا سېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

ئەنجىبار يىلتىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنى تالقانلاپ، ئامىلە مۇراببىاسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە ئىچۈرۈلىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

قىزىل سەندەل، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، ئالقات، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ئەۋرەت قىسمىغا زىمات قىلىنىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

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 تەرەتنى تۇتالماسلىق 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 بويىنى بەك تار ياكى تۇرغان ئورنى نورمال بولماسلىق، بالىياتقۇ تولۇق تەرەققىي قىلماسلىق سەۋەبىدىن؛ يەنە بىرى، كەم قان، ئوز ۇقلىنىش 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 - رېتسېپ:

كاۋاۋچىن، چالا سوقۇلغان زەنجىۋىل بىر سىقىمدىن، چىلاندىن 15 دانە ئېلىپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قىزىق ھالەتتە ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ:

قار لەيلىسىنى دەملەپ ئىچسە ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

▲3 - رېتسېپ:
خىيارشەنبەر، زاراڭزا چېچىكى، گاۋزىبانلارنى، بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچسە، ھەيز مەزگىلىدىكى ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:
چىگىتنى قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:
بىر سىقىم ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈيىگە قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:
ماش بىلەن يالپۇزنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ قىزىق ئىچۈرۈلىدۇ.

▲7 - رېتسېپ
ئاش تۇزى، غولپىياز بېشى تەڭ مىقداردا، ئازراق زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، يۇقىرىقىلار بىلەن قوشۇپ، ئوتتا قىزدۇرۇپ خالتىغا سېلىپ قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:
قارىمۇچ بىلەن قەلەمپۇرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، زىمات تەييارلاپ چېيىپ بەرسە، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:
كۈدىنى مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قارا شېكەرگە سۇ

قوشۇپ قاينىتىپ، ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە بىر قېتىم ئۈدا ئۈچ كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

▲10 ـ رېتسېپ:

زاراڭزا چېچىكى، سىيادان، ئاقتىكەن، ئارپىبەدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بەش چىنە سۇدا ئۈچ چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

▲ خەتتاتلىق ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.
▲ بېلىق تۇتۇش قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ.
▲ مۇزىكا ئاڭلاش ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
▲ گۈل بېقىش مىجەزنى چېنىقتۇرىدۇ.
▲ گۆشسىز تاماق يېيىش كېسەللىكلەرنى ئازايتىدۇ.
▲ يۈز سۈرتۈش زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
▲ رەسىم سىزىش تەپەككۇرنى بېيىتىدۇ.
▲ تاغقا چىقىش چىدامىلىقنى ئاشۇرىدۇ.
▲ ۋېلسىپىت مىنىش بەدەننى گۈزەللەشتۈرىدۇ.
▲ يېزىقچىلىق تەسەۋۋۇرنى كېڭەيتىدۇ.

سۆت ئازلىق

سۈتنىڭ بەك ئاز بولۇشى سۈت بەزلىرىنىڭ يېتىلىشى تولۇق بولماسلىقى، تۇغۇتتىن كېيىن قان كۆپ كېتىش، كەيپىيات ناچار بولۇش، بەدەندە قان ئازلاپ كېتىش، ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، يۇقۇملىنىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، سۈت ئازىيىش، ئورۇقلاش، رەڭگى سارغىيىش، ئاجىزلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش:

△1 - 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 ئۇدا بەش كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△2-رېتسېپ:

بىر تال بېلىقنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، كېرەش، كەتمىرا بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

كىچىكرەك بىر كاللەك چېچەكسەينىڭ غولىنى ئېلىۋېتىپ،

پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، قازانغا توخو شورپىسىدىن قۇيۇپ، چېچەكسەي، بىر ئۇچۇم كۆك پۇرچاق، ئالىقانچىلىك قوينىڭ يوتا گۆشى، تۇز سېلىپ، بىر چىنە كالا سۈتى قۇيۇپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن تېتىتقۇ سېلىپ، سالات مېيى قۇيۇپ، سېيىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىش لازىم.

△4 - رېتسېپ:

ئىككى سىقىم پىنىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئەمچەككە تېڭىپ بېرىلىدۇ.

△5 - رېتسېپ:

بىر ئۈچ گۇرۇچنى بىر سىقىم خاسىڭ پوستى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ۋە ناۋات بىلەن قۇم قازاندا گۇرۇچ يېرىلىپ قويۇلغۇچىلىك قاينىتىپ، بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىككى قېتىم يېيىلىدۇ.

△6 - رېتسېپ:

بىر پىيالە توغرالغان توخۇ گۆشى، بىر ئۇچۇم گۇرۇچ، سۇ، تۇزلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شوۋىگۇرۇچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△7 - رېتسېپ:

بىر ئۇچۇم چىلان بىلەن بىر ئۇچۇم ماشنى قاينىتىپ، ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، كۈنىگە بىر قېتىمدىن بىر نەچچە كۈنگىچە ئىچىلىدۇ.

△8 - رېتسېپ:

كۆك پۇرچاق بىر ئۇچۇم، ئۇسۇڭ، موگولارنى مۇۋاپىق

مىقداردا ئېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ ياكى تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲9 - رېتسېپ:

رۇم بەدىيان ۋە بەدىياننى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، ھەر قېتىمدا چېيىدا دەملەپ ئىچسە سۈت كۆپەيتىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:

بىر پىيالە بۇغداي ئۇنى، تۇز ۋە سۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇماچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىلۇۋىلىك

بەزىلەر قولىنىڭ بارماقلىرىنى بېسىپ قاس چىقىرىشنى ياخشى كۆرىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن ھۇزۇرلىنىدۇ. مۇنداق قىلىشنىڭ قول بوغۇملىرىنى جانلاندۇرۇشقا پايدىسى بار، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇنداق قىلىشنىڭ زىيىنى باركى، پايدىسى يوق. بوغۇملارنىڭ قاپقۇچلىرى ۋە پەيلەر مەلۇم دەرىجىدە ئېلاستىكلىققا ئىگە، بارماقلارنى باسقاندا، بوغۇملاردىكى كومۇرچەكلەر سۈركىلىش ھاسىل قىلىدۇ ياكى يەڭگىل دەرىجىدە سوقۇشىدۇ. بۇنداق سۈركىلىش ۋە سوقۇشۇشلار ئەتراپتىكى نېرۋىلارنى غىدىقلايدۇ. ئەگەر بوغۇملاردا بىرەر نۇقسان بار بولسا، تېخىمۇ چوڭ ئاۋاز چىقىدۇ. شۇڭا بارماقلارنى بېسىۋەرگەندە پەيلەر ھەددىدىن زىيادە بوشاپ كېتىپ، بارماق نابۇت بولىدۇ.

سۈت بېزى ياللۇغى

بۇ كېسەللىك تۇغۇتلۇق ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان، سۈت يىغىلىپ قېلىپ چىقالماي ئۇزۇن 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 ئۇشەق، بىر چىمدىم زەپەر، بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە تېڭىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲2 - رېتسېپ:

ئىككى سىقىم پىنىننى كۆك شوخلا سۈيىدە قاينىتىپ، ئاندىن گۆلە 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 ئۇچۇم

قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، ئەمچەكنى يۇيۇپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲4 - رېتسېپ:

قۇرۇق ئىتئۇزۇمى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا، شاھتەررىلەرنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ياڭاقچىلىك ناۋات قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

زىغىر ئۇرۇقى، كۇنجۇت، چۇچۇكبۇيا، ئۆچكە يۇڭى، كەپتەر مايىقى، توغرىغۇ، ئۇدخاملارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كۇنجۇت يېغى، كالا يىلىكلىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەككە زىمات قىلسا، ئەمچەك يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

ئىككى تال غولپىيازنى يۇمشاق ئېزىپ، بىر پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىر قوشۇق، چىلان شىرىسى، تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ئىككى قوشۇقتىن، ئىتئۇزۇمى، شاھتەررە، نىلۇپەرلەرنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، چوڭ چىنىدە بىر چىنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، بىر ئوتلىتىپلا سۈت بېزى ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:

بىر ئوچۇم لالىگۈلى بىلەن بىر ئوچۇم زىغىرنى سوقۇپ، تۇخۇم بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا بىر نەچچە كۈنگىچە چاپلىنىدۇ.

△9 - رېتسېپ:
ماش ئۈنى، كالا يېغى بىر ئوچۇمدىن، يېتەرلىك مىقداردىكى سىركەنجىۋىلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۆت بېزى ساھەسىگە سۈرتۈلىدۇ.

△10 - رېتسېپ:
بىر سىقىم قىزىل لوۋىيانى گۆل يېغىدا ئېزىپ، كۈنىگە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە ئىششىق ياندۇرىدۇ. سۆت بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئادەمنىڭ قول ۋە پۇت بارمىقى (تىرنىقى) نىڭ ئۇچى يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۈچەي، ئۆت، دوۋساق قاتارلىق ئەزالاردىكى قانالىلارنىڭ ئۆزئارا باغلىنىش تۈگۈنى. قول - پۇت تىرناقلىرى ئەزالار قان ئايلىنىشىنىڭ چەت - يىراققا ئورۇنلاشتۇرۇلغان كۆرسەتكۈچ ئەسۋابى بولۇپ، راك ھۈجەيرىلىرى بەدەنگە ھۇجۇم قىلسا ئالدى بىلەن قول، پۇت تىرناقلىرىدا قان ئۇيۇغان قارا، كۆك سىزىقلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قان ئۇيۇش سىزىقلىرى ھەر ئىككى پۇت - قولنىڭ تىرنىقىدا پەيدا بولسا ئىككى يىل ئىچىدە راك پەيدا بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بويىدىن كۆپ ئاجراش

بۇ كېسەللىك ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى، 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 تۇرلۇك كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە ئايال ھامىلىدار بولىدۇ. لېكىن ھامىلىدارلىق كۈنلىرى توشۇشتىن ئىلگىرى بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش:

△1 - رېتسېپ:

ئىككى چىمدىم كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈرۈچنىڭ سۈيىگە قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

△2 - رېتسېپ:

شۈمشا، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇنىڭدىن ئىككى چىمدىمنى بەش قوشۇق ئۆچكە سۈتى ۋە بەش قوشۇق ھەسەلگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

△3 - رېتسېپ:

چوڭ چىلاندەك زەمچە، بىر دانە ئانارنىڭ پوستى، بەش دانە موزا، نامازشام گۈلىنىڭ يوپۇرمىقى، ئانارگۈلى بىر سىقىمدىن،

قىزىلگۈلنى ئىككى سىقىم ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا چوڭ داسقا تۆكۈپ ئىسسىق ھالەتكە كەلگەندە ھامىلىدار ئايال ئولتۇرغۇزۇلسا ھامىلىنى ساقلايدۇ.

4 - رېتسېپ:

ئىككى تال بېلىق، زەنجىۋىل بىلەن تۇزدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ شورپىسىنى ئىچىپ، گۆشىنى يېسە، ماغدۇرسىزلىنىشتىن بولغان بويىدىن ئاجراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 - رېتسېپ:

ياڭاقنى پاكىز يۇيۇپ، چاققاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6 - رېتسېپ:

ئالتە دانە ياڭاقنى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ ئۇششاق ئېزىپ، يېرىم چىنە سۇدا راسا چېلىپ، ئاندىن يەنە بىر چىنە سۇ قوشۇپ 20 مىنۇت قايىنىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ. تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدىلا بىراقلا ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ:

نوقۇت چوڭلۇقىدىكى زەمچە، بىر سىقىم نېلۇپەر يوپۇرمىقىنى قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈچ دانە تۇخۇمنى چېقىپ تەييارلاپ، كۈنىگە بىر قېتىمدىن بىر نەچچە كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، بالىياتقۇنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنى توسىدۇ.

▲8 - رېتسېپ:
بىر دانە مېكىيان گۆشىنى قاينىتىپ، ئاندىن بىر تال مېھرىگىياھنى سوقۇپ سېلىپ، سۈس ئوتتا پىشۇرۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ (ھەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم).

▲9 - رېتسېپ:
ئىككى دانە غولپىياز ئېقىنى سۇدا قاينىتىپ، قويۇق ھالەتكە كەلگەندە ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲10 - رېتسېپ:
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.

بىلىۋېلىڭ

گەجسىمان تەمرەتكە زەمبۇرۇغى، ئىت كىچىك سپورا زەمبۇرۇغى، گەجسىمان كىچىك سپورا زەمبۇرۇغى قاتارلىقلار ھايۋانلارغا مايىل بولغان تېرە تەمرەتكە زەمبۇرۇغىغا تەۋە بولۇپ، ئىت، مۈشۈك، كالا، توشقان قاتارلىق كۆپ خىل ھايۋانلارنىڭ تېرىسىگە ھۇجۇم قىلىپ، تېرە تەمرەتكىسىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەلدە پارچە - پارچە تۈك تاشلايدۇ، قىچىشىدىغانلىقى ئۈچۈن كالىلار بەدىنىنى تامغا سۈركەيدۇ، ئىت، مۈشۈكلەر قاتتىق تاتلىغاچقا تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. ئادەملەر بۇ خىلدىكى ھايۋانلار بىلەن ئۇچراشقاندا يۇقۇملىنىپ تەمرەتكە كېسىلى پەيدا بولىدۇ، يۇقۇملانغان ئورۇننىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ بەدەن تەمرەتكىسى، يىرىڭلىق تەمرەتكە ۋە ئاق تەمرەتكە قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدۇ. بولۇپمۇ مۈشۈك، ئىت بىلەن ئويناشنى ياخشى كۆرىدىغان باللارغا ئاسان يۇقىدۇ.

ئەمىن كىتابچىلىق نەشرگە تەييارلىغان كىتابلار

1. ئەدەب ـ ئەخلاقتىن تەۋسىيەلەر	12(يۈەن)
2. ئەدەب ـ ئەخلاقتىن تەۋسىيەلەر(2)	12(يۈەن)
3. مەدەنىيىتىمىزگە تەسىر كۆرسەتكەن مەشھۇر شەخسلەر	25(يۈەن)
4. شاراب بالاسى	30(يۈەن)
5. مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامنىڭ ھاياتى	34(يۈەن)
6. مۇسۇلمانلار دۇنياسى	19.8(يۈەن)
7. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (1)	22(يۈەن)
8. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (2)	22(يۈەن)
9. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (3)	22(يۈەن)
10. ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(1)	22(يۈەن)
11. ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(2)	22(يۈەن)
12. سەھىھ ھەدىسلەر	13.5(يۈەن)
13. ئىسلامىيەتنىڭ ئىقتىساد ئىدىيىسى	18(يۈەن)
14. بۈركۈت سايىسى	15(يۈەن)
15. ئۆمۈرلۈك دەسمايە	15(يۈەن)
16. سۆيگۈ ۋە قىسلىس	13(يۈەن)
17. ئارتىبالىق ھەققىدە قىسسە	18(يۈەن)
18. ئورۇقلاش جېكى	19.8(يۈەن)
19. ۋېناسچە ئىستىراتېگىيە	13(يۈەن)
20. باشقىلارنىڭ گېپىگە قۇلاق سالماڭ	13(يۈەن)
21. ئاياللار ئاجىزلىقى	16(يۈەن)

22. ئاياللار ۋە قان تىپى 7(يۈەن)

23. ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى 15(يۈەن)

24. ئەرلەر دەستۇرى 17.6(يۈەن)

25. سىز نېمە ئۈچۈن كەمبەغەل بولۇپ قالدىڭىز 10(يۈەن)

26. مەدەنىيەتلەرنىڭ بىللە مەۋجۇتلۇقى 20(يۈەن)

27. توزانلىق يوللار(پوۋېست) 10(يۈەن)

28. كارل ۋېتېرنىڭ پەرزەنت تەربىيىسى 16.8(يۈەن)

29. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆز ئەتراپى قورۇقىنى يوقىتىش 12(يۈەن)

30. ئۆتكۈر ئەپەندى ئەسەرلىرى 上下 40 (يۈەن)

31. 100 خىل كېسەلگە 1000 رېتسېپ 12(يۈەن)

32. خاسىيەتلىك غېرىب قوڭغۇراق (ماقالىلەر) 16(يۈەن)

33. ئاياللار بىلىشكە تېگىشلىك پەرھىزلەر(1، 2، 3، 4) 40(يۈەن)

34. ئەقىل ـ پاراسەتكە دائىر چۆچەكلەر (1ـ2) 24(يۈەن)

35. قىز ـ ئاياللار مەخپىيىتى 15(يۈەن)

36. مىڭ دەردلەر دەۋاسى 15(يۈەن)

37. لابى شاۋشىن (ياپونىيە باللار كارتون كىتابى) (1—32) 196(يۈەن)

38. ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش 16(يۈەن)

39. ساراڭ بولۇۋالغان ئوغرى 12(يۈەن)

40. تالانتلىق بالا مۇنداق تەربىيىلىنىدۇ 20(يۈەن)

41. يادىكارلىقلاردىن مەدەنىيىتىمىزگە نەزەر (ماقالىلەر) 25(يۈەن)

ئالاقىلەشكۈچى: ھەسەنجان 8218823

مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەھمۇت تۇرگۇن
مەسئۇل كوررېكتورى: خاسىيەت ئىبراھىم

يۈز كېسەلگە مىڭ رېتسېپ

تۈزگۈچى: ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى
ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

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

ISBN—7—5372—3924—X
باھاسى: 16.00 يۈەن