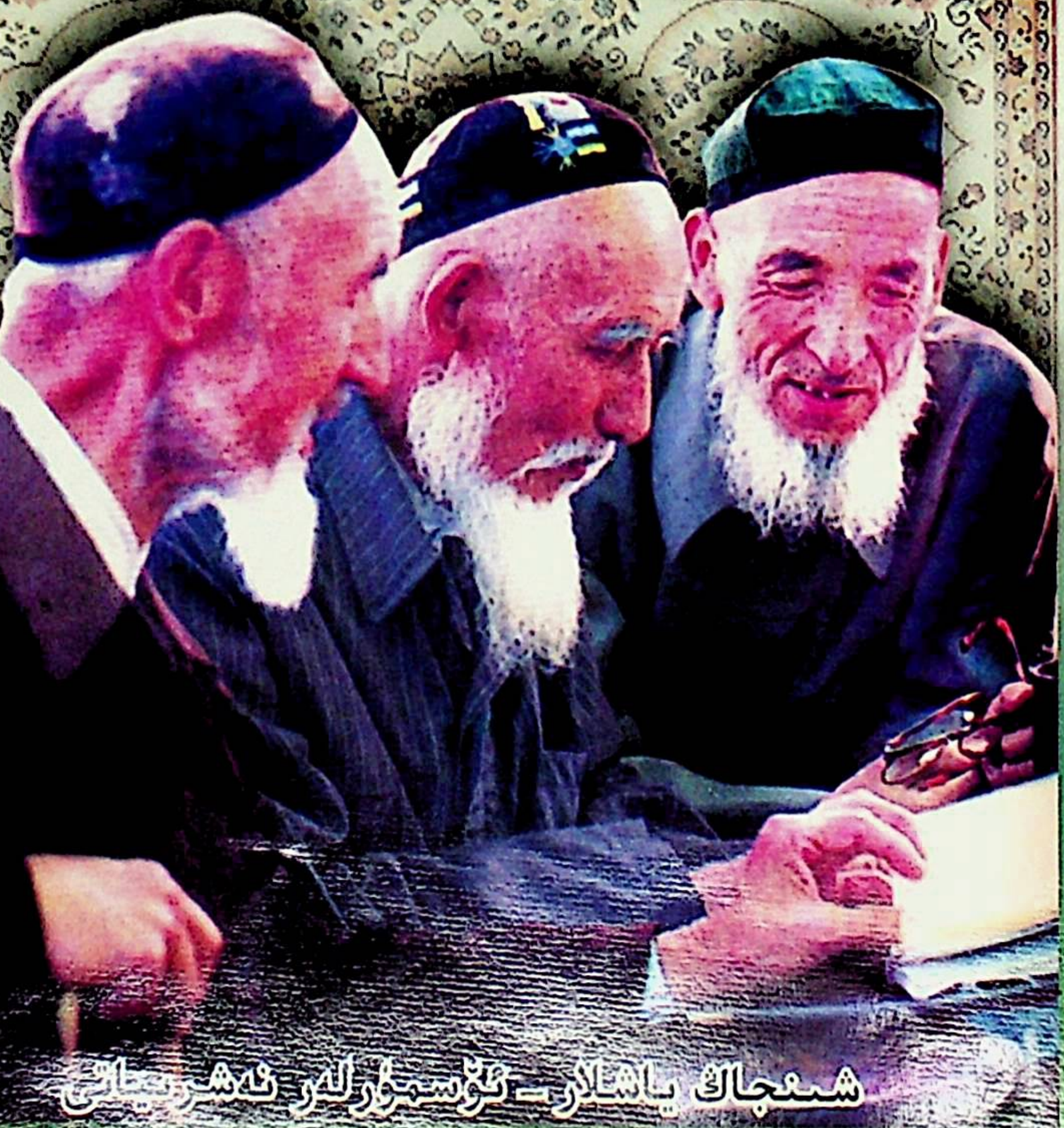
نېمىنۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالاش



شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

بېكىتكۈچى: تەلئەت سابىت
ئابلىز قېيۇم
مەسئۇل مۇھەررلىرى: كامىلە راخمان
ئابلىز ئابباس
مەسئۇل كوررېكتورلىرى: دىلىيار تۇرسۇن
مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: غالىب شاھ

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش

ئاپتورى : نېمىتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم

*

شىنجاڭ ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى غالىبىيەت يولى 100 ـ قورۇ ، پ : 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلدى
شىنجاڭ جىڭبەن باسما چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
ئۆلچىمى : 1168×850 م م ، 32 كەسلەم ، باسما تاۋىقى :7
2002 ـ يىل 5 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
2005 ـ يىل 6 ـ ئاي 3 ـ بېسىلىشى
ISBN 7 — 5371 — 4030 — 8/R · 10
سانى : 10000 — 4001
باھاسى : 9.00 يۈەن

بېسىلىشتا ، تۈپلەشتە خاتالىق بولسا نەشرىياتىمىزغا ئۇچرىتىڭ ، تېگىشىپ بېرىمىز

ئاپتوردىن

پەرۋىش بىلەن داۋالاش، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىكى تۆت چوڭ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ئۇيغۇر خەلقى ئۆزىنىڭ قىممەتلىك مەدەنىيىتى مىراسلىرىدىن بىرى بولغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە تايىنىپ، ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە ناھايىتى مول تەجرىبىلەرنى توپلىغان. يېمەك - ئىچمەك جەھەتتىمۇ نېمىنىڭ سالامەتلىككە پايدىلىق، نېمىنىڭ سالامەتلىككە زىيانلىق ئىكەنلىكىنى چوڭقۇر كۆزىتىپ، يۇقىرى ئىلمىيلىققا ئىگە ئوزۇقلىنىش مەدەنىيىتى ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئىلمىنى بەرپا قىلغان. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىتابلىرىدا يېمەك - ئىچمەك خۇرۇچلىرىنىڭ دورىلىق ئۇنۇمى ئالاھىدە تەكىتلىنىش بىلەن بىرگە، ھەر خىل كېسەلگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر ۋە پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەكلىكلەرمۇ ئالاھىدە تەكىتلەنگەن.

نۆۋەتتە، تەبىئىي يېمەك - ئىچمەكنىڭ كېسەللىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، تەبىئىي دورىلارنىڭ ئەۋزەللىكىگە بولغان قىزىقىش ۋە تەتقىقاتلار دۇنيادىكى ھەرقايسى ئەللەرنىڭ قىزىق نۇقتىسىغا ئايلاندى. ئوزۇقلىنىشنى ياشاش ئېھتىياجى ئۇچۇنلا ئەمەس، بەلكى ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە كۈتۈنۈش ئېھتىياجى ئۇچۇنمۇ خىزمەت قىلىدۇرۇش ھەققىدە ئېغىز ئاچىدىغان ۋاقىت يېتىپ كەلدى.

مەن ئۇزۇن يىللىق داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا كەسپىي خىزمىتىمگە بىرلەشتۈرۈپ ئوزۇقلۇقشۇناسلىق تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللاندىم ھەمدە «بىزنىڭ ئوزۇقلۇقلىرىمىز» ناملىق كىتابىم ئىلگىرى نەشر قىلىندى. بۇ كىتاب كەڭ جامائەتچىلىكنىڭ ياخشى باھاسىغا ئېرىشتى. شۇنىڭدىن كېيىن مەن بىرنەچچە يىل تەتقىق قىلىش ۋە ماتېرىيال توپلاش ئارقىلىق، ئۆزۈمنىڭ داۋالاش ئەمەلىيىتىمدىن ئۆتكەن تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ «ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش» دېگەن بۇ كىتابنى يېزىپ چىقتىم ۋە بۇ كىتابتا ئاددىي، شۇنداقلا ھەممە ئادەم ئائىلىدە پايدىلىنالايدىغان بىلىملەرنى تونۇشتۇرۇشنى مەقسەت قىلدىم.

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش تەتقىقاتى ھازىر بىزدە يېڭىدىن باشلىنىۋاتقان، بىخ ھالەتتىكى بىر ساھە، ئەمما تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەر ۋە مىللەتلەردە ئاللىقاچان خېلى يۇقىرى سەۋىيىلىك تەتقىقات نەتىجىلىرى ئېلان قىلىندى ۋە ئومۇملاشتۇرۇلدى.. خەمىيلىك دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرلىرى بارغانسېرى كۆپ بايقىلىۋاتقانلىقى ئۈچۈن، ھەم ئوزۇق، ھەم داۋا بولىدىغان تەبىئىي ۋە ساپ يېمەكلىكلەرگە، شۇنداقلا تەبىئىي ئوت - چۆپلەردىن ياسالغان دورىلارغا تەلپۈنۈش دۇنيا خاراكتېرلىك بىر ئىش بولۇپ قالدى. بۇ كىتاب خەلقىمىزنىڭ مۇشۇ ساھەدىكى ئارزۇسىنىڭ رېئاللىققا ئايلىنىشىغا ئاز - تولا ياردەم بېرەلىسە، بۇ مەن ئۈچۈن زور شان - شەرەپ.

بۇنىڭدىن كېيىنكى تەتقىقات ئىشلىرىمنىڭ تېخىمۇ ساغلام راۋاجلىنىشى ئۈچۈن، كەڭ ئوقۇرمەنلەر ۋە كەسپداشلىرىمنىڭ كىتابتا ساقلانغان سەۋەنلىكلەرگە قارىتا سەمىمىي تەنقىد ۋە كۆرسەتمە بېرىشىنى چىن قەلبىمدىن ئۈمىد قىلىمەن.

مۇندەرىجە

ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان يېمەكلىك
تۈرلىرى 1
1. شپالىق تاماقلار 5
2. تەم 18
3. تەم تەڭشىگۈچلەر 19
4. پەرھىز 26
5. ئۇزۇقلۇق بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 29
باش، مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى 33
1. باش ئاغرىش 33
2. باش قېيىش 43
3. نېرۋا ئاجىزلىق 44
4. ئۇيقۇسىزلىق 46
5. تۇتقاقلىق كېسىلى 48
6. مالىخۇليا 48
يۇرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى 50
1. يۇرەك ئاجىزلىق 50
2. يۇرەك قوزغىلىش، يۇرەك سىقىلىش 51
3. قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش 52
4. يۇقىرى قان بېسىمى 52
5. قىزىل قان تومۇر قېتىش 57
6. قان ئازلىق 58

7. قان بۇزۇلۇش 60
نەپەس يولى كېسەللىكلىرى 62
1. يۆتەل 62
2. كاناي ياللۇغى 67
3. ئۆپكە ياللۇغى 70
4. قان تۈكۈرۈش 71
5. دەم سقىلىش 72
6. زىققە 74
7. ئۆپكە سىلى 75
8. كۆكيۆتەل 78
ئاشقازان - ئۇچەي كېسەللىكلىرى 82
1. ئىشتىهاسىزلىق 82
2. ئاشقازان ئاجىزلىق 82
3. ئاشقازان ئاغرىش 85
4. ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى 86
5. كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش 87
6. قورساق ئاغرىش 89
7. ئىچ سۇرۇش 90
8. تولغاق 94
9. قەۋزىيەت 96
10. ئۇچەي قۇرت كېسەللىكلىرى 100
11. مەقئەت كېسەللىكلىرى 102
12. بوۋاسىر (گېموروي) 103
13. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى 104
جىگەر، ئۆت، بۆرەك كېسەللىكلىرى 107
1. جىگەر ياللۇغى 107
2. جىگەر قېتىشى 109
3. تال ئىششىقى 109

4. ئۆت ياللۇغى 110
5. ئۆت تېشى 111
6. بۆرەك ياللۇغى 111
7. بۆرەك تېشى 112
8. سۈيدۈك يولى تېشى 113
9. دوڭساق تېشى 114
10. شېكەر سىيىش كېسىلى 115
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 121
1. ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى 121
2. كۆز كېسەللىكلىرى 123
3. بۇرۇن كېسەللىكلىرى..... 125
4. قۇلاق كېسەللىكلىرى 127
5. گال ۋە يۇتقۇنچاق كېسەللىكلىرى 129
6. چىش كېسەللىكلىرى 132
7. بويۇن كېسەللىكلىرى 135
ئەرلەر كېسەللىكلىرى 137
1. بۆرەك ئاجىزلىق 137
2. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان ماغدۇرسىزلىق 138
3. مەنىي كەمللىك..... 139
4. جىنسىي ئاجىزلىق 140
5. كۆپ ئېھتىلام بولۇش 143
6. مەزى بېزى ياللۇغى 143
ئاياللار كېسەللىكلىرى 145
1. ھەيز كېسەللىكلىرى 145
2. ھامىلدارلىق كېسەللىكلىرى 146
3. تۇغۇت كېسەللىكلىرى..... 147
4. ئەمچەك كېسەللىكلىرى 148
5. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى 149

6. هەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى روھىي جىددىيلىك..... 150
بالىلار كېسەللىكلىرى 151
1. بالىلاردىكى يۆتەل، كاناي ياللۇغى 151
2. بوۋاقلاردىكى قەۋزىيەت 151
3. ئىچ ئۆتكۈ 152
4. راخىت كېسىلى 153
5. سىيگەك كېسىلى..... 154
6. باشقىلار 156
ھەربكەت ئەزالىرى كېسەللىكلىرى..... 158
1. رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى..... 158
2. ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى 160
3. پالەچ 161
4. باشقىلار 161
تېرىنى ئاسراش ۋە تېرە كېسەللىكلىرى 163
1. تېرىنى ئاسراش 163
2. تېرىدىكى مودۇرلار ۋە قورۇقنى يوقىتىش..... 165
3. چاچنى ئاسراش 167
4. تەڭگىتەمرەتكە 168
5. ئاق تەمرەتكە 169
6. چاچرانتقۇ 169
7. ھۆل تەمرەتكە 169
8. پۇت تەمرەتكىسى 170
9. يەلتاشما 170
10. بەلۋاغسىمان قوقاق 171
11. قىچىشقاق 171
12. ئاقكېسەل (بەرەس) 172
13. داغ، سەپكۈن 173
14. دانىخورەك 174

15. سۆگەل 175
16. كۆپ تەرلەش 175
17. چاچ چۈشۈش 176
18. باش كېپەكلىشىش 177
19. چاچ ئاقىرىش 178
تاشقى كېسەللىكلەر 180
1. ھەرخىل زەخملىنىشلەر 180
2. زەخملىنىشتىن ئىششىش 181
3. سۈنۈق 181
4. قاناش 182
5. سىرنقئەت يىرتىلىش 182
6. سەينەك 183
7. ئۈششۈك 183
8. كۆيۈك 186
زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار 189
1. زەھەرلىنىش 189
2. قىزىتما 190
3. زۈكام 191
4. ئىسسىق ئۆتۈش 195
5. سوغۇق ئۆتۈش 196
6. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش 197
7. ئورۇقلىتىش 199
8. مەستلىكنى يېشىش 199
دورىلىق شىرىلەر 201
دورىلىق ئۇماچلار 209

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان يېمەكلىكلەر

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتىكى مەقسەت كېسەل كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى مۇۋاپىق بېكىتىش، يېمەك - ئىچمەكنى تەڭشەش، زىيان قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن توسۇش، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا پايدىلىق بولغان ھەر خىل شىپالىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى بۇيرۇش ئارقىلىق ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇپ، قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، كېسەلنىڭ تېزرەك ساقىيىشىغا شەرت - شارائىت ھازىرلاپ بېرىش.

بۇ مەقسەت ئۇچۇن مۇراجىئەت قىلىنىدىغان شىپالىق يېمەكلىكلەر ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ:

(1) غىزايى مۇتلەق. پەقەت ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناپدە-غان تاماق ۋە يېمەكلىكلەر.

(2) داۋائىي غىزايى. ئالدى بىلەن كېسەلگە داۋا بولۇش رولىنى ئويناپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇق بولۇش رولىنى ئوينايدىغان شىپالىق يېمەكلىكلەر.

(3) غىزايى داۋائىي. ھەم ئوزۇق، ھەم داۋا بولۇش رولىنى ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر.

1) غىزايى مۇتلەق

ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر دېگىنىمىزدە، ئادەتتە كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئوزۇقلىنىش ئېھتىياجىمىز ئۇ-

چۈنلا ئىستېمال قىلىدىغان ھەر خىل نان ۋە تاماقلىرىمىز كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئادەتتە ئاشقازىنىمىزنىڭ ھەزىم قىلىش ئەھۋالىغا قا- راپ يېمەكلىكلەر تۆۋەندىكى ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ:

(1) لەتىپ تاماقلار (ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار)

بۇنىڭغا سۇيۇق، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار كىرە- دۇ. مەسىلەن، سۇيۇقئاش، ئۇماچ، ھەر خىل شورپىلار، مېۋە - چېۋىلەرنىڭ سۈيى، سەي - كۆكتاتلارنىڭ قاينىتقان سۇلىرى، بۇغداي ئۇنى ۋە گۈرۈچلەر بىلەن ئېتىلگەن سۇيۇق تاماقلار، سۈت قاتارلىقلارمۇ بۇنىڭغا كىرىدۇ. يۇمران ۋە يېڭى چىققان كۆكتاتلارمۇ ئاسان سىڭىدۇ. ئوزۇقلۇقشۇناسلار ھەزىم قىلىنىش ئەھۋالى ۋە تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ مول- لۇق ئەھۋالىغا قاراپ، ئەڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئون خىل يېمەكلىكنى رەتكە تۇرغۇزۇپ چىققان. ئۇلار: ① ئالما؛ ② بانان؛ ③ چىڭسەي (كەرەپشە)؛ ④ توخۇ گۆشى؛ ⑤ بېلىق؛ ⑥ ياڭيۇ؛ ⑦ ستروس ئۆسۈملۈكلەر (ماندارىن، ئاپېلسىن، لىمون قاتارلىقلار)؛ ⑧ سوقا نەشپۈت؛ ⑨ بولكا؛ ⑩ مايسىز سۈت.

(2) كەسىپ تاماقلار (كۈچلۈك تاماقلار)

بۇنىڭغا ئۆزى قۇۋۇەتلىك، لېكىن سىڭىشى تەسرەك بولغان كۈچلۈك تاماقلار كىرىدۇ. مەسىلەن، ياغدا پىشۇرغان تۇخۇم، قېرىراق قوي گۆشى، كالا گۆشى، قىيمىلىق تاماقلار، كاللا - پاچاق، ئۇچەي - قېرىن قاتارلىقلار. بۇنداق تاماقلار ئادەتتە ھەزىم قىلىشى ياخشى ۋە بەدەن قۇۋۇتىنى ئوتتۇرا ھال كىشىلەرگە ئېغىر كەلمەسمۇ، ئاجىزراق ۋە ھەزىم قىلىشى ناچار كىشىلەرگە ئېغىر كېلىدۇ.

ئوزۇقلۇقشۇناسلار ھەزىم ئەھۋالى ۋە بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى ئۆزگىرىشلەرنى نەزەردە تۇتۇپ، ئەڭ تەس ھەزىم بولى- دىغان ئون خىل يېمەكلىكنى رەتكە تۇرغۇزۇپ چىققان. ئۇلار:

① تۇزلىغان گۆش؛ ② قەنت؛ ③ شاكىلات؛ ④ سېمىز گۆش؛ ⑤ كونسېرۋا قىلغان ياكى تۇزلىغان كالا گۆشى؛ ⑥ قېزا؛ ⑦ تۇخۇم سېرىقى؛ ⑧ ئىسلىغان گۆش؛ ⑨ ياغدا پىشۇرغان ياڭيۇ؛ ⑩ سۇتنىڭ ماي تەركىبى (سېرىقماي).

بۇنداق تەرتىپ تۇزۇش ھەرگىزمۇ يۇقىرىقى ئون خىل يېمەكلىكنى يېيىشكە بولمايدۇ دېگەنلىك ئەمەس. لېكىن، ئاشقازىنى ئاجىز، بەدىنى كۇچسىز كىشىلەر كۆپ يېيىشتىن ئېھتىيات قىلىشى كېرەك، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ قانىنى قويۇلدۇرۇش، قاندىكى مايىنى ۋە قان بېسىمنى يۇقىرىلىتىش تەسىرى بار، شۇڭا بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر يۇقىرىدا بايان قىلىنغان يېمەكلىكلەرنى ئىمكانقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

ئوزۇقلۇقشۇناسلار ئايرىغان ئون خىل ئاسان ھەزىم بولىدۇ-غان يېمەكلىك بىلەن ئون خىل ئاسان ھەزىم بولمايدىغان يېمەك-لىك تىزىملىكىدىن يەنە شۇنى كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، ئەڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكنىڭ توققۇز خىلى تەبىئىي يې-مەكلىك، ئەڭ ئاسان ھەزىم بولمايدىغان ئون خىل يېمەكلىكنىڭ سەككىز خىلى ئىش قوشۇلغان يېمەكلىك، ئىش قوشۇش ۋە پىشۇرۇش مۇڭاپىق بولمىسا، يېمەكلىكلەرنىڭ سىڭىشى ۋە بەدەن-گە بېرىدىغان تەسىرى ياخشى بولمايدۇ. نوقۇل ھالدا ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن بولۇشىنىلا قوغلاشقاندا بىرمۇنچە ئەكس تەسىرگە ئۇچرايمىز. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئوزۇقلۇق ماددىلە-رىنى مۇمكىنقەدەر تەبىئىي ھالىتى بويىچە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەلۋەتتە، يۇقىرىقىدەك ئايرىش بىر تەرەپلىمىلىك-تىن خالىي ئەمەس، ئون خىل ئەڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكتىن باشقا ئاسان ھەزىم بولىدىغان يەنە نۇرغۇن ياخشى يېمەكلىكلەر بار. پەقەت تەبىئەت ئاتا قىلغان نازۇ نېمەتلەر قانچە تەبىئىي ۋە ئوتتۇرا ھال مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا، ئۇ ئادەم

بەدىنىگە شۇنچە ياخشى قۇۋۇەت بېرىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا نەتىجە-
مۇ ئەكسىچە بولىدۇ.

2) داۋائىي غىزايى

ئالدى بىلەن كېسەلگە داۋا بولۇپ، ئاندىن ئوزۇق بولىدىغان يېمەكلىكلەر داۋائىي غىزايى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كې-
يىن، ئالدى بىلەن داۋالىق رول ئويناپدۇ، شۇنداقلا بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. قىزىلگۈل، پىنىنە، رەيھان قاتارلىق ئۆسۈملۈك-
لەرنىڭ گۈل - چېچەك، يوپۇرماقلىرىدىن تەييارلانغان گۈلقەنت-
لەر ۋە قىياملار؛ ئەنجۇر، ئانار، گىلاس، ئالما، نەشپۈت، بېھى، سەۋزە قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مۇرابباالار ۋە شەربەت-
لەر؛ بادام، ياڭاق، نوقۇت، مېغىز ۋە باشقىلاردىن تەييارلانغان تالقانلار داۋائىي غىزايى قاتارىغا كىرىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئالدى بىلەن داۋالىق رول ئويناپ، ئۆز تەركىبىدە بار بولغان ھەر خىل شىپالىق ماددىلىرى ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە بەلگىلىك شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ئۆز تەركىبىدىكى ئاقسىل، ماي ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى پارچىلىنىپ ئېنېرگىيىگە ئايلىنىش بىلەن بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ، بەدەننى قۇۋۇەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. مەسىلەن، گۈلقەنتنى مىسالغا ئالساق، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇ ئالدى بىلەن ئاشقازان، ئۇچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ۋە جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش بىلەن بىرگە يۇرەكنى قۇۋۇ-
ۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە بەدەنگە قۇۋۇەت بولۇپ، ئۆپكە كېسىلىنى ياخشىلايدۇ، نەپەسنى كۈشادە-
لەشتۈرىدۇ، يەلنى كېسىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، داۋائىي غە-
زايىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە قارىغاندا داۋالىق قىممىتى يۇقە-
رى بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەن قۇۋۇتى زىيادە ئاجىزلاپ

كەتمىگەن، بولۇپمۇ ئاشقازان - ئۈچەي پائالىيىتى بىرقەدەر ياخ-
شى بولغان كېسەللەرگە بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش
ئەقىلگە مۇۋاپىق.

3) غىزايى داۋائىي

ئالدى بىلەن ئوزۇق بولۇپ، كېيىن داۋالىق رول ئويناىدد-
غان يېمەكلىكلەر غىزايى داۋائىي دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ھەر
خىل كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەر ئالدى بىلەن ئادەم بەدىنىنى
ھەرخىل ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ، بەدەننىڭ
ئوزۇقا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ، ئاندىن بەدەندە ئەنە شۇ
ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ كەملىكىدىن كېلىپ چىققان
كېسەللەرنى داۋالاپ دورىلىق رول ئويناىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە
يەنە ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ۋە بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى تەسىرى
ئارقىلىق سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، مىجەزنى
تەڭشەش، سەپرا ۋە سەۋدانى كېسىش، ئىشتىھانى ئېچىش قاتار-
لىق تەسىرلەرنى كۆرسىتىپ، بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائا-
لىيىتى ۋە نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى كاپالەتكە ئىگە
قىلىدۇ. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار، بىۋاستە دورا ئىشلەتسە بەدەن
قوبۇل قىلالمايدىغان ياكى بەدىنى ئاجىزلاپ كەتكەن كېسەللەرگە
ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئومۇمەن، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋا-
لاشتا كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئاۋۋال غىزايى داۋائىي بېرىپ بەدەن
قۇۋۋىتىنى ۋە ئورگانىزمنىڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇ-
رۇش، ئاندىن داۋائىي غىزايى بىلەن بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەدبىرى
قوللىنىلسا، بىرقەدەر يۇقىرى ئۈنۈم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ.

1. شىپالىق تاماقلار

خەلقىمىز ئىستېمال قىلىدىغان تاماق تۈرلىرى ناھايىتى
كۆپ ۋە خىلمۇخىل، تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە ئوزۇقلۇق

قىممىتى يۇقىرى، مەززىلىك، سىڭىشلىك. بۇ خىل تاماقلار كىشىلەرنىڭ مىجەز ـ خۇلقى ۋە بەدەن ھالىتىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ ھەمدە بەدەننىڭ ئوزۇقلۇقلۇقتا بولغان ئېھتىياجىنى قامداشتىن تاشقىرى، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ساقايتىش مەقسىتىگىمۇ يەتكىلى بولىدۇ. بۇنداق تاماقلار شىپالىق تاماقلار دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قايسى كېسەلگە قانداق تاماق بېرىش بۇرۇنلا بېكىتىلگەن. ئۇلار ئاساسەن تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1) گۆشلۈك تاماقلار

بۇ، تۆگىدىن تارتىپ قۇشقاچقىچە يېيىشكە بولىدىغان ھايۋانلارنىڭ گۆشى بىلەن تەييارلانغان تاماقلارنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بېلىق گۆشىدىن باشقا ھەممە گۆشلەر ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ. لېكىن، شۇ ھايۋاننىڭ ياش قۇرامى، ياشاش مۇھىتىغا قاراپ بىرئاز پەرقلىق بولىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى ئىسسىق، لېكىن ئېرىك گۆشى ھۆل ئىسسىق؛ ساغلىق گۆشى قۇرۇق ئىسسىق، قوچقار گۆشى قۇرۇق ئىسسىق؛ پاقلان گۆشى ياكى ئىككى ياشتىن تۆۋەن قوي گۆشى ئاسان سىڭىدۇ، قېرى قوچقار گۆشى ياكى تاغ قوچقىرىنىڭ گۆشى ئېغىر، تەستە سىڭىدۇ؛ موزاي گۆشى مۆتىدىل، قېرى كالا گۆشى قۇرۇق سوغۇق؛ قوتاز گۆشى قۇرۇق ئىسسىق دېگەندەك پەرقلەر بولىدۇ. ئومۇمەن، قوي، تۆگە، ئات، خوراز، غاز، ئۆردەك، كەپتەر، توشقان، كېيىك، ئۇلار، كەكلىك، قۇشقاچ، قىرغاۋۇل گۆشلىرى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولىدۇ، بېلىق گۆشى سوغۇق تەبىئەتلىك بولىدۇ.

ھايۋانات گۆشلىرى گەرچە ئىسسىق دېيىلسىمۇ، ئەمما ھەممىسىنىڭ ئىسسىقلىق تەبىئىتى باراۋەر ئەمەس، ئىسسىقلىق دەرىجىسى پەرقلىنىدۇ. شۇنداقلا پىشۇرۇش ئۇسۇلى، تەركىبىگە قوشۇلغان دورا ـ دەرمەك ۋە خۇرۇچلارنىڭ تەركىبى ھەم مىقدارىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ، ئۇنىڭ بەدەنگە بولغان تەسىرىمۇ

ئوخشاش بولمايدۇ، شۇڭا تەركىبى ۋە پىشۇرۇش ئۇسۇلىغا قاراپ ئوخشاشمىغان تۈردىكى كېسەللەرگە ئوخشاشمىغان تاماق تۈرلىرى بۈيرۇلىدۇ. گۆشلەرنىڭ سۈپىتىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە. گۆش يېڭى، بۈلغانمىغان، پۈرىقى ئۆزگەرمىگەن بولسا، ئەسلىي تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قالىدۇ. گۆش كونىرىغانسېرى قۇرۇقلۇق ۋە يەللىك خۇسۇسىيىتى ئېشىپ كېتىدۇ. مەسىلەن، ئۆزاق ساقلانغان كونا گۆش بوۋاسىرنى قوزغايدۇ، تۈزلىغان گۆش قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ، لازا سېلىپ چالا پىشۇرغان، ياغدا چالا پىشۇرغان گۆشلەر، گۆشگىردە، سامسا قاتارلىقلار قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، تەستە سىڭىدۇ، شۇڭا كېسەللەرگە بۈيرۇلمايدۇ. كالا گۆشىنىڭ تالالىرى يېرىك ۋە قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۇتى يۇقىرى بولسىمۇ سىڭىشى قىيىن، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ئاز، ئاسانلا سوغۇق يەلنى قوزغايدۇ، شۇڭا ھېچقانداق كېسەلگە كالا گۆشى بۈيرۇلمايدۇ.

توخۇ گۆشى ئاسان سىڭىدىغان بولغاچقا، ھەرقانداق كېسەلگە ئېغىر كەلمەيدۇ. ئۈيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كونىراپ كەتكەن گۆش، ئورۇق قېرى كالا، قېرى ئۆچكە، قېرى ساغلىق، ئورۇق توخۇ گۆشلىرى زىيانلىق، كېسەل بىلەن ئۆلگەن ھايۋان گۆشى زەھەرلىك ھېسابلىنىدۇ.

ئۈچار قۇشلارنىڭ تۈخۇملىرى خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئەت جەھەتتىن ئاشۇ قۇش گۆشىگە ئوخشاش بولىدۇ، ئەمما ئوخشاش مىقدارداكى گۆشتىن تۈخۇمنىڭ قۇۋۇتى يۇقىرىراق بولىدۇ.

سېغىلىدىغان ھايۋانلارنىڭ سۈتى ئومۇمەن مۆتىدىل بولىدۇ، لېكىن ئاتنىڭ سۈتى ئىسسىق بولىدۇ.

تۆۋەندە شىپالىق تاماقلارنىڭ تۈرلىرى ۋە تەييارلاش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز:

قىيما شورپىسى تەييارلاش ئۇسۇلى: قوي گۆشىدىن مۇۋا-

پىق مىقداردا ئېلىپ، بەز ۋە چاندىرلىرىنى[1] ئايرىۋېتىپ، ئۇش-
شاق توغراپ ۋە چاناپ، قىيما ھالەتتە سوغۇق سۇغا سېلىپ
ئوبدان پىشۇرۇلىدۇ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سۇكىياز، شوخ-
لا، پالەك سېلىنىدۇ، بەزىدە پىننە سېلىنسىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل
شورپا— قىزىتمىسى بولمىغان، يۇقۇملىنىش بولمىغان ھالەتتە-
كى سوزۇلما كېسەللىكلەر ۋە زىيادە ئاجىزلارغا ئىشلىتىشكە باب
كېلىدۇ. مەسىلەن، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان يالليۇغى، قان
ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا.

يالاك چۆچۈرە تەييارلاش ئۇسۇلى: قوي گۆشىدىن مۇۋاپىق
مىقداردا ئېلىپ، پەي، سۆڭەك، چاندىرلىرىنى تازىلاپ، چاناپ
خېمىر قىيما قىلىنىدۇ. ئازراق زىرە، پىننە ۋە تۇز قوشۇپ
ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ چىلانداك چوڭلۇقتا كۇمىلاچلاپ، ئۇن سە-
پىلگەن ئاشتاختىدا يۇمىلىتىپ سىرتىنى ئۇن بىلەن قاپلىتىپ،
ئاندىن قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ، سۇيىگە ئازراق
سۇكىياز، شوخلا، پالەكلەر توغراپ سېلىنىدۇ. گۆشى پىشقاندا
گۆش ۋە شورپىلىرىنى بىللە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەزىدە
بۇنداق پىشۇرۇلغان يالاك چۆچۈرە شورپىسىغا ئىنچىكە كېسىلگەن
ئۇگرە ياكى گۈرۈچ سېلىپ ئېزىلگۈدەك پىشۇرۇلسىمۇ بولىدۇ.
بۇ خىل تاماق سىكىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى
بولۇپ، ھەزىم قىلىشى ئاجىز، تاماقنى ياخشى ئېزىپ چاينىيال-
مايدىغان كېسەللەرگە، ئىشتىھاسى كەم، تېنى ئاجىز، ئوزۇقلە-
نىشى ناچار كېسەللەرگە ۋە ئاشقازان - ئۇچەي كېسەللىكىگە
گىرىپتار بولغانلارغا باب كېلىدۇ.

قىيما گۆش تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىدەك قىيما قىلىن-
غان گۆشنى يۇمىلاقلانغان ھالەتتە سۇدا قايىنىتىپ پىشۇرۇپ ياكى
سۇكىياز، پالەك، پىننە ۋە زىرە قوشۇپ مانتا قىلىپ تۇگۇپ
قاسقاندا پىشۇرۇپ، ئاندىن خېمىرىدىن ئاجرىتىپ خاس قىيما

---

① چاندىر — گۆشنىڭ قاتتىق پەي قىسمى.

گۆشى هالەتتە يېيىشكە بېرىلىدۇ، بۇ خىل تاماق يالاك چۆچۈرە بېرىشكە ماس كېلىدىغان كېسەللەرگە باب كېلىدۇ.

دۇمبىقورداق تەييارلاش ئۇسۇلى: قويىنىڭ قۇيرۇق يېغى بەلەن قوي گۆشى تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ ۋە ياپىلاقلاپ توغرالغاندىن كېيىن قۇرۇق قازانغا سېلىپ قورۇلىدۇ، تولۇق پىشقاندا ياغ بىلەن تەڭ مىقداردا توغرالغان پىياز سېلىپ قورۇپ، پىياز پىشقاندا ئېلىپ يۇمشاق نان بىلەن يېيىلىدۇ. بۇ ئاشقازانى ساغلام، ئەمما زىيادە سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن كېسەللەرنى ماغدۇرلاندۇرىدۇ.

ماشقورداق تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال 500 گرام ماش ئۇچ - تۆت كۈن ئىسسىق سۇغا چىلىنىپ يۇيۇپ پوستىدىن ئاجرىتىلىدۇ، بىر كىلوگرام قوي گۆشى، بىر كىلوگرام قوي مېيىنى توغراپ بىللە قازانغا سېلىپ قورۇپ ئازراق سۇيۇلغاندا ماش سېلىپ قورۇلىدۇ، بىرەر سائەت تەكشى قورۇپ، ماش پىشقاندا 500 گرام سامساق، 500 گرام پىياز توغراپ سېلىنىپ بىللە قورۇلىدۇ، پىشقان ۋاقتىدا پىلپىل، زەرچۆە، زەنجۈبىل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ يۇمشاق سوقۇلغىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، تۇزنى تەڭشەپ، يۇمشاق نان بىلەن يېيىلىدۇ. بۇ بۆرەك ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلگە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

قازان كاۋېپى (سوقما كاۋاپ) تەييارلاش ئۇسۇلى: قوچقار گۆشىنى يۇمشاق چاناپ، ئۇنىڭغا ئازراقتىن قارىمۇچ، زىرە، تۇز قوشۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. پىشۇرۇش ئۇسۇلى ئۇچ خىل: ① تۇخۇمدەك قىيما ياپىلاقلىنىپ، مايلانغان تاۋا قازاندا پوشكال پىشۇرغاندەك كۆيدۇرۇۋەتمەي تەكشى پىشۇرۇلىدۇ. ② تۇخۇمدەك قىيما ياپىلاقلىنىپ ياكى پىلتە قىلىنىپ، دوخوپكىغا تىزىپ تەكشى پىشۇرۇلىدۇ. ③ تۇخۇمدەك قىيما پىلتە قىلىنىپ زىخقا ئۆتكۈزۈلۈپ، كاۋاپداندا تەكشى ۋە كۆيدۇ-

رۇۋەتمەي پىشۇرۇلىدۇ.

بۇ خىل سوقما كاۋاپ قۇسۇش ۋە ئىچى سۇرۇش سەۋەبىدىن ھەزىم ئەزالىرى سوۋۇپ ئاجىزلاپ كەتكەن، بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەپ كەتكەن كېسەللەرگە، بۆرەك ئاجىزلاشقان، ئۇرۇق بەزى سوۋۇپ كەتكەن، ئەرلىك جىنسىي قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. مەخسۇس جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالىغاندا بۇ كاۋاپ قىيمىسىغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇلىدۇ.

گۆش سۇيى تەييارلاش ئۇسۇلى: كېرەكلىك مىقداردىكى يۇمران پاقلان گۆشى سۆڭەك ۋە ياغلىرى ئېلىۋېتىلىپ، ئاندىن چاناپ يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ، قىيما خەسە خالتىغا ئېلىنىپ، پاكىز داسقا سېلىپ ئۇستىدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ مىجىلىدۇ. راسا مىجىپ گۆشىنىڭ قۇۋۇتى سۇغا چىققاندا، سۇنى يەنە بىر قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، خالتىنىڭ ئۇستىگە قايتا سۇ قۇيۇپ يەنە مىجىلىدۇ. مۇشۇنداق بىرنەچچە قېتىم تەكرارلاپ، گۆشىنىڭ پۈتۈن قۇۋۇتىنى سۇغا چىقىرىپ، ئۇ سۇنى پەس ئوتتا قايناتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، بىر - ئىككى قايناتىپ- لا تۇزنى تەڭشەپ كېسەلگە بەرسە بولىدۇ. بەزىدە كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ، شوخلا سۇيى، دورا - دەرمەك، پىنە، يۇمغاقسۇت، زىرە قاتارلىقلارنى قوشسىمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل شورپا ئورۇقلاپ بەدەن قۇۋۇتى ئاجىزلىغان، قۇۋۇ- ۋەتلىك تاماقلارنى سىڭدۈرەلمەيدىغان ئېغىر كېسەللەرگە بەكمۇ باب كېلىدۇ. بۇ خىل گۆش سۇيىنى ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشىدىن تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

پاقلان ئەرەقى تەييارلاش ئۇسۇلى: پاقلان گۆشىنى ئۇششاق توغراپ پار قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قايناتىپ گۆش بىلەن تەڭ مىقداردا ئەرەق تارتىلىدۇ. بۇ جەريانداا قازاندىكى گۆشىنىڭ كۆيۈپ كېتىشىدىن ۋە پار قازانىنىڭ سوۋۇتۇش قاچىسىدىكى سۇ- نىڭ قىزىپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بۇ خىل

ئەرەقنى زۆرۆر تېپىلسا ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشىدىن تەييارلانسا مۇ بولىدۇ.

بۇ، گۆشنىڭ قۇۋۇتىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدىغان ياسالما لار ئىچىدە ئەڭ يەڭگىل، ئەڭ لەتىپ ئوزۇقلۇق بولۇپ، بەدەن قۇۋۇتى زىيادە ئاجىزلاپ كەتكەن، گۆش ئېغىر كېلىدىغان كې سەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ھەرىسە تەييارلاش ئۇسۇلى: قۇشقاچ، تورۇلغا، جىگدە چى، بۆدۇنە، باچكا قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشىنى پۇرچاق بىلەن بىللە سۇدا پىشۇرۇپ، سۇيىگە سىركە، يۇمغاقسۇت قوشۇپ قايى نىتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ خىل ياسالما ئىشتىها ئاچىدۇ، بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ، قىزىتمىسى بولمىغان ھەرقانداق كېسەلگە قۇۋۇتلەندۇرۇش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

زىرباج تەييارلاش ئۇسۇلى: قىيما شورپىسىغا ئۇزۇم، گۈ لە، چىلان، ئەينۇلا، شاپتۇل قېقى قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەر، شۇنداقلا زىرە ۋە ئازراق زەپەر قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. ئۇزۇم سىركىسىدىن ئازراق سېلىپ چۇچۇمەلرەك قىلىپ ئىچىلىدۇ. بۇنىڭ قۇۋۇتى بولۇش، ئىشتىها ئېچىش، يەل ھەيدەش قاتارلىق تەسىرلىرى بولۇپ، بەدىنى ئاجىز، ئىشتىهاسى كەم كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2) ياغلىق تاماقلار

ئۇيغۇرلار ئىستېمال قىلىدىغان ياغلار ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۇك يېغىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ھايۋانات ياغلىرى:

قوي - ئۆچكە ياغلىرى، قىسمەن كالا يېغى، توخۇ يېغى، بېلىق يېغى، ئات يېغى، سېرىق ياغ، تۇرنا يېغى، ئېيىق يېغى، قوداي يېغى، بورسۇق يېغى قاتارلىقلار ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن دورا ئورنىدا قوللىنىلىدۇ. قوي يېغىنىڭ ھارارىتى يۇقىرى، تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى قىزىتىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇ-

رىسىنى كۆتۈرىدۇ، ئادەمنى سەمرىتىدۇ، ئۇچەينى سىلىقلايدۇ، داغنى يوقىتىدۇ، بەدەن ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ. بۇنى ئادەتتە قان بېسىمى يۇقىرى، قان مېيى ئۆرلەپ كەتكەن، قىزىل قان تومۇرى ۋە مېڭە قان تومۇرى قېتىشقان كېسەللەردىن باشقا كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئادەتتە پىياز، سامساق قوشۇپ ئىستېمال قىلسا زەربى كېسىلىدۇ. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا، قوي يېغى گۆش زىيان قىلمايدىغان ۋە قىزىتمىسى بولمىغان كېسەللەرگە مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ.

توخۇ يېغى تېرىنى يۇمشىتىدۇ، قىچىشقاق، قوتۇرلارغا، تېرىسى يېرىلىپ كەتكەنلەرگە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلسە بولىدۇ. ئات، تۈرنا، ئېيىق، بورسۇق، قوداي قاتارلىقلارنىڭ يېغى ئۆتكۈر ئىسسىق بولغاچقا، رېماتىزم، پەي ـ سۆڭەكلەر ئاغرىش، پەي تارتىشىش ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە سىرتتىن ياغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئادەتتە، قوي يېغى هالۋا، دۇمبىجىگەر، دۇملىمە ۋە قېيما تاماقلار تەركىبىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئومۇمەن ئاشقازان، ئۇچەي خىزمىتى نورمال بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى، قان ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئۆسۈملۈك ياغلىرى:

زەيتۇن، ياڭاق، بادام، كۈنجۈت، مېغىز، زىغىر، قىچا، زاغۇن، زاراڭزا، ئاپتاپپەرەس، كەندىر، چىگىت قاتارلىقلارنىڭ ياغلىرى بولۇپ، ياغلار تاماق بىلەن قوشۇلۇپ بەدەنگە كىرىپ، شۇ بىر قېتىملىق تاماقتىكى مىقدارىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىگە قاراپ ئۆز تەسىرىنى كۆچلۈك ياكى ئاستا كۆرسىتىدۇ. خىمىيىۋى تەركىبى جەھەتتىن ئالغاندا، ياغلارنىڭ هەممىسىدە ئاقسىل يوق، ئاز ساندا مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە ياغدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلارلا بار. ياغ كىسلاتاسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ياغ مىقدارى ئادەم

بەدىنىنى زۆرۈر بولغان قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ، بەدەننىڭ راك ئۆسمىسىگە قارشى ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، سۆڭەكلەرنىڭ ئاسان سۇنۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. لېكىن، ياغلارنىڭ ئەسلىي ئۆسۈمۈلۈكى ۋە سۇپىتىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ تەسىرىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. مەسىلەن:

كۈنجۈت يېغى بەدەننى كۈچەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ، نېرۋا ئاغرىقلىرى، پالەچ، يارتا پالەچ، قەۋزىيەت، قان بېسىمى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، گالدىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

زىغىر يېغى هارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زەيتۇن يېغى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل هەيدەيدۇ، هەر خىل ئاغرىقلارنى، بولۇپمۇ پەي، سۆڭەك ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

زاراڭزا يېغى قان بېسىمىنى نورمالاشتۇرىدۇ، قان تومۇرلارنى يۇمشىتىدۇ.

قىچا يېغى بەدەننى پارقىرىتىدۇ، تېرىنى سىلىقلايدۇ، ئارتۇقچە خىلىتلارنى بەدەندىن هەيدەيدۇ، هۆللۈكنى كەتكۈزىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

زاغۇن يېغى توسالغۇنى ئاچىدۇ، سۇيدۇك هەيدەيدۇ، قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ، تالىنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى بەلغەمنى چىقىرىدۇ.

ئاپتاپپەرەس يېغى تەرەت ۋە هەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

كەندىر يېغى تارتىشىشنى بوشىتىدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ، تەرەت ۋە هەيزنى راۋان قىلىدۇ.

ياڭاق يېغى بوشاپ كەتكەن پەي، گۆشلەرنى چىڭىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، پەي تارتىشىشنى پەسەيتىدۇ.

بادام يېغى يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، تارتىشىشنى، چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ، ئۆپكە، كاناي، نەپەس يوللىرىنى بوشىتىپ بەلغەم چىقىرىدۇ.

چىگىت يېغى باھنى قۇۋۇتلەش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تارقىتىش رولىغا ئىگە، ئەما ئۇزاققىچە ئىستېمال قىلسا بۆرەكنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ياخشى چەككىلەنمىگەن ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈلمىگەن چىگىت يېغى قىچىشقاق، يۈرەك سېلىش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

ئومۇمەن، ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ تەمى ۋە سۈپىتى ئېلىخان مەنبەسىگە قاراپ ئوخشاشمايدۇ، لېكىن قۇۋۋىتى ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ، يەنە ھەر 100 گرام ياغ بەدەنگە كىرسە، 900 كىلوكالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

ئۆسۈملۈك ياغلىرى ئۈزۈن مۇددەت ساقلانسا ياكى كۈن نۇرى ئاستىدا بىرنەچچە ئاي تۇرسا سۈپىتى ئۆزگىرىدۇ. تەكرار قىزىتىلغان ياغنىڭمۇ سۈپىتى ئۆزگىرىدۇ، بۇنداق ياغ قىزىتىلسا رەڭگى قارىداپ، سېسىق پۇراق چىقىرىدۇ، كۆپۈك ئۆرلەيدۇ، سوۋۇغاندا چاپلاشقاق بولۇپ قويۇقلىشىۋالىدۇ. بۇنداق ياغنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەنلەپ ئىچ سۇرۇش، جىگەر چوڭىيىش، جىگەر يالليۇغى ھەتتا راك كېسىلىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا سۈپىتى بۇزۇلغان ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3) ئۇماچلار

ئۇماچلار دېگەندە ئادەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان ئىككى خىل ئۇماچ كۆزدە تۇتۇلىدۇ، بىرى، قوناق ئۇنى بىلەن ئېتىلگەن ئۇماچ، يەنە بىرى، گۈرۈچ بىلەن ئېتىلگەن ئۇماچ.

قوناق ئۇنى بىلەن ئېتىلىدىغان ئۇماچ خەلقىمىز ئارىسىدا ئومۇملاشقان بولۇپ، ئادەتتە ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە ئىستېمال قى-

لىنىشتىن باشقا، ئۇ يەنە قاندىكى ماينى ئېرىتىدىغان، قان بې-
سىمنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان، ئىشتىهانى ئاچىدىغان، قان تومۇر-
لارنى يۇمشىتىدىغان، قېرىشنىڭ ۋە يۇرەك كېسىلىنىڭ ئالدىنى
ئالىدىغان قوشۇمچە دورا سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىشقا ئۆزگەر-
دى. شۇڭا بۇ خىل ئىستېمال ئۇسۇلىنى يەنىمۇ ئومۇملاشتۇرۇش-
نى تەشەببۇس قىلىش لازىم. ئومۇمەن قوناق ئۈنى ساقلىقنى
ساقلاش يېمەكلىكى دېگەن نامغا مۇناسىپ. خەلقىمىز ئارىسىدا
قوناق ئۈمىچىنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، گۈلە، چىلان،
سامساق، پىننە، يۇمغاقسۇت، چامغۇر، قوي گۆشى، توخۇ گۆ-
شى، قۇيرۇق ياغ قاتارلىق قوشۇلمىلارنى سېلىپ ئېتىدىغان
ئادەت بار. بۇ خىلىلا ئىلمىي ئاساسقا ئىگە.

گۈرۈچ بىلەن ئېتىلىدىغان دورىلىق ئۇماچ ئادەتتە شوۋگۈ-
رۇچ دەپ ئاتىلىدۇ. شوۋگۈرۇچ ئادەتتە قىزىتمىسى بولغان كې-
سەللەرگە بېرىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 گرام پاكىز يۇ-
يۇلغان گۈرۈچنى 500 مىللىلىتىر سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈنىڭغا
ئالتە ـ يەتتە دانە قارىئۆرۈك، ئازراق يۇمغاقسۇت، سامساق
سېلىنىدۇ، ئاندىن تۇزنى تەڭشەپ كېسەلگە ئىچۈرۈلىدۇ. قە-
زىتمىسى بەك يۇقىرى بولمىغان كېسەللەرگە ياكى زۇكام، باش
ئاغرىقى قاتارلىقلارغا بېرىشكە توغرا كەلگەندە، ئازراق قارا گۆش
توغرالسىمۇ بولىدۇ. زۇكامغا شوۋگۈرۈچ ئەتكەندە قارىئۆرۈك
سالماي زەنجىۋىل توغراپ سېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ. بەزى ھارارەتـ
لىك كېسەللەرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە توخۇ گۆشى سالسىمۇ
بولىدۇ.

خەلق ئارىسىدا يەنە بىر خىل سۈت بىلەن ئېتىلىدىغان شىپا-
لىق تاماق بار. ئۇ شېرىن گۈرۈچ دەپ ئاتىلىدۇ، بەزى جايلاردا
شىر گۈرۈچ دەپمۇ ئاتايدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: مەلۇم مىقداردە-
كى گۈرۈچ سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. تۇزدىن، باشقا ھېچ
نەرسە قوشۇلمايدۇ، گۈرۈچ پىشىپ مۇۋاپىق قويۇلغاندا ئۈستىگە

يېتەرلىك مىقداردا سۈت قۇيۇلىدۇ. گۈرۈچ سۈت بىلەن قاينىتىپ قويۇلغاندا، ئازراق سېرىقماي سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ. ھارارەتلىك كېسەللەرگە بېرىلگەندە سېرىقماي قوشۇلمىسىمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل تاماق بەدەننى تېز قۇۋۇتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سىڭىشلىق، ھەرقانداق تۈردىكى كېسەلگە بېرىشكە بولىدۇ.

يېقىندىن بۇيان دورىلىق ئۇماچلارنى كۆپىنچە گۈرۈچ بىلەن ئېتىدىغان ئۇسۇل ئومۇملىشىۋاتىدۇ. ئۇماچ ئېتىشكە ئاساسەن نومى گۈرۈچى ئىشلىتىلىدۇ. نومى گۈرۈچى شىرنىلىك، ئوڭاي ئېزىلىدىغان بولغاچقا، ئۇماچنىڭ سۈيى ئاسان قويۇلىدۇ. ئاۋۋال قوشۇمچە خۇرۇچلارنى سېلىپ ئوبدان تەمىنى چىقارغاندىن كېيىن، گۈرۈچنى سېلىپ قاينىتىسا بولىدۇ.

بۇ خىل ئۇماچلارنى ئېتىش ئاسان، تېز ھەزىم بولىدۇ. مەيلى قايسى مەقسەتتە ئىشلىتىلسۇن، دورىنىڭ تەسىرى بەدەنگە تېز ئۆزلىشىدۇ، تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە يەنە ئارپا ئۇمىچى ئېتىپ كېسەل داۋالايدىغان بىر خىل ئۇسۇلمۇ بار. ئادەتتە قىزىتمىلىق كېسەلگە، ئىچ سۇرۇشلەرگە، يۆتەل، زۇكام، قۇرۇقلۇقتىن بولغان بەزى كېسەللەرگە ئارپا ئۇمىچى ئېتىپ بېرىلىدۇ.

ئارپا ئۇمىچى ئېتىشتە، ئالدى بىلەن ئارپا يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىلىپ شاكىلدىن ئاجرىتىلىدۇ. ئاندىن شاكىلدىن ئايرىلغان ئارپا مىقدارىنىڭ تۆت ھەسىسىگە تەڭ سۇ قۇيۇپ ئوبدان قاينىتىپ، قويۇلغاندا ئارپا سۈزۈۋېلىنىپ، كېسەلگە سۇيى بېرىلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەرگە ئارپا ئۇمىچى شۇنداقلا بېرىلىدۇ، قىزىتما يانغاندىن كېيىن، گۆش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. يۆتەل، زۇكاملارغا چىلان، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۇرۇشكە شاكىلدىن ئايرىلغان ئارپىنى قازاندا بىرئاز قورۇۋېتىپ، ئاندىن قاينىتىپ سۈيى بېرىلىدۇ.

4) شىرنىلەر

شىرنىلەر دېگىنىمىز، مېۋىلەر ۋە كۆكتاتلارنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى كۆرسىتىدۇ. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا بۇ خىل ئۇسۇل كۆپ قوللىنىلىدۇ، شىرنىلەرنىڭ مىقدارى ئاز، سىڭىشى ۋە تەسىرى تېز بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلىرى بولىدۇ. ئانار، بېھى، سەۋزە، تۇرۇپ، شوخلا، شاپتۇل قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسىنى ئېلىشقا بولىدۇ، ئەگەر شىرنىسىنى سىقىپ ئېلىشقا بولمىسا، سۇ بىلەن قاينىتىپ قاينىتىما شىرنىسىنى ئالسىمۇ بولىدۇ. ئەمما بۇ ئىككى خىل ئۇسۇل بىلەن ئېلىنغان شىرنىلەرنىڭ قويۇقلۇقى ۋە تەبىئىتى بىرئاز پەرقلىنىدۇ، شۇڭا ئىشلىتىشتە پەرق ئېتىپ ئىشلىتىش لازىم.

5) شورپىلار

بارلىق يېمەكلىك ماددىلارنى شورپا قىلىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئېھتىياجى ئۈچۈن، بارلىق يېمەكلەرنىڭ شۇ خىل كېسەلگە ماس كېلىدىغانلىرىنى يەككە ياكى بىرنەچچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ شورپا قىلىشقا بولىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى شورپىسىنى ئالساق، ئادەتتە گۆشنى قاينىتىپ، تۇز، سامساق، پىياز سېلىپ شورپا قىلىنسا ئادەمنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، تەپكە پايدا قىلىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئوڭاي سىڭىدۇ. ھەرقانداق مىجەزدىكى ساغلام كىشىلەر ئۈچۈن ناھايىتى مۆتىدىل، سىڭىشلىك، قۇۋۋەتلىك، زىيان قىلمايدىغان غىزا ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر شورپىغا كۆكتات ياكى باشقا ياسالمىنى قوشساق، شورپىنىڭ تەبىئىتى قوشۇلغان نەرسىنىڭ تەبىئىتىگە ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن، شورپىغا سىركە قوشۇلسا تەپكە پايدا قىلىپ سەپرانى كېسىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، قويۇق بەلغەمنى يۇمشىتىپ چىقىرىدۇ. ئەگەر شورپىغا قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچ قوشۇپ ئاچچىق شورپا قىلىنسا ئىشتىھا ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، ئۇنىڭدىن باش-

قا، هەرقانداق بىر كۆكتاتتىنمۇ مۇناسىپ شورپا تەييارلاشقا بولـ-
ىدۇ ۋە بۇ شورپا ئەسلىي خۇرۇچنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن
مۇناسىپ كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

2. تەم

ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى ناھايـ-
تى مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ، ۋەھالەنكى، يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئـ-
تىگە ھۆكۈم قىلىش خېلىلا قىيىن. ئادەتتە، يەككە ھالدىكى
سەي - كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرگە باھا بېرىش ئانچە قىيىن
بولمىسىمۇ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان ئوزۇقلۇق ۋە يېمەكلىكـ-
لەرگە ھۆكۈم قىلىش بىرقەدەر قىيىن.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە دورا ئەشيالىرىغا باھا بېرىشتە ئالدى
بىلەن تەمى، پۇرىقى، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى تەسىرىگە
قاراپ تەبىئىتىگە ھۆكۈم قىلىدىغان ئۇسۇل بار. ئومۇمەن، ئىسـ-
تېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، قان ھەرىكىتىنى
تېزلەشتۇرىدىغان يېمەكلىكلەر ئىسسىق تەبىئەتلىك؛ بەدەننى
سالقىنلىتىدىغان، سۇيدۇك مىقدارىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەر
سوغۇق تەبىئەتلىك دەپ قارىلىدۇ.

تەم نۇقتىسىدىن قارىغاندا، ئومۇمەن تەمى ئاچچىق يېمەكـ-
لىكلەرنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. مەسىلەن، لازا،
قارىمۇچ، زەنجىۋىلگە ئوخشاشلار. تەمى تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ
تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. مەسىلەن، بارلىق قەنت -
شېكەرلەر، ئەنجۈر، تاتلىق قوغۇن قاتارلىقلارغا ئوخشاشلار.

تەمى چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق
بولىدۇ. مەسىلەن، ئاچچىقسۇ، سىركە، غورا، قارىئۆرۈك قا-
تارلىقلارغا ئوخشاشلار.

تەمى بىمەزىرەك يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق

بولىدۇ. مەسىلەن، تەرخەمدەك، سەي كاۋىسى، ئوسۇلۇك، يېسىۋىلەك قاتارلىقلار.

ئارىلاشتۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتىگە، تەمى ۋە تىلىنى قورۇش ئەھۋالىغا ئاساسەن ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ. تەمى ئاچچىق، تىلنى قورۇيدىغان، بەدەننى قىزىتىدىغان يېمەكلىكلەر ئىسسىق تەبىئەتلىك؛ تىلنى بوشاشتۇرىدىغان، تەمى سۇسراق ياكى بوش تاتلىق، بەدەننى سوۋۇتىدىغان يېمەكلىكلەر سوغۇق تەبىئەتلىك دەپ قارالسا بولىدۇ. قىسمەن دورا ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ تەمى ئاچچىق، لېكىن قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك؛ تەمى تاتلىق، لېكىن تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق (ھەسەلگە ئوخشاش) تەبىئەتلىكلىرىمۇ بار، بۇنداقلار ئىنتايىن ئاز ساندا. شۇڭا تەم مەسىلىسىگە ئۆلۈك ھالدا مۇتلەق قارىماي، نىسپىي قاراش لازىم.

3. تەم تەڭشىگۈچلەر

خەلقىمىز بۇرۇندىنلا تەم تەڭشىگۈچ ئورنىدا تاماققا ئىشلىتىپ كەلگەن ۋە چاي دوربىسى ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ ئادەتلەنگەن دورا ـ دەرمەكلەر بار. بۇلارنىڭ بەزىسى ئىشتىها ئېچىشتا رول ئوينىسا، بەزىسى تاماقنى سىڭدۈرۈش، بەزىسى ئاشقازان ـ ئۇچەيلەر پائالىيىتىنى ياخشىلاپ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ مۇھىم ئىقلىرىنىڭ رولى ئۇستىدە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

چاي تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يۇرەكنى كۈچەيتىش، ھارغىنلىقنى چىقىرىش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئىچ توختىتىش، چوڭ مېڭىنى قوزغاش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىها ئېچىش، زەھەر قايتۇرۇش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى تۇگىتىش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەسەيتىش، بەدەن

ىدىكى ۋىتامىنلارنى تولۇقلاش، باكتېرىيىلەرنى تورمۇزلاشتەك
تەسىرى بار، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
قەھۋە تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. توسالغۇلارنى ئېچىش،
ئاغرىق پەسەيتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، سەپرا ۋە
سەۋدانى نورماللاشتۇرۇش، قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇش ۋە
تازىلاش، بەدەننىڭ سۇسلۇقىنى يوقىتىش، نېرۋىنى قوزغاش،
ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ ئادەمنى تېتىكلىتىشتەك تەسىرى بار، قەنت
قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
زەپەر تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. كۆڭۈلنى ئېچىش، نېر-
ۋىنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى ئەزالارنى سىلىقلاشتۇرۇش، يۇرەك ۋە
مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش، تومۇرلارنى ئېچىش، سۇيدۇكنى هەي-
دەش، قاننى جانلاندۇرۇش، جىگەر ۋە نەپەس ئورگانلىرىنى
قۇۋۋەتلەش، روهنى قۇۋۋەتلەپ، كۆڭۈلنى شادلاندۇرۇش، بۆ-
رەك ۋە دوۋساقنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش، چىرايىنى سۈزۈلدۈ-
رۈش، مېڭە، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىش، دورىلار-
نىڭ قۇۋۋەتىنى يۇرەككە يەتكۈزۈش تەسىرى بار. ئادەتتە ناۋات
قوشۇپ سۇسراق دەملەپ ئىچىلىدۇ، باشقا چاي دورىلىرى بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ دەملەنسىمۇ، پولۇغا سېلىنسىمۇ بولىدۇ.
لاچىندانە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. كۆڭۈلنى خۇرسەن
قىلىش، يەل تارقىتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، چىشنى
چىكىتىش، ئاشقازان ۋە گالنىڭ هۆللۈكىنى تارتىش، يۇرەكنى
قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان ئاغرىش، يەل خاراكتېرلىك كېكىرىك،
كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى پەسەيتىش، تاماق سىڭدۈرۈش،
ئىچ توختىتىش، قورساق كۆپۈشنى پەسەيتىش، هىقنى پەسەي-
تىش، باشقا دورىلارنىڭ تەم پۇراقلىرىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.
لاچىندانە قارا چايغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ، پولۇغىمۇ سېلە-
نىدۇ.
سۇمبۇل تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. مېڭە، يۇرەك، جىگەر

ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەش، توسالغۇنى ئېچىش، چىرايىنى ياخشىلاش، مېڭە، تىل، كۆكرەك، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ھۆل يۆتەلنى، كۆكرەك قۇۋۇشنى، نەپەس قىيىنلىشىشنى، خاپىغاننى، قۇسۇشنى پەسەيتىش، يەلنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقنى ياندۇرۇش تەسىرى بار، ئادەتتە چاي دورىلىرىغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

گۈلدارچىن تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يۇرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەكلەرنى قۇۋۇەتلەش، ئىچ ئەزالارنى، پەي ۋە نېرۋىلارنى، ھەزىم قىلىشنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار، ئادەتتە چاي دورىلىرىغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

قوۋزاقدارچىن تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يۇرەك، مېڭە، بۆرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، باھنى قوزغاش، ئاغرىقنى پەسەيتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرى بار، چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ، قورۇمىلارغا ۋە پولۇغا سېلىنسىمۇ بولىدۇ.

ئارپىبەدىيان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيز ماڭدۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، يۆتەل ۋە نەپەس قىستاشنى پەسەيتىش، بەدەندىكى سوغۇقلۇقنى، تومۇرلاردىكى شىلىمشىق خىلىتلارنى ھەيدەش، سانجىقنى، قورساق كۆپۈشنى داۋالاش، قۇسۇشنى توختىتىش، بېلىق گۆشىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرى بار، ئادەتتە ئايرىم ياكى چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

رۇمبەدىيان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىلارنى جانلاندۇرۇش، ئۇيقۇنى ئازايتىش، ئېغىزنىڭ پۇرىقىنى كەتكۈزۈش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، يۆتەل، سانجىقنى پەسەيتىش،

ئىشتىها ئېچىش، قۇسۇشنى توختىتىش قاتارلىق تەسىرى بار، باشقا چاي دورىلىرىغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

ئايلىشى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. توسالغۇ ئېچىش، كۆكۈلنى خۇرسەن قىلىش، يۇرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، باھنى قۇۋۇەتلەش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش، قەي توختىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، سوتىش، قەي توختىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە ئاغرىقلارنى توختىتىش قاتارلىق تەسىرى بار، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

پىلپىل تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. سوغۇق يەلنى تارقىتىش، جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، قەي توختىتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ئىچ ئەزالارنى قىزىتىش، باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىنى كۆپەيتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقىنى پەسەيتىش تەسىرى بار. پىلپىلنى باشقا چايلار بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىشكە ۋە سوقۇپ قورۇملارغا سىلىشقا بولىدۇ.

زەنجۈبىل تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئاشقازان ۋە جىگەرنى، ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنى، باھنى قۇۋۇەتلەش، جىگەر تونى مۇرلىرىنى ئېچىش، ئاشقازان - ئۇچەيلەردىكى قويۇق يەلنى تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەيلەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئىلىش، پالەچنى داۋالاش، سوغۇقتىن بولغان ئۇسساشنى پەسەيتىش، تاماقتىن بولغان زەھەرلىنىشنى، سوغۇقتىن بولغان زۇكام، رېماتىزم ۋە ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش تەسىرلىرىگە ئىگە. زەنجۈبىلنى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىشكە ۋە قورۇملارغا سىلىشقا بولىدۇ.

خولىنجان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. خولىنجاننىڭ ئاشقازانى، ئىچ ئەزالارنى، باھنى قۇۋۇەتلەش، يەلنى يوقىتىش،

سۈيدۈكنى تۈتۈش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ئاۋازنى ياخشى-
لاش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى، بەل، بۆرەك ئاغرىقلە-
رىنى، ئاچچىق كېكىرىكنى، يانپاش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش
تەسىرى بار. خولىنجان چاي دورىلىرىغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلە-
يدۇ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ قاينىتىپ ئاچچىقسۇنى ئىچسىمۇ بولە-
يدۇ.

قەلەمپۇر تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، پالەچ، لەقۋا ۋە باشقا سېزىم يوقىلىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، چىش تۇۋىنى كۈچلەندۈرۈش، چىش ئاغرىقىنى توختىتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش تەسىرى بار. قەلەمپۇرنى ئاز مىقداردا باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

جۇۋىننە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەدەندىكى هۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەل هەيدەش، يەللەرنى تارقىتىش، تاماق سىڭدۈ-رۈش، يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى، هىق تۇتۇشنى، كۆڭۈل ئېلىشىشنى، قۇسۇشنى پەسەيتىش تەسىرى بار. جۇۋىننە باشقا چاي دورىلىرىغا ئاز مىقداردا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يەل تارقە-تىش، سۈيدۈك هەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرى بار، باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسە، نەپەس سە-قىش، بېقىن ئاغرىش، ئىچ ئەزانىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش، ئۇچەينىڭ ئېچىشىشى، ئىشتىهاسىزلىق، كەم ماغدۇرلۇق ۋە قورساق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئادەتتە چاي دورىلارغا ئاز مىقداردا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

ئاقمۇچ ۋە قارىمۇچ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەدەندىكى هۆللۈكنى هەيدەپ چىقىرىش، بەدەننى قىزىتىش، ئاشقازاننى

قۇۋۇتلەش، بەلگەمنى تازىلاش، زەھەر قايتۇرۇش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۇتلەش، ئىشتىھا ئېچىش، يەل ھەيدەش، ھۆل مىجەزنى تەڭشەش، گال ۋە ئۆپكىنى تازىلاش، ئاشقازانىنىڭ ھۆلـ لۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇشلەرنى داۋالاش تەسىرى بار. ئاقمۇچ بىلەن قارىمۇچ قېيمىلىق تاماقلارغا، كاۋاپقا، شورپىغا سېلىپ ۋە قىسـ مەن چاي دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىرە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. قىزىتىش، قۇرۇتۇش، يەل ھەيدەش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشـ لاش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىشتىھا ئېچىش تەسىرى بار، قېيمـ لىق تاماقلارغا، كاۋاپ ۋە پولۇغا سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرچىۋە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يەل ۋە ئىششىقنى تارقىتىش، قاننى تازىلاش، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئۇششاق جاراھەتلەرنىڭ چىقـ ىشىنى توسۇش تەسىرى بار. شورپا، قورداق ۋە قىسمەن قورۇمـ لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

كاۋاۋىچىن تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئەزالارنىڭ توسالغۇـ لىرىنى ئېچىش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، چىشنى چىڭىتىش، يەل ھەيدەش، ئىشتىھا ئېچىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش ۋە قۇۋۇتلەش، قۇسۇش، قورساق ۋە مەيدە كۆپۈشنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش، دوۋساقتا تاش چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بار، شورپا، قورداق ۋە قورۇمىلارغا سېلىنىدۇ.

پىننە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. كۆڭۈلنى ئېچىش، يۇـ رەكنى قۇۋۇتلەش، قاننى سۈيۇقلاندۇرۇش، ئاشقازاننى قىزدـ تىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقىنى تارقىتىش تەسىرى بار، شورپىغا، تاماقلارغا سېپىپ ياكى گۈلـ

قەنت قىلىپ يېيىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. يەل ھەيدەش، بەدەن قۇۋۇزۇتلەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، بوۋاسىرنى ۋە گۆش بىلەن زەھەرلىنىشنى داۋالاش، قان قۇسۇشنى توختىتىش، مەنىنى قويۇقلاشتۇرۇش، سامسىاق پۇرىقىنى كۆتۈرۈۋېتىش تەسىرى بار. ئۇرۇقى سوقۇپ قورۇمىلارغا، شىپالىق تاماقلارغا سېلىنىدۇ ياكى چاي دورىلارغا قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

شاكال بەدىيان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. يەل تارقىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۇزۇتلەش، تاماق ئېغىر كېلىشنى تۈزىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرلىرى بار، كالا گۆشى شورپىسى ۋە قورۇمىلارغا سېلىنىدۇ.

كۈنجۈت تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەدەننى سەمرتىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش، سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش، ئۇچەيلەرنى يۇمشىتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەنى كۈچەيتىش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، يۇرەك، مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بار. نانغا سېپىپ، كۈنجۈت بوتقىسى قىلىپ ياكى ياغ تارتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىيادان تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەدەنگە جۈلا بېرىش، سۈت كۆپەيتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، چاچ قارايتىش تەسىرلىرى بار. سىيادان كۆپىنچە نانىڭ يۇزىگە سېپىلىدۇ.

شۇمشە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۆپكىنى قۇۋۇزۇتلەش، يۆتەل پەسەيتىش، ئىچىنى قاتۇرۇش، ئۇچەيلەرنى پاكىزلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار، دەملەپ ئىچىلىدۇ ياكى قاينىق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ قۇيماق ۋە نان خېمىرىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئاچچىقسۇ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. ئاچچىقسۇ كىسلاتالىق

خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغانلىقتىن مىكروبلارنى تىزگىنلەش ۋە ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئىچىلـ سە، ئاشقازان ۋە ئۇچەينىكى تولغاق تاياقچە مىكروبىنى ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە ئاچچىقسۇ بىلەن ئۆينى هورلاندۇرسا، يۇقۇملۇق زۇكام مىكروبلىرىنى ئۆلـ تۈرىدۇ. ئاچچىقسۇ يەنە زەهەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە، ئىشتىهـ نى ئاچىدۇ، ئاشقازانىنىڭ هەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشىنىڭ ئالـ دىنى ئېلىشقىمۇ پايدىسى بار. سەي قورۇغاندا، گۆش ۋە بېلىق پىشۇرغاندا ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋەتسە، ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە كالتسىيـ لىق ماددىلارنىڭ بەدەنگە ئوبدان ئۆزلىشىشگە پايدىسى بولىدۇ.

4. پەرهىز

پەرهىز دېگىنىمىز، كېسەلنى داۋالاش جەريانىدا زىيان قـ لىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى يېيىشتىن توسۇش دېمەكتۇر.

پەرهىز ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنىڭ مۇهىم مەزمۇنى، ئە گەر كېسەل داۋالاش جەريانىدا زىيان قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق يېسە، دورىنىڭ تەسىرى يوققا چىقىپ كېسىلى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ، مىجەزنى تەڭشەش مۇمكىن بولمايدۇ. مەسىلەن، شېكەر سىيىش كېسىلىنى ئالساق، كېسەل تېۋىپ چەكلىگەن نەرسىلەرنى داۋاملىق يەۋەرسە، كېسىلى ئېغىرلىشىپلا قالماي هاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسـ لىگە گىرىپتار بولغۇچى هايۋانات مېيىنى داۋاملىق يېسە، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ پالەچلىك كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ پالەچلىك كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. دېمەك، مەلۇم مەنىدىن ئالغاندا، پەرهىز ئوزۇقلۇق بىلەن داۋا- لاشنىڭ يېرىمىنى تەشكىل قىلىدۇ.

پەرھىز بۇيرۇش ئارقىلىق كېسەلگە ئىشلىتىلگەن دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ شىپالىق ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، كېسەلـ
نىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، داۋالاش جەريانـ
نىنى قىسقارتقىلى، مىجەزنى تېزرەك نورماللاشتۇرغىلى، بەدەن
قۇۋۋىتىنى تېزرەك ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، سالامەتلىكنىڭ ياخشـ
لىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

پەرھىز بۇيرۇشنىڭ مۇھىم نۇقتىلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىـ
بارەت:

قىزىتمىلىق كېسەللەرگە گۆش، ياغ، تۇخۇم، قەنت، شېـ
كەر، پىچىنە، قورۇما تاماق، كاللا ـ پاچاق قاتارلىقلاردىن
پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

قان بېسىمى يۇقىرى ۋە مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە
ھايۋانات يېغى، سېمىز گۆش، تۇخۇم سېرىقى، چىگىت يېغى،
كالا گۆشى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

نېرۋا كېسەللىرى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا قېنىق چاي،
قەھۋە، لازا، ئاچچىقسۇ، جىاڭىيۇ ۋە بارلىق چۇچۇمەل تەملىك
يېمەكلىكلەر، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەردىن پەرـ
ھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

يۇرەك كېسىلى بار كىشىلەرگە سېمىز گۆش، تۇخۇم،
ھايۋانات يېغى، ھايۋانات مېڭىسى ۋە بارلىق غىدىقلىغۇچى يېمەكـ
لىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

ئۆپكە كېسىلى بار كىشىلەرگە لازا، ئاچچىقسۇ، تاماكا ۋە
قىزىق تاماقلاردىن باشقا غىدىقلىغۇچى ۋە چۇچۇمەل تەملىك يېـ
مەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىرىگە قاتتىق، يىرىك، چالا پىشـ
قان يېمەكلىكلەردىن، ئاچچىق ۋە چۇچۇمەل تەملىك يېمەكلىكـ
لەردىن، چىگىت يېغى، ھۆل مېۋىلەر، سامسا، گۆشگىردە،
خوشاڭ، لەڭمەن قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلـ
ىدۇ.

جىگەر كېسىلى بار كىشىلەرگە ياغ، سېمىز گۆش، كاللا ـ پاچاق، ئاچچىقسۇ، لازا ۋە باشقا غىدىقلىغۇچى يېمەكلىك-لەردىن، شۇنداقلا بەزى مېۋە، مېغىز قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

ئۆت خالتىسى يالليۇغى، ئۆت تېشى كېسەللىرىگە تۇخۇم، سېمىز گۆش، هايۋانات يېغى ۋە غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

بۆرەك كېسىلى بار كىشىلەرگە تۇزنى كۆپ ئىستېمال قى-لىشتىن، يۇقىرى سورتلۇق بۇغداي ئۇنى ۋە گۆشلۈك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

شېكەر سىيىش كېسىلى بار كىشىلەرگە كېپەكسىز بۇغداي ئۇنى، قەنت ـ گېزەك ۋە بارلىق تاتلىق تەمدىكى مېۋە ـ چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىش، شۇنداقلا تاماقنى زىيادە كۆپ يېمەسلىك بۇيرۇلىدۇ.

سۆگەك بوغۇم كېسىلى بار كىشىلەرگە ئالما، ئۆرۈك قاتار-لىق يەللىك مېۋىلەردىن، گۆش، بولۇپمۇ كالا گۆشى، پىياز، لازا ـ ئاچچىقسۇ، چىگىت يېغى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئۇششاق بوغۇم ئاغرىقى بار كىشىلەرگە يۇقىرىقىلاردىن باشقا جىگەر، بۆرەك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق بۇيرۇلىدۇ.

تېرە كېسەللىرىگە چىگىت يېغى، كالا ـ ئۆچكە گۆشلىرى، لازا ـ ئاچچىقسۇ ۋە چۇچۇمەل تەملىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

بەدىنىدىن قان چىقىۋاتقان، بۇرۇن، بالىياتقۇ، ئۇچەي قا-تارلىق ئەزالار قاناۋاتقان كېسەللەرگە قىزىق تاماق يېيىشتىن، قىزىق چاي ئىچىشتىن، قاننى جانلاندۇرىدىغان، بەدەننى قىزىتە-دىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

بەزى تىقىلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ۋە سوزۇلما كې-

سەللەرنىڭ ساقىيىش باسقۇچىدا بەدەننىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇر-
ماسلىق ئۈچۈن غىزانى مۆۋاپىق ئازايتىش ۋە چەكلەش ئۈسۈللە-
رىمۇ قوللىنىلىدۇ.

ئومۇمەن، يۇقىرىقىدەك پەرھىز بۇيرۇش، بولۇپمۇ بۆرەك
كېسىلىگە تۇزدىن پەرھىز قىلىشتەك ئۈسۈللار كېسەللىك ئەھۋا-
لى ياخشىلانغاندىن كېيىن تەدرىجىي ئەمەلدىن قالدۇرۇلىدۇ،
بولمىسا، ئۇزۇن ۋاقىت پەرھىز بۇيرۇلغان كېسەللەرنىڭ بەدىنىدە
بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىپ،
بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇشى ھەتتا باشقا بىر خىل كېسەلنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. پەرھىز بۇيرۇلغان كېسەللەرگە
زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىۋاتقان مەزگىلدە، كېسىلە-
نىڭ ياخشىلىنىشى ئۈچۈن پايدىلىق بولغان ئوزۇقلۇقلارنى مۇۋا-
پىق مىقداردا كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

5. ئوزۇقلۇق بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

(1) ھەرقانداق بىر كېسەلنى مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش
دورا بىلەن داۋالاشتىنمۇ مۇھىم، كېسەللەر كېسەل سەۋەبىدىن
بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ۋە قۇۋۋەت ماددىلىرىنى خورتىپ، بەدىنى
ئاجىزلىغان ۋاقتىدا دورىغىلا تايىنىۋالسا، بەزىدە كېسەلنى ئې-
غىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ، شۇڭا مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بىلەن بەدەننىڭ
قۇۋۋىتى ۋە كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا توغرا
كېلىدۇ. بۇنىڭدا نېمە بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، نېمىلەردىن پەر-
ھىز قىلدۇرۇش مۇھىم ئاچقۇچلۇق مەسىلە. دىققەت قىلىنمىسا،
ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ئۇچەي كېزىكى ۋە
ئاشقازان يارىسىدا تاماقنى كۆپ يېسە ياكى ئاچچىق، قاتتىق
يېمەكلىكنى يېسە، ياكى كالا گۆشىگە ئوخشاش تەستە ھەزىم

بولىدىغان نەرسىلەرنى يېسە، يارا تېشىلىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىشى ھەتتا ئۆلۈم خەۋپى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە كېسەللىك جەريانىدا كۆڭلى تارتمىغان تاماقنى يېسىمۇ، كېسەل-لەر ساقايغاندىن كېيىن تاماقنى كۆپ يەۋەتسىمۇ كېسەللىك قايتىدىن ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسەللەرگە تاماق مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتىپ بېرىش، ئاۋۇال سۇيۇق تاماقلارنى بېرىپ، ئىشتىهاسى ياخشىلانغاندىن كېيىن قويۇقنى بېرىش، سىڭىشى ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ تويغۇدەك بېرىشكە ئۆتۈش لازىم. قانىنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان ۋە قىزىتمىلىق ئۆتكۈر كېسەل-لەرگە بىر - ئىككى كۈن تاماقنى ئازايتىش ۋە يەڭگىل تاماق بېرىش لازىم. ھارارەت كۆتۈرۈلۈپ تۇرغاندا، تاماقلاندۇرۇشنى توختىتىپ، ھارارىتى چۈشكەندە ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

(2) كېسەلنىڭ ئىشتىهاسىنى ئېچىشقا ئامال قىلىش لازىم، كېسەلنىڭ ئىشتىهاسى تۈتۈلۈپ قېلىشتا گەرچە كېسەل-لىك ئۆزى ئاساسىي سەۋەب بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئامىللار-غىمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كېسەلگە بېرىدىغان تاماقنىڭ كۆرۈ-نۈشى، رەڭگى، پۇرىقى، تەمى، تۇرى ۋە تازىلىقى، تاماق ئېلىنى-غان قاچىلارنىڭ كۆرۈنۈشى ۋە تازىلىقى، تاماق ئەتكۈچىنىڭ تازىلىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋەبلەر ئىشتىهاغا مەلۇم تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ جەھەتتىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىنمىسا، مەيلى ئائىلىدە باققان كېسەل، ياكى دوختۇرخانىدا ياتقان كېسەل بول-سۇن، ياخشى ئوزۇقلىنىپ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرە-لىشى مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا ئىشتىها ئېچىش ئۈچۈن يۇقىرىقى ئامىللارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە ئىشتىها ئاچقۇچى دورا-لار ۋە تەم تەڭشىگۈچى خۇرۇچلارنىڭ رولىدىنمۇ مۇۋاپىق پايدىلىنىش لازىم.

(3) بەزى كېسەللەردە تۈيۇقسىز ئىشتىهاسى ئېچىلىپ كې-تىپ كۆپ تاماق يەيدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ، بۇ بىر خىل

يالغان ئىشتىها ئالامىتى بولۇپ، بۇنى ئادەتتىكى ئىشتىهانىڭ ئېچىلىشىدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم، گەرچە كېسەلنىڭ ئىشتىها-سى ئېچىلغانلىقى ياخشى ئالامەت بولسىمۇ، بىراقلا كۆپ تاماق بېرىشتىن ياكى دەسلەپتىلا قۇۋۇەتلىك ئوزۇقلاندۇرۇشتىن ئېھ-تىيات قىلىش لازىم، تاماقلىنىش ئارىلىقى بەك ئۇزۇن بولۇشمۇ ياخشى ئەمەس، كېسەلگە تاماقنى پات - پات، ئاز - ئازدىن يېگۈزۈپ تۇرۇش مۇۋاپىق.

(4) تاماق بېرىش ئالدىدا كېسەلگە هازىر تاماق بېرىلىدى-غانلىقنى ئۇقتۇرۇپ قويۇشنىڭ ئىشتىها ئېچىشقا پايدىسى بار. تاماق يېدۈرۈش ئالدىدا كېسەلنىڭ قولىنى يۇيدۇرۇش، ئېغىزنى ئىلمان سۇ بىلەن چايقىتىش لازىم.

(5) ئىشتىها ئېچىش ۋە كېرەكلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تە-مىنلەش ئۈچۈن كېسەلنىڭ قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم، تاماق ئارىلىقلىرىدا كۆپىنچە كەچلىك تاماقتىن بىرەر سائەت ئۆتكۈزۈپ چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدىغان مېۋىلەر-دىن يېگۈزۈپ تۇرۇش لازىم.

(6) تاماقنى ياخشى پىشۇرۇپ بېرىش، كېسەل يېيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن نەرسىلەرنى يېيىشكە زور-لىماسلىق لازىم، گەرچە ئۆزى تەلەپ قىلغان تاماق زىيان قىلىدە-غان بولسىمۇ، بىرئاز بېرىپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن كېسەلنى قايىل قىلىپ، پايدىلىق شىپالىق تاماققا كۆندۈرۈش لازىم.

(7) شىپالىق تاماقلارنى بىر خىلدىلا قىلىپ بېرىۋەرمەي، رېتسېپنى ئۆزگەرتمىگەن شەرت ئاستىدا تۇرىنى پات - پات ئۆز-گەرتىپ ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

(8) كېسەلنى ئوزۇقلاندۇرغاندا ئىمكانقەدەر ئولتۇرغۇزۇپ تاماق بېرىش، مۇمكىن بولمىغاندا يېرىم ئولتۇرغۇزۇپ ياكى ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ بەرسىمۇ بۇلىدۇ. كېسەلگە تاماقنى يېدۈرۈپ بولۇپلا ياتقۇزۇپ قويماسلىق لازىم.

(9) كېسەلگە مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىغان شارائىتتا، تاماق ۋە ئىچىملىكلەرنىڭ ئىسسىق بولغىنى ياخشى. سوغۇق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم.

(10) كېسەل ساقايغاندىن كېيىن دەرھاللا پەرھىزدىن چىقىرىپ خالىغانچە ئوزۇقلاندۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم، كېسەلنىڭ قايتا قوزغىلىپ قېلىشى ياكى ئېغىرلىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ساقايغاندىن كېيىنكى بەدەن هالىتى مۇقىملاشقىچە بىرنەچچە كۈن پەرھىز چارىلىرىنى داۋاملاشتۇرۇپ، ئاستا - ئاستا ئەسلدىن قالدۇرۇش كېرەك.

باش، مېڅه ۋه نېرۋا كېسەللىكلىرى

1. باش ئاغرىش

1) ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

△ قاپاق، تەرخەمەكلەرنىڭ ھۆل تېرىپلىرىنى باشقا قويسا ياكى قاپاق يېغىنى چاپسا بولىدۇ، قاپاقنى مۇۋاپىق سۇدا قايناتتىپ بىر پىيالە ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ ئۇزۇم سىركىسىنى باش ۋە پېشانىگە چاپسا بولىدۇ.

△ ياخشى پىشقان شاتۇتنى سايىدە قۇرۇتۇپ، كۈندە ناشتىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۇت كۆكنى ئېزىپ، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن زىمادا تەييارلاپ، پېشانە ياكى چېكىسىگە چاپسا بولىدۇ.

△ پالەكنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ خام قاپاقنى سوقۇپ سىقىلغان سۈيىنى ئىچسە ياكى تېرە-چىنى بۇرنىغا تىقسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر شۇ سۇ بىلەن غەر ـ غەر قىلىنسا گال ۋە چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ ئاغرىقنىڭ پېشانىسىگە چاپسا، بىرنەچچە مىنۇتتىلا باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

△ تاۋۇزنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاكىز داكا بىلەن سىقىپ، سۈيىگە ئازراق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان شاپتۇلدىن يېسە بولىدۇ ھەمدە شاپتۇل قېقى، سوقا چىلان، قوناق ساقىلى، ئۇجمە يىلتىزى قاتارلىقلار-

نى تەڭ مىقداردا ئېلىپ دەملەپ، سۈيىنى ئىچسە قۇرۇق ئىسسىق-
تىن بولغان باش ئاغرىشنى داۋالايدۇ، قويۇلغان قاننى سۈيۈقلە-
تىدۇ ۋە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

△ پىيازنى ئېزىپ پۈرىسا ياكى تاپانغا تاڭسا بولىدۇ.

△ ئاپېلسىن (جۈزە)، ئەينۈلا، چىلگە، ئۈزۈم، قارىئۆ-
رۈك، ئانار، ئالگرات، گىلاس، ئالۇچا، زىرىق، ئالقات، ئا-
مۇت، نەشپۈت، شاپتۇل، ئالائۆرۈك قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئىس-
تېمال قىلسا ياكى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە بىر پىيالىدىن
ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئانار سۈيى بىلەن كاسسىنى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەر
كۈنى كېرەكلىك مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم قىزىلگۈلنى بىر پىيالە قايناق سۈدا دەملەپ
ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىم، شېكەردىن بىر
چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم قايناق سۇ
بىلەن يېسە بولىدۇ. كۈندىلىك تامىقىغا يۇمغاقسۈت كۆكى سې-
لىپ يېسىمۇ، كۆك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ باشقا چاپسىمۇ بولىدۇ.

△ ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۈت كۆكىنىكى سىقىۋېلىنغان سۈيە-
گە ياكى ئادەتتىكى سۈغا سۈرۈپ، باش، ئالقان، تاپانلارنى
ئۈزۈلدۈرمەي ئۇۋۇلاپ بەرسە ياكى ئاق سەندەلنى كۆيدۈرۈپ
پۈراپ بەرسە بولىدۇ.

△ چىگىت مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق
سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ ئاق لەيلى يوپۇرمىقى گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ،
ناۋات سېلىپ قايىنىتىپ ئىچسە ياكى ئوسما سۈيى تېرىپىنى باشقا
چاپسىمۇ بولىدۇ.

△ مۇز سۈيىگە چىلانغان داكىنى باشقا ئۈزۈلدۈرمەي قويسا
بولىدۇ.

△ ئۆچكه سۈتىگه چىلانغان داكىنى داۋاملىق باشقا قويۇپ بەرسه بولىدۇ.
△ ئارپىبەدىياندىن بىر چىمدىم، نېلۈپەردىن بىر چىمدىم ئېلىپ بىر چىنه قاياق سۈدا دەملەپ ئىچسه، شامىسىنى باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ بىنەپشىنى مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچسه بولىدۇ، شامىسىنى باشقا تاڭسا ياكى بىنەپشىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيەدە باش يۇيسا بولىدۇ.
△ سېمىزئوت كۆكى شورپىسى تەييارلاپ، كاكچا نان بىلەن بىللە يېسه بولىدۇ.
△ زىرىقنى سۈغا چىلاپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ پاقىيوپۈرمىقى ئۈرۈ-
△ پاقىيوپۈرمىقىدىن ئىككى چىمدىم، پاقىيوپۈرمىقى ئۈرۈ-قىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈنىگه ئۈچ قېتىم قاياق سۇ بىلەن يېپ بەرسه بولىدۇ.

2) سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

△ قاينىتىپ ئېلىنغان كاۋاۋىچىن سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسه بولىدۇ.
△ سامساقنى ئېزىپ شىرنىسىنى بۇرۇنغا ئۇچتىن بەش قېتىمغىچه تېمىتىپ بەرسه بولىدۇ.
△ زەنجىۋىلدىن بىر چىمدىم، سىيادانداندىن بىر چىمدىم، قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن بىر چىمدىم، سامساقتىن ئۇچ - تۆت چىش تەييارلاپ، بۇلارنى بىر چىنه سۈدا قاينىتىپ، ئېغىز، بۇرۇن ۋە باشنى هورىغا ئېلىپ تەرلىنىش بىلەن بىرگه بۇ دورىنىڭ قىزىتىپ سۈيىگه لۆڭگىنى چىلاپ باشقا تاڭسا بولىدۇ.
△ كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ بىرئاز قىزىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسه، باش ئاغرىقى تېز ياخشىلىنىدۇ.
△ ئوخشاش مىقداردىكى زەنجىۋىل شەربىتى بىلەن كۈنجۈت

يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل قوشۇپ، باشنىڭ ئاغرىغان يېرىگە سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر دانە ئالمىنى پارچىلاپ تۇز سۈيىگە يېرىم سائەت چىلاپ يېسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزى يېغىنى ھەر خىل باش ئاغرىقى ۋە چاچ خالتىسىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سىرتتىن ياغلاشقا ئىشلەتسە بولىدۇ.

3) زۇكامدىن بولغان باش ئاغرىقى

△ گۈلبىنەپشە بىلەن لاچىنداننى دەملەپ كۈندە بىر ۋاخ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئىسسىق سۇغا داكىنى چىلاپ باشقا قويۇپ، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى كېپەكنى قاينىتىپ سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كاۋاڭچىندىن بىر چىمدىم ئېلىپ سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ ياكى ئۇنى تۇخۇم سېرىقى، سىركە، سۇ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چاپسىمۇ بولىدۇ.

△ ئاچچىق بادام مېغىزىدىن ئىككى تالنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، تۇخۇمنىڭ ئېقى، سۇ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يىلكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تارتسا بولىدۇ.

△ 10 دانە سەرپىستاننى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 15گرام زۇپانى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 15گرام ئارپىبەدىيانىنى چالا سوقۇپ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ، ناۋات قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم زىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ

باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ سۆزاپنى يۆمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتسا بولىدۇ.
△ تاماكىنى يۆمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىپ بەرسە، مېڭمدە-
كى قويۇق سۆلار چىقىپ كېتىپ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرى-
قىغا شىپا بولىدۇ.
3) قان خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان باش ئاغرىقى
△ چىلان توققۇز دانە، ئەينۈلا بەش دانە، شاھتەررە (يەر
باغرى ئوت) دىن بىر ئورام ئېلىپ، ئۇلارنى چوڭ بىر چىنە سۇدا
قاينىتىپ، سۆزۈپ، كۈندە بىر پىيالىدىن بىرقانچە قېتىم ئىچسە
بولىدۇ.
△ پاقىيوپۈرمىقى ئۇرۇقىدىن ئۇچ چىمدىمنى قايناق سۇغا
چىلاپ، لوئابىنى (قاينىتقىلى بولمايدىغان دورىلارنى قايناق سۇدا
دۆملەپ ئېلىنغان سۇيى ياكى شىرىسى) كۈندە بىر - ئىككى
قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ ئارپىنى چىلاپ سۇيىنى قانغۇدەك ئىچىپ، قالدۇقىنى
يۆمشاق ئېزىپ باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ بەش دانە ئەينۈلىنى شۇمۇپ بەرسە ياكى بىر چىنە قايناق
سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ سېمىزئوت كۆكىنىڭ سىقىۋېلىنغان سۇيىگە قىز تۇغقان
ئايالنىڭ سۈتىنى قوشۇپ بۇرۇنغا تارتىپ بەرسە بولىدۇ.
△ مۇڭاپىق مىقدارىدىكى بىنەپشىنى قاينىتىپ، سۆزۈپ،
باشنى يۇيۇپ بەرسە ياكى ئىچسە بولىدۇ.
△ بىر پىيالە بۇغداي كېپەكىنى يەتتە چىمدىم تۇز بىلەن
ئون چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۆزۈپ، پۈت، قول، باش،
بويۇننى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئوسۇڭ كۆكىنى ئېزىپ سۇيىنى ئىچسە ياكى غىزا تەييار-
لاپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ بىنەپشە، نېلۇپەر، ئارپا، ماش، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇ-

قى مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يۇمغاقسۇت كۆكى سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ چىلان بەش دانە، شاھتەررە بىر تۇتام، نېلۇپەر بىلەن ئاق سەندەلنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ چالا سوقۇلغان شاھتەررەدىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى چىمدىم ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر تۇتام نېلۇپەرنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم قىزىلگۈلنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ، ئوسۇك ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

4) قىزىتما بىلەن كەلگەن باش ئاغرىقى

△ يۇمغاقسۇت كۆكىنى پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ، سۇيىگە قېتىق سۇزمىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت كۆكىنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۇنىگە چوڭلار ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر چىمدىمدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

5) سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى

△ بىر تۇتام شاھتەررەنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ، ئاندىن سۇزۇپ، بىر سىقىم ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سېمىزئوتتىن بىر تۇتام ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇدا

دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ چىلاندىن بەش دانە، شاھتەررىدىن بىر تۇتام ئېلىپ، بىر پىيالە قاينىاق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ياخشى پىشقان ئەنجۇردىن ھەر كۈنى ئۈچ دانە ئىستېمال قىلسا ياكى قېقىنى چىلاپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ كېۋەز گۈلىنى قاينىتىپ باشنى يۇيسا ياكى سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئادراسمان ئۇرۇقىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قۇيلگۈل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ ئاش تۇزىدىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ بىر ئوچۇم بىنەپشىنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

6) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

△ بىر چىمدىم بېھى ئۇرۇقىنى بىر پىيالە قاينىاق سۇدا دەملەپ، شىرنىسىنى ئېلىپ، ھەركۈنى ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ. بۇ يەنە يۆتەلگىمۇ شىپا بولىدۇ.
△ بېھىنى سىقىپ، سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ ئۈچ چىمدىم ئوسۇك ئۇرۇقىنى بىر پىيالە قاينىاق سۇدا دەملەپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە ياكى ئوسۇك كۆكى بىلەن غىزا تەييارلاپ يېسە بولىدۇ.
△ نېلۇپەردىن بىر تۇتام ئېلىپ، بىر پىيالە قاينىاق سۇ بىلەن دەملەپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ بەش دانە ئەينۈلىنى شۇمۇپ بەرسە ياكى قاينىتما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ ئون دانە قارىئۆرۈكنى شۇمۇپ بەرسە ياكى ئۈنى بىر پىيالە

قاياناق سۇدا دەملەپ كۆندە قانغۇدەك ئىچسە بولىدۇ.
△ ئىككى دانە تاتلىق ئانارنىڭ سۇيى بىلەن بىر دانە ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئاق ئۇجمىنى قانغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، ئاق ئۇجمە ۋاسالغۇسىنى چىلاپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.
△ ھۆل كاسىنە يوپۇرمىقى سۇيىگە شېكەر سېلىپ ئىچسە ياكى سۇيى بىلەن باشنى يۇيسا بولىدۇ.
△ سىركىگە داكىنى چىلاپ باشقا قويسا بولىدۇ.
△ تەرخەمەكنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ياكى يۇمشاق سوقۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ بىر تۇتام بىنەپشىنى بىر چىنە قاياناق سۇدا دەملەپ، سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ، قالدۇق قىسمىنى باشقا چاپسا ياكى سۇيى بىلەن پۇت ـ قوللارنى يۇيسا بولىدۇ.
△ ئۆچكە سۇتىنى ئالمقان، تاپان، باشقا سۇرتسە بولىدۇ. ئەگەر باش بەك قاتتىق ئاغرىغان بولسا، ئۆچكە سۇتىگە مېۋە سۇيىنى قوشۇپ قانغۇدەك ئىچسە ياكى مەقئەت ئارقىلىق كىلىزما قىلسا شىپا بولىدۇ.
△ قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۇتىگە قاپاق سۇيى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا ياكى ئۇنى ئالمقان، تاپان، باش قاتارلىق ئەزالارغا سۇرتسە، ياكى قاپاقنى سوقۇپ شۇ سۇت بىلەن قوشۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ بىر تۇتام ئالقاتنى بىر چىنە قاياناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى زىرنقنى قاياناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ شاپتۇلنى تويغىچە ئىستېمال قىلسا ياكى شاپتۇل قېقىنى قاياناق سۇغا چىلاپ سۇيىدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن كۆنىگە ئۈچ چىمدىم سارغايغىچە

قورۇپ، بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇ يەنە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىنكى باش ئاغرىقىغىمۇ شىپا بولىدۇ.

△ تاۋۇز ئۇرۇقىنى سارغايغىچە قورۇپ، مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ دەملەپ ئىچسە ياكى تويغىچە تاۋۇز يېسىمۇ بولىدۇ.

△ ئۇچ چىمدىم سېمىزئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ كۈندە ئۇچ ۋاخ يەپ بەرسە ياكى سېمىزئوت كۆكى بىلەن غىزا تەييارلاپ يېسە بولىدۇ.

△ سېمىزئوت كۆكى بىلەن يۇمغاقسۇت كۆكىنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

7) جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىنكى باش ئاغرىقى

△ بىر پىيالە كالا سۈتىگە بىر دانە تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىۋېتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ناشتىدا ئىككى دانە ياڭاق مېغىزى بىلەن بىر چاڭگال قۇرۇق ئۈزۈمنى يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ گۆشىنى سەۋزە، چامغۇرلار بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى بىر چاڭگال بادام مېغىزىنى يېسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى بىرنەچچە قۇشقاچنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ بىر پىيالە قايناق سۇغا ناۋات بىلەن دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىياز ئۇرۇقىدىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىرگە بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈدە ئۇرۇقىدىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ چىگىت مېغىزىدىن بىر چائىگال ئېلىپ سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن بىر چائىگال ئېلىپ سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر پىيالە قوي سۈتىگە ناۋات سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈندە ئۇچ قوشۇق قايماقنى بىر پىيالە قايناق سۇغا سېلىپ ئېرىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ زاغۇندىن ئۇچ چىمدىم ئېلىپ قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ناۋات قوشۇپ، بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

8) نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى

بىر كىلوگرام ئاق ئۇجمىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قايىتىدۇ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ۋاكا بىلەن قايتىدىن سۈزۈۋېلىنغاندىن كېيىن، 100 گرام ناۋات، 100 گرام ئاق شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قايىتىپ، ناۋات بىلەن شېكەر ئېرىگەندە سوۋۇتۇپ شىشىگە ئېلىپ قويسا بولىدۇ. ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا بىر قوشۇقتىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچۈرسە بولىدۇ.

9) باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش

△ زەنجىۋىلنى سوقۇپ، ئۆچكە سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزىدىن كۆنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش داندىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ سەۋزە كۆكىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ بۇرۇن ۋە قۇلاققا بىرنەچچە تامچە تېمىتسا بولىدۇ.
△ بېلىق مېيىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

10) باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى

△ خام پىيازنى ئۇششاق چاناپ پېشانىگە، تاپانغا، دوۋساق ئۇستىگە چاپسا ياكى بۇرنىغا پۇراتسىمۇ بولىدۇ.
△ پالەكنى قاينىق سۇغا ئۇچ مىنۇت بېسىپ، ئۇنىڭغا كۈندە جۇت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم يېسە بولىدۇ.

2. باش قېيىش

1) ئايروپىلان، ماشىنا قاتارلىق قاتناش ۋاستىلىرىدە باش قېيىش

△ بىر پارچە زەنجۈبلىنى كىندىك ئۈستىگە پلاستىر بىلەن چاپلاپ قويسا ياكى زەنجۈبلىنى پۇراپ بەرسىمۇ بولىدۇ.
△ تۇرۇپتىن 30 گرام، خام زەنجۈبلدىن 30 گرام، سۇۋىدىن 30 گرام ئېلىپ، يۇمشاق چاناپ ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم سائەت پېشانىگە چاپسا بولىدۇ.
△ باش قېيىشقا كۆڭۈل ئېلىشىش قوشۇلۇپ كەلسە، قاتناش ۋاستىلىرىگە ئولتۇرۇشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان قاينىق سۇغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىچىۋېلىش كېرەك.

2) نېرۋا ئاجىزلىق، قان ئاجىزلىقتىن بولغان باش قېيىش

30 گرام ئالقات بىلەن 100گرام پىشۇرۇلغان قوي مېڭىسىنى قاچىغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

3) قارا بېسىش

دائىم قەۋزىيەت بولىدىغان، يۇرىكى ئاسان ئاغرىيدىغان،

يەڭگىل ھەرىكەت قىلسىمۇ يۈرىكى سالىدىغان، تولا خىيال قىلە-
دىغان ۋە تولا قارا باسىدىغان كىشىلەر ئوبدان پىشقان ئالمىنى
دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقا-
زان زەردابى ئېشىپ كېتىش، مايلىق تاۋاملارغا كۆڭۈل تارتماس-
لىق، مەيدىسى ئېچىشىش قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ. تاتلىق ئال-
مىنىڭ قىسمەن زەھەر قايتۇرۇش رولى بار.

4) كۆز قاراڭغۇلىشىش

كۆز قاراڭغۇلىشىپ بېشى قايىدىغان كىشىلەر چىلان، قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، ئۈجمە يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، بەش گرام ئېغىرلىقتا كۈمىلاچ ياساپ، كۈندە ئىككى تالدىن ئۈدا بىر مەزگىل يەپ بەرسە بولىدۇ.

3. نېرۋا ئاجىزلىق

△ توخۇ، قۇشقاچ، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلارنىڭ گۆشىدە كاۋاب ياكى شورپا تەييارلاپ، كۈندە مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ كۈندىلىك تاماققا 30 — 50 گرام پىياز قوشۇپ يېسە، ئۇنتۇغاقلىققا پايدا قىلىدۇ.

△ ناشتىدىن بۇرۇن ياڭاق مېغىزى يەپ ئادەتلەنسە، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

△ ئون گرام ياڭاق مېغىزىغا ئون گرام قىزىل سايۋا ئۇزۇم قوشۇپ، ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئەنجۈر، پىشقان ئۈزۈم، ئالما، نەشپۈت قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ.

△ ئۈزۈم شىرنىسىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىستە[1] مېغىزىنى مۇڭاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ چىلغوزا مېغىزىنى مۇڭاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، كۆز قارائۇغۇ-
لىشىشقا ئون دانە چىلان، ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمى، 15 گرام
ئالقات تەييارلاپ، چىلان بىلەن ئالقاتنى سوغۇق سۇغا سېلىپ
يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ،
كۈندە ئىككى قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۆك كەپتەر باچكىسىدىن ھەر كۈنى بىرنى چەينەك شور-
پىسى قىلىپ ئۈزۈنغىچە ئىستېمال قىلىپ بېرىش بۇ كېسەللىك-
نىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك غىزايى داۋاسىدۇر.
△ قىمىز، سۈت، تۇخۇم، شېكەر، ھەسەل قاتارلىقلارنى
يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ تۇخۇم، كۈنجۈت، بادام ياكى ياڭاق ھالۋىسىنى يەپ بەرسە
بولىدۇ، بولۇپمۇ ناشتىدا بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن
ئېتىلگەن ھالۋىنى داۋاملىق يەپ بېرىش كېرەك.
△ قۇشقاچ، توخۇ، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى سۇدا پە-
شۇرۇپ، شورپىسى بىلەن قوشۇپ يېسە ياكى كاۋاپ قىلىپ يەپ
بەرسە بولىدۇ.
△ ئۆرۈك قېقى مۇرابباسىنى كۈندە مۇڭاپىق مىقداردا ئىستې-
مال قىلسا بولىدۇ.
△ دۇملەپ پىشۇرغان باچكا گۆشىنى تۆت ھەپتە ئىستېمال
قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىق، ئۈيقۇسىزلىق، ئا-
سان تەرلەش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
△ ھارارەت ئېشىپ كېتىش، كۆڭلى بىئارام بولۇپ كۆپ
چۈش كۆرۈش قاتارلىق ئەھۋاللارغا تاغ سامسىقى شەربىتى پايدا
قىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېڭى تاغ سامسىقىدىن 100 گرام،

---

① پىستە—قىزىل مېۋىلىك قارىغاي ئۇرۇقى.

چىلاندىن 30 گرام، نېلۇپەردىن 25 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى سۇدا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، كېسەل ياخشىلانغانغا قەدەر ھەر كۈنى 100 — 150 گرامدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ سۈت، تۇخۇم، شېكەر ياكى ھەسەل قاتارلىقلار قوشۇلۇپ تەييارلانغان چاي ياكى مېۋە سۈيىنى ئۈسسۈزلۈق ئورنىدا دائىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ مېڭىنىڭ قۇرغاقلىقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان ئۇنتۇغاقلىققا بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى[1]، چىلغوزا مېغىزى، ئەنجۇر قېقى، توخۇ تۇخۇمى، توخۇ گۆشى، يىلىك ۋە پاقلانلارنىڭ مېڭىسى، ساپ ھەسەل قاتارلىقلارنى كۈندىلىك ئۇزۇقلۇق قاتارىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.

4. ئۇيقۇسىزلىق

△ بادام مېغىزى بىلەن ناۋاتنى تەڭ مىقداردا سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە كەچتە مۇۋاپىق مىقدارda يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تولۇق پىشقان ئاق ئۈجمىنى سىقىپ، سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن يېسە ياكى ئۈجمە ھالۋىسى ئېتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى يېتىشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى يەتتە دانە چىلاننى ئۇرۇقى بىلەن بىرگە يېسە بولىدۇ.

△ يېتىشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئىككى چېكىسىگە بادام يېغى سۈرتسە بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

---

① نارجىل مېغىزى — كوكۇس ياڭقى مېغىزى.

△ ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى بىر ئىستاكان سۈتۈ-
تۇلغان قايناق سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە
بولىدۇ.
△ ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت بۇرۇن 30 — 40 گرام ھەسەل-
نى مۇزاپىق مىقداردىكى قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.
△ ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئازراق شوڭگۇرۇچ ئىچسە بولىدۇ.
△ زەنجىۋىل، پىياز، سامساق، ئاپېلسىن، ماندارىن قاتار-
لىقلارنى ئۇششاق توغراپ، ياستۇقنىڭ يېنىغا قويۇپ ياتسا، تېز
ئۇيقۇسى كېلىدۇ.
△ بىر ئىستاكان ئىسسىق سۈت ئىچسە بولىدۇ.
△ ئۇخلاش ئالدىدا تېرىق ئۇمىچى ئىچسە بولىدۇ.
△ كۆپ مىقداردىكى پىيازنى كەچلىك تاماققا قوشۇپ يېسە
بولىدۇ.
△ مۇزاپىق مىقداردىكى تاتلىق بادام يېغىنى كۈندىلىك تاماققا
ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ. بادام يېغىنى چىقىرىش ئۇسۇلى:
بادام مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ سوقۇپ مىس لېگەنگە سې-
لىپ، لېگەننى چوغ ئۈستىگە قويۇپ، بادام مېغىزىغا ئاز —
ئازدىن سۇ قۇيۇش بىلەن بىرگە ئېزىپ بەرسە، سوقۇلغان بادام
يۇمشاپ ماي چىقىدۇ.
△ توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشىنى مۇزاپىق مىقداردىكى
نوقۇت بىلەن قايناتىپ شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ ئارپا ئۇنىدا ئېتىلگەن سۇيۇقئاشنى ئاقلانغان ماش، خام
قاپاق، پالەك، يۇمغاقسۇت بىلەن بىرگە ئىچسە بولىدۇ.
△ چۇجە شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ پىستە مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى كۈنىگە ئىككى ۋاخ
يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 100 گرام شاتۇت قېقىنى ئىككى چوڭ چىنە سۇدا تولۇق
تەمى چىققۇچە قايناتىپ، تىرىپى سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن،

ئۇستىگە تەڭ مىقداردا خام شاتۇت سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، قان قويۇقلۇقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

5. تۇتقاقلىق كېسىلى

△ قۇرۇق پىننە بىلەن ئىسرىق سېلىپ، تۇتۇنىدە بىمارنىڭ ئېغىز - بۇرنىنى ئىسلىسا هوشىغا كېلىدۇ.

△ ئاق پىياز ئەرىقىنى بىر مەزگىل بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇغا چىلانغان پاختا ياكى لاتىنى هوشسىزلانغان بىمارنىڭ بۇرنىغا تۇتسا هوشىغا كېلىدۇ.

△ 50 گرام ئۇزۇم شىرنىسىگە ئون گرام سۇزاپ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ باچكا گۆشىنى باچكىنىڭ بېشى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

6. مالىخۇليا

△ 60 گرام ئۇزۇم شىرنىسىنى سېرىقئوتنىڭ قاينىتىلغان 30 گرام سۇيى بىلەن بىرگە ئىچسە بولىدۇ.

△ قاپاق يېغى بەدەن ۋە مېڭىنىڭ قۇرغاقلىقىنى يوقىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، مالىخۇليا، قۇرغاقلىقتىن بولغان ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىش، يۆتەل قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ، ئىچسىمۇ، تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

△ ساراڭلىق پەيدا بولۇش ئېهتىمالى بولغاندا، 250 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنى سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا 20 گرام ناۋات، تۆت دانە لاچىندانە قو-

شۇپ، 30 گرام كالا سۈتىنىڭ قايمىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 250 گرام تاۋۇز سۈيىگە 30 گرام ناۋات قوشۇپ، 21 كۈن ھەر كۈنى ناشتىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ روھى چۈشكۈنلىشىش، پەرىشان بولۇش مالىخۇلىيانىڭ سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئالتە گرام خو-لىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ، 18 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ياكى ئىككى ھەسسە مىقداردىكى شېكەر بىلەن تالقان تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم قاينىق سۇ بىلەن 12 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

يۇرەك، قان تومۇر ۋە قان كېسەللىكلىرى

1. يۇرەك ئاجىزلىق

△ كۆندە نېردىن - ئىككىگىچە ئانار يېسە بولىدۇ.
△ پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 25 گرامدىن كۆنىگە ئۈچ قېتىم يېسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭيۇنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋاتنى ئاچچىقسۇدا ئېرىتىپ، كۆندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ.
△ دائىم بىرئازدىن ئاچچىقسۇ ياكى ئاچچىقسۇدا كۆپتۈرۈلگەن يېمەكلىكلەرنى يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 12 گرام تاۋۇز مېغىزىنى چالا سوقۇپ 200 مىللىلىتىر سۇدا بىر قېتىم ئۆرلىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 50 گرام ناۋات ياكى شېكەر سېلىپ، تاماقتىن كېيىن كۆندە ئىككى قېتىم 15 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
△ تاۋۇز سۈيىگە 50 مىللىلىتىر سىركەنجۈل ئارىلاشتۇرۇپ، كۆندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

2. يۇرەك قوزغىلىش، يۇرەك سىقىلىش

△ ئۇرۇقى ۋە پوستى ئېلىۋېتىلگەن ئالمىنى تۆت پارچە قىلىپ توغراپ، سىرلىق كورىدا ئىككى كىلوگرام ئالمىنى ئۈچ كىلوگرام سۇدا ئېزىلگىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، ئاندىن بىر كىلوگرام ئاق شېكەر سې-لىپ، يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، سەككىز دانە تۈخۈمنى چالـ-راق ئىللىتىپ قىيامغا قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قې-تىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 60 گرام تەمرى ھىندى ياكى قارىئۆرۈك بىلەن 60 گرام ئەينۇلا ياكى ئامۇت قېقىنى بىر چىنە قاياق سۇغا دەملەپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ناشتىدىن ئىلگىرى بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولـ-ىدۇ.

△ 1500 گرام تاتلىق ئانار سۈيىنى سۈزۈپ تىندۇرۇپ، ئۈستىگە 150 گرام شېكەر سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ لىمون پوستىنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام چىلاننى 15 گرام قارا مور بىلەن سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 500 گرام زىرىنى تۆت يېرىم چىنە سۇدا بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى قازانغا قۇيۇپ ئۈچ يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، بىر كىلوگرام شېكەر قو-شۇپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ شىشىگە قاچىلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماق-تىن كېيىن ئىككى قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۈسسۈزلۈق ئۈچۈن داۋاملىق قارىچاي ئىچىپ بەرسە بولـ-ىدۇ.

3. قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش

△ كۈندىلىك تاماقتا مۇڭاپىق مىقداردا پىياز يېمسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى ئىككى دانە تاتلىق ئالما يېمسە بولىدۇ.
△ سامسا‌ق، ئاچچىقسۇ شەربىتىنى بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.
△ سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، يۇمغاقسۇتنى تەڭ مىقداردا قاينا‌ق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ 100 گرام چىلاننى قاينىتىپ كۈندە بىر ۋاخ تاماقتىن كېيىن ئىچسە، بەدەندىكى قويۇلۇپ قالغان قاننى سۈيۇلدۇرىدۇ، ئاياللارنىڭ ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
△ ئاچچىقسۇ ئىككى ئۇلۇش، جياڭيۇ، خام خاسىڭ مېغىزى، قارا شېكەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن بىر ئۇلۇش، ئاقلانغان سامسا‌ق يېرىم ئۇلۇش ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈن نۇرىدا 10 كۈن تۇرغۇزۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن يېمسە بولىدۇ (بىر داۋالاش كۇرسى بىر ئاي).

4. يۇقىرى قان بېسىمى

△ شاپتۇل قېقى بىلەن قارىئۆرۈكنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇڭاپىق مىقداردىكى قاينا‌ق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ يەرلىك كۆممىقوناقنىڭ ساقلىنى قاينا‌ق سۇدا دەملەپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ پالەكنى قاينا‌ق سۇغا ئۈچ مىنۇت بېسىپ، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ يېڭى تۇرۇپنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن كۈندە ئىك-

كى ئىستاكان ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۈنىگە بىر دانە بانان يېسە قان بېسىمنى بىر خىل ھالەتتە ساقلاپ تۇرغىلى بولىدۇ.
△ بانان پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئاچچىق ئانار شەربىتىنى سەھەردە مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ كەرەپشە يىلتىزى بىلەن قوناق ساقلىنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ، ھەر كۈنلۈك مىقدارىغا 10 دانە چىلان قوشۇپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئالمىنى كۈنىگە بەش قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 300—400 گرامدىن مەلۇم مەزگىلگىچە يەپ بەرسە بولىدۇ (بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا ئالمىدىن باشقا ھېچقانداق نەرسىنى يېمەسلىك كېرەك).
△ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر ئىستاكان ساپ ھەسەل سۈيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئۈزۈلدۈرمەي 12 ھەپتە سامساق يېسە، يۇقىرى قان بېسىمى بارلارنىڭ قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ.
△ 15 گرام چىلان، 15 گرام قارىئۆرۈك، 15 گرام شاپتۇل قېقىنى بىرگە چىلاپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ كۆكسۈلتاندىن مۇڭاپىق مىقدارىدا يېسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى بىردىن - ئىككىگىچە ئاچچىق ئانار يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ زىرىق مېۋىسىدىن مۇڭاپىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ لىمون پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ ياكى كۈندە مۇڭاپىق مىقدارىدا لىمون يېسىمۇ بولىدۇ.

△ هالۇابىدىتىنى سىقىمپ، سۈيىنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسىمۇ ياكى توغراپ شۇۋىگۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ ئىچ-سىمۇ بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردا بېھى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 20 گرام ئۈجمە شېخىنى سوقۇپ قاينىتىپ ئىچسە بول-ىدۇ.

△ شاتۇتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا يېسىمۇ ياكى شاتۇت شەربە-تىدىن كۈنىگە 30 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

△ قوغۇن ۋە تاۋۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△بەش گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالقات مېۋىسىنى سىقىپ، سۈيىگە گۆش سېلىپ يېسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردا شاپتۇل يېسىمۇ ياكى شاپتۇل قېقى چىلاپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، سۈت بىلەن دەملەپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ چىلانىنى تەمرى ھىندى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ كۆممىقوناق ئۇنى بىلەن سۈتتە ئۇماچ ئېتىپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ يېڭى قاپاق يەپ بەرسىمۇ ياكى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ پوستى سويۇۋېتىلگەن تاۋۇز شاپىقىنىڭ سىقىمپ چىقىرىل-غان سۈيىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرسە ياكى خاسىڭ مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا 24 سائەت چىلاپ، كۈندە ئەتىگەن

10 داندىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پالەك، چامغۇر، كەرەپشە، كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىنى كۈندە يېڭى ئۈيۈتۈلغان كالا سۈتى قېتىقى بىلەن بىرگە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر دانە ئاپتاپپەرەس تەخسىسىگە 20 دانە چىلاننى قوشۇپ، ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، ئۇچكە بۆلۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر ئۇلۇش ساپ ھەسەلنى ئالتە ئۇلۇش سۇدا يەڭگىل قاينىتىپ، كۈندە ئۈسسۈزلۈق ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 گرام كۆك ماشنى قوي ياكى كالىنىڭ ئۆتىدە چىلاشقۇدەك قورۇپ تالقانلاپ، شېكەر قېيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، چىلان ئۇرۇقىدەك كۆملاچ ياساپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن بەشتىن - سەككىز تالغىچە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پاكىزلەپ سوقۇپ، پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ سۈيى چىقىرىلغان 24 مىللىلىتىر كەرەپشە سۈيىگە ئىككى قوشۇق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ.

△ شېكەر ئارىلاشتۇرۇلغان ئاچچىقسۇغا چىلانغان سامساقنى كۈنىگە تاماقتىن بۇرۇن بىر - ئىككى چىش يەپ، چىلانمىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىشنى 15 كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن كالتسىي كەملىكنىڭ مۇناسىۋەتتى زىچ بولۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ ئىستاكان قايماقسىز سۈت ئىچىپ بەرسە، بەدەن ئۈچۈن 800 مىللىگرام كالتسىي يەتكۈزۈپ بېرەلەيدۇ.

△ نېپىز يېيىپ ئېتىلگەن چۆپ ئېشىغا پالەك، يۇمغاقسۇت،

كەرەپشە، چامغۇر سېلىپ ئەتىگەنلىك تاماقتا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ بىر دانە غاز تۇخۇمىغا كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىگە بىر دانە كاۋاۋىچىن سېلىپ، تۆشۈكنى ئېتىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر داندىن ئۇدا يەتتە كۈن يېسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى خاسىكىنى سىركىگە چىلاپ، قۇتىنىك ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىككى - ئۈچ تالدىن يېسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچكە 10 دانە چىلان، 30 گرام سۇغىپىياز، 20 گرام كەرەپشە يىلتىزى قوشۇپ شويلا ئېتىپ يېسە بولىدۇ.
△ 500 گرام چىلاننى بىر يېرىم لىتىر سۇدا بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە 150 گرام شېكەر سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قىيام تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كەرەپشە كۆكىدىن 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 10 گرام، چىلاندىن 30 گرام، قوناق ساقلىدىن 45 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ چىلان بىلەن بۇغدايدىن 30 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرام، خام زەنجۈبىل بىلەن شۇمشەدىن 10 گرام، قۇرۇتۇلغان زەنجۈبلدىن ئالتە گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ 30 گرام ئالقات بىلەن 250 گرام توشقان گۆشىنى (توغرالغان) قازاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ يېسە ياشانغانلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمىغا داۋا بولىدۇ.
△ تاماققا ئىشلىتىدىغان 750 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 150 گرام ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، يەڭگىل ئوتتا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، 120 گرام نېپىز يالپاقلاپ توغرالغان سامـ

ساقنى قاياقاۋاتقان ئاچچىقسۇغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتىن ئې-
لىپ، ئاغزىنى ھىم يېپىپ، ئىسسىق جايدا بىر سوتكا قويۇپ،
كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.
△ سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، لوپنۇر كەندىرىنىڭ يىلتى-
زى، قوناق ساقىلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېرىقئوت قاتارلىقلار-
نى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋې-
تىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

5. قىزىل قان تومۇر قېتىش

△ خاسىڭ مېغىزى ۋە ئۈنىڭ نېپىز پوستىنى مۇۋاپىق مىق-
دارda يېسە بولىدۇ.
△ بادام مېغىزىنى 20 تالدىن ئىككى ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ داۋاملىق پىياز يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ھەسەلنى كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بىر - ئىككى قوشۇق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۆكسۈلتاندىن مۇۋاپىق مىقدارda يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ جىغان مېيىنى 15 مىللىلىتىردىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يەپ
بەرسە بولىدۇ.
△ ھالۋابىدىت يوپۇرمىقىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە
بولىدۇ.
△ ئاپتاپپەرەس يېغىنى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى ئىككى دانە ئالما يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارda پالەك يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۈنىگە ئىككى تال بانان يەپ بەرسە ياكى باناننى پىشۇرۇپ
يۇمشاق يانچىپ تالقانلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئۇرۇقى ئاجرىتىلغان چىلان ئالتە تال، 30 گرام بۇغداي

ئۇندۇرمىسى، 10 گرام قۇرۇتۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى بىرگە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام يېڭى سېرىق ماشنى ئاچچىقسۇغا 15 كۈن چىلاپ، كۈنىگە 10 دانە يېيىشنى ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ تۆت دانە ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ ئازراق پىياز قوشۇپ، سۇس دەملەنگەن چايدا ياڭاق چېيى تەييارلاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك غورىسىدا مۇرابا ياساپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقدارىدا دولانا يەپ بەرسە ياكى دولانا شېخىنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بۇ، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك تاجىسىمان قان تومۇر قېتىش، قىزىل قان تومۇرى قېتىش قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

6. قان ئازلىق

△ مۇڭاپىق مىقدارىدا ئامۇت يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقدارىدا شاتۇت شەربىتى ئىچسە ياكى شاتۇت يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ خاسىڭ مېغىزىنى مۇڭاپىق مىقدارىدا يېسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزىنى مۇڭاپىق مىقدارىدا كۈندە ئۈچ ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى 150 گرام ئالما يەپ بەرسە ياكى ئالما مۇرابا-سى يېسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

△ 100 گرام چوڭ چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، سۇيى بىلەن چىلاننى كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 گرام پالەكنى مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇزاپىق مىقداردا ئۇزۇم يەپ بەرسە ياكى قۇرۇق ئۇزۇمنى چىلاپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ياخشى پىشقان قوغۇننى مۇزاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ باناننى مۇزاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ نارجىلنى شېكەر بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ قاپاقنى قىچا بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 200 گرام بېدە كۆكنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىم لىتىر قالغاندا سۈزۈپ، 200 گرام شېكەر سېلىپ شەربەت قىلىپ، كۈنىگە 50 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.
△ 250 گرام كالا سۈتىگە بىر دانە تۇخۇم سېرىقى، ئىككى دانە چاقماق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئىلىكلىك سۆڭەكتىن سۆڭەك شورپىسى تەييارلاپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ قوي جىگىرى بىلەن قوي قېرىنىنى پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ ھەر ۋاخلىق تاماققا قېتىقنىڭ زەردىاب سۈيىدىن مۇزاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ تاتلىق ئانارىدىن ھەر كۈنى ئەتىگەن مۇزاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ 500 مىللىلىتىر تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن 250 مىللىلىتىر ئاچچىق ئانار سۈيىنى بەش كىلوگرام قايناق سۈغا قۇيۇپ قاينىتىپ، ئىككى يېرىم كىلوگرام سۈيى قالغاندا 1750 گرام شېكەرنى سېلىپ، سۈس ئوتتا قاينىتىپ شەربەت قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 75 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا 20 گرام ئىلىكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ 50 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە 50 مىللىلىتىر ئاچچىق

ئانار سۇيى بىلەن 50 مىللىلىتىر تاتلىق ئانار سۇيىنى ئارىلاشتۇ-
ئانار سۇيى بىلەن 50 مىللىلىتىر سىركە ۋە 200 گرام شېكەر بىلەن
رۇپ، 100 مىللىلىتىر سىركە ۋە 200 گرام شېكەر بىلەن
سىركەنجۇبىل تەييارلاپ، كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60
مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ چىلانغان قارا ئۇجمە بىلەن قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ئالقاتنى 60 گرام گۇرۇچ بىلەن قاينىتىپ
شۇڭگۇرۇچ قىلىپ، كۇندە بىر قېتىمدىن ئىككى ئاي ئۇزمەي
ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 250 گرام قوي سۆڭىكى، 30 گرام ئالقات، 30 گرام
قارا لوۋى، 10 دانە چوڭ چىلانغان بىرگە مۇۋاپىق مىقداردىكى
سۇدا ئوبدان قاينىتىپ پىشۇرۇپ، شورپىسىنى ئىچىپ، لوۋى
ۋە ئالقاتنى سۇزۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 15 گرام قارا مور بىلەن 10 گرام چىلانغان پاكىز يۇيۇپ،
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ ئېزىلگۇچە قاينىتىپ پىشۇ-
رۇپ، سۇيىگە ئازراق ناۋات سېلىپ، شورپىسى ۋە تېرىپلىرىنى
قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

7. قان بۇزۇلۇش

△ چىلانغان مۇۋاپىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالما، ئامۇت، كۆك شاپتۇل، ئەينۇلا، غوراپ ئۇزۇم
(خام ئۇزۇم)، ئالگرات، گىلاس، ئاپېلسىن قاتارلىقلارنى يېسە
ۋە شۇ مېۋىلەرنىڭ سۇيىنى سىقىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ مايلىق تاماق ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بىر - ئىككى
تال لىمون يېسە ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، ئادەمنى سەگەك-
لەشتۇرىدۇ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ،
قان بۇزۇلۇش ۋە ۋىتامىن C كەملىكنى داۋالايدۇ.

△ 100 گرام چىلان، 60 گرام ئەينۇلا، 15 گرام گۇلبەنەپ-

شىدىن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 50 گرامدىن ئىككى ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ قان بېسىمى بەك تۆۋەن بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى موگۈنى قوي گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

1. يۆتەل

1) بەلغەملىك يۆتەل

△ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇق ھەسەلنى قاينىاق سۇغا چېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام ھەسەلگە 500 گرام قايماق قوشۇپ قىزىتىپ، كۈندە ئۈچ - تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن چاي بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ دۇملەپ يۇمشاق پىشۇرۇلغان باناندىن ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر داندىن يەپ بەرسە، ئىسسىق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئۆرۈك، ئورۇق گۆش، ئالمىنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاسقاندا بىر سائەت دۇملەپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز سۇيى 150 مىللىلىتىر، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، ھەسەل 12 گرام تەييارلىنىدۇ. زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن تاۋۇز سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىرئاز ئىسسىتىپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ قىزىل پوستلىق سامساقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق يانچىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ قاينىاق سۇ بىلەن دەملەپ ئىسسىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.

△ قاپاقنى پوستى ئېلىنغان ئارپا ياكى پوستى ئېلىنغان ماش بىلەن پىشۇرۇپ، شورپا قىلىپ ئىچسە ياكى بادام يېغى بىلەن

پىشۇرۇپ يېمسە بولىدۇ.
△ چالا قۇرۇتۇلغان قارىمۇرۇك بىلەن كۆكنار شاكىلىدىن تەك مىقداردا ئېلىپ، يېرىم مىقدار چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇزاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 500 گرام بادامنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان 1.5 كىلوگرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇرابباا قىلىپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 30 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 20 گرام ياڭاق مېغىزىنى كۈنىگە ئىككى ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ چىلان بىلەن خاسىك مېغىزىنى تەك مىقداردا ئېلىپ، مۇزاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قايناتىپ، ناۋات سېلىپ ئىچسە ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، جىگەرنى ئاسرايدۇ.
△ بىر دانە نەشپۈتنى 50 گرام ھەسەل بىلەن سۇدا قايناتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 200 گرام كۈنجۈت، 50 گرام ئاق شېكەرنى قورۇپ يېمسە بولىدۇ.
△ ئۈجمە مۇرابباسىدىن ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قوشۇقتىن يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ قاپاقنى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭىگە، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ.
△ ھەر قېتىمدا كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن 10 گرام ئالما قىيامى يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 500 گرام تۇرۇپقا 60 گرام ناۋات قوشۇپ، قايناتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.
△ پوستى سويۇۋېتىلگەن شاپتۇل مېغىزىنى ئۈچ گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىندۇق[1] مېغىزىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.
△ ئىككى باش پىياز، بىر دانە ئامۇت، 50 گرام شېكەرنى سۇدا قايناتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ يۆتەل بىلەن بىرگە تاماق سىڭمەسلىك، قورساق كۆپۈش، ئىشتىها تۆتۈلۈش ئەھۋاللىرى بولسا، تاۋۇزغا ئازراق پىلپىل، زىرە ۋە تۇز سېپىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ بىر دانە تۇرۇپنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق سۇدا قايناتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇستىگە ئالتە دانە سۇغىپىياز ئېقى بىلەن 15 گرام زەنجۈبلنى سېلىپ، بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قايناتىپ، يۆتەل ساقايغىچە كۈندە بىر قېتىم تىرىپىنى يەپ، سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ 30 گرام خام زەنجۈبل، 15 گرام قارا شېكەر، 30 گرام چىلاننى بىرلەشتۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى چىققۇچە قايناتىپ، تىرىپىنى سۇزگەندىن كېيىن، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن قىزىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.
△ بىر دانە ئاق تۇرۇپ، بەش دانە ئاقمۇچ، ئۇچ يالپاق خام زەنجۈبلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يېرىم سائەت قايناتىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ 500 گرام دۇفۇنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئازراق ئويۇۋېتىپ، ئارىسىغا ئون گرام ئاق شېكەر بىلەن 10 گرام قارا شېكەر سېلىپ دۇملەپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن، تۆت - بەش كۈن يېسە بولىدۇ.
△ 15 گرام كۈنجۈتنى تالقانلاپ، ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقدارda قايناق سۇ قۇيۇپ، 10 گرام ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ 60 گرام جىگەرنى يالپاقلاپ، 30 مىللىلىتىر كۈنجۈت

---

① پىندۇق — ئورمان يانىقى.

يېغىدا قورۇپ، ئۇستىگە تۇز سېپىپ، كۆندە ئىككى قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ 30 گرام خاسلىق مېغىزى بىلەن 30 گرام ھەسەلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يېرىم سائەت قايىنىتىپ، سۈيىنى كۆندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

2) قۇرۇق يۆتەل

△ 250 مىللىتىر تاۋۇز سۈيىنى بىر قاچىغا ئېلىپ ئوت ئۇستىگە قويۇپ، ئۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نوقۇت ۋە لاچىندانىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام سوقۇپ ئىلەشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يېسە بولىدۇ.

△ قارا زىغىردىن 120 گرام، ناۋاتتىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قازاندا قورۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يەتتە داندىن ئون دانىغىچە ئېغىزغا سېلىپ بىر پەس چاينap ئاندىن يېسە ياكى ئاق شېكەر بىلەن بىللە يانجىپ تالقان تەييارلاپ، قايناق سۇ بىلەن كۆندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقدار-دا كاپ ئەتسە بولىدۇ.

△ ئۇچ گرام ئۆرۈك مېغىزى ۋە ئۇچ گرام ئۇجمە يىلتىزى-نىڭ ئاق پوستىنى قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر ئەنجۇر قايىنىتىلغان سۇ، 30 گرام شۇمشە، 50 گرام ھەسەلنى بىرگە قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، قىزىق ھالەتتە يېسە بولىدۇ.

△ بېھىنى ئويۇپ، ئىچىنى ناۋات بىلەن توشقۇزۇپ، دوخۇ-كىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، قىزىق ھالەتتە يېسە بولىدۇ.

3) سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

△ 30 گرام زاغۇن ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، ئۇنى 60 گرام

چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭ چىلانده‌ك، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېسە بولىدۇ.

△ تاتلىق ئانارنىڭ بىر تەرىپىدىن كىچىككىنە تۆشۈك ئېچىپ، شۇ تۆشۈكتىن 30 مىللىلىتىر بادام يېغى قۇيۇپ، ياغ ئانارغا سىڭىپ بولغىچە سۈس ئوتتا قىزىتىپ شۇمىسە بولىدۇ.

△ 30 گرام شۇمشە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، چىلغوزىدىن 15 گرام سوقۇپ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈده يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 80 گرام ئۇزۇم شىرنىسىنى بەش گرام شۇمشە، ئۇچ دانە ئەنجۈر قېقى چىلانمىسى سۈيىگە قوشۇپ، كۈنده ئۇچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ خام قاپاقنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقى ۋە سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، بىر ھەسسە سۈدا قاينىتىپ، چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام بېھى ئۇرۇقىنى 500 گرام قايناق سۈغا چىلاپ، قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن داۋاملىق مىجىپ ئارىلاشتۇرۇپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ئاندىن 500 گرام شېكەر سېلىپ سۈس ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزى، خام زەنجىۋىل، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، 120 گرام چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى

ئېلىنغان 500 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇرابىا قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن چىلان چوڭلۇقىدا يېسە بولىدۇ.

△ تۆگىنىڭ ياكى ئاتنىڭ ئۆپكىسىنى قاياناق سۇدا يۇيۇپ پاكىزلاپ، توپا ـ چاڭ بولمايدىغان شارائىتتا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم، كىچىك بالىلار ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە بېھىنى ئويۇپ، قوينىڭ چاۋا يېغى ۋە بىر چىمدىم ئاقمۇچ تالقىنىنى ئىچىگە سېلىپ، ئويۇلغان جايىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، قوقاسقا كۆمۈپ ئوبدان پىشقاندىن كېيىن پوستىنى سويۇۋېتىپ، بىر بېھىنى ئىككى ـ ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ يېسە بولىدۇ.

△ ئىككى كىلوگرام قارا كۈنجۈتنى قورۇپ پىشۇرۇپ، 200 گرام ئاق ھەسەل، 200 گرام سوقۇلغان ناۋات بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ، ئاندىن تېرىپى چىقىرىۋېتىلگەن 200 گرام ھۆل زەنجە-ۋىلنى قاينىتىلغان سۇغا قوشۇپ قوچۇش كېرەك. بۇ دورىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئەنجۈر، شۇمشەدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە ئۈزۈم شەربىتى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۆك كەپتەرنىڭ گۆشىنى كاۋاپ ياكى شورپا قىلىپ يەپ بەرسە، ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە، نەپەس سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

2. كاناي ياللۇغى

1) ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى

△ ھۆل زەنجۈلنى ئېزىپ سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۈنىڭغا داكىنى چىلاپ، كانايغا سۈركەپ بەرسە ياكى داكىنى

كانايغا چاپلاپ قويسا بولىدۇ.

△ بىر باش تۇرۇپنىڭ سىقىمچ چىقىرىلغان سۈيىگە 15 گرام ئارپا شېكىرىنى قوشۇپ قىزىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 120 گرام قىزىل پوستلۇق سامساقنى نېپىز يالپاقلاپ، 500 مىللىلىتىر هاراقتا چىلاپ، بوتۇلكىنىڭ ئاغزى مەھكەم ئېتىلىدۇ، يازدا ئاپتاپتا، قىشتا پارۋاي ياكى كاڭنىڭ ئۈستىدە 40 كۈن قويۇپ، كۈنىگە بىر قېتىم چالغۇتۇپ قويۇلىدۇ. ئۈنىڭ- دىن كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا بەش - ئالتە تامچىنى يېرىم پىيالە قاينىق سۇغا تېمىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ناۋاتنى تەڭ مىقداردا ىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر ېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئۈدا ئون كۈن قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ولىدۇ.

△ شاتۇت سۈيىنى سۈس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئۈستى- گە مۇڭاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

2) سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى

△ چامغۇرنى توغراپ قاينىتىپ، سۈيى قويۇقلاشقاندا مۇڭا- پىق مىقداردا هەسەل قوشۇپ تولۇق قاينىتىلىدۇ، ئۈستىگە مۇڭا- پىق مىقداردا چامغۇر ئۇرۇقى تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 15 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 25 گرام سامساقنى ئاقلاپ يانچىپ، ئۈنىڭغا 20 گرام ئاچچىقسۇ، 90 گرام قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بىر هەپتە تۇر- غۇزغاندىن كېيىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا بىر قو- شۇقتىن يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇم بىلەن 30 گرام ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇ- رۇپ، قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ پىيازنى قوينىڭ دۇمبه يېغى بىلەن قوشۇپ يېسه ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

△ 200 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن 50 گرام تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇڭاپىق مىقدارىدا هەسەل ۋە خام زەنجۈبىل سۈيى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇخلاش ئالدىدا 10 گرام يېسه بولىدۇ.

△ 500 گرام تاتلىق بادام مېغىزىنى قىزىق سۇغا بىر كېچه چىلاپ قويسا پوستى يۇمشايدۇ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ، 500 گرام چەككىلەنگەن هەسەل بىلەن قاينىتىپ مۇراب-با قىلىپ، هەر كۈنى ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا بىر قوشۇق-تىن يېسه بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزىدىن 60 گرام، ئاق جىگده، ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ئاپتاپپەرەس مېغىزنىڭ هەربىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈنده مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ ئىككى تۇخۇمنى 50گرام كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ، ئازراق ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچته مۇڭاپىق مىقداردا يېسه بولىدۇ.

△ شەبنەم تەگكەن مۇڭاپىق مىقداردىكى تۇرۇپنى توغراپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچسه بولىدۇ.

△ بىر سىقىم كۈنجۈتنى 50 گرام خام زەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ قاينىتىپ ئىچسه بولىدۇ.

△ ئۇچ چىش سامساقنى پوستىدىن ئايرىۋېتىپ، 100 گرام قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، 200 گرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئۇچ كۈندىن كېيىن هەر قېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن، كۈنىگه ئۇچ قېتىم يېسه بولىدۇ.

△ بىر دانه ئامۇتنىڭ بۇرنى تەرىپىنى كېسىۋېتىپ، ئۇرۇقى-نى ئېلىۋېتىپ، ئامۇتنىڭ ئىچىگه ناۋاتنى سوقۇپ سېلىپ، كەس-

كەن ئېغىزنى ئېتىۋەتكەندىن كېيىن قاسقاندا پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى بىر ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ ئۇجمە دەرىخىنىڭ ئاق قوۋزىقىدىن 30 گرام، ئاق جۇ-خارگۈل غولىدىن توققۇز گرام، يېشىل پۇرچاقتىن 60 گرام ئېلىپ، سۇدا قايناتىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ئەنجۇر قېقىنى سۇدا قايناتىپ قايناتما تەييار-لاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 15 گرام شىغىلداق، 20 گرام ئۇجمىنى مۇۋاپىق مىقدار-دىكى سۇدا قايناتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 20 گرام گۈلسامساق ۋە پوستى ئېلىۋېتىلگەن ئىككى تال بانانىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا قايناتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام يۇمشاق سوقۇلغان چامغۇر ئۇرۇقى تالقىنى بىلەن 15 گرام كۆك ۋاسالغۇ ئۇزۇمنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە بىر چىنە قاينىق سۇ قۇيۇپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، كۈندە تاماقتىن بۇرۇن ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى پاقلان گۆشى شورپىسىغا ھەر قېتىم-دا تۆت ـ بەش دانە باش چامغۇرنى يالپاقلاپ سېلىپ، ئاقمۇچ، زىرە، پىنىنە قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ، چامغۇر، گۆش ۋە شورپىلىرىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

3. ئۆپكە يالليۇغى

△ كۈدە يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە قوي ئۆتى خالتىسىغا ھەسەلنى توشقۇزۇپ، ئۆت

خالتىسىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ، قاياق سۇغا يەتتە - سەككىز مىنۇت چىلىغاندىن كېيىن چىنىگە تۆكۈپ، يەنە ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 500 گرام شاتۇتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پەس ئوتتا ئىككى قاينىتىپ، ئۈستىدىكى كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، 200 گرام ئاق شېكەر سېلىپ، يەنە بىر قاينىتىپ، چوڭلار كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك مېغىزى (پوستى ئېلىۋېتىلگەن، قورۇپ ئازراق سارغايتىلغان) بىلەن ئاسارۇننىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 300 گرام چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن 100 گرام كۈنجۈتنى يۇمشاق سوقۇپ، 500 گرام ئېزىپ خېمىر قىلىنغان كۆك ۋا- سالغۇ ئۇزۇمنى قېتىپ، ئىككى كىلوگرام چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چامغۇر ئۇرۇقى مەجۇنى تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا گۈلدەك چوڭلۇقتا يېسە بولىدۇ.

△ بىر قارا مېكىيانىنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلەپ، قورسىقىغا 30 گرام ناۋاتنى سېلىپ، قورسىقىنى مەھكەم ئېتىپ، بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، گۆشى بىلەن شورپىسىنى ئىككى- گە بۆلۈپ ئىككى كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

4. قان تۈكۈرۈش

△ بىر كىلوگرام كۆك تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ يالپاقلاپ توغرىغاندىن كېيىن، 300 مىللىلىتىر سۇدا 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 200 گرام ساپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قې- تىمدا يوغان قوشۇقتا بىر قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانارنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ.

△ قۇرۇق ئاق ئۈزۈم بىلەن سېرىقمايىنى ئۆچكە سۈتىدە قاينىتىپ ئىچسە قان توختايدۇ.

△ 50 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شاكىلىغا ئازراق ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ، تېرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈدە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىۋېلىپ، ئۈنى ئارپا سۈيىگە قوشۇپ ئىچسە ياكى ئارپا بىلەن كۈدە يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

5. دەم سىقىلىش

△ 15 گرام ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، 15 گرام ئۈجمە يوپۇرمىقى، 15 گرام ناۋاتنى بىر چىنە سۈدا قاينىتىپ، تېرىپلەرنىي سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام ناۋاتنى ئىككى چىنە سۈدا قاينىتىپ، ناۋات ئېرىگەندىن كېيىن سەككىز دانە ئامۇتنى تازىلاپ يالپاقلاپ ناۋات سۈيىگە سېلىپ، ئىككى قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق بىر قاچىغا ئېلىپ چوڭلار كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق، كىچىك بالىلار يېرىم قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقى، ھەسەل، ماتاڭلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە چوڭلار بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىشقان بانانىدىن ئىككى دانىنى پوستى بىلەن قوشۇپ قاسقاندا دۇملەپ، چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىن بىر دانە-

دىن يېسە بولىدۇ.

△ 250 گرام ياڭاق مېغىزى، 250 گرام بادام مېغىزى، 250 گرام ھەسەلنى قوي يېغى بىلەن قوشۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدىن بۇرۇن يېرىم پىيالە قاينىق سۇ بىلەن 30 گرام يېسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ خورمىنى داۋاملىق يېسە بولىدۇ.

△ 300 مىللىلىتىر كۆك تۇرۇپ سۈيىگە 30 گرام ساپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا 100 مىللىلىتىردىن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 70 مىللىلىتىر تۇرۇپ سۈيىگە 30 مىللىلىتىر تاتلىق ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پالەك ئۇرۇقىنى ئوتتا سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سو-قۇپ، ئاز مىقداردا ئۇن قوشۇپ، گۈلە چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىپ، كۈندە ئۇچ قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزنىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈتكە ئارىلاشتۇ-رۇپ، مۇڭاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قارىمۇچ، ئاق شېكەردىن تەك مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇت بىلەن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئانار دانىسى، تۇز، پىشقان گەج ۋە سېرىق چاكاندىدىن تەك مىقداردا ئېلىپ ئۇندەك سوقۇپ، گۆش سۈيى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

6. زىققە

△ ساپىقى ئۇزۇلمىگەن ئاپتاپپەرەس تەخسىسىنى توغراپ، قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ جىگدە چېچىكىدىن 30 گرام، تاتلىق ئۆرۈك ۋە تاتلىق بادام مېغىزىدىن 10 گرام، ئاق قىچا ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام يېسە بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقدارىدىكى بۇغا مۇڭگۈزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ياڭاق مېغىزىغا ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈملاچ قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ قويۇق بەلغەمدىن بولغان زىققىگە چىل (يېكەن توخۇسى) نىڭ گۆشىنى توغراق يېلىمى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ھۆل سوغۇق مىزاجدىكى زىققە كېسەللىرىگە قارا غاز گۆشىنى شورپا قىلىپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

△ قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى كېسەللەرگە چايكا (بېلىقچى قۇش) گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ مۇز بىلەن يېگۈزسە بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇقىغا قىچا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى دانە توخۇ توخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئالتە گرام ئاق شېكەر بىلەن بىر يېرىم گرام قارىمۇچ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، چالا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ چالا سوقۇلغان زىغىرنى قاينىتىپ ئىككى - ئۈچ قېتىم سۇدا ئۆرلىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇپ زىققە تۇتقاندا ئاز - ئازدىن بېرىلسە كۆكرەكنى بوشىتىپ خەپرۇكنى چىقىرىدۇ.

△ 50 مىللىلىتىر ئانار شەربىتىگە 100 مىللىلىتىر كۆك تۇرۇپنىڭ سىقىلغان سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىراقلا ئىچسە بولىدۇ.

△ هالۋابىدىت مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.
△ 30 گرام شۇمشە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، 15 گرام چىلغوزنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 500 گرام پاكىز زىغىرنى قازاندا قورۇپ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ئېرىتىپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن 750 گرام ھەسەلنى بىرئاز سۇۋۇتۇپ زىغىر تالقىنى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى قوشۇق، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېسە بولىدۇ.
△ كۈنجۈتنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۈنىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقنى بىر پىيالە قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

7. ئۆپكە سىلى

△ چامغۇر كۆكىنى يېڭى پاقلان گۆشى بىلەن قېيما قىلىپ، چۆچۈرە توگۈپ يېسە بولىدۇ، چامغۇرنى پاقلان گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.
△ چامغۇر ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا تاماققا سېپىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ بەش كىلوگرام ئاق چامغۇرنى ئۇششاق توغراپ، يېڭى قوي گۆشىدىن تەك مىقداردا چاناپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، خېمىر ھالىتىگە كەلگەندە، 250 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە 100 گرامدىن تۆت ۋاخ يېسە بولىدۇ.
△ 500 گرام ئاق چامغۇر ئۇرۇقىنى چالا قورۇپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر كىلوگرام گۈلقەنتەكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاي ئاپتاپقا سالغاندىن كېيىن كۈندە ئۈچ قېتىم،

هەر قېتىمدا 10 گرام يېسە بولىدۇ.
△ چامغۇرنى يۇمشاق ئېزىپ مۇڭاپىق مىقداردىكى قارا شېكەر بىلەن بىرگە قاينىتىپ يېسە بولىدۇ ياكى چامغۇر سۈيىگە قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ چامغۇر چېچىكىدىن گۈلقەنت تەييارلاپ يېسە بولىدۇ.
△ 100 گرام چامغۇر، 250 گرام قوي گۆشى، 100 گرام سەۋزىنى قازانغا سېلىپ شورپا قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن تاكى ساقايغىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.
△ چامغۇردىن مۇرابا تەييارلاپ، هەر كۈنى ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا سۈيىدىن 20 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ، چامغۇر مۇڭاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ. چامغۇر مۇرابباسى تەييارلاش ئۇسۇلى: چامغۇر بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، سۇ ئىككى هەسسە ئېلىنىدۇ. چامغۇرنى يۇيۇپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، چامغۇر سۈزۈۋېلىنىدۇ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قېيام پىشقاندىن كېيىن، سۈزۈۋېلىنغان چامغۇرنى قايتا سېلىپ قاينىتىپ قېيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.
△ ئارپا ـ نوقۇت شورپىسى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارپىنىڭ قاينىتىلغان قىزىق هالەتتىكى سۈيىگە نوقۇتنى بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئاندىن قاينىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ تۇخۇم سېرىقى هالۋىسىنى يەپ بەرسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئېقىدىن ئايرىۋېلىنغان تۇخۇم سېرىقى تەكشى ئىلەشتۇرۇلۇپ، باراۋەر مىقداردا هەسەل قوشۇپ سۇ هورىدا چالا پىشۇرۇلىدۇ. كۈندىلىك ئىستېمال مىقدارى بىمارنىڭ بەدەن ئەهۋالىغا قاراپ بېكىتىلىدۇ.
△ گۈلقەنت يېسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىلگۈلنىڭ پورەكلەپ ئېچىلغان بەرگىنى ئېزىپ، بىردىن ئۈچ هەسسىگىچە-

لىك مىقداردىكى شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزى ھىم قاچىغا قاچىلاپ، 40 كۈندىن ئارتۇق كۈچلۈك كۈن نۇرىغا قاقىلاش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 — 100 گرامدىن مۇڭاپىق مىقداردىكى ئارپا سۈيى بىلەن بىرگە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ نەشپۈتنى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۈخۈم سېرىقىدا ياغ چىقىرىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن، يېرىم پىيالە قاينىتىلغان سۈت بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ 20 لىتىر ئۇزۇم سۈيى، ئىككى كىلوگرام قوي گۆشى، تۆت دانە باچكا گۆشى، بىر دانە كەكلىك ياكى قىرغاۋۇل گۆشى، بىر دانە چۈجە گۆشىنى ئۇزۇم سۈيىدە 10 لىتىر قالغۇچە قايناتىپ، گۆشلەرنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ سۈيى شېشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ. بىمار بۇنىڭدىن 100 گرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 دانە شاپتۇل قېقىنى 500 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سۈيىنى ناشتىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقىدا ياغ تارتىپ چۈچۈتۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن تاماققا قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزىدىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 داندىن ئۇزۇن مەزگىل يېسە بولىدۇ.

△ چىلغوزا، خاسىك مېغىزىدىن مۇڭاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ 20 گرام قىزىلگۈل ياپرىقىنىڭ سىقىۋېلىنغان سۈيىگە 80 گرام چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ گۆش سۈيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ياش پاقلان گۆشىنى ياغاق چوڭلۇقىدا توغراپ كاۋاپ قىلىپ

پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇششاق چاناپ، داكا خالتىغا سېلىپ، ئۇستىگە ئاز - ئازدىن ئارپا سۇيى قۇيۇپ، قۇۋۇتى پۇتۇن چىقىپ رەڭگى ئاقارغانغا قەدەر سىقىپ، ئېلىنغان سۇيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ سۇس ئوتتا يەڭگىل بىر قېتىم قايىنىتىلىدۇ.

△ سامسا ش ىرنىسىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە تۆت قېتىمدىن ئۇزۇن مۇددەت يېپ بەرسە بولىدۇ.

8. كۆكيۆتەل

△ بىر باش سامساقنى چاناپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا يېرىم كۈن چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۇيىگە شېكەر قوشۇپ بىرقانچە قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ سامساقنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسە بولىدۇ. سامسا ق داۋاملىق پۈرىتىلىدۇ.

△ بىمارنىڭ تاپىنىنى ۋازىلىن بىلەن ياغلاپ، ئىككى چىش سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، پۇتىنىڭ ئۇزەڭگىلىكىگە تاڭسا بولىدۇ.

△ 100 گرام سامساقنى بىر چوڭ چىنە سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قايىنىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا سېرىق شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ، بوۋاقلارغا ئۇچ - تۆت كۈندە، ئىككى ياشتىن ئاشقان بالىلارغا ئىككى - ئۇچ كۈندە ئىچۈرۈپ بەرسە جەزمەن ئۇنۇم بېرىدۇ.

△ قىزىل پوستىلىق سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا ئاق شېكەر ياكى ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا قايناق سۇغا بىر قوشۇق سېلىپ، ئىسسىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە توخۇ ئۆتىگە قويۇقلاشقۇدەك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ بىر ئايدىن بەش ئايلىققىچە بولغان بالىلارغا كۈندە ئۇچ قېتىمدىن ئۇچ كۈندە

ئىچۈرۈپ تۇگىتىلىدۇ، بەش ئايلىقتىن بىر ياشقىچە بولغان بالـ-
لارغا كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئىككى كۈندە ئىچۈرۈلىدۇ. بىر
ياشتىن ئۈچ ياشقىچە بولغان باللارغا ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە
ئىچۈرۈپ تۇگىتىلىدۇ.

△ بەش دانە تاتلىق بادام مېغىزى، ئۈچ گرام قارىمۇچ، ئۈچ
گرام ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىم-
دا ئۈچ گرام يېسە بولىدۇ.

△ توغرىغا، پىلپىل، ئانار ئۇرۇقى، قارىمۇچ، لاھور تۇزد-
ىدىن ئۈچ گرامدىن، قارا تۇزدىن ئىككى گرام ئېلىپ، سەبرە
بىلەن قوشۇپ يۇمشاق تالقانلاپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ،
ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ 100 گرام ئەنجۇر قېقى، 30 گرام شۇمشە ئۇرۇقى، 40
گرام چامغۇر ئۇرۇقى ئېلىنىدۇ. ئەنجۇر قېقىدىن باشقىسىنى
يۇمشاق سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇدا 400 گرام قالغۇچە قاينـ-
تىپ، تىرىپىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىپ، 200 گرام ھەسەل بىلەن
شەربەت تەييارلىنىدۇ. بىمار ئەھۋالىغا قاراپ كۈنىگە بىر قېتىم
30 — 60 گرام ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە ئاق قۇشقاچنى يۇڭداپ پاكىز تازىلاپ، 500 گرام
سۇدا يېرىم پىيالە قالغۇچە قاينىتىپ، گۆشىنى سۈيى بىلەن
قوشۇپ يېسە بولىدۇ. ئەگەر بىمار تۆت ياشقا توشمىغان بولسا
گۆش ۋە سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ، تۆت ياشتىن چوڭ بولسا ھەمـ-
سىنى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى كېسەلنىڭ
كاناي ۋە كۆكرەك تەرەپلىرىگە سۈرتۈپ، گۆشىنى بىر چىنە سۇدا
پىشۇرۇپ يېگۈزسە بولىدۇ.

△ 40 گرام تاتلىق بادام مېغىزى، 20 گرام قارىمۇچ، 30
گرام ناۋاتنى تالقانلاپ كۆكيۆتەل بالىلارنىڭ ياش پەرقى ۋە باشقا
ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى بار-

ماقتا بىر چىمدىم تالقاننى يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇققىچە قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە بولىدۇ.

△ بىر دانە ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە بىر - ئىككى تال چاكاندا سېلىپ، ئامۇتنى يىپ بىلەن باغلاپ قاچىغا قويۇپ قاسقاندا هورداپ پىشۇرغاندىن كېيىن، چاكاندىنى ئېلىۋېتىپ ئامۇتنى يەپ سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى دانە قىشلىق ئامۇتنى پارچىلاپ مۇۋاپىق سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، قالغان سۇزۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاقلانغان تۆت ئالمىنى يۇمشاق ئېزىپ، 10 دانە چىلان ۋە بەش گرام قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈۋېتىلىپ، 100 گرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىدىن ئەتىگەندە ۋە كەچتە ئۈچ دانىدىن يېسە بولىدۇ. بۇنى يېرىم يىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

△ 20 گرام كەرەپشە ئۈرۈقى، 20 گرام سوقا چىلان، 40 گرام ئاق تۇرۇپنى ئۈچ هەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىلىپ كېيىن، قالغان سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ شەربەت قىلىپ، ئۈچكە بۆلۈپ كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە چامغۇرنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، ئۈنىڭغا توشقىچە شېكەر سېلىپ، ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ بالىغا ئاز - ئازدىن كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم يېگۈزسە بولىدۇ.

△ بەش دانە تاتلىق بادام مېغىزى، ئۈچ گرام قارىمۇچ، 10

گرام ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ ئالما ياكى نەشپۈتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ناۋات سېلىپ قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن يېسە ياكى سەۋزىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.

△ بىر دانە توخۇ ئۆتىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ، قاسقاندا دۇملەپ يېسە بولىدۇ. بىر ياشقا توشمىغان بالىلار ئۇچ كۈن، ئىككى ياشلىق بالىلار ئىككى كۈن، ئىككى ياشتىن يۇقىرى بالىلار بىر كۈندە يەپ بولسا بولىدۇ.

△ تازىلانغان بىر جىڭ سامساقنى ئېزىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن كۈندە ئۇچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە توخۇ ئۆتى بىلەن بەش دانە چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۈدا بەش كۈن ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇرۇپ، ئالتە دانە سۇئېپىياز ئېقى، 15 گرام زەنجىۋىل ئېلىنىدۇ. تۇرۇپنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، سۇئېپىياز ئېقى بىلەن زەنجىۋىلنى سېلىپ بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈغاندىن كېيىن تىرىپىنى كۈندە بىر قېتىم يۆتەل ساقايغۇچە يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام قارا شېكەر، 15 گرام خام زەنجىۋىل، 30 گرام چىلاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزگەندىن كېيىن، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن قىزىق پېتى ئىچىپ تەرلەنسە بولىدۇ.

ئاشقازان - ئۇچەي كېسەللىكلىرى

1. ئىشتىهاسىزلىق

△ ئانار سۇيى بىلەن بانان سۇيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ خام تۇرۇپنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، تۇز سېپىپ يېسە بولىدۇ.
△ چالا پىشقان كۆك ئۇزۇمنىڭ سقىلغان سۇيىنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ كاۋاۋىچىنىنى ئېزىپ تاماققا سېلىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ تۇرۇپنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق خام زەنجۈل شىرنىسى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئەگەر ئاشقازان كۆپۈپ بىئارام قىلسا، ئازراق زەنجۈل يەپ بەرسە ياكى قاينىتىلغان زەنجۈل شەربىتىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ 30گرام ئاپېلسىن پوستىنى قاينىتىپ چاي بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

2. ئاشقازان ئاجىزلىق

△ ئالتە گرام لاچىندانىنى چالا سوقۇپ، 100گرام ناۋات بىلەن قاياق سۇدا دەملەپ، ئۇچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۇيىدە ناۋات بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ـ 50 مىللىلىتىر يېپ بەرسە بولىدۇ.

△ قارىمۇچنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈندىلىك تاماقتا مۇڭاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ يېپ بەرسە بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزى، كراخمال (نىشاستە)، شېكەرنىك ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يېپ بەرسە بولىدۇ.

△ چامغۇر بىلەن چامغۇر كۆكىنى قاينىتىپ، مۇڭاپىق مىقدا-ردا سۇيى بىلەن بىرگە يېپ بەرسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىنى سىركىگە ئىككى سائەت چىلاپ، قۇرۇ-تۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماق-تىن كېيىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم ئېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 500 مىللىلىتىر ئانار سۇيى، 20 گرام پىننە، بەش گرام زىرە، بەش گرام مەستىكى، توققۇز گرام بادام مېغىزى، مۇڭاپىق مىقداردىكى شېكەر تەييارلىنىدۇ. مەستىكىدىن باشقىلا-رىنى چالا سوقۇپ، ئانار سۇيى بىرىم قالغۇچە قاينىتىپ سۇزۇپ، سوقۇلغان مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن ئىككى كۈن ئىچسە، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان بىر دانە تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنى سىقىپ، سۇيىگە مۇڭاپىق مىقداردا قەنت قوشۇپ قاينىتىپ، قېيام قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بېھىنىك ئېزىپ چىقىرىلغان سۇيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ لىمون ياكى لىمون پوستىنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ يېپ بەرسە بولىدۇ.

△ قارىئۆرۈك مۇرابباسى يېسە ھەزىمنى ياخشىلاپ، سېسىق

كېكىرىكنى يوقىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپنى ئالىدۇ.

△ بىر دانە لىمون پوستى ۋە بەش پارچە زەنجۈبلنى مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ئىلمان بولغاندا ئىچسە بولىدۇ.

△ جىغاننى مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ قىزىل شۆپۈكلۈك يا‌ئىيۇدىن يا‌ئىيۇ قىيامى ياساپ، كۈندە تاماقتىن بۇرۇن 100 گرام يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان زەنجۈبلنى كىرگۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان زىرىنى كىرگۈزۈپ، تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ 300 مىللىلىتىر ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالتە گرام پىننە (سوقۇلىدۇ)، 150گرام ئاق شېكەرنى بىرگە قاينىتىپ قىيام قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

△ ياخشى پىشقان شاپتۇلنى مۇڭاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سۇس ئوتتا قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇڭاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەسەلنى قىزىلگۈل ئەرەقى بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ.

3. ئاشقازان ئاغرىش

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان قارىمۇچنى كىرگۈزۈپ، تېشىلگەن تۆشۈكنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، تىتىپ 500 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تاتلىق بادام مېغىزى، كراخمال، شېكەر قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ياڭاق مېغىزىغا سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە قاتارلىقلارنى 40 گرامدىن قوشۇپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ 500 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپ سۇيىدە ھەسەلنى ئېرىتىپ ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا ئاشقازان ئېچىشمايدۇ.

△ پىشمىغان ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، بىر كىلوگرام ئاق ھاراقنى بىر ئاي چىلاپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا كىچىك ئەھۋالى ۋە ياش قۇرامىغا قاراپ 15 — 30 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالقات مېۋىسىنى توم زەنجىۋىل بىلەن قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ شەربەت قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان بەدىيان سېلىپ، خېمىر بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ 20 دانە كۆيدۈرۈلگەن چىلاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېغىزى بىلەن قورۇپ سوقۇپ، 200 گرام قارا شېكەر، 200

گرام ئاق شېكەر، 100 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ 40 گرام كۆممىقوناقنى 60 گرام پۇرچاق (ياپىلاق پۇرچاق) بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۇچ دانە خام تۇخۇمغا كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ھەربىر تۇخۇمغا بەش گرام رەڭەن تالقىنىنى سېلىپ، تۇخۇم تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ. قۇرامىغا يەتكەنلەر كۈندە بىر داندىن، ياشانغانلار، بالىلار كېمەيتىپ يېسە بولىدۇ.

△ 10 گرام قورۇلغان ئاپېلسىن پوستىنى قاينىتىپ ياكى چاي بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

4. ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى

△ 100 گرام سېرىقمايغا 100 گرام ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۇچ ۋاخ بىر قوشۇقتىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سىركە، بېھى سۈيىنى ھەربىرىدىن 300 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، سۇس ئوتتا دورىلار ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، 200 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، ئەھۋالغا قاراپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان ئانارگۈلىنى كىرگۈزۈپ، خېمىر بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ 30 گرام قوي چاۋىسىنى ھەمەك نانغا ئوراپ، ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام كاللەكبەسەينى ئۆگرىدەك توغراپ، تۆت چىنە سۇغا سېلىپ، ئۈچ چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپ-لىرىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە 500 گرام ئاق شېكەر سېلىپ، يەنە بىر قاينىتىپ 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ژاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ پاقلان گۆشىدىن مۇژاپىق ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ قېيما قىلىپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ ياخشى پىشۇرۇپ مۇژاپىق مىقدارىدا تۇز، سۇمچىياز، شوخلا، پالەك، پىننە سېلىپ، پىشقاندا يېسە بولىدۇ.

△ ھەرقانداق تاماقتىن بىر كاپامنى 30 قېتىم چاينap يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. چۈنكى تاماق ئېغىزدا كۆپ چاينالسا، شۆلە-گەي بىلەن ئارىلىشىپ ئۇماچ ھالەتكە كېلىدۇ. بۇنداق تاماق يۇتۇلغاندىن كېيىن ئاشقازاندا ھەزىم بولۇشى تېز ھەم ئۇچەيدىن ئۆتۈشىمۇ ئاسان بولىدۇ، ئاغرىتىش ياكى ئېغىرلىق سېزىمى ھېس قىلدۇرمايدۇ.

5. كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇش

△ ئىككى قوشۇق كۈدە سۇيىگە يېرىم پىيالە سۇت، مۇژاپىق مىقداردىكى زەنجىۋىل سۇيىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قاياق سۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىيازنى توغراپ پۈرىسا ھەمدە مۇژاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالما سۇيىنى مۇسەللەس بىلەن بىرگە ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاچچىق ئانار شەربىتىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ھايۋانلارنىڭ پىشۇرۇلغان گۆشىنى ئازراق ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ كاۋاۋىچىندىن ئۈچ گرام، كۆك ماشتىن 20 گرامنى سۇدا

قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە ئۈچ گرام لىمون ئارد-لاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 گرام پىننىنى قاينىتىپ 500 مىللىلىتىر قاياناتما ئېلىنىدۇ. بۇنىڭغا 500 گرام تاتلىق ئانار سۇيى، 250 گرام ئاچچىق ئانار سۇيى قوشۇپ، ئىككى ھەسسە شېكەر بىلەن شەربەت قىلىنىپ، 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنى سىقىپ، سۇيىگە مۇۋا-پىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ، قىيام تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانار گۈلى، سۆگەت يوپۇرمىقىنى تەڭ مىقداردا سوقۇپ خېمىر قىلىپ، كۆكرەككە چاپسا قاتتىق قەينى توختىتىدۇ.

△ ئۈزۈم سىركىسىدىن 30 مىللىلىتىر، تۇرۇپ سۇيىدىن 10 مىللىلىتىر، ئاق شېكەردىن 200 گرام ئېلىپ، شېكەرنى بىر لىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن سىركىنى قۇيۇپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر، دورا سۇيىگە ئۈچ مىللىلىتىر تۇرۇپ كۆكىنىڭ سۇيىنى قوشۇپ، 30 مىللىلىتىر قاياناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ، ئىچىگە ئۈرۈقچە-سىدىن ئايرىپ قورۇپ سوقۇلغان ئەينۈلىدىن كىرگۈزۈپ، خې-مىر بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، سۇ بىلەن نەمدەلگەن قەغەزگە ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ، كۈندە بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ 30 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە 20 مىللىلىتىر ئالما سۇيى، 20 مىللىلىتىر زىرىق سۇيى، 30 مىللىلىتىر ئانار سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ گىلاس ياكى گىلاس مۇرابباسىنى مۇۋاپىق مىقداردا

يېسه بولىدۇ.
△ بېھىنى مۇڭاپىق مىقداردا يېسه بولىدۇ.
△ ھۆل جىغان مېڭىسىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسه بولىدۇ.
△ لىمونىنى مۇڭاپىق مىقداردا يېسه بولىدۇ.

6. قورساق ئاغرىش

△ بىر باش سۇڭچىيازنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىگه 30 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچ قورساق ئىچسه بولىدۇ.
△ كۈدىنى سىركىگه چىلاپ يېسه بولىدۇ.
△ ئاق پىياز ئەرەقىگه مۇڭاپىق مىقداردا ھېلىله قوشۇپ يېسه بولىدۇ.
△ سوغۇق ئۆتۈپ قورساق ئاغرىغاندا، تۇز قوشۇلغان قايناق سۇ ئىچسه بولىدۇ.
△ چىلان بىلەن تۇرۇپتىن 15 گرام، زەنجىۋىل بىلەن پالەكـ تىن 10 گرام، قارىمۇچتىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ چالا سوـ قۇپ، سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قايىنىتىپ ئىچسه بولىدۇ.
△ قارىئۆرۈك قېقىدىن ئىككى تالنى قايناق سۇغا سېلىپ، مۇڭاپىق مىقداردا خام زەنجىۋىل شەربىتى، 20 مىللىلىتىر جىياڭيۇ ۋە ئازراق شېكەر قوشۇپ، ئىسسىق ۋاقتىدىلا ئىچسه بولىدۇ.
△ 30 گرام ئانار پوستىنى بىر قوشۇق قارا شېكەر بىلەن بىر چىنه سۇدا بىر پىياله قالغۇچه قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇـ زۇپ ئېلىۋېتىپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق، كىچىك بالىلار يېرىم قوشۇق ئىچسه بولىدۇ.
△ قارىمۇچنى سوقۇپ تاسقاپ، مۇڭاپىق مىقداردا كاپ ئەتسه بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم يەرلىك توغرىغىنى كىرگۈزۈپ، تۆشۈكنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، نەم قەغەزگە ئوراپ قوقاس ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر ۋاخ بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ، ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى كىرگۈزۈپ، خېمىر بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، نەم قەغەزگە ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ پاينىكىنى تېشىپ ئىچىگە بىر چىمدىم سوقۇلغان كەرەپشە ئۇرۇقىنى كىرگۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ تېشىلگەن تۆشۈكنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، نەم قەغەزگە ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇم ئىچىگە بىر دانە چايانىنى سېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ يېرىم كۆيدۈرۈپ سوقۇپ تاسقاپ، قاينىاق سۇ بىلەن يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام ئاق تۇرۇپنى يۇيۇپ، ياپىلاق توغراپ، قاينىاق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، مۇڭاپىق مىقداردا يېسە قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ.

7. ئىچ سۇرۇش

△ پاكىز يۇيۇلغان ئالمىنى چىنىگە سېلىپ هوردا دۇملەپ، ئالما يۇمشىغاندىن كېيىن ئاقلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا بىر داندىن يېسە بولىدۇ.

△ كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم خام سامساق يېسە بولىدۇ.

△ بالىلارنىڭ ئىچى سۇرۇپ دورا ئۈنۈم بەرمىگەندە، باناننى ئوتتا قىزىتىپ، هەر قېتىمدا ئىككىدىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىرنەچچە كۈن يېگۈزسە بولىدۇ.

△ ئۇزۇم ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ يېسە بولىدۇ.

△ جىگدىنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ. ئىككى يىلدىن ئاشقان كونا جىگدىنى ئوتتا سارغايتىپ، قورساقتا تاتسا بولىدۇ.

△ ھۆل ئانارگۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچسە ياكى قۇرۇق ئانار گۈلىنى سوقۇپ ئۇچ گرامدىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ بىر چىش سامساقنى ئاقلاپ يانچىپ، 30 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام سامساقنى يۇمشاق ئېزىپ، 100 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا ئىككى سوتكا چىلاپ، داكىدا سۈزۈپ، بىر قوشۇقتىن كۈندە تۆت قېتىم ئىچسە بولىدۇ. بۇ جەريانداا مېۋە - چېۋە، كۆكتات يېمەي شوۋگۈرۇچ ئىچىپ بېرىش كېرەك. كىچىك بالىلارغا گۈرۈچنى چالا سوقۇپ بۇلماق ئېتىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئىككى تال سۇغىياز، 30 دانە چىلاننى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى دانە ئەينۇلنى بىر چىنە سۇدا بىرنەچچە قېتىم قاياناتقاندىن كېيىن، 100 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قارىئۆرۈكنى تۇز سۇيىگە چىلاپ ھەر قېتىمدا ئۈچ دانە ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سامساقنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا ئالتە چىش يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ توخۇ تاشلىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قازاندا سارغايغىچە قورۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىرنەچچە سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، سۇدا

قاينانتقاندىن كېيىن، سۈيىگە بىر قوشۇق شېكەر قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ 15 گرام قارىئۆرۈك قېقىنى بىر پىيالە سۈدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ يۇيۇلمىغان گۈرۈچ بىلەن شويلا ئېتىپ، ئاز مىقداردا سوقۇلغان ئانار ئۇرۇقى سېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى سېمىزئوتنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرالغان سامساقتىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 — 40 گرامغىچە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 60 گرام ماش بىلەن ئۈچ گرام تۇزنى 250 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ بولسا بولىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان بىر دانە تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنى سىقىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ، قىيام تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ تۆت - بەش قوشۇق گۈرۈچنى چالىراق يۇيۇپ، شىرنىسىنى چىقىرىۋەتمەي رەخت خالتىغا سېلىپ، ئۈستىگە قوينىڭ ئىچ يېغى ياكى جىگەردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئاقمۇچ، زىرە، پىنىلەرنىڭ تالقىنىدىن بىر چىمدىم ئارىلاشتۇرۇپ سۈدا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ سوغۇقتىن ئىچى سۈرگەندە، چىلان بىلەن دولانىدىن 30 گرام، زەنجىۋىلدىن 10 گرام، سېمىزئوتتىن 50 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، سۈدا تولۇق قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ ئىسسىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.

△ چىنىگە بىر دانە تۇخۇم چېقىپ، ئۈستىگە ئۈچ گرام زەمچە تالقىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاسقاندا ھورداپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ سامساقنى قارامتۇل سېرىق بولغۇچە قورۇپ، سوقۇپ

تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن يېسە بولىدۇ.

△ تۇخۇمنى قايناق سۇدا چالا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تولۇق پىشقان شاتۇتنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇغا تۇز قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام تاباشىرنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قېتىق سۇزمىسىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن 10 گرام (مۇۋاپىق مىقداردىكى ئانار شەربىتى ياكى ئانار سۇيى قوشۇپ) يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان تۇرۇپنى سۇدا قاينىتىپ، تۇرۇپنى سۇزۇپ ئىلىۋېتىپ، سۇيىنى سوۋۇتۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۇرۇپ كەتسە، توغرالغان پىيازنى بىر لىتىر سۇدا ئىككى سائەت دۇملەپ، تىرىپىنى ئاز - ئازدىن يېگۈزسە بولىدۇ.

△ يېسۈىلەكنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى يۇمشاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا زىرە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيمىلىق تاماق قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ 200 گرام كۆممىقوناق بىلەن 40 گرام قۇرۇق ئانار پوستىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قورۇغاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ 540 مىللىلىتىر ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۇيى بىلەن 270 مىللىلىتىر يالپۇز سۇيىگە 400 گرام شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، 600 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ قەدىمدا 30 يام تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30

مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.
△ 10 گرام قارىمۇچ، ئالتە گرام زەنجىۋىل، ئۈچ گرام چىلاننى چالىراق سوقۇپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈلدۈ-رۈپ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ 150 گرام كۆك ماشنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈيى-سۈيى بىر يېرىم چىنە قالغاندا ماشنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيى-گە 30 گرام شېكەر سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.

8. تولغاق

△ بەش دانە ئەينۈلا بىلەن 100 گرام ھەسەلنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 50 گرام كۆكچاي (پەملچاي) نى بىر چىنە سۇدا قاينى-تىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچىپ تۈگەتسە بولىدۇ.
△ ئالتە گرام كۆكچاينى تالقانلاپ، ئىككى دانە تۈخۈمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن بىرقانچە كۈن يېسە بولىدۇ.
△ 10دانە قارىئۆرۈكنى مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى چىق-قۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە بىر دانە تۈخۈم ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 20 دانە قارىئۆرۈكنى مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈنىڭغا 100 گرام گۈرۈچ، مۇڭاپىق مىقاردا ناڭات سېلىپ، يەنە بىرئاز قاينىتقاندىن كېيىن سوڭۇتۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ يەتتە تال سۇغىياز، 50 گرام گۈرۈچ، 50 گرام شېكەر-نى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە سۇ قالغاندا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى باش سامساقنى تازىلاپ يانجىپ، مۇڭاپىق مىقدار-
دىكى سۇدا قاينىتىپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئىككى - ئۈچ باش سامساقنى ئاقلاپ يانجىپ، ئازراق
تۇز قوشۇپ، مۇڭاپىق مىقداردىكى قاينىتىلغان ئىلمان سۇدا تەك-
شى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن
نان ياكى قۇيماق بىلەن يېسە بولىدۇ.
△ 50 گرام ھۆل تۇرۇپ يوپۇرمىقى بىلەن 50 گرام تۇرۇپ
شۆپۈكىنى ئىككى چىنە سۇغا سېلىپ، سۇيى يېرىملاشقىچە قاينە-
تىپ، 50 گرام ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ تۇرۇپ سۇيىگە تەڭ مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئېرىتىپ،
كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىرغا 50 مىللە-
لىتىر قاياناق سۇ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ بىر باش تۇرۇپنى 100 گرام ھەسەل بىلەن مۇڭاپىق
مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تۇرۇپ پىشقاندىن كېيىن تۇرۇپنى
يەپ، سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ 10 تال تاشئالمىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا 100 مىللىلە-
تىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئالمىنى يەپ، سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ تۆت دانە ھالۋابىدىت قېقىنى قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ
يېسە بولىدۇ.
△ ئىككى تۇخۇمنى تەخسىگە چېقىپ، 50 گرام شېكەر
ئارىلاشتۇرۇپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ بىراقلا يېسە بولىدۇ.
△ 500 گرام شېكەرنى مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا شىرنە
ھالەتكە كەلگۈچە قاينىتىپ، 100 گرام دارچىن، 120 گرام
ئاپېلسىن سېلىپ يەنە بىرئاز قاينىتىپ، ئەينەك شېشىدە ساقلاپ
خالىغان ۋاقىتتا يېسە بولىدۇ.
△ 30 مىللىلىتىر سامساقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىنى
300 مىللىلىتىر مۇزلىتىلغان قاياناق سۇغا قوشۇپ، چوڭلار
كۈندە بىر قېتىم 300 مىللىلىتىردىن، بالىلار 75 - 100

مىللىلىشتىرىدىن ئۇدا ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە مەقئەتكە كىلىزما قىلسا بولىدۇ.

△ 30 گرام يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قورۇپ، 50 گرام ئاق شېكەر بىلەن سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن، كىچىك بالىلارغا يېرىم گرامدىن بەش گرامغىچە بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى بىر چىنە سۇدا قايناتىپ، ئۇرۇقنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە ئازراق قارا شېكەر سېلىپ يەنە بىر قايناتىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سۇڭپىيازنىڭ پوستى بىلەن يىلتىزىنى سوقۇپ، قېتىق سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ئازغان مونچىقىنى بىر چىنە سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى چوڭلارغا كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ، بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام پەمىلچاي ياكى قارىچاي بىلەن ئالتە گرام زەنجۈبلنى بىر يېرىم چىنە سۇغا سېلىپ، بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قايناتىپ، قارا شېكەر بىلەن ئاق شېكەرنى دورا سۈيى تاتلىق بولغۇدەك مىقداردا تەڭ سېلىپ، چوڭلار (تاماقتىن كېيىن) كۈندە تۆت قېتىم يېرىم پىيالىدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

9. قەۋزىيەت

△ ئەتىگەندە بىر پىيالە قايناق سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۆدەنى سىركىدە پىشۇرۇپ يېسە ياكى تاماق ئېتىپ يېسىمۇ بولىدۇ.

△ 250 گرام يېڭى پالەكنى قاياناق سۇغا ئۇچ مىنۇت بېسىپ سۇزۇۋېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كۇنجۇت مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سەي قىلىپ كۇندە ئەتىگەن ۋە كەچتە يېسە بولىدۇ.

△ 50 مىللىلىتىر شېكەرقومۇشنىڭ سۇيىگە 30 گرام ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالۇچىنى سىقىپ، سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ شەربەت ياساپ ئىچسە بولىدۇ.

△ خام سەۋزىنى كۆپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ياڭاق يېغىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالمىنى قاسقاندا دۇملەپ، ھەر كۇنى ئەتىگەن ئاچ قورساققا ئىككى داندىن يېسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل چېچىكىدە چۆچۇرە ئېتىپ يېسە بولىدۇ.

△ 400 گرام ياڭاق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۇر بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 20 گرام چامغۇر ئۇرۇقىنى بىر يېرىم لىتىر سۇدا قايناتىپ، سۇيى يېرىملاشقاندا 500 گرام ھەسەل قوشۇپ يەنە بىر قايناتۇپتىپ، كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ خام قاپاقنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، 150 مىللىلىتىر-غا 30 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، بىرئاز توغرىغا قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق يەپ بەرسە، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئالدىنى ئالىدۇ.

△ 30 گرام ئۇجمە بىلەن 15 گرام ناۋاتنى قىزىق قايناق سۇدا 15 مىنۇت دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سوقۇلغان كۇنجۇت بىلەن ناۋاتنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ هەر كۈنى سەھەر ئورنىدىن تۇرغاندا ۋە كەچتە ياتىدىغان چاغدا بىر دانىدىن بانان يېمە بولىدۇ.
△ 15 گرام ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ قاينىتىپ، بىردىن ئىككى قوشۇققىچە ھەسەل سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ قەنت كېسىلى بارلار قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، سوقۇلغان پالەك يىلتىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئۆرۈك قېقى مۇراببا سىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ تاتلىق بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ كۈندە يەپ بەرسە، يەل تارقىتىپ، قورساق ئېسىلىشنى توختىتىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.
△ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا شاتۇت ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى بىرنەچچە تامچە ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرغان قاينىق سۇ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ تۇرۇپنى كۈنىگە 100 گرامدىن ئۇچ ۋاخ خام يېمە بولىدۇ.
△ قۇرۇتۇلغان تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئازراق شېكەر قوشۇلغان قاينىق سۇغا 10 گرام سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ قىزىل ماشتا شوۋىگۈرۇچ ئېتىپ ئىچسە بولىدۇ، كۈنىگە ئۇچ ۋاختىن بىر ھەپتە ئىچسە چوڭ تەرەت نورماللىشىدۇ.
△ 250 مىللىلىتىر كالا سۈتى، 100 گرام ھەسەل، 100 گرام سۇئىچىياز ئېلىنىدۇ. سۇئىچىيازنى پاكىز يۇيۇپ، سوقۇپ شىرنىسىنى ئېلىپ، سۈت بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن سۇئىچىياز شىرنىسىنى قوشۇپ سەل - پەل قاينىتىپ، ھەر كۈنى سەھەردە ئاچ قورساقتا بىراقلا

ئىچسە بولىدۇ.
△ كۈندە بىر ئىستاكان قېتىق ئىچسە، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
△ يېڭى كۈدە يىلتىزىنى يوپۇرمىقى بىلەن يانچىپ، سۈيىنى ئىلمان قاياناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.
△ 25 گرام تاتلىقياڭيۈنى مايدا پىشۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە يېسە بولىدۇ.
△ كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، قارىغاي ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قېتىمدا ئاچ قورساققا يېسە بولىدۇ.
△ ئۇچەي ئاجىزلىشىشتىن بولغان قەۋزىيەت كېسىلىگە كۈدە ئۇرۇقىنى قورۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن قاياناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.
△ يەتتە دانە ئەنجۈر قېقىنى بىر چىنە قاياناق سۈدا قاينىتىپ، ياخشى پىشقاندا سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، 15 گرام ھەسەلنى سېلىپ قاينىتىپ، كۆپۈكى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ، بۇ دورىنى قانچە ئىچسە زىيان قىلمايدۇ.
△ 30 گرام ساپ ھەسەلگە بىر گرام تۇز ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئازراق قاياناق سۇ قۇيۇپ سۈيۈلدۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.
△ مۇڭاپىق مىقداردىكى ساپ كۈنجۈتنى سۇس ئوتتا قورۇپ تالقانلاپ، ھەر 20 گرامغا بەش دانە چىلان قوشۇپ قاينىتىپ، كۈندە كەچتە مۇڭاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.
△ لىمون پوستىنى ھاراقتا چىلاپ، سايىدە قۇرۇتقاندىن 25 كېيىن يۇمشاق يانچىپ، ھەر قېتىمدا گۈرۈچ سۈيى بىلەن گرامدىن يېپ بەرسە بولىدۇ.
△ 30 گرام قارا كۈنجۈت بىلەن 60 گرام ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، كۈندە ئىككى قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىلمان سۇ

بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقداردىكى پالەك يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، قىغراقتا سوقۇپ ئېزىپ، 20 — 30 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە بولىدۇ.

10. ئۇچەي قۇرت كېسەللىكلىرى

△ پىننىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

△ 0.4 گرام پىننە جەۋھىرى بىلەن 12 گرام زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ كىلىزما قىلسا بولىدۇ.

△ شاتۇتنىڭ يىلتىز پوستىنى قۇرۇتۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ شاتۇت چېچىكىنى مۇڭاپىق مىقدارda قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالۇچا يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە شەربەت تەييارلاپ، 30 مىللىلىتىر قاياق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئاچ قورساقتا مۇڭاپىق مىقداردا شاپتۇل يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 15 مىللىلىتىر زىغىر يېغىنى كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ئانار پوستىنى بىر چىنە سۈدا قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىشنى ئۇچ - تۆت كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ سامساقنى سىركە بىلەن قوشۇپ يېسە ۋابانىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، ئۇچەي يوللىرىدىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

△ ئاق چامغۇر ئۇرۇقىدىن بىرنەچچە داننى يېڭى قايناق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاقلارنى ئېغىزلاندۇرسا، تۇتۇمەددە قۇرتىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ 300 گرام سامساقنى يانجىپ، سوۋۇتىلغان قايناق سۇغا 24 سائەت چىلاپ، سۇزۇپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 20 — 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز ئۇرۇقىنى قۇرۇتۇپ، مېغىزىنى چاي بىلەن سۇتلەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كونا نارجىل مېغىزىنى يېسە بولىدۇ.

△ كۇندە ئەتىگەندە بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى كۇدە يىلتىزىنىڭ قاينىتىلغان ھورىدا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە كاۋۇنى ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ناشتىدىن ئىلگىرى يېسە بولىدۇ.

△ 30 گرام كاۋا ئۇرۇقىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ، 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلار تاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە مەددىسى چۇشىدۇ. 10 ياشتىن يۇقىرى بالىلار ئىككى - ئۈچ كۇنگىچە ئىچسە بولىدۇ.

△ 150 — 200 گرام كاۋا ئۇرۇقى مېغىزىنى ئەتىگەندە ئاچ قورساق يەپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن 70 — 100 گرام فۇپەلنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا يېرىم قالغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كاۋا ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ كۇندە ئىككى قېتىم، 10 — 20 تامچە ئىچسە بولىدۇ.

△ كاۋا ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالە قايناق سۇغا ئۈچ قوشۇقتىن سېلىپ، سۇيۇلدۇرۇپ، كۇندە بىر قېتىم ناشتىدىن بۇرۇن ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 تال ئەينۇلنى بىر چىنە سۇدا قويۇقلاشقىچە قاينىتىپ

تىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈزۈپ بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولىدۇ.

11. مەقئەت كېسەللىكلىرى

△ مەقئەت يېرىلسا، پىيازنى تۆگە لوكىسىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ.

△ مەقئەت ياللۇغلانسا، ئاق پىيازنى قايماق ياكى مايدا قورۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئېزىپ، مەقئەتكە تاڭسا بولىدۇ.

△ مەقئەت قىچىشسا، پالەكنى يىلتىزى بىلەن ئېلىپ يۇيۇپ، تازىلاپ، ئۇرۇقىنى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ ۋە بۇ سۇ بىلەن مەقئەتنى يۇيسا بولىدۇ.

△ سوغۇق چىقىپ قالسا، ئاچچىق ئانار يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۈيىگە سوغۇق چىقىپ قالغان كېسەلنى ئولتۇرغۇزسا سوغۇق ئورنىغا قايتىدۇ.

△ 120 گرام چىلانىنى 150 مىللىلىتىر كونا سىركە بىلەن تاكى سىركە تۇگىگىچە قاينىتىپ، چىلانىنى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ زەمچىدىن يېرىم گرام، موزىدىن يېرىم گرامنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تۆشۈك ئېچىلغان بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ تۇخۇمنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ، ناشتىدىن بۇرۇن يېسە بولىدۇ.

△ سوغا چىلان، شاپتۇل قېقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا زىرە ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

12. بوۋاسىر (گېموروي)

△ خورمىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ ھالۋابىدىت قېقىنى يېسە بولىدۇ.
△ نارجىلنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ بىر دانە نارجىل پوستىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ قاپاقنىڭ قۇرۇق پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ پىيازنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇندۇغا چاپسا بولىدۇ.
△ كۈدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.
△ ئانار پىلتىزىنىڭ پوستىنى سېمىزئوت سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 100 گرام كۈدىنى كۈندە بىر قېتىم خام پېتى يېيىش بىلەن بىرگە كۈدىنىڭ سۈيىنى مەقئەتكە تېمىتسا بولىدۇ.
△ نەشپۈت يوپۇرمىقى بىلەن چىلان يوپۇرمىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنىگە ئىككى ۋاخ، ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ چالا پىشقان ئىككى دانە باناننى پوستى بىلەن قاسقاندا دۇملەپ، ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى بىردىن يېسە بولىدۇ.
△ 250 مىللىلىتىر سۈغا 15 گرام چالا سوقۇلغان يانتاق مېۋىسىنى سېلىپ، 10 مىنۇت قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ كالا سۈتىنىڭ قايمىقىغا 10 گرام سوقۇلغان كۈنجۈت ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ بىر دانە كۆك كەپتەر گۆشىنى 10 گرام تۇخۇمەك مېۋىسى بىلەن قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىشنى ئۇدا 15 كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ خام زەنجىۋىلدىن ئالتە گرام، ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 15 گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا 150 مىللىلىتىر سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بەرسە قان توختايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە 40 گرام زەنجىۋىلنى ئېزىپ ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، شۇ سۇدا ئولتۇرسا بولىدۇ.

△ تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بەدىيان، نوقۇتلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، سەھەردە بوۋاسىرغا سىرتىدىن چاپسا، بوۋاسىرنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقىنى پاكىز يۇيۇپ قاينىتىپ، توڭلاتقۇدا يەتتە ـ سەككىز سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقدارىدىكى كۈنجۈتنى سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئاغرىق ئورۇننى ھوردىسا ۋە سۈيىدە يۇيسا بولىدۇ. بۇنى ئۇدا ئىككى ـ ئۈچ ھەپتە، كۈندە بىر قېتىم داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

13. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى

△ 500 گرام خەيدەينى پاكىز يۇيۇپ، ئۈششاق توغراپ پىشۇرۇپ، 500 گرام ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇڭاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

△ تاغ ئامۇتىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈچ گرام سوغىگۇل پاراشوكىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 30 گرام ھەسەل بىلەن قاينى-

تىپ، ئىككىگە بۆلۈپ يېسە بولىدۇ.
△ 250 گرام شېكەر قومۇشىنى ئېزىپ شىرنىسىنى چىقە-
رىپ، ئۈنىڭغا 10 تال چىلان قوشۇپ، 100 گرام گۈرۈچ ئارد-
لاشتۇرۇپ، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى سۇدا قايناتىپ ئۇماچ تەييار-
لاپ، كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىم يېسە بولىدۇ.
△ تاۋۇز شاپىقى شەربىتىنى ئىچسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇ-
سۇلى: تاۋۇز شاپىقىنىڭ سىرتقى پوستىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ،
پاكىز يۇيۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتقاندىن كېيىن سۇدا قايناتىپ، سۈزە-
نى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى
ئىككى ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.
△ 250 گرام ياڭاق شېخى بىلەن ئالتە دانە توخۇ تۇخۇمىنى
ساپال قاچىدا قايناتىپ، تۇخۇم چالا پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋې-
تىپ، يەنە داۋاملىق پىشۇرۇپ، تۇخۇم جىياڭىيۇ رەڭگىگە كەلگەندە
ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىردىن يېرىم ئايغىچە
يېسە بولىدۇ.
△ 30 تال ئەينۈلىغا ئىككى چىنە سۇ ۋە توغرىغا ئېرىتمىسە-
دىن يېرىم پىيالە قۇيۇپ، يېرىم سائەت يەڭگىل ئوتتا قايناتىپ،
سۈزۈپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى ئىككى
قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.
△ ئىككى قوشۇق ھەسەلنى بىر پىيالە قارىچايدا ئېرىتىپ،
سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ، ناشتىدىن ئىلگىرى، ئاخشىمى
يېتىشنىڭ ئالدىدا گالىنى توققۇز - ئون قېتىم غار - غار قىلىپ
چايقىغاندىن كېيىن، ئۈچ - تۆت يۇتۇمدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ ياڭاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىدىن 50 سانتىمېتىرنى ئۈش-
شاق توغراپ ئىككى چىنە سۇغا سېلىپ، يەنە تۆت دانە تۇخۇمنى
شاكىلى بىلەن سېلىپ ئۈچ قېتىم قاينىتقاندىن كېيىن تۇخۇمنى
شاكىلىدىن ئايرىپ، يەنە شۇ سۇغا سېلىپ تۆت سائەت قايناتىپ
تۇخۇمنىڭ ئىككى دانىسىنى ئەتىگەندە، ئىككى دانىسىنى كەچتە

يېسه بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام ياڭاق شېخىغا ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا 10 — 20 مىللىلىتىردىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ سۇغىپىياز بىلەن بىر - ئىككى دانە ئۆرۈك تۈخۇمىنى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدىكى شېكەر بىلەن تەڭشەپ، بىرنەچچە كۈن يېسە بولىدۇ.

△ 250 گرام پۇرچاق قىيامىنى قاينىتىپ، ئۈنىگىغا مۇۋاپىق مىقدارىدىكى ناۋات بىلەن بىر دانە ئۆرۈك تۈخۇمىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ 20 گرام گۈلسامساق بىلەن 50 گرام يېشىل پۇرچاقنى سۇدا قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدىكى ناۋات بىلەن تەڭشەپ، تەملىك يېمەكلىكلەر بىلەن بىرگە كۈنىگە بىر قېتىمدىن بىرنەچچە كۈن يېسە بولىدۇ.

△ 10 — 15 گرام كۆكچايىنى قاياناق سۇغا دەملەپ، ئىلمان بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقدارىدىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر 20 — 30 مىنۇت ئارىلىقتا بىر قېتىم ئېغىزغا رۇپ ئېلىپ چايقاپ، ئاندىن ئاستا - ئاستا يۇتۇۋەتسە بولىدۇ.

△ ئاق تۇرۇپتىن 15 گرام، لىموندىن بىر تال، ھەسەلدىن 15 گرام ئېلىپ، ئاق تۇرۇپنى ئېزىپ، لىموننى ئۇششاق توغراپ ئېغىزى چوڭراق شېشىگە قۇيۇپ، كەينىدىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

جىگەر، ئۆت، بۆرەك كېسەللىكلىرى

1. جىگەر يالۇغى

△ قارىئۆرۈكنى مۇڭاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ تاۋۇزنى مۇڭاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.
△ 500 مىللىلىتىر سىركىگە 200 مىللىلىتىر شېكەر سېلىپ قاينىتىپ، كۈنىگە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.
△ زىرىق مېۋىسىنى قاينىتىپ سۈزۈۋېتىپ، ئازراق زىرە ۋە شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 50 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.
△ چىلغوزا مېغىزىغا ھەسەل قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئۈزۈمگە سىركە قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئاقلانغان ئامۇتنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ پىيازنى ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ 10 دانە ئاچچىق ئانار ۋە 20 دانە تاتلىق ئانار دانچىلىرىنى سىقىپ، سۈيىگە 500 گرام شېكەر قوشۇپ، سۇس ئوتتا ئازراق قاينىتىپ 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.
△ بېھى سۈيىدىن 300 مىللىلىتىر، ئۈزۈم سىركىسىدىن 90 مىللىلىتىر، ئاق شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ، بېھىنى پاكىز يۇيۇپ ئىچىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، ئاندىن بىر كىلوگرام قاياق سۈغا بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ، ئۈستىگە ئاق شېكەر سېلىپ ئاخىرىدا سىركە قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم 30

مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.
△ بېھى بىلەن سىركىگە شېكەر قوشۇپ شەربەت ياساپ ئىچسە بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردا ئۈجمە يەپ تۇرسا بولىدۇ.
△ چىلانغان بىر سوتكا قايناق سۇغا چىلاپ، زىرىق قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 30 مىللىلىتىر سىركىنى 100 مىللىلىتىر ھەسەل سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 100 گرام ئاق شېكەرنى بىر پىيالە سۇۋۇتۇلغان سوغۇق قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ.
△ يېرىم لىتىر سىركىگە 200 گرام ئاق شېكەرنى قوشۇپ، شېكەر ئېرىگەنگە قەدەر يەڭگىل ئوتتا ئىككى قايىنىتىپ، چوڭلار ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.
△ تەرخەمەك ۋە ھۆل قاپاقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۈششاق توغراپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە ياكى تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە قاپاق ئۇرۇقىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئېھتىياجغا لايىق سۇدا قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 50 مىللىلىتىر تاۋۇز سۈيىگە 50 گرام ناۋات، 100 مىللىلىتىر سىركەنجۈبىل قوشۇپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئالتە گرام خولىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن يېسە بولىدۇ.
△ 15 گرام ئاقمۇچ، 10 گرام زىرە، ئۈچ گرام پىننىنى سوقۇپ تالقانلاپ، تاماققا بىر چىمدىم سېلىپ، سىركىدىن مۇۋا-

پىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن كۈندۈرنى قوشۇپ يەپ بەرسە ئۆپكىنى تازىلايدۇ، سېرىقلىق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. جىگەر قېتىش

△ ئامۇتنى مۇڭاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالقاتتا شەربەت تەييارلاپ، داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ جىغاننى قاينىتىپ، زەپەر قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ قارا توغاچ شاپتۇلنى تويغىچە يېسە بولىدۇ.

△ تۆگە سۈتىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 60 گرام ھەسەلگە ئۈچ گرام پىننە سۈيىنى قوشۇپ مۇڭاپىق مىقداردا بىر مەزگىل كۈندە ئۈچ ۋاختىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستىدىن 20 گرام، زەنجىۋىلدىن 15 گرام، تاۋۇز شاپىقىدىن 50 گرام، تەرخەمەك شۆپۈكىدىن 50 گرام، تەكىيە كاۋا شۆپۈكىدىن 50 گرام ئېلىپ سۈدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

3. تال ئىششىقى

△ سىركىدىن 100 مىللىلىتىر، توك ئەنجۈردىن 15 گرام، بۆرە سويمىسى يىلتىزىدىن 10 گرام ئېلىپ، مۇڭاپىق مىقداردىكى سۈدا قاينىتىپ، كۈندە تاماقتىن كېيىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 50 گرام قۇرۇتۇلغان تاۋۇز پوستىغا 50 گرام نوقۇتنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالتە مىللىلىتىر سىركەنجۈبىل قوشۇپ، ئىككى ھەپتە ھەر كۈنى ناشتىدا يېسە بولىدۇ.

4. ئۆت يالىلۇغى

△ بېھى سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ ئۈزۈم، ئالما، بېھى، ئۆرۈك غورىسى، ئەينۈلا، ئانار سۈيىلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 100 مىللىلىتىر ئېلىپ، 250 گرام سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 600 گرام ئاق شېكەردە شەربەت تەييارلاپ، ئۈچ گرام زەپەر تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 150 مىللىلىتىر سىركە، 60 مىللىلىتىر ئاچچىق ئانار سۈيى، 60 مىللىلىتىر لىمون سۈيى، 60 مىللىلىتىر قىزىلگۈل سۈيى، 200 مىللىلىتىر ئالما سۈيى، 30 مىللىلىتىر ھۆل پىننە سۈيىنى بىرگە سۇس ئوتتا ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، 350 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئەھۋالغا قاراپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئىككى كىلوگرام بېھىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، بەش كىلوگرام قاينىق سۇدا ئۈچ كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، بېھى يۇمشىغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئىككى كىلوگرام شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغىچە قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

5. ئۆت تېشى

△ بىر تال قارىئۆرۈك قېقىغا ئازراق زەنجۈبىل شەربىتى قوشۇپ قاينىتىپ سۈزۈپ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراقلار 100 گرام زەنجۈبلگە ئىككى لىتىر سۈ قوشۇپ قاينىتىپ تاسقاپ، دورا چىلاشقۇدەك سۈدا يېرىملاشقىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچسە بولىدۇ. خام زەنجىۋىلنى كېيىن ئاغرىغان جايغا سۈركىسە بولىدۇ. ئۇن ۋە ياغنىڭ قوشۇپ ياسالغان مەلھەمنى ئاغرىغان جايغا چاپلىسىمۇ بولىدۇ.

△ توققۇز گرام كاۋاۋچىننى ئېزىپ، بىر دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن مايدا قورۇپ، كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تولۇق پىشقان قوغۇن شاپىقىنى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، دورا چىلاشقۇدەك سۈدا يېرىملاشقىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچسە بولىدۇ.

6. بۆرەك يالليۇغى

△ تاۋۇزنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ خورمىنى شۇمشە بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 گرام كۆممىقوناقنى 150 گرام سۈدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانارگۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ دەملەپ ئىچسە ياكى قاياق سۈغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ مۇزلىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى پۇرچاق مېيىنى چۇچۇتۇپ، 15 گرام سامساقنى چاناپ سېلىپ، ئازراق ۋاقىت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن 30 گرام چىلان بىلەن 30 گرام خاسىڭنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇس-

تىگە ئازراق سۇ قۇيۇپ سۈس ئوتتا قىيام قىلىپ، كۆندە ئازراق-
تىن يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئالما ئۇرۇقنى قاينىتىپ، سۈينى مۆۋاپىق مىقداردا
كۆندە ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ مۆۋاپىق مىقداردىكى تاۋۇز شاپىقى سۈينى قاينىتىپ
ئىچسە بولىدۇ.
△ ئالتە گرام خولىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 18 گرام
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
12 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندا، تاۋۇز سۈيىگە سىركە-
جۆل قوشۇپ بىرنەچچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر تاۋۇز
پەسلى بولمىسا، 30 گرام تاۋۇز ئۇرۇقنى شاكىلدىن ئايرىپ،
سۇدا ئېزىپ، 20 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.
△ 12 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى بىلەن 12 گرام قاپاق ئۇرۇقنىڭ
مېغىزىنى ئاجرىتىپ، ئۈنىڭغا ئۈچ گرام سېمىزئوت ئۇرۇقى
قوشۇپ، 30 مىللىلىتىر نېلۇپەر شەربىتى بىلەن كۆندە ئىككى
قېتىم ئىچسە، بۆرەك ۋە سۈيدۇك خالتىسىنىڭ ئىسسىقتىن بول-
غان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. بۆرەك تېشى

△ خورما ئۇرۇقنى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى بىلەن ئارپىبەدىيانىنى دەملەپ
ئىچسە، تامىقىغا ماش ياكى نوقۇت يارمىسى يېسە بولىدۇ.
△ زەيتۇن يېغىنى مۆۋاپىق مىقداردا ئىچسە ياكى ئۈنىڭدا
تاماق ئېتىپ يېسە بولىدۇ.
△ كۆممىقوناق ساقىلىنى مۆۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينە-
تىپ، سۈيىنى سۈزۈپ، كۆندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپتىن بىر تۆشۈك ئېچىپ ئىچىنى ئويۇپ، چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن تولدۇرۇپ ئاغزىنى ئېتىپ، ئاندىن خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئىككى قوشۇق ھەسەل-نى قاينىق سۇدا سۈيۈلدۈرۈپ، تۇرۇپنى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ 30 گرام كۆك تۇرۇپ سۈيىنى ھەر كۈنى ئەتىگىنى بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 مىللىلىتىر چۈچۈتۇلگەن كۈنجۈت يېغىنى كۈندە ئىككى قېتىم ئاچ قورساققا ئىچسە بولىدۇ.

8. سۈيدۈك يولى تېشى

△ ئاچچىق تەرخەمەككە سېرىقئوت ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ 40 مىللىلىتىر ئۇزۇم شىرنىسىنى 100 مىللىلىتىر ئارپا سۈيىگە قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللى-تىر ئىچسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزى، ناۋات (ياكى ئاق شېكەر)، كۈنجۈت يېغىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 120 گرامدىن ئېلىپ، ياڭاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قورۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، ناۋات ياكى شېكەر قوشۇپ بوتقا تەييارلاپ تۆت سائەتتە بىر قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

△ يېرىم پىيالە كۆك تۇرۇپ سۈيىنى كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام كۈنجۈت يېغىنى كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر باش پىيازنى شورپا، سۈت ۋە باشقا تاماقلار بىلەن قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم يېسە بولىدۇ.

9. دوۋساق تېشى

△ تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقى تولدۇرۇپ، ئاغزىنى ئېتىپ خېمىر بىلەن ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئۇچ كۈنگىچە كۈندە بىردىن ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى سىقىپ، 30 مىللىلىتىر سۇيىگە 30 مىللىلىتىر سىركەنجىۋىل قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۇزۇمنىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كاپ ئەتسە بولىدۇ.

△ تاماقتا نوقۇت يارمىسى، قاراكۆز بەدىيان ۋە زىرە قوشۇپ، بىر قوشۇق ياڭاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 100 گرام كۈنجۈت مېيىنى چۈچۈتۈپ ئۈستىگە توغرالغان 125 گرام ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ ئوبدان قورۇغاندىن كېيىن، سوقۇلغان 125 گرام ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار 30 — 50 گرام، بالىلار 20 — 30 گرامدىن، كۈنىگە ئۈچ ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ ئىككى كىلوگراملىق تاۋۇزنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تۆشۈك ئېچىپ ھەسەل قۇيۇپ، تۆشۈكنى ئۆزىنىڭ پارچىسى بىلەن ئېتىپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ 50 — 60 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ 12 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنى سۇدا ئېزىپ، 100 گرام ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ قىزىل ئۈزۈم ۋە قارىمۇچتىن تۆت - بەش دانىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

10. شېكەر سېيىش كېسىلى

△ ھەر كۈنى قوناق ئۈندا ئېتىلگەن ئۇماچتىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 گرام يېڭى پالەك يىلتىزىنى 15 گرام توخۇ تاشلىقى بىلەن قاينىتىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ. پالەكنى ئۈزۈن مۇددەت يېسە بولىدۇ.

△ كاۋىنى پىشۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

△ ئۈجمە يوپۇرمىقى بىلەن شاتۇت يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ جىنەستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

△ 10 گرام چاينى 200 مىللىلىتىر مۈزلىتىلغان قايناق سۇغا بەش سائەت چىلاپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ 40 — 60 كۈن ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام ئارپا بىلەن 10 گرام نوقۇتنى ئىككى چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ مەلۇم مىقداردىكى ئارپا ياكى ھۆل قاپاقنى ئىككى چىنە سۇدا پىشۇرۇپ، بىر كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ يېسە ۋە سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل يېلىمىدىن 15 — 25 گرام، كۆممىقوناقتىن 30 — 60 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چۇچۇمەل ئالمىدىن كۈنىگە بىردىن ئىككىگىچە يېسە بولىدۇ.

△ 60 — 120 گرام يېڭى پالەك يىلتىزى بىلەن 15 گرام قۇرۇتۇلغان توخۇ گۆشىنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ نوقۇتنى پىشۇرۇپ كۈندە يېسە بولىدۇ ياكى قوي گۆشى قاتارلىق يېمەكلىكلەر بىلەن شورپا تەييارلاپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△ قوينىڭ كانىيىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالىقانلاپ، يەتتە كۈندىن ئون كۈنگىچە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن قاياق سۇ بىلەن يېسە بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاق پۇرچاق ئۇنىنى گۈلاپ بىلەن خېمىر قىلىپ بەلگە چېپىپ، يەنە ئۇچ دانە توخۇ تۇخۇمىنى ئۇزۇم سىركىسىگە بىر سوتكا چىلاپ قويغاندىن كېيىن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 12 دانە پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنى يۇيۇپ، شاكىلى بىلەن 500 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا ئىككى سوتكا چىلاپ سۇزۇۋېلىپ كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن يېسە بولىدۇ.

△ پىيازنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەسەل ۋە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆرۈك ياكى ئۇزۇمنىڭ غورىسىدىن سىقىۋېلىنغان سۇيىدە پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ يېسىۋېلەك، پالەك، كەرەپشە، كاللەكبەسەي قاتارلىق كۆكتاتلاردىن قورۇما قورۇپ يېسە بولىدۇ.

△ خاسىڭنى سىركە ياكى ئاچچىقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۇچ - تۆت تالدىن يېسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك غورىسىدىن 50 دانە، ئۇزۇم غورىسىدىن 150 دانە، بېھى غورىسىدىن 20 دانە، يېڭى پىشقان ئەينۇلىدىن 30 دانە، تەمرى ھىندىدىن 30 گرام، ھۆل قاپاق لېشىدىن 30 گرام، ئۇجمە مېۋىسىدىن 100 گرام، زەپەردىن ئۇچ گرام ئېلىپ قاياق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، تەمى چىققاندا مېۋىلىرىنى سىقىپ سۇزۇپ، سۇيىگە زەپەر سېلىپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ شېكەر سېيىش كېسىلگە گىرىپتار بولغان بىمارنىڭ تېرىسى قۇرغاقلىشىپ كەتسە، ئالدى بىلەن يالپۇز جەۋھىرى سۈيىدە بەدىنىنى يۇيۇپ سۈرتۈپ، ئارقىدىنلا تاتلىق بادام يېغى، زەيتۇن يېغى، خام قايماق بىلەن بەدىنىنى ياغلىسا بولىدۇ.

△ 450 گرام كاۋا بىلەن 200 گرام ماشنى بىرگە ئېزىلگۈچە قاينىتىپ يېسە بولىدۇ.

△ 100 گرام نوقۇتنى بىر كېچە سۈغا چىلاپ يۇمشىتىپ، سۈيىگە 150 گرام گۆشنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ قاينىتىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△قىزىل ماشتىن 50 گرام، قارا لوۋىدىن 50 گرام، يېشىل ماشتىن 50 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن بەش گرام ئېلىپ يۇمشاق قاينىتىپ يېسە بولىدۇ. بۇ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قەنتنى تۆۋەنلىتىدۇ.

△ 200 گرام يېڭى تاتلىقياڭيۇ يوپۇرمىقى بىلەن 200 گرام تەكىيە كاۋىنى سۈدا قاينىتىپ يېسە بولىدۇ.

△ 300 گرام كەرەپشىنى سۈدا قاينىتىپ ئۇچكە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچىپ بولسا بولىدۇ.

△ 100 گرام قارىمۇچ بىلەن 100 گرام لوۋىنى يۇمشاق ئېزىپ تالقانلاپ، ئالتە گرامدىن كۈندە بىر ۋاخ قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ 20 گرام قىزىلچاينى 50 گرادۇسلۇق قاينىق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ، 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام كاۋىنى قاقلاپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ قارا لوۋىدىن 250 گرام، كاۋىدىن 250 گرام، نومى گۈرۈچىدىن 150 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۈماچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى دانە قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىنى دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئالتە گرامنى ئۇچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ ياكى قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىدىن بىرنى تۇز ۋە تەم تەڭشىگۈچ بىلەن قوشۇپ دۇملەپ پىشۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم يەپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

△ 100 گرام ئاغىچىيۇغۇچ بىلەن 10 گرام ئاقمۇچتا شورپا تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ يېڭى لايخورەك ۋە دۇفۇدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ ئاغىچىيۇغۇچ ۋە ئىنچىكە ماش ئۇگرىسىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا بىللە قورۇپ، جاڭيۇ بىلەن تەمنى تەڭشەپ يېسە بولىدۇ.

△ يېڭى پالەك، يېڭى قوي جىگىرىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، تەم تەڭشىگۈچ بىلەن قوشۇپ شورپا قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ دۇفۇدىن 500 گرام، راك بىلەن قىزىل بۇداشنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرام، قوناق ساقلىدىن 100 گرام ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ قاتارلىقلار بىلەن تەمنى تەڭشەپ يېسە بولىدۇ (ئاۋۋال قوناق ساقلىنى قايىنىتىپ 100 گرام سۈيىنى ئېلىپ، قالغان نەرسىلەرنى قورۇغان قورۇمىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ).

△ 100 گرام توشقان گۆشى بىلەن 20 گرام ئالقاتنى مۇۋاپىق سۇدا دۇملەپ پىشۇرۇپ، گۆش ۋە شورپىسىنى بىرگە يېسە بولىدۇ.

△ 300 گرام ئاچچىق خەمەكنى قايناق سۇغا بېسىپ بىردەم تۇرغۇزۇپ سۇزۇۋېلىپ توغراپ، تەم تەڭشىگۈچى خۇرۇچلار بىلەن قوشۇپ شورپا قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىدىن بىر دانە، بامبۇك نوتىسىدىن 100 گرام، سامساقتىن بىر باش ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا

مداردىكى سېرىقماي، تۇز، تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ پەس ئوتتا دۇملەپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ ئاچچىق خەمەكنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى 8 — 12 گرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ. ئىككى ئاي بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ.

△ 50 گرام قارىئۆرۈك قېقىنى قايناق سۇغا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئات گۆشىدىن كۇنىگە 100 گرام ئىزچىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

△ چۇجە گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ.

△ كۆكچاي، ياسىمەن چېيى، قەلەمپۇرلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىلە غوزىسىدىن 50 گرام، شاقاقۇلدىن 50 گرام، قارىئۆرۈكتىن 15 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 10 گرام قوناق ساقلى، 10 گرام گۈلنار (ئانار چېچەكى)، 10 گرام رەيھاننى بىرگە دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 گرام ئارپا بىلەن 100 گرام نوقۇتنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە كۆك كەپتەر گۆشىدە شورپا قىلىپ، ئۈستىگە ئازراق سىركە، ھۆل قاپاق قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ بىر دانە قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىگە نوقۇت قوشۇپ ياكى قۇرۇتۇلغان يالپۇزنى سوقۇپ، قوشۇپ ئۈچكە بۆلۈپ يېسە بولىدۇ.

△ قارىئۆرۈكتىن 10 دانە، قانتېپەردىن 50 گرام، چىلاندىن 15 دانە، ھەسەلدىن 100 گرام ئېلىپ بىرگە قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئۈچ قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

△ ئۈجمە غازىكى، قارىئۆرۈك، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇلدىن

تەك مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىلە قۇرتىدىن 15 دانە، غوزىسىدىن 10 دانە، ئالقاتتىن 20 گرام، قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىدىن بىر دانە ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام پالەك يىلتىزى، 10 گرام توخۇ تاشلىقى، 50 گرام گۈرۈچنى بىرگە قاينىتىپ تاماق ئورنىدا يېسە بولىدۇ.

△ ئالقاتتىن 15 گرام، قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىدىن بىر دانە، پىلە قۇرۇتىدىن 10 گرام ئېلىپ، پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقىدىن 12 گرام، كۆك كاۋا شاپىقىدىن 12 گرام، ئاچچىق تاۋۇزدىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام كاۋا بىلەن 100 گرام ماشنى كەندىر يېغىدا ئازراق تۇز، پىياز قوشۇپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ يۇقىرىدىكى ئۇسۇللارنىڭ مەيلى قايسىسى قوللىنىلسۇن، باشتىن - ئاخىر بىر پرىنسىپقا ئەمەل قىلىش، يەنى ھەرقانداق ئۇزۇقلۇقنى تويغۇچە يېمەسلىك، ئوتتۇرا قورساقتىن سەل ئاش-قاندا توختىتىۋېلىش كېرەك.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

1. ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى

1) چىش مىلىكى قاناش، ئېغىز ئاغرىش
△ مۇڭاپىق مىقدارىدا ئامۇت يەپ بەرسە بولىدۇ.
2) تىل، ئېغىز يالليۇغلىنىش
△ يۇمغاقسۇت كۆكىنى سىقىپ سۈيىدە ئېغىزنى غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.
3) ئېغىز بوشلۇقى يالليۇغى
△ كۆك تۇرۇپنى سىقىپ سۈيىگە تەك مىقدارىدا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قوشۇپ، كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.
4) تىل يېرىلىش، ئېچىشىش
△ مەلۇم مىقدارىدا بېھى ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا دەملەپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.
5) تىل ئىششىپ كېتىش
△ ئاچچىقسۇنى مۇڭاپىق مىقداردىكى قازان قارىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا تېمىتسا بولىدۇ.
6) ئېغىز يارىسى
△ چوك ئانارىدىن بىرنى ئېلىپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ يانجىپ قايناق سۇغا چىلاپ، داكا بىلەن سۈزگەندىن كېيىن سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.
△ بىرنەچچە باش تۇرۇپنى ئېزىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ كۆك يۇمغاقسۇت، كۆك يەرلىك شوخلا يوپۇرمىقى، كۆك خېنه يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، سۇيىده ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

7) باللاردىكى ئېغىز ئاغرىقى

△ ئانار پوستىنى ئوتتا كۆيدۇرۇپ تالقانلاپ ئېغىز ئىچىگه سەپسه ياكى بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللىڭ سۈتىدىن قوشۇققا ئۇچ بارماقتا بىرچىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بالىغا ئىچۇرسه بولىدۇ.

8) كالپۇك يېرىلىش

△ 30 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سۇدا ياخشى ئېزىپ، ياتار ۋاقتىدا كالپۇكىغا چېپىپ ئەتىگەنده يۇيۇۋەتسه بولىدۇ.

9) ئېغىز پۇراش

△ مۇۋاپىق مىقدار شاپتۇل يەپ بەرسه بولىدۇ.

△ پىستە مېغىزىنى داۋاملىق چاينىاپ بەرسه چىشىنى چىڭىتىدۇ، ئېغىزدىكى مۇدۇرلارنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

△ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر - ئىككى دانه ئالما يېسىمۇ بولىدۇ.

△ 30 گرام تاغ پىيىزىنى يالپاقلاپ توغراپ، 300 مىللىلىتىر سىركىگه ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا سىركىنىڭ ئۇچتىن ئىككى قىسمى قالغۇچه قاينىتىپ، بىر ئاي ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، كۇنده مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسه بولىدۇ.

△ تۇز سېلىنغان ئىسسىق سۇدا ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ كۇنده بىرنەچچه تال شاپتۇل قېقىنى چاينىاپ بەرسه بولىدۇ.

△ كاۋاۋىچىنىنى چاينىاپ بەرسه بولىدۇ.

△ ئالته گرام خولىنجاننى چالا سوقۇپ، 12 ھەسسه مىقدارىدىكى قاينىتىپ سۇزۇۋېلىپ،

لىپ، سۈيىدە ئېغىز چايقىسا ياكى ئىچسە بولىدۇ.

2. كۆز كېسەللىكلىرى

1) كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش

△ پىيازنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە چاپسا بولىدۇ.

△ كەكلىك ئۆتىنى قۇرۇتۇپ مۇسەللەسكە چىلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ توشقانلىق مېڭىسى، كالىنىڭ ئۆتى ۋە ئىنەكنىڭ يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم تاڭلايغا سۈركىسە بولىدۇ.

△ كەكلىكنىڭ ئۆتىنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزنىڭ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

△ بادام مېغىزىنى مۇڭاپىق مىقدارىدا ناۋات بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام پالەكنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالتە باش سەۋزىنى پاكىزلاپ بىرىيىرىم چىنە سۈدا پىشۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئۈچ باشتىن يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ بېدە كۆكىنى مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، تازىلاپ پىشۇرۇپ بېدىسىنى يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ كالا، قوي ياكى ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى چالىراق كاۋاپ قىلىپ، كاۋاپتىن ئاققان سۈيىنى كۆزنىڭ سىرتىغا چېپىپ، كاۋاپقا ھەرقېتىمدا بىر يېرىم گرام نۆشۈدۇر تالقىنى سېپىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم 50 — 60 گرام

جىگەرنى يالپاقلاپ چۆمۇچ ياكى چويلىغا سېلىپ، قاينىتىپ تۇرغان قازانغا بەش - ئالتە قېتىم چۇشۇرۇپ چالىراق پىشۇرۇپ، نۆشۈ-دۇر تالقىنىدىن ئۇچ بارماقتا بىر چىمدىم سېلىپ يېسە بولىدۇ.

△ 100 گرام موگۈنى 50 گرام قوي گۆشى بىلەن قورۇپ كۈندە بىر ۋاختىن بىر ھەپتە يېسە بولىدۇ.

2) كۆز تورلىشىش

△ پالەك بىلەن بەدىياندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام ئالقاتنى يانچىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ئاچ قورساققا 15 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

△ كۆز ياشاڭغىراش بىلەن كۆز تورلىشىش بىللە كەلگەندە، زەيتۇن يېغىنى كۆزگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ قارا ئوغلاق (ئۆچكە) نىڭ جىگىرى ئىچىگە قارىمۇچ سې-لىپ ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، جىگەردىن ئاققان سۈيىنى كۆزگە سۈرتۈپ، جىگىرىنى يېسە بولىدۇ.

3) كۆز قىزىرىش، قىچىشىپ ئاغرىش

△ يۇمغاقسۇت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

△ ئالمىنى سىقىپ سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ئەتىگەن كۆزنى تۇز سۈيى بىلەن يۇيسا بولىدۇ.

△ پىيازنى سىقىپ، سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

△ يېڭى ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ كۆزگە چاپسا ياكى سۈرمە قىلىپ تارتسا بولىدۇ.

△ 200 گرام يېڭى ئۈجمە يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ ئاغرىق كۆزنى ھورداتسا ھەم يۇيسا بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۇت سۈيىنى كافۇر ئېرىتمىسى بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز جىيەك يالىلۇغىغا شىپا قىلىدۇ، ھەر خىل قاپارتما چىقىپ قېلىشىشقا ئالدىنى ئالىدۇ. بۇرۇنغا تېمىتـ-

سا، بۇرۇندىن كەلگەن قانۇنى توختىتىدۇ.

△ يۇمغاقسۇت كۆكسىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى بالا ئېمىتىدۇ. ئاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ.

4) كۆزدە زىيادە گۆش ئۆسۈپ قېلىش

△ ئاچچىق ئانار سۈيىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا بولىدۇ.

△ قىزىل پىيازنىڭ سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

5) نامازشام قارىغۇسى

△ ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ دانە سەۋزە، ئىككى - ئۈچ دانە تۇخۇم يېسە، چايلىققا ئارپىبەدىيان دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. شارائىت يار بەرسە ياڭاق ھالۋىسى ياكى تۇخۇم ھالۋىسى تەييارلاپ يېسە تېخىمۇ ياخشى.

△ 500 گرام يېڭى پالەكنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق مايسىز پىششىق گۆشنى توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، تاماق بىلەن يېسە بولىدۇ.

△ 500 گرام پالەكنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچسە بولىدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ يېسە بولىدۇ.

△ كۈندە بىر - ئىككى قېتىم ئىككى - ئۈچ تال سەۋزىنى قۇشلارنىڭ گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ، شورپا تەييارلاپ يېيىش بىلەن بىرگە، كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئىككى - ئۈچ تال سەۋزە يەپ بەرسە بولىدۇ.

3. بۇرۇن كېسەللىكلىرى

1) بۇرۇن پۈتۈش

△ ئىسسىق سۇغا بىرنەچچە چىمدىم تۇز سېلىپ بۇرۇننى

چايقىسا بولىدۇ.

△ سىركىگە 10 تال سامساق سېلىپ پۈرىسا بولىدۇ.

2) بۇرۇن يالليۇغى

△ بۇغداي كېپىكىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى ئاچچىقسۇ بىلەن قاينىتىپ مەلھەم تەييارلاپ، بۇرۇن سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

3) بۇرۇن قاناش

△ كونا سىركىگە مەلۇم نىسبەتتە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا ياكى پىيازنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.

△ پاكىز پاختا ياكى داكىنى تۇز بىلەن ھۆل قىلىپ بۇرۇنغا تىقىپ قويسا بولىدۇ.

△ مۇز ياكى مۇز سۇيىگە چىلانغان لۆڭگىنى پېشانىگە قويسا بولىدۇ.

△ سامساقنى ئېزىپ، ئوڭ بۇرۇن قانىسا سول پۇت ئالقىنىغا، سول بۇرۇن قانىسا ئوڭ پۇت ئالقىنىغا تاڭسا بولىدۇ.

△ كۈنجۈتنىڭ سوقۇپ سىقىپ چىقىرىلغان يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.

△ ئۆرۈك يېلىمىنى تالقانلاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ھەر قېتىم- دا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانە ۋە بۇرۇننىڭ ئۈستىگە چاپسا بولىدۇ.

△ يۇمران كۈنجۈت مايىسىنى سوقۇپ، سۇيىنى بۇرۇنغا ئۇچ قېتىم تېمىتسا بولىدۇ ياكى كۈنجۈت يېغىنى ئۈپىغا ئارىلاش- تۇرۇپ، بۇرۇننى ياخشى تازىلاپ ئىچىگە سالسا بولىدۇ.

△ يۇز ياڭاقلىرىغا، كۆزگە ۋە پېشانىگە ھەسەل سۈرتسە بولىدۇ.

△ پىيازنى سىركىگە چىلاپ، ھەر ئىككى بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا بولىدۇ.

△ تۇرۇپ سۈيىگە 10 تامچە ھاراق تېمىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ قاپاق مېغىزنىڭ يېغى ۋە بادام يېغىنى باشقا چاپسا ياكى بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.
△ ئالتە گرام خاسىگىنىڭ پوستى (نېپىز قىزىل پوستى) بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى چىلانغان سۈدا قايناتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئىككى باش سامساقنى ئاقلاپ ئېزىپ، ئىككى تاپانغا تۆت سائەتتە بىر قېتىم چاپسا بولىدۇ. ئادەتتە ئىككى قېتىم چاپسىلا ئۇنۇمى بولىدۇ (سامساقنى چاپلىغاندا تاپاننىڭ قاپىرىپ چىقىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن تاپانغا ھايۋان مېيى سۈرۈش ياكى سامساقنى بىر قەۋەت نېپىز رەختكە ئوراش لازىم).
△ بۇرۇن قاناش ئۇزۇنغا سوزۇلسا: بىرىنچى، ئانار ئۇرۇقىنى كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندا سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئانار پوستىنى سوقۇپ، ئىككى چېكە ۋە پېشانىگە چاپسا بولىدۇ. ئىككىنچى، تال ئۇزۇمنىڭ يۇمران نوتىسىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە 30 گرام ناۋات سېلىپ ئېرىتىپ بىراقلا ئىچسە بولىدۇ.

4. قۇلاق كېسەللىكلىرى

1) قۇلاق جاراھىتى

△ ئاچچىق ئانار سۈيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.
△ تۇخۇم سېرىقىنى قوي يېغى بىلەن قورۇپ، جىگىردەك بولغاندا يېغىنى ئايرىۋېلىپ قۇلاق جاراھەتلىرىنى ياغلىسا بولىدۇ.
△ پىياز سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

2) قۇلاق ئاغرىش

△ تۇخۇم ۋە زەمچىنى قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ زىرە، ئارپا ئۇنى ۋە سېرىقمايىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا سۈرتسە بولىدۇ.

△ ھەسەل، بۇغداي ئۇنى ۋە سېرىقمايىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا سۈرتسە بولىدۇ.

△ پىيازنىڭ ئىلمان سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قاپاقنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ 30 مىللىلىتىر سىركە، 15 مىللىلىتىر گۈل يېغى، 15 مىللىلىتىر تاتلىق بادام يېغىنى بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا خاس ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ تۇرۇپنى سىقىپ، سۈيىگە كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ تۇرۇپ سۈيىدىن ئالتە لىتىر، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىدىن ئىككى لىتىر ئېلىپ، كۆك تۇرۇپنى تازىلاپ، قىرغۇچتا قىرىپ سۈيىنى چىقىرىپ قازانغا قۇيۇپ، ئۈستىگە ياغنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈيى تۈگىگۈچە سۈس ئوتتا قاينىتىپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم تېمىتسا بولىدۇ.

3) قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش

△ پىننە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئىلمان پېتى قۇلاققا تېمىتسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

△ سىركىنى قاينىتىپ، ھورىغا قۇلاقنى تۇتسا ھاشارات چىقىپ كېتىدۇ.

△ ئازراق مايغا كاۋاۋچىن پاراشوكى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ كۈدىنى سىقىپ سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا قۇلاققا

تېمىتسا بولىدۇ.

4) ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى

△ ياڭاق يېغىنى كۆنىگە ئىككى قېتىم ئىككى - ئۈچ تامچە-
دىن قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ ھەسەلگە مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ، قۇلاققا تېمىتسا
بولىدۇ.

△ كالىنىڭ ئۆتى بىلەن بېلىق يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا
ھەر قېتىمدا بەش - ئالتە تامچىدىن تېمىتسا بولىدۇ.

5) قۇلاق ئېغرىلىشىش

△ پىيازنىڭ ئىلمان سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

△ بېلىق ئۆتىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

6) قۇلاق غوڭۇلداش

△ پىياز سۈيىنى پاختىغا تېمىتىپ قۇلاققا تىقىپ قويسا
بولىدۇ.

△ كۆدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا بولـ-
ىدۇ.

△ قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتسە، زەيتۇن يېغىدىن بىرنەچچە
تېمىم تېمىتسا بولىدۇ.

5. گال ۋە يۇتقۇنچاق كېسەللىكلىرى

1) ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش

△ زەنجىۋىلنى بېھى بىلەن بىرگە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ
بەرسە بولىدۇ.

△ 12 گرام شاتۇت شېخى بىلەن بەش دانە چىلاننى سۇدا
قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ بىر دانە قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىزلەپ كاۋاپ قىلىپ
ياكى سۇدا پىشۇرۇپ بىر قېتىمدىلا يېسە بولىدۇ.

△ ئالته گرام تۇروپ ئۇروقنى هەر قېتىمدا بىر چىنه قاياق سۇغا دەملەپ ئىچسه بولىدۇ.
△ ئۆروك مېغىزنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنده قاياق سۇ بىلەن 200 گرام يېسه بولىدۇ.
△ پوستى ئېلىۋېتىلگەن خاسىك مېغىزنى سۇدا قايناتىپ، سۇيىنى ئىچسه بولىدۇ.
△ 30 گرام هەسەلگه 15 گرام ئاق شېكەر، بىر دانه خام تۇخۇمنى ئارىلاشتۇروپ، قاياق سۇ بىلەن كۈنىگه ئىككى قېتىم، ئەتىگەن ۋە كەچته ئىچسه بولىدۇ.
△ تۇروپنى قايناتىپ، سۇيىگه ئازراق سىركەنجىۋىل قوشۇپ غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.
△ تاتلىق ئانارنى رەختكه ئوراپ خېمىرنىك ئارىسىغا ئېلىپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇروپ، سۇيىگه بادام يېغى ئارىلاشتۇروپ ئىلمان پېتى ئىچسه بولىدۇ.
△ ئازراق تۇز قوشۇلغان قاياق سۇ ئىچسه بولىدۇ.
△ خولىنجاننى سوقۇپ تاسقاپ پۇرسا بولىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزى يېغىغا بادام يېغى ياكى زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇروپ ئىچسه بولىدۇ.

2) يۇتقۇنچاق يالليۇغى

△ كۆك يۇمغاقسۇتنى ياكى يۇمغاقسۇت ئۇروقنى سوقۇپ، سىركىده قايناتىپ يەرلىك ئوروقنا چاپسا ۋە كۆك يۇمغاقسۇتنى ياكى ئۇروقنى دەملەپ ئەتىگەن ۋە كەچته ئىچىپ بەرسه بولىدۇ.
△ چايغا مۇۋاپىق مىقداردا هەسەل قوشۇپ ئىچسه بولىدۇ.
△ 24 گرام شاتۇت يوپۇرمىقى، 24 گرام شاتۇت شېخىنى بەش دانه قارىمۇچ بىلەن بىرگه سۇدا قايناتىپ، سۇيىده ئېغىز چايقىسا بولىدۇ.
△ بىر چىمدىم سېمىزئوت ئۇروقنى بىر پىيالە قاياق سۇدا دەملەپ، سۇيىگه بىر پىيالە تاۋۇز سۇيى ئارىلاشتۇروپ، كۈنده

بىر قېتىم ئېغىزنى چايقاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 11 دانە ئۈرۈقسىز ئۈزۈم بىلەن بىر چىمدىم زىغىرنى قاينىق سۇدا دەملەپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقاپ ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ چىلان، نوقۇت ۋە قۇرۇتۇلغان يەرلىك شوخلىنىك ھەر-قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىق سۇدا دەملەپ، سۈيىدە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئېغىزنى چايقاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك قېقىنى قاينىق سۇدا قېنىق دەملەپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر پىيالە سۈتكە بىر پىيالە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئېغىزنى چايقاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سۈت، سىركە، كۆك تۇرۇپنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئېغىزنى چايقاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 24 گرام شاتۇتنى ئېزىپ، بىر كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ پىياز سۈيىنى كۈندە بىرقانچە قېتىم تاڭلايغا ۋە يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈرتسە بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇ، ئەنجۈر سۈيى ۋە تۇرۇپ سۈيىنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئېغىزنى چايقاپ بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن تاتلىق ئانار سۈيىنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر چىمدىم توغرىنغا بىلەن بىر دانە ئەنجۈرنى بىر پىيالە قاينىق سۇغا دەملەپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم ئېغىزنى چايقاپ غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.

△ بىر پىيالە ئانار سۈيىگە بىر پىيالە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ،

كۇنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالە ئىچسە بولىدۇ.
△ بېھى ئۈرۈقىدىن بىر ئۇلۇش، چىلان، قاپاق ئۈرۈقى، يەرباغرى ئوتنىكى ھەربىرىدىن ئىككى ئۇلۇش ئېلىپ قايناق سۇدا دەملەپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ بىر چىمدىم زىغىر بىلەن بىر چىمدىم ئاق لەيلى ئۈرۈقى-نى قاينىتىلغان بىر پىيالە ئارپا سۇيىدە دەملەپ، سۇيىنى كۇنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ ئەينۇلىدىن بىر ئۇلۇش، قارىئۆرۈكتىن ئىككى يېرىم ئۇلۇش ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، سۇيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ بېھى ئۈرۈقى، چىلان، تاۋۇز شاپىقىنىكى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ بىر پىيالە سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، كۇنده بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
△ قىزىل تۇرۇپنى يۇيۇپ، ياپىلاق توغراپ، ئۇستىگە شېكەر سېلىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ سۇيىنى ئىچىپ بەرسە كاناي يالىلۇغى ۋە يۇتقۇنچاق يالىلۇغىغا شىپا بولىدۇ.

3) گالغا سۆڭەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش

△ يېسۇبىلەكنى ئۇششاق توغراپ پىشۇرۇپ يۇتسا، گالغا تۇرۇپ قالغان نەرسىلەر چۈشۈپ كېتىدۇ.
△ بىرنەچچە يۇتۇم ئاچچىقسۇ ئىچسە، گالغا تۇرۇپ قالغان بېلىق قىلتىرىقى چۈشۈپ كېتىدۇ.

6. چىش كېسەللىكلىرى

1) چىش ئاغرىقى

△ كاۋاۋىچىنىنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ چىش چايقىسا بولىدۇ.
△ تۇزنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىلمان بولغاندا چىشنى

چايقىسا بولىدۇ.
△ ئۇچ گرام قارىمۇچنى تالقانلاپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.
△ قىزىل سامساقنى ئوتتا قىزىتىپ چىشلىسە ياكى سامساق سۇيىگە چىلانغان پاختىنى چىش تۇۋۇگە باسسا بولىدۇ.
△ جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ قىزىق پېتى چىشلىسە بولىدۇ.
△ خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان چىش تەرىپىدىكى يۈز قىسمىغا چاپلىسا بولىدۇ.
△ئۇچ گرام كاۋاۋىچىن ۋە ئۇچ گرام كامفورانى تەكشى سوقۇپ، ئاق داكىغا ئوراپ، ئاغرىغان چىشقا چىشلەپ تۇرسا بولىدۇ.
△ 100 گرام پىياز ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقدا-
دارداىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 30 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاغرىغان چىشقا تېمىتسا بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقدارداىكى سۇدانى ئاغرىق چىشقا سېلىپ قويسا ئاغرىق دەرھال توختايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەتىگەن ۋە كەچتە 250 گرام سۇغا مەلۇم مىقدارda سۇدا سېلىپ چىشنى يۇيسا بولىدۇ.
△ 15 گرام كاۋاۋىچىننى 60 — 120 گرام كونا ئاچچىقسۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئىلمان پېتى ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.
△ بىر دانە قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئاغرىق چىشقا باسسا بولىدۇ.
△ئاز مىقدارداىكى تېتىتقۇنى ئاغرىق چىشقا باسسا بولىدۇ.
△ تەڭ مىقدارداىكى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ شىرنىسىنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاغزى ئوچۇق يايپاڭ قاچىدا قويۇپ قويسا، ئاستا - ئاستا قېتىپ رۇببە بولىدۇ. تەييارلانغان رۇببىنى سوقۇپ چىش تۇۋۇگە باسسا بولىدۇ.

△ ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ سىركە بىلەن ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا بولىدۇ.

△ ئۇچ گرام قارىمۇچنى سىركە بىلەن قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئېغىزغا ئالسا بولىدۇ.

△ خام زەنجىۋىلنى ئاغرىق چىشقا چىشلىگەندە ئاغرىق توختايدۇ.

△ بىر دانە توخۇ ئۆتىنى ئازراق ئاق هاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۇچ بىلەن ئاغرىغان چىشقا تەگكۈزسە بولىدۇ.

△ شاتۇت يىلتىزىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى چىشقا تېمىتسا بولىدۇ.

△ ئاپتاپپەرەس يىلتىزىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىنى قوقاس ئوتقا كۆمۈپ سارغايتىپ، قىزىق هالەتتە ئاغرىق چىش ئۈستىگە باسسا بولىدۇ.

△ كونا ياڭاقنى شاكىلى بىلەن قوقاستا چالا كۆيدۈرۈپ، كۈلگە كۆمۈپ، ياڭاق مېغىزىنى دۈمىلەپ پىشۇرۇپ، ئاندىن تاش، تۆمۈر ياكى ساپالغا ئوخشاش نەرسىلەرگە سۈركەپ يېغىنى چىقىرىپ، ئاستىنقى چىش ئاغرىسا، قۇلاقنىڭ ئالدى تەرىپىگە، ئۈستۈنكى چىش ئاغرىسا، قۇلاقنىڭ ئارقا تەرىپىگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقداردىكى كاڭاۋچىنىنى هاراق رۇمكىسىغا سېلىپ، ئۈستىگە هاراق قۇيۇپ ئوت يېقىلىدۇ، هاراق رەڭگى سېرىقتا ئۆزگەرگەندە ئوتنى ئۆچۈرۈۋېتىپ، سەل سوۋۇتۇپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان سامساقنى قىزىق هالەتتە ئاغرىق چىشقا باسسا بولىدۇ.

2) چىش مىلىكى يالليۇغى

△ 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى 50 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان

قاياناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆندە ئىككى قېتىم ئېغىز چايقاشنى ئىككى ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ ئانار يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن ئارچا مېۋىسىنى قاينىتىپ، سۇيىدە ئېغىز چايقىسا بولىدۇ.

△ ياڭاق پوستىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ ئىسسىق سۇغا مۇزاپىق مىقدارىدا ھەسەل، سىركە، تۇز قوشۇپ غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.

3) چىش مىلكى قاناش

كاۋاڭچىندىن مۇزاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ئازراق قەلەمپۇر بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن سۇزۇپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، كۆندە ئىككى قېتىم چىش پاستىسى بىلەن يۇيسا بولىدۇ.

4) چىش بوشاپ قېلىش

△ ساپ سىركىنى قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ ياڭاقنى پۇتۇن پېتى كۆيدۈرۈپ، ئاغرىق چىش ئۈستىگە باسسا بولىدۇ.

△ ھەسەلنى سىركىدە ئېرىتىپ چىشنى يۇيۇپ بەرسە، چىش مىلكىنى چىڭىتىدۇ.

△ چىش ئەتراپىدىكى گۆشلەر شەلۋەرەپ ئاغرىسا، شاتۇتنىڭ سىقىلغان سۇيى بىلەن غەر - غەر قىلسا بولىدۇ.

△ چىش تارتقۇزغان ئورۇندىن قان توختىمىسا، تۇز سۇيىدە ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ. ھەر كۈنى تۇز سۇيىدە ئېغىز چايقىسا چىش مىلكى قاناشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

7. بويۇن كېسەللىكلىرى

1) بويۇن بېزى يالۇغى

△ يۇمغاقسۇت كۆكنى ئېزىپ ئارپا ئۇنى بىلەن تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ، بويۇن قىسمىغا سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

△ مەلۇم مىقداردىكى زىغىر ئۇرۇقىنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىللىتقان تۇخۇمغا ئەھۋالغا قاراپ 1 — 12 گرامغىچە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم يەپ بەرسە، 100 كۈندە سەللىمازا ساقىيىپ كېتىدۇ.

2) لىمفا سىل كېسىلى

△ بىر دانە خام تۇخۇم ئىچىگە بىر دانە سوقۇلغان راكىنى كىرگۈزۈپ، سۇ ھورىدا دۇملەپ پىشۇرۇپ، كۈندە كەچتە بىر دانىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر دانە خام تۇخۇمغا كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئۇنىڭغا بىر دانە قۇرۇتۇلغان سەكسەنپۇتنى تالقانلاپ سېلىپ، تۆشۈكنى ئېتىپ، تۇخۇمنى دۇملەپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ.

3) قالقانسىمان بەز ئىششىقى

△ پالەكنى يىلتىزى بىلەن يۇيۇپ توغراپ، چامغۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاماققا قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ خەيدەينى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

1. بۆرەك ئاجىزلىق

△ ياغاق مېغىزىدىن مۇرابىا ياساپ يېسە بولىدۇ.
△ قۇرۇق ئۈزۈم ۋە ياغاق مېغىزىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ، كۈنىگە 50 گرامدىن ئىككى ۋاخ يېسە بولىدۇ.
△ بادام مېغىزى بىلەن ياغاق مېغىزىنى بىرگە سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ نارجىلنى مۇزاپتىق مىقدارىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ پىندۇق مېغىزىنى مۇزاپتىق مىقدارىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 30 گرام يېڭى نەشپۈت پوستىنى قايناتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 100 گرام ياغاق مېغىزىنى ئېزىپ، 30 گرام ئالقات قوشۇپ، مۇزاپتىق مىقداردىكى گۈرۈچ بىلەن قايناتىپ، شوۋگۈ-رۈچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 50 گرام ياغاق مېغىزى، 50 گرام ئاقلانغان كۈنجۈت، 20 گرام چامغۇر ئۇرۇقى، 20 گرام زەنجىۋىل، 20 گرام بېدە ئۇرۇقىنى ئېلىپ، ئۈلارغا 400 گرام ھەسەل قوشۇپ تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 15 — 20 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 50 گرام بادام مېغىزى، 50 گرام پىستە مېغىزى، 30 گرام پىياز ئۇرۇقى، 20 گرام ئوسۇك ئۇرۇقى ئېلىپ، بادام

مېغىزى بىلەن پىستە مېغىزىنى ئايرىم، قالغانلىرىنى بىرلەشتۈ-
رۈپ سوقۇپ، 300 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىك-
كى - ئۈچ قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 15 گرام يېپ بەرسە
بولىدۇ.

△ 30 گرام ھۆل زەنجۈبلىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىدىن
ئاجرىتىپ، 90 مىللىلىتىر سۈدا پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىپ، سۈيى-
نى 90 گرام ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، قىيامى تەڭشەلگەندە
سۈزۈۋېلىنغان زەنجۈبلىنى قىيامغا سېلىپ، مۇراببا تەييارلاپ،
كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 10 گرام يېپ
بەرسە بولىدۇ.

2. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان ماغدۇرسىزلىق

△ خاسلىق مېغىزىنى مۇڭاپىق مىقداردا يېپ بەرسە بولىدۇ.
△ 60 گرام كۈدە يىلتىزىنى چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۈدا
قاينىتىپ سىقىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇڭاپىق مىقداردا
ئىچسە بولىدۇ.
△ ئۈزۈم شەربىتىنى 50 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە
بولىدۇ.
△ خورمىنى يېڭى سۈتتە قاينىتىپ، دارچىن قوشۇپ ئىچسە
بولىدۇ.
△ خورمىنى گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ شوڭگۈرۈچ قىلىپ
ئىچسە بولىدۇ.
△ نارجىلنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ پىندۇق مېغىزىنى مۇڭاپىق مىقداردا يېپ بەرسە بولىدۇ.
△ پىندۇق مېغىزىنى سۈت بىلەن يېپ بەرسە بولىدۇ.

△ چىلغوزا مېغىزىدىن مۇزاپىق مىقدارىدا داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قوناقنى يىرىك ئېزىپ، پاقلان گۆشى ۋە ھەر خىل كۆكتاتلار بىلەن بىللە پىشۇرۇپ، يارما ئاش ئېتىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر كىلوگرام ياڭاقنى يانچىپ، بىر كىلوگرام ھەسەلگە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئاش قوشۇقتىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 60 گرام خولىنجان، 120 گرام ياڭاق مېغىزى، 540 گرام قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈمنى بىرگە سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۈجمىدىن مۇزاپىق مىقدارىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزىدىن ھەر كۈنى 20 دانىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ مۇرابباا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

3. مەنىي كەمللىك

△ ئالتە گرام پىياز ئۇرۇقى، تۆت گرام سېرىقماي، ئۈچ گرام ھەسەلنى مۇزاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۈت بىلەن شېكەر قوشۇپ ئىچسە مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

△ نوقۇتنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، نوقۇتنى يېسە بولىدۇ.

△ كەپتەر ياكى پاختەكنى ئادالاپ كاۋاپ قىلىپ ياكى سۈدا پىشۇرۇپ گۆشىنى يېسە بولىدۇ.

△ كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى قاينىتىپ، 15 گرام شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى - ئۈچ ئاي ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

4. جىنسىي ئاجىزلىق

△ ئالتە گرام خولىنجانىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە بىر قېتىم قاينىتىلغان 250 مىللىلىتىر سۈت بىلەن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىياز بىلەن پىياز ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ پىياز-نىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە پىياز ئۇرۇقى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈدىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ سۈيىنى ھەر كۈنى 15 — 20 مىللىلىتىردىن ئىچسە بول-ىدۇ.

△ تاماقتىن كېيىن كۈندە يوپۇرمىقىنى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئەنجۈر قېقى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ھەر كۈنى 80 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى تۆت يېڭى ياڭاقنى چېقىپ، مېغىزىنى ئېزىپ، ياڭاق چېيى قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىيازنى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ، يېتەرلىك مىقداردا سې-رىقماي قوشۇپ يەپ بەرسە باھنى قوزغايدۇ.

△ 80 مىللىلىتىر ئۈزۈم شىرنىسى، 200 مىللىلىتىر يېڭى سۈت، 10 گرام ئېزىلگەن بادام مېغىزىنى بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈزۈن مۇددەت ئىچسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مۇرابباسىغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كۈندە ئۇرۇقىنى يۇمشاق يانچىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 گرامدىن كاپ ئەتسە بولىدۇ.

△ ئىككى لىتىر تاتلىق ئانار سۇيى بىلەن بىر لىتىر ئاچچىق ئانار سۇيىگە ئالتە كىلوگرام شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا ئالتە لىتىر قالغۇدەك قاينىتىپ شەربەت قىلىپ، ئەتىگەن ژە كەچتە ئىچسە بولىدۇ.

△ 40 گرام باشپىيازنى 100 مىللىلىتىر يېڭى سۇتتە پىشۇرۇپ، كۇندە ئەتىگەندە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 گرام يانتاق شېكىرى مۇژاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىلگەندىن كېيىن، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، يېڭى كالا سۇتى بىلەن سۇس ئوتتا قويۇلغىچە قاينىتىپ، كۇنىگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاق قۇشقاچ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، كۇندە ئىككى - ئۇچ دانە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۇچ دانە نېپىز پوستى ئاقلانغان ياڭاق مېغىزىنى 100 مىللىلىتىر قاينىتىلغان سۇتكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۇندە ناشتىدا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 200 مىللىلىتىر كالا سۇتى، 50 گرام پاكىز يانتاق شېكىرى، 30 گرام ھەسەلنى بىرگە ھالۇندەك قويۇلغىچە قاينىتىپ، كۇندە ناشتىدا 20 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقىدىن 10 گرام، زاغۇن ئۇرۇقىدىن 10 گرام، ئەنجۇر قېقىدىن 10 گرام، سايۇا ئۇزۇمدىن (ئۇرۇقى ئىلىۋېتىلىدۇ) 30 گرام، شېكەردىن 60 گرام ئېلىپ، دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، بىر چىنە قايناق سۇدا قاينىتىپ سۇزۇپ، شېكەر سېلىپ شەربەت تەييارلاپ، ھەر كۇنى ئەتىگەندە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ بۇغا گۆشىگە قارا كۆز بەدىيان ژە زىرە سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاز - ئازدىن يەپ بەرسە بولىدۇ. بۇنى يېگەندىن كېيىن، ئەنجۇر مۇرابباسى ياكى ناۋاتلىق چاي ئىچىش كېرەك.

△ بۆدۇنە تۇخۇمىنى پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ كالا سۇتىدىن 120 گرام، نارجىلدىن 30 گرام، چىلغوزا مېغىزىدىن 60 گرام، سېرىقمايدىن 10 گرام، دارچىندىن ئالتە گرام، ھەسەلدىن 240 گرام ئېلىپ، چىلغوزا مېغىزىنى سۇتكە چىلاپ سۇزۇۋېلىپ، سېرىقمايدا كۆيدۈرمەي قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ھەرقېتىمدا ئالتە گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام باشپىيازنى ئۇششاق چاناپ، 100 گرام سۇتتە پىشۇرۇپ، كۈندە ئەتىگەندە 20 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كەپتەر باچكىسىدىن بىر دانە، پاقلان گۆشىدىن 200 گرام، باشپىيازدىن 40 گرام، سەۋزىدىن 150 گرام ئېلىپ، ھەممىنى ئۇششاق توغراپ سۇدا قاينىتىپ، تۇزىنى تەڭشەپ ئۈستىگە ئالتە گرام زەنجىۋىل بىلەن ئالتە گرام دارچىننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئېرىك قوي جىگىرىدىن 750 گرام، پىلپىل، كاۋاۋچىن، دارچىن، خولىنجان، قارىمۇچ 15 گرامدىن، ياڭاق مېغىزى، كىشمىش ئۇزۇم بىر يېرىم كىلوگرامدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 30 دانە، ھەسەلدىن مۇڭاپىق مىقدارda ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 10 — 15 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سېمىز قوي گۆشىدىن مەلۇم مىقدارda ئېلىپ، قازاندا ئۇماچتەك ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ، سۇيىگە ئاپېلسىن پوستى ۋە قىزىل ئۇزۇم قوشۇپ، ئەرەق تارتىپ ھەر كۈنى 150 گرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، خولىنجاننى 30 گرامدىن يۇمشاق سوقۇپ، 360 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن ئىككى ۋاخ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئەركەك قوي گۆشى 300 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە،

پىياز 10 گرام، قارىمۇچ ئىككى گرام، زىرە بىر گرام ئېلىنىدۇ. گۆشنى چىلاندەك چوڭلۇقتا نېپىز يالپاقلاپ توغراپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، تۇزنى تەڭشەپ بىر سائەت دۇملەپ قويۇلىدۇ، ئاندىن دوخوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ. كۆندە بىر قېتىمدىن يېسە، كۆرۈنەرلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

5. كۆپ ئېھتىلام بولۇش

△ كۈدە ئۇرۇقنى سۇس ئوتتا سارغايغىچە قورۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ياڭاق پاسىلىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 75 گرام يۇمغاقسۇت ئۇرۇقنى چالا قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ھەسسە شېكەر بىلەن تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم سەككىز گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 15 گرام ئۈزۈم ئۇرۇقنى 30 مىللىلىتىر سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 10 گرام لاچىندانە بىلەن 100 گرام ناۋاتنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

6. مەزى بېزى ياللۇغى

△ كۈندە بىر ـ ئىككى قۇشقاچ كاۋىپىنى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۆت دانە ياڭاق مېغىزىغا 10 گرام ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، كۈندە بىر قېتىمدىن 40 كۈن يەپ

بەرسە بولىدۇ.

△ قېرى خورازنى ئۆلتۈرۈپ، ئىچ باغرى بىلەن تېرىسىنى دوڭسۇن ئۈستىگە بىر سائەت قويۇپ، گۆشىنى پىشۇرۇپ، ئىككە بۆلۈپ يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇرنىڭ كۆكىنى قايىنىتىپ يېسە بولىدۇ.

△ تەرخەمەكنى قوناق ساقلى بىلەن بىرگە قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ بىر باش پىيازنى شورپا، سۈت ۋە باشقا تائاملارغا قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقىنىڭ سۈيىنى قايىنىتىپ، كۈنىگە بىر قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ 24 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 10 گرام ناۋات ياكى شېكەر قوشۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ خولىنجاندىن ئالتە گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 10 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن يەپ بەرسە، سۈيدۈك تۈتالماسلىق، سۈيدۈك تېمىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

△ پىيازنى پىشۇرۇپ ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، قان سىيىشكە شىپا بولىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

1. ھەيز كېسەللىكلىرى

△ ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 30 مىللىلىتىر ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
△ 100 گرام سەۋزە ئۇرۇقى بىلەن 100 گرام ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئەتىگەندە 24 گرامدىن يېپ بەرسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
△ 60 مىللىلىتىر ئەرەقى بەدىيانغا ئالتە گرامدىن تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ۋە نوقۇتنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بولسا ياكى تاۋۇز، قوغۇن، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، نوقۇت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 150 گرام كاۋىنىڭ پوستى بىلەن 150 گرام ساپىقىنى تالقانلاپ، بىر كۈندە ئىككى قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزىنى زاراڭزا چېچىكى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△توققۇز گرام كاۋاۋىچىن، 24 گرام خام زەنجىۋىل، 10 دانە چىلاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككىگە بۆلۈپ يېپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۆيدۈرۈلگەن ياڭاق مېغىزىدىن 40 گرام، قۇرۇق چەگىتتىن 100 گرام، پىننە ياپرىقىدىن 60 گرام، قارا شېكەردىن

80 گرام ئېلىپ، دورىلارنى تالقانلاپ، كۈندە بىر - ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.
△ 250 گرام دۇفۇنى 120 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، تاماقتىن ئىلگىرى يېسە بولىدۇ.

2. ھامىلدارلىق كېسەللىكلىرى

△ سەۋزە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ بىر مەزگىل ئىچسە ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.
△ بەش دانە تۇخۇم سېرىقى بىلەن 50 مىللىلىتىر سېرىق ھاراقنى سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق ئاش تۇزى سېلىپ، قازاندا بىر سائەت دۈملەپ، بىر قېتىم ياكى بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 100 گرام كۈنجۈت مېغىزى بىلەن 200 گرام ھەسەلنى ئايرىم - ئايرىم سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ھەر ئىككىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ تۇخۇمدىن بىرنى چېقىپ، 60 گرام يېڭى قومۇش يىلتىزى بىلەن شورپا قىلىپ، تۇزنى تەڭشىگەندىن كېيىن تۇخۇمنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ بىردانە تۇخۇمنى بىر چاڭگال ئەمەن بىلەن قۇم چۆگۈندە قاينىتىپ، كۈندە ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.
△ كۈنجۈتنى قورۇپ تالقانلاپ، ئازراق تۇز قوشۇپ، بىر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىچىپ بەرسە، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، بالا قورساقتا ئۆلگەن بولسا چۈشۈرىدۇ.
△ ھەسەل يەپ بەرسە سېزىك مەزگىلدىكى قۇسۇشنى توختاتقىلى بولىدۇ.
△ ئۈزۈم يىلتىزى ۋە يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ

ئىچسە بولىدۇ.

△ 250 گرام بادام يېغىنى قازاندا چۈچۈتۈپ، ئۈستىگە 250 گرام سوقۇلغان كۈنجۈت، 500 گرام ياڭاق مېغىزى، 500 گرام ھەسەل، 500 مىللىلىتىر سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن بىر - ئىككى قوشۇق ئىچسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈك چېچىكىدە شەربەت قاينىتىپ ئىچسە، تۇغماسلىققا شىپا بولىدۇ.

3. تۇغۇت كېسەللىكلىرى

△ ئاش تۇزىنى قورۇپ خالتىغا ياكى داكىغا ئوراپ كىندىك قىسمىغا تاڭسا، تۇغۇتتىن كېيىنكى بالىياتقۇ ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

△ تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ۋە بەل ئاغرىسا، تولۇق پىشقان قوغۇن شاپىقىنى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ئارپىبەدىيان بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ قارا شېكەرنى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى قايناق سۇدا ئېرىتىپ قىيام ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كۈندە بىر - ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ تۇغۇتتىن كېيىن ھوشىدىن كەتسە بىرتۇتام كۈدىنى توغراپ چەينەككە سېلىپ، ئۈستىگە بىر چىنە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، چەينەكنىڭ ئاغزىنى ياكى جوغىسىنى بىھوش بولغۇچىنىڭ ئېغىزىغا، بۇرنىغا توغرىلاپ ھورداتسا بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇم ئىچىگە توققۇز دانە ئاقمۇچنى سوقۇپ كىرگۈزۈپ، تۇخۇمنى قوقاسقا قاقلاپ سارغايتىپ، سوقۇپ، ئەرەقنى گۈلاپ بىلەن بىرگە يەپ بەرسە تۇغۇتتىن كېيىنكى تارتىـ

شىپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.
△ ئادەمگىياھنى توخۇ ۋە بېلىق بىلەن شورپا قىلىپ ئىچسە، ئاجىزلارغا ھەم تۇغۇتلۇق ئاياللارغا شىپا بولىدۇ.
△ تۇغۇتتىن كېيىن كاۋاۋچىندىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ، قوينىڭ ئۇستىخانلىرى بىلەن قاينىتىپ، دەسلەپ قۇيۇقان سۇنىڭ ئۇچتىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ ئىلمان ھالەتتە پۈت، بەدەننى بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ بەرسە سالامەتلىككە پايدىلىق.
△ تۇغۇتتىن كېيىنكى داغنى، چىرايدىكى قورۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن تولۇق پىشقان تاتلىق قوغۇن مېغىزىنى ئېزىپ، شۇ قوغۇننىڭ سۈيىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

4. ئەمچەك كېسەللىكلىرى

△ چىلغوزا مېغىزىنى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئاپتاپپەرەس مېغىزىنى داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ سۈتلۈك قوي - ئۆچكىلەرنىڭ يېلىنلىرىنى پىشۇرۇپ يېسە، سۈيۇق - سەلەڭ نەرسىلەرنى ۋە مېۋە - چېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 30 گرام كۈنجۈتنى تالقانلاپ، 90 گرام ئۈزۈم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، خالتىغا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ، تىرىپلىرىنى ئەمچەككە چاپسا بولىدۇ.
△ سىركە بىلەن ماشنى پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
△ يەتتە گرام كاۋاۋچىننى 500 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، 60 گرام قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچكە بۆلۈپ، ئۈچ كۈن ئىچىپ بەرسە، سۈت ئاستا - ئاستا تارقىلىدۇ.
△ پېدىگەننى يۇمشاق ئېزىپ، ۋازىلىن سۈرتۈلگەن داكا بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئەمچەك يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

△ 10 گرام یالپۇز بىلەن 10 گرام پىننىنى سوقۇپ تاسقاپ، 30 مىللىلىتىر ئۇزۇم هارىقى ۋە 30 مىللىلىتىر سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا دورىلارنىڭ ئۇچتىن ئىككى قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

5. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى

1) بالىياتقۇ ياللۇغى

△ ئۇزۇم سۇيىنى هەيز كېلىشتىن ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقىدىن ياغ تارتىپ، بالىياتقۇنىڭ ئۇستىدىن ياغلىسا ياكى بۇ ياغ بىلەن قورۇما قورۇپ يېسە بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقدارىدىكى كاڭاۋچىنىنى سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ يۇيۇنسا بولىدۇ.

2) ئاق خۇن كېسىلى

△ ئانارگۈلنى مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ كۈدە ئۇرۇقىنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئۇزاق قاينىتاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان هەسەل بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈملاچ ياساپ، ئاچ قورساققا هەر قېتىمدا 30 تالدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانارگۈلنى موزا ۋە بەللۇت بىلەن بىرگە چالا سوقۇپ سۇدا قاينىتىپ هوردالسا بولىدۇ.

3) جىنسىي يول تامچىقۇرت كېسىلى

△ 50 گرام پوستى سويۇلمىغان ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىغا 100 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، شىرنىسىنى سىقىپ چىقىرىپ، ئاق داكىنى چىلاپ، جىنسىي يولغا ئۇچ سائەت تىقىپ قويۇپ ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

4) ئاياللاردىكى جىنسىي ھېسسىيات كەملىكى

△ كەپتەرنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىز تازىلاپ، 30 گرام ئالقات بىلەن قاسقاندا دۈمبەپ پىشۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

6. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى روھىي جىددىيلىك

△ 30 گرام بۇغداي، 10 دانە چىلان، 10 گرام چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى بىرگە قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە، كلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى روھي جىددىيلىك، ئوڭاي چۆچۈش، يۈرەك سىلىش، كۆپ چۈش كۆرۈش، كۆپ تەرلەشلەرگە پايدا قىلىدۇ.

△ 500 گرام يېڭى ئۈجمىگە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ ئۈماچ ھالىتىگە كەلگەندە، 200 گرام شېكەر قوشۇپ سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ، ئۈجمە مۇرابباسى تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق يەپ بەرسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىگەر، بۆرەك، قاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. كلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، قۇلاق قىچىشىش، چاچ ئاقىرىش، ئۈنتۈغاقلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

باللار كېسەللىكلىرى

1. باللاردىكى يۆتەل، كاناي ياللۇغى

△ 15گرام بېھى ئۇرۇقنى قايناق سۇغا چىلاپ، چىققان شىرنىسىگە 30 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بېھىنى تازىلاپ، ئۈستىنى قەغەز بىلەن ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە كەچتە بىر دانىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بادام مېغىزى بىلەن ناۋاتنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ يېڭى زەنجۈبىل، ھەسەل ۋە كۈنجۈت مېيىنى تەڭ مىقدار-دا ئېلىپ ۋە ئىككى تالدىن تۆت تالغىچە ئەمەن يوپۇرمىقى تەييار-لاپ، يېڭى زەنجۈبلنى ئېزىپ نېپىز داكىغا ئېلىپ سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل ۋە كۈنجۈت مېيىنى قوشۇپ سۈس ئوتتا قاينىتىپ، قايناتقاندا ئۈدۈللۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىردا ئەمەن يوپۇرمىقى (يۆتەل ئېغىر بولسا ئۈچ - تۆت تال، يەڭگىل-رەك بولسا ئىككى تال) نى سېلىپ، يەنە بىرئاز قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى سۈزۈۋېلىپ، سوۋۇغاندا ئىچسە بولىدۇ.

2. بوۋاقلاردىكى قەۋزىيەت

△ تۈرۈپ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قورۇپ تالقان قىلىپ، ئۈخلاشتىن ئىلگىرى 5 — 20 گرام ئېلىپ،

(يېشىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ) ھەسەل ياكى ئاق شە-
كەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان قاينىق سۇ بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزى بىر ھەسسە قارا كۈنجۈتتىن ئىككى ھەسسە نىسبەتتە ئېلىپ، سۇس ئوتتا قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.
△ ھەسەلنى ئىلمان قاينىق سۇدا تەڭشەپ، ھەر كۈنى ئىككى-
دىن تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 — 90 مىللىلىتىر ئىچۈرسە بولىدۇ.
△ چوڭ چىلاندىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، قاسقانغا سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئېزىپ چىلان قېيمە-
سى تەييارلاپ، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى كۈنجۈتنى قورۇپ تالقان قىلىپ چىلان قېيمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا ئىك-
كى قوشۇق، كۈنلۈكى ئۈچتىن تۆت قېتىمغىچە يېگۈزسە بولىدۇ.
△ ھەسەلدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، پەس ئوتتا قاينىتىپ ئىلمان بولغاندىن كېيىن، قول بىلەن ئېشىپ نۆكچە ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاغرىق بالىنىڭ مەقئىتىگە كۈندە بىر قېتىم كىر-
گۈزسە بولىدۇ.

3. ئىچ ئۆتكۈ

△ ئۈچ ھەسسە قۇرۇتۇلغان كاكچا نان، يېرىم ھەسسە ئاق شېكەر ياكى قەنتنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان ھالەتكە كەلتۇ-
رۇپ، بوۋاق ۋە بالىلارنىڭ كۈندىلىك تامىقىغا بەرسە بولىدۇ.
△ توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پوستىنى قۇرۇتۇپ سو-
قۇپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇڭاپىق مىقدارىدا يېگۈزسە بولىدۇ.
△ بېھى سۇيىگە بەش گرام قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ

ئارىلاشتۇرۇپ، بالىغا شۆمدۈرۈپ بەرسە بولىدۇ.
△ سەۋزىنى قاينىتىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ.
△ توغرالغان پىيازنى بىر لىتىر قاينىق سۇغا ئىككى سائەت دۇملەپ، تىرىپىنى ئاز - ئازدىن يېگۈزسە بولىدۇ.
△ سۇ هورىدا دۇملەپ پىشۇرۇلغان تاتلىقياڭچۇنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىككى - ئۈچ كۈن ئىچۈرسە بولىدۇ.
△ جىگدە تالقىنىدىن 300 گرام ئېلىپ، 200 گرام هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرام- دىن يېگۈزسە بولىدۇ.
△ 20گرام ئانار پوستىنى سوقۇپ قاينىق سۇغا 15 مىنۇت دۇملەپ، قارا شېكەردىن 10 — 15 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە ئايلىق ئىچىدىكى بالىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا ئۈچ مىللىلىتىردىن؛ ئالتە ئايلىقتىن بىر ياشقىچە بولغان بالىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا ئالتە مىللىلىتىردىن؛ بىر ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىلمان هالەتتە ئىچۈرسە بولىدۇ.

4. راخىت كېسىلى

△ خاسلىق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ئۈزۈم شىرنىسىنى داۋاملىق ئىچۈرسە بولىدۇ.
△ بانانىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ پىندۇق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ چىلغوزا مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۆكتات، پۇرچاق، مېۋە - چېۋە، كالا سۈتى، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشىنى كۆپرەك يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ تاتلىقياڭچۇنى ئوتتا پىشۇرۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ تەك

مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇڭاپىق مىقدار-
دا يەپ بەرسە بولىدۇ.

5. سىيگەك كېسىلى

△بىر - ئىككى تال سۇئۇپىيازنى 30 گرام گۈڭگۈرت بىلەن بىرگە ئېزىپ، ئۈخلاشتىن ئىلگىرى ھەر كۈنى ئاخشىمى كىندد-كىگە چېپىپ قويسا بولىدۇ.

△ نوقۇت بىلەن قوي گۆشىنى قاينىتىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر دانە قوي قېرىنى، 250 گرام كالا گۆشى، 50 گرام قارا ماشنى بىرگە قاينىتىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ قوي ياكى كالا قېرىنىنى پاكىز يۇيۇپ، قىرماي پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ئىككى دانە قوي بۆرىكىنى 50 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ كەپتەر گۆشىگە تۇز، پىياز، زەنجىۋىل سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ توشقان بېشىنى ئۈكلەپ پاكىز يۇيۇپ، قوقاسقا كۆمۈپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ئۈخلاشتىن بۇرۇن ئۈچ ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا ئىككى - ئۈچ قوشۇق ھەسەل ئىچۈرۈشنى ئۈدا تۆت - بەش كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ بىر دانە ئاپېلسىننى تالقانلاپ، تۇخۇم يېغىغا ئارىلاشتۇ-رۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئۈخلاشتىن بۇرۇن بالىلارنىڭ دوڭسۇن، بەل، بۆرەك ئەتراپىنى مايلاپ قويسا بولىدۇ.

△ سامساق يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئېرىك قوينىڭ قۇيرۇق يېغىدىن 150 گرام، قارا گۆشتىن 150 گرام، سامساقتىن 150 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال قۇيرۇق ماينى

توغراپ كۆيدۈرۈپ، جىگىردىكىنى ئېلىۋەتمەي ئۈستىگە تازىلاڭ-
غان سامساق ۋە سامساق چوڭلۇقىدا توغرالغان گۆشنى سېلىپ
تاكى گۆش بىلەن سامساق پۈتۈنلەي كۆيۈپ قارايغىچە قاينىتىلا-
دۇ. جىگىردەك، گۆش ۋە سامساق كۆمۈرنىى سۈزۈپ ئېلىۋې-
تىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن بوتۇلكىغا قاچىلىنىدۇ. ھەپتىسىگە
ئىككى قېتىم كىندىكىنىڭ تۆۋەن تەرىپىنى مايلاپ، يازدا ئاپتاپقا،
قىشتا ئوتقا قاقلىنىدۇ، بۇ ھۆل سوغۇق مىجەزلىك چوڭ كىشى-
لەرگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

△ 10 گرام كۈدە ئۇرۇقنى يۇمشاق يانچىپ، ئۇن ئارىلاش-
تۇرۇپ، توقاچ قىلىپ، يېرىمدىن ئىككى قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ توخۇ ئۇچىسىنىڭ پۈتۈن قىسمىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ،
تۆمۈر ياكى تۇنكە چۆمۈچتە قورۇپ، قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ،
كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىلمان قاياق سۇ بىلەن ئۈچ
گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ ياۋا توشقان گۆشنى ئوتقا قاقلاپ كاۋاپ قىلىپ، مۇۋاپىق
مىقداردا قارىمۇچ، زىرە سېپىپ، سىيگەك بالىلارغا مۇۋاپىق
مىقداردا يېگۈزسە بولىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇر-
غاندا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

△ ياۋا توشقان بېشىنى ئۈتلەپ، 25 گرام قارا ماش بىلەن
قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سامساق، سۆڭىپە-
ياز، زەنجىۋىل ۋە تۇز سېلىپ يېگۈزسە بولىدۇ. بۇنى ئۈدا بىر
ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

△ ياڭاقنى قوقاسقا كۆمۈپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن شاكىلە-
دىن ئايرىپ، يېشىغا توشمىغان بالىلارغا بىر دانە، بىر ياشتىن
ئۈچ ياشقىچە بولغان بالىلارغا ئىككى دانە، ئۈچ ياشتىن ئاشقان
بالىلارغا ئۈچ دانىدىن بەش دانىغىچە ھەر كۈنى كەچتە يېگۈزسە
بولىدۇ.

△ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن بىر دانە قۇرۇق قىزىل ئۈزۈمگە

بىر دانىدىن قارىمۇچ قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېغىزى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىمدىن ئۈدا بىرقانچە ئاي يېگۈزسە بولىدۇ.

△ توخۇم ئىچىگە يەتتە دانە سوقۇلغان مالىنا ئۈرۈقىنى كىرگۈزۈپ، قوقاس ئوتتا پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم، بىر دانىدىن بىر ھەپتە يېگۈزسە بولىدۇ.

△ يۇيۇپ تازىلانغان توخۇ ئۈچىينى توغراپ سۇس ئوتتا سارغايغىچە قورۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 — 15 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ خورازنىڭ ئۈچىينى يېرىپ پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، 250 گرام بۇغداي ئۈنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، قازان ئېنى قىلىپ پىشۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

6. باشقىلار

1) بوۋاق بالىلاردىكى قورساق ئاغرىقى

△ يانتاق شېكىرنى قاينىق سۇدا قېنىق دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

2) بالىلاردىكى مەددەقۇرت سەۋەبىدىن بولغان قورساق ئاغرىق ياكى قۇسۇش

△ 100 گرام كۈنجۈت يېغىنى قاينىتىپ، توققۇز گرام كاۋاۋچىن سېلىپ، كاۋاۋچىن قايناپ ئازراق قارايغاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ، سوۋۇپ ئىلمان بولغاندا، ئالتە ياشتىن يۇقىرى بالىلار بىر قېتىمدىلا ئىچسە بولىدۇ.

3) ئېمىۋاتقان بالىلارنىڭ سوتىنى چىقىپ قېلىش

△ 12 گرام زەمچىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان

بولغاندا بالىنى ئولتۇرغۇزسا بولىدۇ ياكى ئاچچىق ئانارنى يانچىپ قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا بالىنى ئولتۇرغۇزسا بولىدۇ.

△ 12 گرام قىزىل ماش، 12 گرام قىزىلگۈل، 12 گرام قۇرۇق ئىتئۈزۈمى، 12 گرام ئالقاتنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بالىنىڭ مەقئىتىنى هورلاندۇرۇپ ۋە ئىلمان هالەتتىكى سۇيىدە يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىنى پاكىز داكىغا تەكشى سۈرتۈپ، مەقئەتكە چاپلىسا بولىدۇ.

4) قىزىل

△ كۆك سايۋا ئۇزۇم بىلەن چىلانىنى قاينىتىپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

5) كېزىك

△ نەشپۈتنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئالۇچىدىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

6) ئۇچەي كېزىكى

△ سامساقنى سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سۇ بىلەن ياكى بېهى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭراق بوۋاقلار تۆت — بەش ئالتە سائەتتە ئىككى - تۆت مىللىلىتىر، كىچىكرەك بوۋاقلار بىر - ئىككى مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

7) باللاردىكى تەپ، ئۆپكە هارارىتى، ئېغىز پۇراش

△ 10 گرام ئۈجمە يوپۇرمىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى هەسەل-گە چىلاپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن ئىنچىكە توغراپ دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

ھەربىر ئەزالىرى كېسەللىكلىرى

1. رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى

△ خېننىنى ئېزىپ، ئازراق زەنجۈبىل، كاۋاۋىچىن، قارا-مۇچ، ئاچچىق ئۇزۇم، يانتاق چېچىكى، ياڭاق پوستى قاتارلىق-لارنى ئارىلاشتۇرۇپ، پۈت بوغۇملىرىغا چاپسا بولىدۇ.

△ زەنجۈبىلنى ئېزىپ، ئازراق ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بوغۇمغا چاپسا بولىدۇ.

△ سېرىق قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ بوغۇملارغا چاپسا بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر ئۇزۇم شىرنىسىگە 50 گرام ئاق لەيلى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاق ھاراقنى يەرلىك ئورۇنغا ئازراق تۆكۈپ ئوت ياقسا بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقداردىكى كۈدە يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇننى يۇيسا بولىدۇ.

△ 30 گرام قىچا تالقىنىنى ئازراق قايناق سۇدا نەمدەپ، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈ-رۈپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ، ئۇستىگە بىر قەۋەت داكا يېپىپ قويۇپ، ئۇچ سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۈچ ياكى بەش كۈندە بىر قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

△ بىر سەر كاۋاۋىچىن ۋە بىر سەر سۈتچىياز يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ بوغۇملارنى يۇيسا بولىدۇ.

△ قوينىڭ پاچاق سۆڭىكىدىن 500 گرام ئېلىپ، چىلاشقۇ-
دەك مىقداردىكى سۇدا ئۇچتىن بىر قىسىم سۈيى قالغۇچە قاينـ-
تىپ، سۈيىنى كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
△ سامساقنى كۈنجۈت يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئاغرىغان
ئورۇننى ياغلىسا بولىدۇ.
△ پالەكنى پىشۇرۇپ ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولـ-
ىدۇ.
△ ئاچچىق ۋە تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىدا ياغ چىقىرىپ، تومۇز-
نىڭ ئاپتىپىدا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاغرىغان بوغۇملارنى ياغلىسا
بولىدۇ.
△ بىر مېكىيان گۆشىگە 100 گرام ئانار پوستىنى قوشۇپ،
مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، شورپىسى ۋە
گۆشىنى بىرگە يېسە بولىدۇ.
△ قوي ياكى كالىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، كۈندە ئىككى
قېتىم، ھەر قېتىمدا مېغىزدەك چوڭلۇقتا يېسە بولىدۇ.
△ بىر ھەسسە ئېرىتىلگەن ئېيىق يېغى بىلەن ئىككى ھەسسە
ئېرىتىلگەن توخۇ يېغىنى بىرلەشتۇرۇپ، ھەر كۈنى پۈت ۋە
قولنىڭ سىرتىغا بىر قېتىم چاپسا بولىدۇ.
△ كۈنجۈتنى قورۇپ تالقانلاپ، قوينىڭ سۈتى بىلەن ئارىلا-
شتۇرۇپ، ئاغرىق جايغا سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.
△ 10 تال قىزىل لازا بىلەن بىر تال تۇرۇپنى بىرگە يا-
جىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ چاناقسىز سامساق (پىيازغا ئوخشايدىغان سامساق) نى ئاق-
لاپ، ئوتتۇرىسىدىن ئىككى قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە
بولىدۇ.
△ نەشپۈتنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن بېھىنىڭ سىقىلغان
سۈيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ شاتۇت شىرنىسىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

△ شاتۇتنىڭ يېڭى چىققان نوتىسىنى باش باھاردا كېسىپ، قۇرۇتۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قايناتىپ، سۇيى قويۇلغاندا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ 20 گرام يۇمران ئۇجمە نوتىسىنى نېپىز توغراپ، ئىستاكانغا سېلىپ، قايناق سۇدا 10 مىنۇت دۇملەپ، كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىككى - ئۈچ كۈن ئىچسە بولىدۇ.

2. ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى

△ مۇڭاپىق مىقدارىدىكى جياڭىيۇ بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سەل ئىسسىتىپ بارمىقىنى چىلىسا، ئاغرىقنى پەسەيتىپ، ئىشىشىنى ياندۇرىدۇ.
△ 10 گرام يۇمغاقسۇتنى باراۋەر مىقدارىدىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم 10 گرامدىن سوغۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.
△ 250 گرام يېسىۋېلەكنى 15 گرام زىغىر يېغى بىلەن ئادەتتىكىدەك قورۇپ پىشۇرۇپ، 150 مىللىلىتىر كالا سۈتى قۇيۇپ، سۈت تۇڭگۇچە قورۇپ يېسە بولىدۇ.
△ 250 گرام ياڭىيۇنى ئادالاپ، قەلەمچە توغراپ، 30 گرام زىغىر يېغى بىلەن قورۇپ، جياڭىيۇ، تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇڭاپىق قوشۇپ يېسە بولىدۇ.
△ 250 گرام تۇرۇپنى قەلەمچە توغراپ، 50 گرام زىغىر يېغى بىلەن قورۇپ، 30 گرام ئارچا مېغىزى قوشۇپ بىللە قايناتىپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ داۋاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 250 گرام تۇرۇپنى توغراپ، 50 گرام ياغ بىلەن قورۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، 30 گرام نومى گۈرۈچ

سېلىپ ئۇماچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 100 گرام كەرەپشىنى توغراپ، 750 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇستىگە 30 گرام نومى گۈرۈچ سېلىپ ئۇماچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ 750 مىللىلىتىر سۇغا 30 گرام ھۆل ئۈزۈم، 30 گرام نومى گۈرۈچ سېلىپ قاينىتىپ ئۇماچ قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ كۆك كەپتەرنىڭ قېنىنى ئىسسىق پېتى قول - پۇت بوغۇملىرىغا سۈركەپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا قىلىدۇ.

3. پالەچ

△ سامساقنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كونا ياڭاق مېغىزىنى سارغايغىچە قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ خېمىر قىلىپ بوغۇملارغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.
△ قارىمۇچنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ياغ، قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە پۇت - قولنى ياغلىسا بولىدۇ.

4. باشقىلار

(1) بەل چىم بولۇش
△ خام ياڭيۇنىڭ پوستىنى سويۇڭېتىپ، چوڭراق بولسا بىرنى، كىچىكرەك بولسا ئىككى - ئۈچ دانە يېسە، بەل چىم بولۇش توختايدۇ. ئەگەر ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە، كۈندە يەپ بېرىش كېرەك.
△ 15 گرام قىچا ئۇرۇقى بىلەن ئىككى گرام قەلەمپۇرنى سوقۇپ تاسقاپ، بىر دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن چېپىپ، ئۇستىگە قەغەز چاپلاپ قويۇ-

لىدۇ (چاپلانغان قەغەزنى ئىككى سائەت تۇرغۇزسا بولىدۇ).

(2) بەل ئاغرىقى

مۇڭاپىق مىقدارىدىكى تاۋۇز شاپىقىنى ئازراق قۇرۇتۇپ، ئۇششاق ئېزىپ، مۇڭاپىق تۇز ۋە هاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، هەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئاچ قورساققا يەپ بەرسە بولىدۇ.

(3) مۇسكۇل قېتىش

يانجىپ ئېزىلگەن كونا زەنجۇىلگە تەڭ مىقدارىدىكى دۇفۇ ۋە ئۇننى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق يەرگە تۆت - بەش قېتىم چاپسا، مۇسكۇلنىڭ قېتىشىشى بارا - بارا ئەسلىگە كېلىدۇ.

(4) هارغىنلىق

ئىلمان سۇغا مۇڭاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇنسا، مۇسكۇللارنى بوشىتىپ هارغىنلىقنى ئالىدۇ.

(5) پەي تارتىشىش

نارجىل يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە بولىدۇ.

(6) يانپاش بوغۇم ئاغرىقى

1800 مىللىلىتىر سىركىگە 250 گرام تۇز، 1200 گرام هەسەل قوشۇپ 250 مىللىلىتىر سۇدا سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ قېيام قىلىپ، كۈندە مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تېرىنى ئاسراش ۋە تېرە كېسەللىكلىرى

1. تېرىنى ئاسراش.

△ خام ياڭيۇنى كېسىپ تېرىگە سۈرتسە، ئۆلگەن ھۈجەيرە-لەرنىڭ چۈشۈشىنى تېزلىتىپ، زەخمىلەنگەن تېرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.

△ بىر ئىستاكان كالا سۈتى ياكى خام قايماقتا 10 دانە قوي بۆلجۈرگىنىنى قوشۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ، 15 — 20 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

△ كەرەپشە، تەرخەمەك، شوخلا، ئاق تۇرۇپ، ئالما، تا. ۋۇز، ھەسەل، بېلىق، توخۇ، دېڭىز يۇسۇنى، ماش، سەۋزە، مور، راك، توشقان گۆشى قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان تەبىئىي دورىلاردىن تەرخە-مەك، تۇخۇم ئېقى، سۈت، ئۈزۈم، لىمون، ئالما، سەۋزە، كاكتۇس، ھەسەل، يۇمغاقسۈت، پەمىدۇر، كەرەپشە، زەيتۇن يېغى، زەنجىۋىل، زەمچە، سىر سۇرۇخ (قىزىل سىر)، كا-ۋاش، نوقۇت، مەرۋايىت قاتارلىقلار بار. ھەر كۈنى كەچتە يۈزگە يالپاقلاپ چاپلاپ، سۈيىنى چىقىرىپ سۈرتۈپ ياكى يۇمشاق سو-قۇپ ئۈپا قىلىپ سۈرتۈپ، ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە ئالىقان بىلەن يۈزىنى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئۈزۈقلۇقنى ياخشىلاش، قو-

شۇمچە كۆنجۇت، ئادەمگىياھ، چىلان، سۆئىپىياز، كۆممىقوناق-
لارنى مۇڭاپىق يەپ بېرىش، مۇڭاپىق ئارام ئېلىش، تېرىكە
قالايمىقان دورىلارنى سۈرتمەسلىك، بولۇپمۇ غىدىقلاش تەسىرى
كۈچلۈك دورىلار بىلەن خىمىيۋى دورىلار ۋە ھورمۇن تۈرىدىكى
دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

△ كۈندىلىك ناشتىدا زەيتۇن يېغى بىلەن سىيادانىنى ئارىلاش-
تۇرۇپ يەپ بەرسە، يۇزنى سىلىق ۋە پارقىراق قىلىدۇ.

△ تېرىسى يىرىك ئادەملەر ئاچچىقسۇ بىلەن گلىتسېرىننى
بەشتىن بىر نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ تېرىسكە سۈرتۈپ
بەرسە، تېرىسىنى يۇمشاق قىلىدۇ.

△ خام تۇخۇمنىڭ ئېقىنى چېلىپ يۇزگە سۈرتۈپ ئۇۋۇلاپ،
ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە يۇزنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، تۇخۇمنىڭ
ئېقىغا بېھى شىرنىسى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

△ 50 گرام ئۇزۇم سۈيىگە 100 گرام تاتلىق بادام يېغى
ۋە 50 گرام سېرىق موم ئارىلاشتۇرۇپ، زۆرۈر تېپىلغاندا قىزد-
تىپ يۇزگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ كەرەپشىنى ئوبدان يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەپتىدە ئىككى قېتىم يۇزگە
سۈرتسە، تېرىنى يۇمشاق، پارقىراق قىلىدۇ.

△ ئاپېلسىننى يۇمشاق ئېزىپ يۇزگە سۈرتسە، تېرىنى يۇمۇ-
ران قىلىدۇ.

△ ئوبدان پىشقان ھۆل قاپاقنى ھالۋىدەك قاينىتىپ يۇزگە
سۈرتسە، ئادەمنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ ۋە پارقىرىتىد-
ۇ.

△ ھۆل كاسىنىڭ غولى ۋە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىگە
تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە سۈرتۈپ، 10 مىنۇتتىن
كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇ، تېرە بەزلىرىنى جانلاندۇ-
رۇپ، تەرنى كۆپەيتىپ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە

مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ پىششىق ئالمىنى يۇمشاق ئېزىپ سۇت بىلەن ئارىلاشتۇ-
رۇپ يۇزگە سۈرتۈپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن
يۇيۇۋەتسە، يۇزنى پارقىرتىدۇ ھەم يۇمشاق قىلىدۇ.
△ خام ئالمىنى يۇمشاق چاناپ بېھى شىرنىسى بىلەن ئارىلاش-
تۇرۇپ يۇزگە سۈرتسە، يۇز تېرىسىنى پارقىرتىدۇ.
△ 60 گرام ياڭاق يوپۇرمىقىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ،
يۇزىنى يۇيۇپ بەرسە، تېرە يۇزىدىكى ھەر خىل يالليۇغلارنى قايتۇ-
رىدۇ.
△ بىر قوشۇق زەيتۇن يېغىغا بىر دانە تۇخۇم سېرىقىنى
ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە سۈرتۈپ بەرسە تېرىنى يۇمشىتىدۇ.
△ تۇخۇم ئېقىنى قوچۇپ كۆپتۈرۈپ يۇزگە چاپسا بولىدۇ.
△ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا قوغۇن ئۈرۈقى يەپ بەرسە بولـ-
دۇ.
△ كۆكۈاشنى سۇدا پىشۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ
بەرسە بولىدۇ.
△ زەيتۇن يېغىنى بەدەنگە سۈرتسە بولىدۇ.
△ ئاق تۈرۈپقا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ خام سەي قىلىپ يېسە
بولىدۇ.

2. تېرىدىكى مودۇرلار ۋە قورۇقنى يوقىتىش

△ سېزىم ناچارلاشقان، ھەزىم بۇزۇلغان، يۇزگە قورۇق
پەيدا بولغان ۋە سارغايغان چاغدا بىر دانە باشپىيازنى تۆتكە بۆلۈپ
ئۈچ ئىستاكان سۇ بىلەن قاينىتىپ ناشتىدا ئىچىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل-
نى بىرنەچچە ھەپتە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.
△ تۇخۇم ئېقىغا لىمون شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم

تەييارلاپ يۇزگە چىپىپ، مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇمغا بىر قوشۇق سۇت پاراشوكى ۋە بىر قوشۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە چاپسا بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا بىر قوشۇق قېتىق، يېرىم قوشۇق ھەسەل، ئازراق ئاق ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە چىپىپ 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

△بىر لىتىر پىياز سۇيىگە 100 مىللىلىتىر سىركە بىلەن 30 گرام ئاچچىق بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 150 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، كۇندە ئىككى قېتىم يۇزگە چاپسا بولىدۇ.

△ تۇرۇپ سۇيى بىلەن ئۇزۇن مۇددەت يۇزنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ كۇندە ناشتىدىن بۇرۇن، يەتتە دانە تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنى يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 500 گرام يۇمران بېدىنى سايىدە قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا چىلاشقۇدەك مىقدارىدىكى سۇدا سۇس قاينىتىپ، ئۇستىگە بىر يېرىم كىلوگرام ھەسەل قۇيۇپ يەنە ئۇچ قېتىم قاينىتىپ، قىيام ھالىتىگە كەلگەندە قۇرۇق بوتۇلكىلارغا قاچىلاپ، كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن بۇرۇن ئوتتۇرا پىيالىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ يالپۇزنى ئېزىپ، سۇيىگە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە سۇرتسە قىچىشىشنى توختىتىپ، مودۇرلارنى يوقىتىپ يۇزنى پارقىرىتىدۇ.

△ ھۆل ئۇزۇمنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، سۇزۇپ يۇزگە سۇرتسە، يۇزنى چىرايلىق قىلىدۇ ۋە قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

△ بىرنەچچە دانە لالە گۈلىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۇزۇۋېلىپ يۇزنى يۇيسا، قۇرغاقتىن بولغان تېرە كېپەك-

لىشىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ پاكىز ئۇزۇمنى يۇزگە سۈرتۈپ بىرئاز تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئەرەقى گۈل بىلەن يۇيۇۋەتسە، يۇزدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

△ خولىنجاننى سوقۇپ تاسقاپ، زەيتۇن يېغى ياكى ياسىمەن يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ ئاخشىمى يېتىشتىن ئىلگىرى، بىرنەچچە تال تەرخەمەكنى يەپ، ئەتىگىنى سۇغا چىلاپ قويۇلغان قەلەمپۇرنى سۈزۈۋېلىپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، جىگەرنى كۈچەيتىپ، بەدەنگە ئاراملىق بېغىشلايدۇ، چىرايدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

△ شاپتۇل چېچىكى بىلەن بادام چېچىكىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قۇرۇتۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

3. چاچنى ئاسراش

△ بىنەپشە، قاپاق، نارجىل ياغلىرى بىلەن چاچنى مايلىسا بولىدۇ.

△ ياخشى پىشقان تاۋۇزنى تاللاپ ساپىقىدا تۇرغۇزۇپ چاقماق ئۇرۇپ، ئىچىگە شېكەر سېلىپ چاقماق ئۇرۇلغان ئورۇننى شاپقى بىلەن ئېتىپ، ئۇستىدىن لاي چاپلاپ بىر ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزغاندىن كېيىن ساپىقىدىن ئۇزۇپ سىقىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ھەسەلگە قىزىلگۈل ئەرەقىنى قوشۇپ چاچنى يۇيۇپ بەرسە چاچنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

△ چاچنى پاكىز يۇيغاندىن كېيىن بىر قوشۇق ھەسەلگە يېرىم ئىستاكان كالا سۈتى ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈرۈپ، بەش مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

△ چاچنی زەيتۇن يېغى بىلەن مايلاپ تۇرسا بولىدۇ.
△ بادام مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قاش ۋە كىرپىككە سۈرمە قىلىپ تارتسا قاش كىرپىكىنى ئۆستۈرىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، يېغىنى چىقىرىپ باشقا سۈرتسە بولىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيى بەلەن باشنى يۇيسا بولىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، داكىنىڭ قېتىغا ئېلىپ ئىلمان سۈدا مىجىپ سۈتىنى چىقىرىپ باشنى يۇيۇشنى داۋاملاشتۇرسا، چاچنى قۇۋۇەتلىك قىلىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ.
△ ئاچچىق بادام مېغىزىنى سوقۇپ سۈدا قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ باش يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ. بۇ بىر ئايدىن بىرنەچچە ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇلسا چېچى چۈشۈپ كەتكەن باشقا چاچ چىقىرىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ.

4. تەڭگىتەمرەتكە

△ 30 گرام كۈدە بىلەن 30 گرام سامساقنى يانجىپ بوتقا قىلىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم كۈچەپ سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۆك ياڭاق پوستىنى سوقۇپ ئۇماچ قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن چاپسا بولىدۇ.
△ خام چامغۇر ياكى چالا پىشۇرۇلغان چامغۇرنى ھەر كۈنى يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ كۈدىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئوتقا قاقلاپ قىزىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.

5. ئاق تەمرەتكە

△ هۆل ياكى مېغىزىنى ئېزىپ تۈرلۈك تەمرەتكىلەرگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ پىشقان ئاق ئۈجمىنى سىقىپ سۈيىنى سۈرتسە بولىدۇ.

△ باشتىكى ئاق تەمرەتكىگە سامساقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە تۆت - بەش قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.

6. چاچراتقۇ

△ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قارايغانغا قەدەر قورۇپ، تالقان-لاپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ.

△ تۈخۈم سېرىقىدا ياغ چىقىرىپ چاپسا بولىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقىنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، يارىغا سەپسە بولىدۇ.

7. هۆل تەمرەتكە

△ خام ياكى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا هەر كۈنى چاپسا بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋچىنىنى سۇدا قايناتىپ، تىرد-پىنى سۈزۈۋېلىپ، سۈيى ئىلمان بولغاندا يەرلىك ئورۇننى يۇيسا بولىدۇ.

△ هۆل ئانارنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياكى قايناتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئانار گۈلىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا ياكى قايناتىپ

ئىچسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۇس ئوتتا مېيى چىققۇچە قورۇپ، ئۇستىگە خاسىڭ ياكى قىچا مېيىدىن بىرنەچچە تامچە تېمىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كېسەل ئورۇنغا چاپلاپ، ئۇستى داكا بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ.

△ ئۇزۇم ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا ياشاڭغىراشنى توختىتىدۇ، سۈلۈق جاراھەتلەرگە چاپسا جاراھەت سۈيىنى يوقىتىدۇ.

8. پۇت تەمرەتكىسى

△ ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن تۇز سېلىنغان سۇدا پۇتىنى يۇيسا بولىدۇ.

△ 500 مىللىلىتىر كونا ئاچچىقسۇغا 30 گرام كاۋاۋىچىنىنى سېلىپ بىر ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن پۇتنى يۇيسا بولىدۇ.

△ شاپتۇلنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ ئۇدا بىرنەچچە كۈن پۇتنى يۇيىدۇ.

9. يەلتاشما

△ سوقا چىلانىنى سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇنى كۆندە ئىككى قېتىم بەدەنگە سۈرتسە بولىدۇ.

10. بەلژاغسسمان قوقاق

△ بىر ئىستاكان قېنىق چاي دەملەپ، سوژۇغاندىن كېيىن ئىنچىكە خۇش پۇراق چاي ياغىچىنى بەلژاغسسمان قوقاق چىققان يەرگە كۇنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.

△ سېمىز ئوتنىڭ ھۆل چۆپىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

11. قىچىشقاق

△ ئاچچىق ئانار سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر تاۋۇز سۈيىگە 10 گرام تەمرى ھىندى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ - تۆت كۇنگىچە كۇندە ئىككى قېتىم ئىچىش- نى داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

△ 20 گرام چىلانغا 60 گرام شاھتەررە قوشۇپ، بىر لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۇندە 50 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

△ تاۋۇز سۈيىگە سۇت قوشۇپ ئىچسە، قوتۇر ۋە قىچىشقاق- لارغا پايدا قىلىدۇ.

△ ئانارنى پوستى ئىچىدە ئېزىپ، شەربىتىنى قىچىشىدىغان تېرە يالليۇغىغا سۈرتسە بولىدۇ.

△ 40 مىللىلىتىر ئۇزۇم شىرنىسىنى 10 گرام زاراڭزا مېغىزىنىڭ تالقىنى بىلەن كۇنىگە ئىككى قېتىم يېپ بەرسە بولـ- ىدۇ.

12. ئاقكېسەل (بەرەس)

△ پالەكنى قىزىل پىدىگەن بىلەن بىرگە قورۇپ بىر - ئىككى يىل يەپ بەرسە، ئاقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

△ ئاپېلسىن ئۈرۈقىنى قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، سۈيىدە مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ ئەنجۈرنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش سۈيىنى سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.

△ سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.

△ 30 — 50 گرام ئەينۈلىنى 95 پىرسەنتلىك 100 مىللىلىتىر ئىسپىرتقا ئىككى ھەپتە چىلاپ، داكا بىلەن سۈزۈۋېلىپ دورا سۈيۇقلۇقىنى كۈنىگە ئۈچ - تۆت قېتىم تېرە قىزارغىچە سۈركىسە بولىدۇ، بىر داۋالاش كۈرسى ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە بولىدۇ.

△ كېلەرنىڭ بېشىنى شېشىگە تىقىپ، قۇيرۇقىنى يۇقىرى قىلىپ ئاپتاپقا ئېسىپ قويسا، كېلەرنىڭ يېغى ئېرىپ شېشىگە يىغىلىدۇ. ئاق پەيدا بولغان جايىنى لۆڭگە بىلەن قىزارغىچە سۈرتۈپ، مەزكۈر ياغ بىلەن ھەر كۈنى ياغلىسا بولىدۇ.

△ ئىككى ئۈلۈش قارا ئۈجمە سۈيى بىلەن بىر ئۈلۈش ئاق تىكەن مېۋىسىنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، شېشىگە ئېلىپ قويۇلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىككى قوشۇققىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، بەدەندىكى ئاق بار جايلارغا قىزىل چېكىت پەيدا بولۇپ، كېسەللىك ياخشىلىنىدۇ.

△ كېلەرنى ئۆلتۈرۈپ، قېنى ۋە ئۆتىنى ئاق بار جايغا سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.

△ قىچىنى زىرە بىلەن سوقۇپ، كۆندە بىر قېتىم تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

13. داغ، سەپكۈن

△ نوقۇت يېغىنى يۈزگە داۋاملىق سۈركىسە بولىدۇ.

△ قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى يېغىدىن 65 مىللىلىتىر، قۇرۇ-تۇلغان قوغۇن شاپىقىدىن 35 گرام، ھەسەلدىن 200 گرام ئې-لىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، داغ بار جايغا چاپسا بولىدۇ.

△ قوغۇن ئۇرۇقى شىرنىسىگە ئۇچ بارماقتا بىر چىمدىم خولىنجان تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

△ سەۋزە، تەرخەمەك، كاللەكبەسەي، يېسۈبلەكنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تۇز قوشۇپ سىقىپ، ئاچ-چىقسۇ بىلەن خام سەي قىلىپ يەپ بەرسە، يۈزدىكى داغ، سەپ-كۈننى سۈسلاشتۇرۇپ دانىخورەكنىك ئالدىنى ئالىدۇ.

△ ھۆل ياڭاقنىك مېغىزىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

△ پىياز ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئىلمان سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزگە سۈرتۈپ، ئەتىسى ئەتە-گەندە سوپۇنلاپ يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

△ پۇرچاق ئۇنىنى ئىلمان سۇغا ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقنىك شىرنىسىگە چىلىپ يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

△ ھۆل بېدىنى سوقۇپ، سۈيىنى يۈزگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ ھۆل ياڭاقنىك مېغىزىنى ئېزىپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈ-رۈپ يۈزگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ لىموننى سىقىپ سۈيىنى يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

△ تەرخەمەكنى يېرىپ، بىر ئايغىچە كۈندە 15 مىنۇت ئەترا-پىدا يۈزگە سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىياز ئۇرۇقىنى سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يۇزگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ ئالما، ئاپېلسىن ۋە چىلانىنى دائىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ چامغۇر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئاخشىمى ياتار ۋاقىتتا يۈزنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، بۇ مەلھەمدىن سۈرتسە بولىدۇ.

△ 100 گرام ئۆرۈك مېغىزى بىلەن يېرىم قوشۇق تۇزنى تالقانلاپ، ئازراق قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ھەپتىدە ئىككى - ئۈچ قېتىم يۈزدىكى داغقا چاپسا بولىدۇ.

△ يۇزنى كۈندە گۈرۈچ سۈيى بىلەن يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ ھەسەلنىڭ يۇزىگە يىغىلغان سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئىككى قېتىم چاپسا بولىدۇ.

△ ئاچچىق ئانار يىلتىزىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، جاراھەت داغلىرىغا چاپسا بولىدۇ.

△ يەرلىك سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم سەۋزە قاينىتىلغان سۇ ھورىدا يۇزنى ھورلاندۇرسا بولىدۇ.

14. دانىخورەك

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ھايۋاننىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇزدىكى دانىخورەككە چاپسا بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر پىياز سۇيىگە 100 مىللىلىتىر سىركە، 30 مىللىلىتىر ئاچچىق بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئونتا 150 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن چاپسا بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر ئۇزۇم سىركىسى ياكى ئاچچىقسۇغا 75 گرام لىموننى سېلىپ ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۇتنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

15. سۆگەل

△ ئەنجۈرنىڭ ساپىقىدىن چىقىدىغان سۈتنى كۈنىگە ئالتە - يەتتە قېتىم، ئۈدا بىر ھەپتە سۈرتسە بولىدۇ.

△ سىيادان بىلەن ئاق تۇزنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقاندىلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا بولىدۇ.

△ سىرتىدىن سىيادان مەلھىمى ئىشلىتىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈرۈچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇدىن 150 مىللىلىتىر ئادەتتىكى ئاچچىقسۇدىن 100 مىللىلىتىر، كۆكتاشتىن 30 گرام، نۆشۈدۈردىن 25 گرام، سىياداندىن 30 گرام ئېلىنىدۇ. قاتتىق دورىلارنى يانجىپ تالقان قىلىپ، سۈيۇق دورىلارغا چىلاپ، ئاپتاپتا 10 — 15 كۈن تۇرغۇزۇپ، ھەر خىل سۆگەللەرگە كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.

△ كۈدىنى سۈماي بىلەن ئېزىپ سۆگەلگە چاپسا بولىدۇ.

16. كۆپ تەرلەش

△ تۇرۇپ ئۇرۇقى ۋە سۈتچىياڭنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئىككى چىنە سۈدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ تۈز قوشۇلغان ئىسلمان سۈدا بىرقانچە كۈن پۈت-

نى يۇيسا بولىدۇ.
△ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنى يۇيۇپ، يالپاقلانغان سامساق-
نى پۇتنىڭ تەرلەيدىغان قىسمىغا سۈرتسە بولىدۇ. پۇت تەرلەش
توختىغاندىن كېيىنمۇ ئۇدا ئىككى - ئۈچ ئايغىچە سۈرتۈپ بېرد-
لىدۇ.
△ پۇتنى قاينىتىلغان ئاق تۇرۇپ سۈيىدە يۇيسا بولىدۇ.
△ سېرىق پۇرچاقتىن 90 گرام، قوي پۇتى سۆڭىكىدىن
150 گرام، ئاپېلسىن پوستىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، مۇزاپىق
مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 30 گرام چاينى ئازراق تۇز بىلەن مۇزاپىق مىقداردىكى
قايناق سۇغا سېلىپ، كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 15 — 20 مىنۇت
پۇتنى يۇيسا بولىدۇ.
△ 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى بىر لىتىر سۇغا ئارىلاشتۇ-
رۇپ، كۈندە كەچتە پۇتنى يۇيسا بولىدۇ.
△ قولتۇق تەرلىسە ئۇجمىدىن 15 گرام، سېمىز ئوتتىن 20
گرام، ئامىلىدىن 10 گرام ئېلىپ، مۇزاپىق مىقداردىكى سۇدا
تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.
△ بەدەن سېسىق پۇرسا 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا بەش
گرام بەدىيان ياكى هاك پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى
قېتىم بەدەنگە سۈرتسە بولىدۇ.
△ قايناق سۇغا چىلانغان شاپتۇل قېقى بىلەن سۈيىنى بىرگە
يېسە بولىدۇ.

17. چاچ چۈشۈش

△ خام زەنجۈبلنى ئېزىپ شىرنىسىنى باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ 500 مىللىلىتىر ئاق هاراققا 100 گرام قىزىلمۇچنى
ئىككى هەپتە چىلاپ، داكا بىلەن سۈزۈپ، لازىمىڭ ئىسپىرتلىق

ياسالمىسىنى تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ بانان، ياڭاق، خاسىلەك، ئۈجمە، قارا كۈنجۈت، سىيادان، توخۇ گۆشى، جىگەر، بۆرەك ۋە بېلىق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئانار دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن سۆگەت يوپۇرمىقىنى قايناتىپ، سۈيىدە باشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ چاچنى ئالدۇرۇۋەتكەندىن كېيىن تۈخۈم يېغى بىلەن باشنى كۈندە ياغلىسا، چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

△ 120 مىللىلىتىر كونا ئاچچىقسۇغا 500 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ ئىسىتقاندىن كېيىن، كۈندە بىر قېتىم باشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ بانان شىرنىسىنى باشقا چاپسا بولىدۇ.

△ پىياز ئەرەقىگە ھەسەلنى قوشۇپ باشنى يۇيسا بولىدۇ

△ باش كېپەكلىشىش، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش چاچنى پارقىرىتىش ئۈچۈن لىمون سۈيى، ئاق قىچا يېغى، كۈنجۈت يېغى، ئامىلە يېغى، زەيتۇن يېغى، سىيادان يېغىنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ.

18. باش كېپەكلىشىش

△ 20 گرام كاۋاۋىچىنىنى چالا سوقۇپ، ئۈچ لىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلەرنى سۈزۈۋېتىپ، 30 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە باشنى يۇيسا بولىدۇ.

△ 20 گرام قوي مېيىنى ئوتتا قىزىتىپ، كۆيمىگۈدەك

هالەتتە چاچنى ياغلىسا بولىدۇ.
△ پىۋىنى بوتۇلكىسى بىلەن ئىلمان سۇغا سېلىپ ئىسسىتىپ باشنى يۇيۇپ، ئارقىدىن ئادەتتىكى چاچ سوپۇنىدا چايقىۋەتسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىرقانچە كۈن قوللىنىلىدۇ.
△ ساپ ئاچچىقسۇدىن ئۈچتىن بەش قوشۇققىچە ئىلمان سۇغا تېمىتىپ باشنى يۇيسا بولىدۇ.
△ خام زەنجىۋىلنى سىقىپ 150 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ قاينىتاندىن كېيىن، ئۈنىگىغا 150 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغى نى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم باشقا سۈرتسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن چاچ تۈۋىگە ئاچچىقسۇ سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، چاچتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ.
△ ياڭاقنىڭ ھۆل پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ، باشنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ، سوقۇلغان ياڭاق پوستىنى باشقا سۈركىسە بولىدۇ.
△ كۆك كەپتەرنىڭ مېڭىسىدىن ياغ چىقىرىپ چاچنى مايلاپ بەرسە، چاچ كېپەكلىشىشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

19. چاچ ئاقىرىش

△ لاچىندىدىن 10 گرام، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ يۇمران يەرلىك بېدىنى سوقۇپ، سۈيىدە باشنى يۇيسا بولىدۇ.
△ زەيتۇن يېغىنى باشقا چاپسا بولىدۇ.
△ شاتۇتتىن بىر كىلوگرام، كۈنجۈتتىن بىر كىلوگرام، كالا سۈتىدىن 400 مىللىلىتىر، خېنىدىن 240 گرام، موزىدىن

600 گرام، قارا هىلىلىدىن 60 گرام ئېلىپ، شاتۇتنى سىقىپ سۈيىگە كۈنجۈت يېغى، سۈت ۋە خېنىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇغاندىن كېيىن قايماق چىقىرىپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا پىشۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىشقان تاۋۇزنى ساپىقىدىن ئاجرىتىۋەتمەي چاقماق ئۇرۇپ، تاۋۇز ئىچىگە قۇيرۇق ماي سېلىپ، 10 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈيىنى چىقىرىپ چاچقا چاپسا بولىدۇ.

تاشقى كېسەللىكلەر

1. ھەر خىل زەخملىنىشلەر

△ بىر دانە يەرلىك توخۇنى ئۆلتۈرۈپ قارىنىنى يېرىپ، زەخمىنىڭ ياكى ئىششىقنىڭ سىرتىدىن تاڭسا بولىدۇ.

△ ياش كالىنىڭ پۇت گۆشىنى نېپىز شىلىپ، زەخمە ئۇسـتىگە تاڭسا بولىدۇ.

△ ئۇچ تال تۇخۇمنى شېشىگە سېلىپ، ئۇستىگە تۇخۇم چۆكـكىدەك ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، يەتتە كۈندىن ئون كۈنگىچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، تۇخۇمنى سويۇپ ئاچچىقسۇ بىلەن ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم ئاغرىغان يەرگە سۈرتسە بولىدۇ.

△ يۇمغاقسۇت كۆكى، ئاق لەيلى گۈلى، شوخلا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، يالىلۇغلانغان ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ زەنجىۋىل بىلەن ئاچچىقسۇدىن خېمىر ئېتىپ زەخملەنگەن ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ پۇت، قول قايرىلىپ كەتسە، ئۇن بىلەن تەييارلانغان ئۇماچقا مۇڭاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قول - پۇت، بەل قاتارلىق زەخملەنگەن ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق توختىتىدۇ.

△ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن زەخملىنىپ قاتتىق ئاغرىسا، كۈدىنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ، زەخىملىنىشتىن سەزمەس بولۇپ قالغان ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

2. زەخىملىنىشتىن ئىشىش

△ سىركە بىلەن ھەسەلنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ ئاچچىق ئانار سۇيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ پىياز كۆكى، پىياز ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئاچچىق بادام يېغى، سېرىقمايدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ ئۇزۇمنى ھايۋانات ياغلىرى بىلەن مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئىششىق ياندۇرىدۇ.

△ 30 گرام پىيازنى پاكىز يۇيۇپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۇرۇپ، زەخىملەنگەن ئورۇنغا كۇندە ئىككى قېتىم تاڭسا بولىدۇ.

△ يىقىلىپ چۈشۈپ ئىششىغان ئورۇنغا ئىسسىتىلغان ئاچچىقسۇنى كۇننىگە ئۈچ قېتىم سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

3. سۇنۇق

△ ھەسەلگە گۈل يېغى قوشۇپ سۇنۇقنى تاڭسا، يالىلۇغ قايتۇرۇپ سۇنۇقنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىدۇ.

△ خاتا تۇتقان سۇنۇقنى ياشارتىش.

* قېتىق، پىياز ئارىلاشمىسى بىلەن ياشارتىش ئۇسۇلى: سوقۇپ يۇمشىتىلغان ئاق پىيازغا تەڭ مىقداردا قېتىق ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، سۇنغان ئورۇنغا چېپىپ داكا بىلەن

ئىككى سائەتتىن ئۇچ سائەتكىچە تېڭىپ قويسا بولىدۇ (بۇ ئۇسۇل-نىڭ كېسەللىك تارىخى 60 كۈندىن ئېشىپ كەتمىگەن بىمارلارغا بولغان ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ).

* ئۆپكە بىلەن ياشارتىش ئۇسۇلى: يېڭىدىن ئۆلتۈرۈلگەن قوينىڭ ئۆپكىسى ياكى كالا ئۆپكىسىنى سۇنغان ئورۇنغا ئۇچ - تۆت كۈنگىچە تېڭىپ قويسا بولىدۇ.

4. قاناش

△ تاۋۇزنىڭ قۇرۇتۇلغان شاپىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قانىغان ئورۇنغا باسسا بولىدۇ.

△ خام زەنجىۋىلنى يانجىپ، قان چىقىۋاتقان ئورۇننىڭ ئۈستىگە چاپسا بولىدۇ.

△ زەخىمىلەنگەن ئورۇنغا پىننە يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ تاڭسا دەرھال قان توختايدۇ.

△ قەنت ياكى شېكەرنى سوقۇپ، قان چىققان ئورۇنغا باسسا بولىدۇ.

5. سېرىقئەت يىرتىلىش

△ بىر دانە سۇندۇكنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى سېرىقئەت يىرتىلغان جايغا چاپسا بولىدۇ. گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قايىنىتىپ، گۆش ۋە سۈيىنى يەپ بېرىشنى يەتتە - سەككىز كۈن داۋاملاشتۇرۇسا بولىدۇ.

△ ياۋا دولانىدىن 25 — 30 گرامنى قايىنىتىپ، مۇزاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ زىرىلىق تۇخۇم ئىشلەتسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى:

خام تۇخۇمنىڭ ئۇچىدىن تۆشۈك ئېچىپ، بىر ـ ئىككى گرام زىرە تالقىنى تۆشۈكتىن قۇيۇلىدۇ. تۆشۈكـ
نى خېمىر بىلەن ئېتىپ، تۇخۇم قوقاس ئوتتىغا كۆمۈپ پىشۇرۇلـ
ىدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە ئىككىدىن، بالىلارغا كۈنىگە بىردىن
15 — 20 كۈن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

6. سەينەك

△ كېسەللەنگەن بارماقنى كۈندە ئىككى قېتىم توخۇ ياكى قوي ئۆتىگە چىلىسا بولىدۇ.

△ قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىلەن يەرلىك خېمىرتۇرۇچـ
نى تەڭ مىقداردا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

7. ئۇششۇك

△ تۇرۇپنى نېپىز يالپاقلاپ ياكى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئۇششۇپ قالغان ئورۇنغا كۈنىگە بەش ـ ئالتە قېتىم تاكى قىزىقـ
لىق ھاسىل قىلغۇچە سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپنى قېلىنراق يالپاقلاپ، مەشنىڭ ئۇستىگە قويۇپ قىزىتىپ، ئۇششۇگەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

△ سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇششۇگەن يەرگە كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۇدا بەش ـ ئالتە كۈن سۈرتسە بولىدۇ.

△ 30 گرام قىزىلمۇچ تالقىنىنى 250 لىتىر سۇدا قاينـ
تىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇپ سوقۇلغان قىزىلمۇچتىن 30 گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر ئاق ھاراق ياكى 70 پىرسەنتلىك ئىسپىرتقا بىر ھەپتە چىلىغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە تۆت ـ بەش

قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.
△ قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇڭاپىق مىقدىردىكى ياغدا قورۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.
△ ئۈششۈپ قالغان پۇت، قول - بارماقلارنى زەنجىۋىل چىلانغان سۈدا يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
△ قىزىتىلغان ئاچچىقسۇنى قىزىق پېتى يېگەي ئۈششۈككە كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم بېسىپ بەرسە بولىدۇ.
△ سۈڭپىياز، ھۆل زەنجىۋىل، سامساقنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ قۇرۇتۇلغان ئاپېلسىن پوستىنى سۈس ئوتقا قاقلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، قوي يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ قۇرۇق لازىنى سۈدا تولۇق تەمى چىققۇچە قايناتىپ، سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
△ 60 گرام ھالۋابدىت پوستىنى كۆيدۈرۈپ، زىغىر يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا بولىدۇ.
△ 10 تال سامساق غولىنى مۇڭاپىق مىقدىردىكى سۈدا تولۇق تەمى چىققۇچە قايناتىپ، ئىلمان بولغاندا ئۇخلاشتىن بۇرۇن يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
△ زەنجىۋىل ياكى تۇرۇپنى نېپىز يالپاقلاپ ئوتقا قاقلاپ قىزىتقاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ قويسا بولىدۇ.
△ ماشىنى سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈششۈپ قالغان جايغا چاپسا بولىدۇ.
△ ئۈششۈپ قالغان ئورۇن كۆكەرمىگەن ياكى قارايمىغان بولسا، كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن سىرتىدىن ياغلاپ بەرسە بولىدۇ.
△ يەرلىك ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ دېزىنفېكسىيىلىگەندىن

كېيىن تۇخۇم يېغى بىلەن مايلاپ، پاكىز لاتا بىلەن تېڭىپ قويسا، جاراھەتكە ئايلانغان ئۇششۇك يارىسىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 60 گرام خام زەنجىۋىل بىلەن 60 گرام ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قىزىلمۇچنى 95 پىرسەنتلىك 330 مىللىلىتىر ئىسپىرتقا 10 — 15 كۈن چىلاپ، داكىدا سۈزۈپ، دورا سۈيىنى پاختىغا مىلەپ ئۇششۇگەن ئورۇنغا كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىمدىن سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

△ تۇرۇپ يوپۇرمىقىدىن 250 گرام، ئاپېلسىن پوستىدىن 100 گرام ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، بىر لىتىر سۈدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششۇگەن ئورۇننى ھەر ئاخشىمى بىر قېتىمدىن، ئۈدا تۆت - بەش كۈن يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۇششۇگەن جايىنىڭ گۆشى چىرىپ ئۆلگەن بولسا، تاتلىق ياغلىق ۋە كاللەكىبەسەيدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، سۈزۈپ بىرئاز چىلاپ، كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايتا - قايتا تېڭىپ قويسا بولىدۇ.

△ ئۇششۇك يارىسى قىزىرىپ ئىششىغان (جاراھەتلەنمىگەن) بولسا، ئالتە گرام قارىمۇچنى يانجىپ قاياناق سۇغا چىلاپ، قىزىقىدا ئۇششۇگەن ئورۇننى كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ توققۇز گرام قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچنى مۇزاپىق مىقدارىدا كى سۈدا قاينىتىپ، ئۇششۇگەن ئورۇننى كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم، ئۈدا بىرنەچچە كۈن يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

△ شەلۋەرەپ جاراھەتلەنگەن ئۇششۇككە 15 گرام قوي يېغىنى ئېرىتىپ، 60 گرام ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششۇگەن ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ، قويۇق چېپىپ بەرسە بولىدۇ.

8. كۆيۈك

△ تاۋۇز شاپىقىنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ كۆيۈككە باسسا بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە، سۈلۈق قاپارتقۇ ئۆرلەشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، كىچىك دائىرىدىكى كۆيۈكلەرنى داۋالايدۇ.

△ ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ ياكى سۈتچىيازنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا بەش گرام دانىكار تالقىنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ پاكىزلەنگەن داكا ئۈستىگە سۈرتۈپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ كىچىك دائىرىلىك كۆيۈكلەردە يەرلىك ئورۇننى ھاراقتا چىلىسا ئاغرىق توختىتىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا ئالمىنى كېسىپ چاپلىسا، قىزىشنى پەسەيتىپ ئاغرىق توختىتىدۇ.

△ ياڭيۈنى قىرىپ كۆيگەن ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا تۇز سۈيى ياكى جيادىيۇ سۈرتسە بولىدۇ.

△ كالا سۈتىگە ئازراق تۇز قوشۇپ، كۆيگەن ئورۇنغا سۈرتسە بولىدۇ.

△ قايناق سۈدا كۆيگەن ئورۇنغا تۇز سۈيى سۈرتۈپ بەرسە، يالۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا گىلاس سۈيىنى سۈرتۈپ بەرسە ئاغرىق توختايدۇ.

△ كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى، قارا سىياھنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، كۆيگەن جايدىن ئېقىۋاتقان سۇ ئۈستىگە ئاز-ئازدىن سېپىلسە، سۈنى توختىتىپ قاتۇرىدۇ.

△ كۆيگەن جايدىكى قەدەچ چۈشۈپ كەتمىسە، قارا سىياھنى ۋە كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكىنى سوقۇپ تالقانلاپ، چەككىلەڭگەن توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا قەدەچ چۈشىدۇ.

△ قارا سىياھ ياكى ئۆرۈك مېغىزىنى تالقانلاپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك ئۈستىگە چاپسا ياكى قېتىق ۋە سۈتنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيگەن جاي قاپىرىپ سۇ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ ئاق تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، سۈيىنى چىقىرىپ، قاينىق سۇدا كۆيگەن ئورۇنغا كۈندە ئۈچ - تۆت قېتىم سۈرتسە كۆيۈك يارىسى تېز ساقىيىدۇ.

△ پاكىز يۇيۇلغان ياڭيۇنى 25 مىنۇت قاينىتىپ، پوستىنى كۆيگەن ئورۇنغا قويۇپ داكا بىلەن تاڭسا بولىدۇ، يېنىكرەك كۆيۈك ئۈچ - تۆت كۈندە ساقىيىدۇ.

△ بىر ئۇلۇش شېكەرنى ئۈچ ئۇلۇش سوغۇق قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، پاكىز داكىنى شېكەر سۈيىگە چىلاپ، كۆيگەن جايغا بىر - ئىككى سائەت تاڭسا بولىدۇ.

△ توخۇ سۆڭىكى، ئاق تۇزنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقدار- دا ئېلىپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ تەييارلانغان كۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيۈك يۈزىگە پۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ئۆرۈقى ئېلىۋېتىلگەن تاۋۇزنى شاپىقى بىلەن قوشۇپ توغراپ شېشىگە قاچىلاپ قويغاندا، بىر خىل پۇراقلىق سۈيۇقلۇق ھاسىل بولىدۇ، پاكىز داكىنى ئۇنىڭغا چىلاپ كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە چاپلاپ قويسا بولىدۇ.

△ يەرلىك ئورۇننى مۇز سۈيى ياكى قېنىق دەملەپ سوۋۇتۇلغان قارىچاي دەملىمىسى بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن تۆۋەندىكى رېتسېپلارنى تەييارلاپ سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ:

① گۈل يېغى، تۇخۇم يېغىدىن تەكتىن مىقداردا ئېلىپ ئارد-لاشتۇرۇپ، كۆيۈك يۈزىگە ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم چاپسا بولىدۇ.

② 30 گرام تەكرار يۇيۇلغان ھاكنى 100 گرام زىغىر يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك يۈزىگە چاپسا بولىدۇ.

③ تاۋۇز مۇراببا-سىنى يېسە بولىدۇ. تاۋۇز مۇراببا-سى ياخشى پىشقان تاۋۇزنى ئۇرۇقىدىن ئايرىپ سىقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈيىگە تەكتىن مىقداردا شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ، كۈندە ئىككى قېتىم 15 — 30 گرامغىچە يەپ بەرسە بولىدۇ.

زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار

1. زەھەرلىنىش

1) ئاچچىق ئۆرۈكتىن زەھەرلىنىش

△ يېشىل پۇرچاقتىن 60 گرام ئېلىپ مۇزاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، سۇدا قايناتقاندا ئىچسە بولىدۇ.

△ قارا چىلاندىن 120 گرام، چۇچۇكبۇيىدىن 120 گرام ئېلىپ سۇدا قايناتقاندا ئىچۈرۈلىدۇ.

2) قوغۇشۇن، سىنك قاتارلىقلاردىن زەھەرلىنىش

△ قېنىق چاي دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام كۇنجۇت يېغىنى بىر چىنە ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق زەھەرنىڭ تەسىرىنى تۇگەتكىلى بولىدۇ.

△ كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى پىشۇرۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 15 گرام قارا كۆز بەدىيانىنى بىر چىنە سۇدا يېرىم چىنە سۇ قالغۇچە قايناتقاندا، بۇنىڭغا ئازراق تۇز ۋە توغرىغا قوشۇپ ئىچۈرۈلسە قەي قىلىدۇ.

3) ئىتياقتىن زەھەرلىنىش

△ 9 — 12 گرام خام زەنجۈلنى مۇزاپىق مىقداردىكى قارا شېكەر بىلەن سۇدا قايناتقاندا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ مۇزاپىق مىقداردىكى چايىنى دۇفۇ بىلەن قايناتقاندا ئىچسە بولىدۇ.

△ ئىككى - ئۇچ دانە تۇخۇمنى 25 گرام ئاق شېكەر بىلەن سۇدا قايناتىپ، سۇيى بىلەن تۇخۇمنى بىللە يېسە بولىدۇ.

4) كۆمۈر گازىدىن زەھەرلىنىش

△ 250 گرام قايناتىلغان كالا سۈتىگە 15 گرام چالا سوقۇلغان قوغۇن يىلتىزى ۋە 30 گرام تەكشى چانالغان باشپىيازنى قوشۇپ قايناتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىلمان پېتى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر ئىستاكان تۇرۇپ سۇيىگە بىر سەر ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

2. قىزىتما

△ ئالۇچا ياكى قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ 15 گرام پىياز، 15 گرام زەنجىۋىل، ئۇچ گرام ئاش تۇزىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، داكىغا ئوراپ كۆكرەك، دۇمبە، تاپان، ئالقان قاتارلىق جايلارغا سۈرتۈپ بەرسە بولىدۇ.

△ 60 گرام كۈدە يىلتىزىنى چىلاشقۇدەك سۇدا قايناتىپ، سۇيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ سۇلۇق شاپتۇلدىن تويغۇدەك يەپ بەرسە بولىدۇ ھەم شاپتۇل قېقى، سوقا چىلانىنى دەملەپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

△ قىزىتما تەسىرىدە ھوشىدىن كەتكەندە، قاپاقنى چۈجە گۆشى ياكى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن پىشۇرۇپ شورپا قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

△ قىزىتما تەسىرىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىشتە، قۇرۇتۇلغان قارىئۆرۈكتىن ئازراق ئېلىپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينا-

تىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ قىزىق تەپتە، تاۋۇز سۈيىنى قاراكۆز بەدىيان سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ باش ئاغرىقى بىلەن كەلگەن قىزىتمىدا، 500 گرام قوۋۇش يىلتىزىنى يۇيۇپ، تۆت چىنە سۈدا ئۇچ چىنە سۇ قالغۇچە قايناتىپ، سۈيىنى داكا بىلەن سۈزۈپ، بىر كىلوگرام ئاق شېكەر سېلىپ يەنە قايناتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇتۇپ شېشىگە قاچىلاپ قويسا بولىدۇ. چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇق، بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە 30 مىللىلىتىر سىركە، 50 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرەقى ۋە 100 گرام شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، كۆپ تەرلەيدىغان قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

△ قاپاقنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ ئاشقازان، جىگەر، يۈرەك ساھەسىگە چاپسا بولىدۇ.

△ بالىلاردىكى قىزىتمىغا چىلانىنى كۆك ئۈزۈم بىلەن قايناتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

3. زۇكام

1) زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش

△ ئالتە گرام جۇخار گۈلىنى قايناق سۈدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 50 گرام لىمون پوستىغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

△ زەنجىۋىلدىن 10 ياپراق توغراپ، يەتتە گرام چاي بىلەن قايناتىپ ئىسسىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 30 گرام يېگى زەنجۈبلنى ئۇششاق توغراپ، ئۈنىكغا 30 گرام قارا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ ئىسسىق ئىچسە بولىدۇ.

△ زەنجۈبلدىن بەش ياپراق توغراپ، 10 تال چىلان بىلەن قاينىتىپ ئىسسىق ئىچسە بولىدۇ.

△ 100 گرام سۈتئېيازنى ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ سامساق، سۈتئېياز، زەنجۈبلنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ ئىسسىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپنى نېپىز توغراپ، ئۈنىكغا ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ يېسۈبلەك يىلتىزىدىن 200 گرام توغراپ، شورپا قىلىپ ئىسسىق ئىچسە بولىدۇ.

2) زۈكامنى داۋالاش

△ ئاچچىقسۇ قاينىتىپ ھورلانسا ۋە بۇسسنى پۈرسا بولىدۇ.

△ ئۇچ دانە سۈتئېيازنىڭ كۆكىنى ئېلىۋېتىپ، بىر چىنە قاياق سۇ بىلەن دەملەپ، ئىسسىق ئىچىپ يۆگىنىپ ياتسا بولىدۇ.

△ سىيادانىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى دىماغقا ئالسا بولىدۇ.

△ سىيادان، زۇپا، زەنجۈبلنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، سامساقتىن ئۇچ - تۆت تال چىش ئېلىپ، چالا سوقۇپ بىر ئۇلۇشنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئېغىز - بۇرۇننى ھورداپ بەرسە بولىدۇ، قالغان ئىككى ئۇلۇشنى قاياق سۇ بىلەن دەملەپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر سىركىگە ئۇچ تال سامساقنى قوشۇپ بىر سائەت قاينىتىپ، ئۆي ئىچىنى بۇسلىسا بولىدۇ.

△ ئاقلانغان سامساقنى يانچىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئۇدا تۆت - بەش قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ شاتۇت شەربىتىگە چىلان يوپۇرمىقى ۋە لاچىنداننىڭ مۇۋاسىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ لىموننىڭ قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم يېسە بولىدۇ.

△ ئالتە گرام شاتۇت يوپۇرمىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى 24 گرام چىلان شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قارىئۆرۈكتىن مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىندۇق مېغىزىغا ھەسەل ۋە قارىمۇچ قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

△ پىياز يىلتىزى بىلەن سامساق يىلتىزىنى سوقۇپ تالقانلاپ، قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ تۈتۈننى بۇرنىغا ئالسا بولىدۇ.

△ ئازراق ئاچچىقسۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ، ئۇنى بوتۇلكىغ قاچىلاپ، ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم بۇرۇنغا بەش ـ ئالتە تامچە تېمىتسا بولىدۇ.

△ سۇئىپىيازنىڭ ئاق قىسمىدىن 120 گرامنى ئۇششاق توغراپ، ئۇستىگە بىر يېرىم چىنە قاينىق سۇ قۇيۇپ دەملەپ، ئىسسىق ئىچسە ۋە ئېغىز ـ بۇرۇننى ھورداتسا بولىدۇ.

△ بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

△ ئاقلانغان سامساقنى يېرىم جىڭ كالا يېغىدا سارغايغىچە قورۇپ ئېزىپ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە ـ يەتتە گرامدىن، بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېسە بولىدۇ.

△ زۇكامداپ باش ئاغرىغاندا، ئىككى چىنە شوۋگۈرۈچ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 10 تال سۇئىپىياز، ئۇچ دانە سامساق سېلىپ يەنە قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بەرسە ھەمدە قېلىن يوتقاندا يۆگىنىپ تەرلەنسە بولىدۇ.

△ 120 گرام ئامۇت، 15 گرام خام زەنجىۋىل، 15 گرام سۇئېپىياز ئېقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۇيىگە ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئىچىپ تەرلەنسە بولىدۇ.

△ قىزىلمۇچنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ماش ۋە سامساق قوشۇپ شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ ئەنجۇر قېقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ قىش پەسلىدە سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇستىگە 10 ھەسسە سۇ قوشۇپ تەييارلاپ قويۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىرنەچچە تامچە بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.

△ كۆك ماش، پىياز، شېكەرنىك ھەربىرىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىلا يەپ ئۇستىگە قايناق سۇ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گرام ئاق قىچا ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى پۇتنىڭ ئالىقىنىغا چېپىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 15 گرام سامساقنى سوقۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، 15 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىر چىنە ئۇگرىگە تېتىغۇدەك سېلىپ قىزىق ئىچسە بولىدۇ.

△ چىلاندىن 30 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرام، سۇئېپىدىن ئىككى باش، زەنجۇبلدىن ئۇچ ياپىراق ئېلىپ ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۇيىنى ئىسسىق پېتى ئىچىپ، يوتقانغا يۆگىنىپ تەرلەنسە بولىدۇ.

△ زۇكامداپ يۆتەلگەندە ۋە كۆپۈكلۈك خەپرۇك كەلگەندە، بىر تال تۇرۇپنى ئۇچ چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە 15 گرام زەنجۇبل، ئالتە تال سۇئېپىياز سېلىپ، بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ تىرىپلىرى ۋە سۇيىنى بىرگە يېسە بولىدۇ.

△ ئىككى باش پىيازنى توغراپ 500 مىللىلىتىر سۇغا بىر

كېچە چىلاپ قويۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم 80 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

△ زۈكامدىن بولغان قىزىتما، باش ئاغرىش، گېلى قۇ-رۇش، ئېغىز يالليۇغىغا قارىئۆرۈك، ئەينۈلا، شاتۇت، شوخلا قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. تاۋۇزنى ئۇرۇقىدىن ئاي-رىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق قىزىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. زۈكامداپ باش ئاغرىغاندا قىزىپ، تەر چىقمىسا، ياڭاق مېغىزى، سۈڭپىياز، خام زەنجۈلىنىڭ ھەربە-رىدىن 25 گرام، چايدىن 15 گرام ئېلىپ، بىر چىنە سۈدا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە بولىدۇ، ئەمما شامالدىماسلىق كېرەك.

△ زۈكام بولۇپ بۇرنىدىن سۇ ئاققاندا، 15 گرام سامساق، 15 گرام خام زەنجۈلنى توغراپ، بىر ئىستاكان سۈدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، مەلۇم مىقداردا قارا شېكەر سېلىپ ئۇخلاش-تىن بۇرۇن بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. ياخشى پىشقان بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ، پىشقاندىن كېيىن پاكىز داكىغا ئوراپ، ھورىنى پۇراپ تۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

4. ئىسسىق ئۆتۈش

△ جىغان مېۋىسىنى سىقىپ، سۈيىگە تەڭ مىقداردا ئالما-نىڭ سىقىلغان سۈيى ۋە شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

△ 500 گرام ھۆل سېمىزئوتنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، 100 گرام قارا شېكەر بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، بىر قېتىملا ئىچىۋەتسە بولىدۇ.

△ 150 گرام ماشنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ تاۋۇزنى كۆپرەك يەپ ياكى سۈيىنى مۇزلىتىپ ئىچىپ

بەرسە بولىدۇ.
△ سوۋۇتۇلغان قېتىق ياكى دوغاپنى ئىچسە بولىدۇ.
△ كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم لەگىپۇك ياكى سېرىقئاش يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ سىلىنغان قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچسە بولىدۇ.
△ تۇز سېلىنغان قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچسە بولىدۇ.
△ بېشىغا مۇز قويۇپ، بەدەننى مۇز سۇيى بىلەن يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
△ سۈسىزلىنىشنى تۇگىتىش ئۈچۈن، ئاش تۇزىدىن ئۇچ گرام، ئاق توغرىغىدىن (سۈدا) بەش گرام، شېكەر 40 گرام، سوغۇق سۇدىن بىر لىتىر ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھەر بەش مىنۇتتا بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
△ چېكىلمىگەن ئۇزۇم غورىسىدىن موۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈس ئوتتا ئىككى قېتىم قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ داكا بىلەن سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ، چوڭلار كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇق، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

5. سوغۇق ئۆتۈش

△ كاۋاۋىچىن ۋە كونا زەنجۈبلىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 30 گرام ئېلىپ، سوقۇپ سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ قويۇق دەملەنگەن قارىچايغا ناۋات سېلىپ، قىزىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.
△ باچكا شورپىسىنى قىزىق ئىچسە بولىدۇ.
△ كەكلىك، پاختەك گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ، دارچىن ياكى

ئازراق زەپە سېلىپ، گۆشنى يەپ، شورپىسىنى قىزىق ئىچسە بولىدۇ.

6. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش

1) يىلان چېقىش

△ كۆزنى ئېزىپ يارا ئاغزىغا تاڭسا بولىدۇ.

△ سامساقنى ئېزىپ يىلان چاققان ئورۇنغا تاڭسا بولىدۇ.

△ پىندۇق مېغىزىنى چاياپ شۇمۇش بىلەن بىرگە، يۇمشاق سوقۇلغان مېغىزىنى يىلان چاققان جايغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزى بىلەن سامساقنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام، سوزاپدىن بەش گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ خېمىر قىلىپ، كۆندە ئۈچ ۋاخ ئىككى گرامدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

2) چايان چېقىش

△ پىيازنى ئەنجۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، چايان چاققان ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ يەرلىك ئورۇنغا كاۋاۋچىن سۈيىنى سۈركسسە بولىدۇ.

△ خۇش پۇراق ئالمىنى پۇراپ بەرسە ۋە ئالمىنى سىقىپ سۈيىنى چايان چاققان جايغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

△ كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى قايىنتىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

3) ئۆمۈچۈك چېقىش

△ سىيادانىنى تالقانلاپ، كۆندە ئىككى قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ كالا سۈتىنى قايىنتىپ ئىچسە بولىدۇ.

4) ھەرە چېقىش

△ سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىنى ھەرە چاققان جايغا سۈركەپ بەرسە ياكى سوقۇلغان سامساقنى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا بولىدۇ.

△ پالەكنى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن يۇمغاقسۇتنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئاچچىق ئانارنى سىقىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ كالا سۇتنى قاينىتىپ ئىلمان هالەتتە ئىچسە بولىدۇ.
△ بىر سىقىم يۇمغاقسۇتنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە ياكى يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا بولىدۇ.

5) باشقا زەھەرلىك هاشاراتلار چېقىش

△ توغرالغان پىيازنى هاشارات چاققان ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ كۈدە يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۇيىگە هەسەل قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.
△ جىغان مېۋىسىنى سىقىپ، سۇيىگە تەڭ مىقدارداكى سېقىلغان ئالما سۇيى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.
△ ئاپېلسىن ئۇرۇقىنى يەپ بەرسە بولىدۇ ۋە سوقۇپ خېمىر قىلىپ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.
△ لىموننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىنى هاشارات چاققان جايغا چاپسا بولىدۇ.
△ ئاپېلسىن سۇيىنى ئىچسە ۋە يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.
△ قوي سۇتىگە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە بولىدۇ.

ئومۇمەن قايسى تىپتىكى زەھەرلىك هاشارات چاقسۇن، سىرتىدىن سامساق سۇركەش، ئىچىدىن كالا سۇتنى قاينىتىپ ئىچۇرۇش ئارقىلىق زەھەر قايتۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

7. ئورۇقلىتىش

△ كۆممىقوناق يېغىنى مۇڭاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ ھەر كۈنى 150 گرام كاڭا يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ قارىچاي بىلەن زىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كۈندە قاينىتىپ سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ توخۇ گۆشى بىلەن زاراڭزا چېچىكىنى بىرگە قاينىتىپ شورپا تەييارلاپ، كۈندە مۇڭاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.
△ قەلەمپۇر بىلەن زىرىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، كۈندە قاينىق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
△ تۇرۇپنى داڭاملىق يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قورۇپ سوقۇپ، بەش گرامدىن ئۈچ ڭاخ قاينىق سۇ بىلەن يەپ بەرسە بولىدۇ.
△ 100 گرام ماش بىلەن 100 گرام خەيدەينى ئۇماچ ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ كۈندە بىر قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭ قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، سۈيدۇك ھەيدەپ ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرى بار.
△ نېلۇپەر يوپۇرمىقىدىن بىر دانە، ئاپېلسىن پوستىدىن 10 گرام، دولانىدىن 10 گرام ئېلىپ، يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، چالا سوقۇپ 10 گرام چۈجگۈن قوناق ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىق سۇدا 15 مىنۇت دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. بۇ تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، نەمكىنى ھەيدەپ بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

8. مەستلىكنى يېشىش

△ يېرىم ئىستاكان ئاچچىقسۇ ئىچسە بولىدۇ.
△ چاينى قېنىق دەملەپ سوۋۇتۇپ، ئارقا ـ ئارقىدىن ئىچسە بولىدۇ.

△ خام تاتلىقياتكيۇنى ئېزىپ ئاق شېكەر بىلەن بىللە يەپ بەرسە بولىدۇ.

△ بىر جىك ئاق تۇرۇپنى ئېزىپ سۇيىنى ئىچسە ياكى بىرنەچچە تال ئاق تۇرۇپنى خام پېتى يەپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

△ بەش دانە يېڭى ئاپېلسىننى سىقىپ سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ بىرنەچچە نەشپۈتنى چايناپ شۇمسە بولىدۇ.

△ 60 گرام بانانىنى پوستى بىلەن قاينىتىپ، سۇيىنى ئىسسىق ئىچسە بولىدۇ.

دورىلىق شىرىلەر

دورىلىق شىرىلەر دېگىنىمىز، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى، بو-
لۇپمۇ مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى قول بىلەن ياكى قىيما ماشىنىسى
بىلەن ئېزىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئېلىنغان شىرىگە قارد-
تىلغان. ئومۇمەن، ھەرقانداق ھۆل مېۋە ۋە كۆكتاتلاردىن شىرە
ئېلىشقا بولىدۇ. يېڭى مېۋە ۋە كۆكتاتلاردىن ئېلىنغان شىرىلەر
بىرقەدەر ساپ، تەييارلاش ئاسان، ئىچىش قۇلايلىق، تەركىبىدد-
كى ئوزۇقلۇق ماددىلار زىيانغا ئۇچرىمىغان، ئىچىلىسە تېزرەك
تەسىر قىلىشتەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە. بەزى سۈيى ئاز مېۋە
ۋە كۆكتاتلارغا ئازراق سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇش ماشىنىسىدا
ئوبدان قوچۇپ، سىقىپ سۈيى ئېلىنسا ياكى قايىنىتىپ قۇۋۇتى
ئېلىنسىمۇ بولىدۇ.

زەنجۈبىل شىرىسى

بەلغەم كۆپ بولۇش، قۇسۇش، ئىسسىق ئۆتۈپ ھوشىدىن
كېتىش، قولتۇق پۇراش، ئۇششۇك، قۇلاق قۇرتلاپ قېلىش،
چىش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا بېرىلىدۇ.

ھاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن
بولغان زەخمىنى ساقايتىدۇ.

ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلغان زەنجۈبىل شىرىسى مەدده خاراك-
تېرلىك ئۇچەي توسۇلۇش ۋە ئۆت يولىدىكى مەدده كېسىلىگە داۋا
بولىدۇ.

ئاق تۇرۇپ شىرىسى

باللار يۆتىلى، سوزۇلما نەپەس يولى ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

بىر ئىستاكان تۇرۇپ شىرىسىگە 10 گرام شېكەر سېلىپ ئىسسىتىپ ئىچسە ياكى بىر ئىستاكان تۇرۇپ شىرىسىگە بەش تامچە زەنجۈبىل شىرىسى ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

كوك ئامۇت شىرىسى

خىلىت هاسىل قىلىپ ئۇسساشنى باسىدۇ، ئۆپكىنى سىلىغايتىپ قىزىتمىنى باسىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىپ بەلغەم بوشىتىدۇ، ئېغىز قۇرۇش، ئاۋاز پۇتۇشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بالىلاردىكى قىزىتما، كۆز قىزىرىش، گال ئاغرىشلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سۇئېپىياز شىرىسى

ئۇيۇلمىلارنى تارقىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قۇرت چۈشۈرىدۇ، باش ئاغرىق، قان تۆكۈرۈش، قان سىيىش، مەددە قۇرت، ئىششىق، ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇشلاردىن بولغان زەخمىلىنىشكە ئىشلىتىلىدۇ. سۇئېپىياز شىرىسى بىلەن كۈنجۈت يېغىنىك هەر بىرىدىن 15 — 20 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئاۋۋال سۇئېپىياز شىرىسىنى ئىچىپ ئىككى سائەتتىن كېيىن ئوخشاش مىقداردىكى كۈنجۈت يېغىنى ئىچسە، مەددە قۇرت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تولۇق بولمىغان ئۇچەي توسۇلۇشنى داۋالايدۇ.

شېكەر قومۇشى شىرىسى

ئىسسىق كېسەللەردىن زەخمىلىنىشنى داۋالايدۇ. يۇرەك بەسەرەمجان بولۇپ ئۇسساش، قۇسۇش، ئۆپكە قۇرغاقلىقىدىن يۆتىلىش، چوڭ تەرەت قۇرغاقلىشىپ قېتىۋېلىش، هاراقتىن زەهەرلىنىشلەرنى داۋالايدۇ.

بىجىك[1] شىرىسى

سالقىنلىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، هەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. بىجىكنى پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ چىقىرىلغان شىرىسىگە ئازراق هەسەل ۋە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ ئىچ-

---

① بىجىك — قىياق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئادەتتە سۇلۇق ئېتىزلاردا ئۆستۈرۈلىدۇ.

سه، باللاردىكى كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ.

تاۋۇز ۋە شوخلا شىربىسى

200 گرام شوخلا بىلەن ئىككى كىلوگرام تاۋۇزنى ئايرىم - ئايرىم سىقىپ، سۈيىگە 50 گرام شېكەر سېلىپ تەييار-لىنىدۇ. ئۇنىڭ سالقىنلىتىش، ئىسسىقلىقنى بېسىش تەسىرى بار. ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، باللارنىڭ يازپەسلىدىكى زۈكامنى داۋالايدۇ.

تەكىيە كاۋا شىربىسى

سۈيۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، يالۇغ قايتۇرىدۇ، سالقىنلىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ. تەكىيە كاۋىنىڭ سىرتقى پوستىنى شىلۋېتىپ نەم توپا يەرگە بىر ئاي كۆمۈپ، ئاندىن سىقىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. بىر ئايلىقتىن بەش ئايلىققىچە بولغان بوۋاقلارنىڭ قىزتمىسىنى قايتۇرۇشقىمۇ بەرسە بولىدۇ، شۇنداقلا بېلىقتىن ۋە ھاراقتىن زەھەرلىنىشنىمۇ داۋالايدۇ.

شوخلا، لىمون شىربىسى

لىموندىن بىر دانە، شوخلىدىن 200 گرام، نەشپۈتتىن 150 گرام ئېلىپ سىقىپ سۈيى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدا ۋىتامىن C ئىنتايىن مول بولۇپ، داغ چوشۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قان تومۇر ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چىلان شىربىسى

چىلاندىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سۈيىگە ئاز مىقداردا شېكەر قوشۇلىدۇ. بۇ قاننى تولۇقلايدۇ، قاننى تازىلايدۇ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، يۇرەكنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك بىلەن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

ئۈزۈم شىربىسى

ئاشقازان يالۇغى، ئۈچەي يالۇغى، تولغاق، ئوزۇقلىنىش-نىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىققان سۈلۈق ئىشىقلارنى داۋالاي-

ىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ. بۆرەك كېسىلى، ئاشقازان يارىسى، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى، تېرە كېسەللىرى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، بوغۇم يالليۇغى، ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار-غىمۇ شىپا بولىدۇ، جىگەرنى ياخشىلايدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتە-ىدۇ.

بۆلجۇرگەن شىرىسى

تېرىنى ئاقارتىش، گۈزەللەشتۇرۇش، داغنىڭ ئالدىنى ئې-لىش رولىغا ئىگە. سەپرانى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ، يالليۇغ قايتۇرىدۇ.

بانان شىرىسى

بېلىق ۋە گۆش تۇرىدىكىلەرنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا يارەم بېرىدۇ، قان تومۇر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، تاماقتىن كېيىن ئىچسە ھەزىم قىلىشقا يارەم بېرىدۇ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئال-ىدۇ.

شاپتۇل شىرىسى

ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ھەر خىل راك كېسەل-لىرى ۋە يۇرەك كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بوغماق ئۇچەي راكى، تۇز ئۇچەي راكى قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قىزىتما-نى پەسەيتىدۇ، ھارغىنلىقنى تۇگىتىدۇ.

قوغۇن شىرىسى

بەدەندىكى سۇنىڭ ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ كەم-لىكىنى تولۇقلايدۇ، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ، بۆ-رەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

ئالما شىرىسى

بەدەندىكى مىكرو ئېلېمېنتلارنى تولۇقلايدۇ، قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، تېرىنىڭ قىچىشىشىنى باسىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توخ-

تىتىمدۇ، يۇرەكنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ، جىگەر، نېرۋا ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلايدۇ، بالىلاردىكى ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ھامىلىدار ئاياللارنىڭ سېزىك مەزگىلىدىكى قۇسۇشنى باسىدۇ، قاننى قۇۋۇۋەتلەيدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئامۇت شىرنىسى

ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇۋەتلەش، قورساق ئاچۇرۇش، سەپرانىڭ تېزلىكنى، قاننىڭ قىزىقلىقنى پەسەيتىش، سېسىق گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تەپ ۋە ئىچ ئۆتكىنى توختىتىش تەسىرى بار.

بېھى شىرنىسى

يۇرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۇۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرۇش، جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىرىگە شىپا بولۇش، ئىچ ئۆتكىنى توختىتىش، كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى پەسەيتىش تەسىرىگ ئىگە.

ئاپېلسىن شىرنىسى

سەپرانى پەسەيتىش، ئىچ توختىتىش، ئاشقازان، جىگەرلەرنى قۇۋۇۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش تەسىرى بار.

ئالۇچا شىرنىسى

سەپرادىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىش، كۆكۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

قارىئۆرۈك شىرنىسى

ئىچ يۇمشىتىش، سەپرا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىلارنى داۋالاش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يۇرەك قىزىش ۋە

داۋالغۇشنى پەسەيتىش، كۆڭۈل ئېلىشىنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

جىنەستە شىرىسى

ئىشتىها ئېچىش، كېكىرىك كەلتۈرۈش، بەدەننى سەمرەتتىش، ئاشقازان ۋە بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

نارجىل شىرىسى

تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى ۋە بۆرەكنى سەمرەتتىش، ياخشى خىلىت ھاسىل قىلىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان، سۈت كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئانار شىرىسى

تاتلىق ئانار شىرىسى ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، ئىچ توختىتىش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش، قانىنى جانلاندۇرۇش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئاچچىق ئانار شىرىسى قان توختىتىش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىچ توختىتىش، قان كۆپەيتىش، كۆڭۈل ئېلىشىنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئادەتتە ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنى تەڭ مىقداردا سىقىپ شىرىسى ئېلىنىدۇ.

ئەنجۇر شىرىسى

ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، سەمرىتىش، يۇرەكنى ئىسسىقلىقنى سوۋۇتۇش، ئىچ بوشىتىش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، بەز ئۆسمىسىنى داۋالاش، مېڭە ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، ئۆسمە كېسەللىكىگە شىپا بولۇش تەسىرىگە ئىگە.

نەشپۈت شىرىسى

كۆڭۈلنى ئېچىش، يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى سىلىقلاش، بەلغەمنى يوقىتىش، بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۆپكە، كاناي، گاللاردىكى قۇرۇش، قىچىشىش، بوغۇلۇش، ئاغرىش

قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئۆرۈك شىرنىسى

توسالغۇنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقلارنى يۇمشىتىش، ئۆسۈپكە پائالىيەتنى ياخشىلاش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۇسۇزلۇقنى بېسىش، كۆپ تەرلەشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۆرۈك تەركىبىدىكى بىر خىل ۋىتامىنلىك راك كېسىلىگە شىپا بولۇش تەسىرىگە ئىگە ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان.

ئۇجمە شىرنىسى

توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، جىگەر ۋە تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، قان ئازلىق، كۆز تورلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىش، ماغدۇرلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

شاتۇت شىرنىسى

چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىقلارنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

دولانە شىرنىسى

توسالغۇلارنى ئېچىش، يەلنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، قان بېسىمنى ۋە قاندىكى ماي مىقدارىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. تولغاق ۋە ھەيزىنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشلىرىگە شىپا بولىدۇ.

تەرخەمەك شىرنىسى

تېرىنى پارقىرىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، سۇيدۇك ماخدۇرۇش، سۇيدۇك يولىدىكى تاشنى ھەيدەپ چىقىرىش، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

سەۋزە شىرنىسى

ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، ئىچنى يۇمشىتىش، مەنىنىڭ ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، جىگەر ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.

كەرەپشە شىرىسى

يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەرنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، مېڭە، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياخشىلاپ يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. داۋاملىق ئىچىپ بەرسە سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، باش ئاغرىش، باش ئېسىلىشلارغىمۇ شىپا بولىدۇ.

دورىلىق ئۇماچلار

دورىلىق ئۇماچلار ئاساسەن خام ئەشيانىڭ ئۆزىنى قاينىتىپ ياكى گۈرۈچ قوشۇپ قاينىتىپ، ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇپ ئىچىلىدىغان ئۇماچسىمان سۇيۇقلۇق. بۇ خىل ياسالمىنى شوۋگۈرۈچ دېسىمۇ بولىدۇ.

دورىلىق ئۇماچلار تەييارلاش ئاسان، تەسىرى تېز، ئۇنۇمى بىرقەدەر يۇقىرى بولۇشتەك ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە. ئاساسلىق خۇرۇچىغا كۆپىنچە نومى گۈرۈچى، لومى گۈرۈچى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل گۈرۈچ بولمىسا، ئادەتتىكى گۈرۈچنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

تۇرۇپ ئۇمىچى

ماتېرىيالى: چوڭ تۇرۇپتىن بەش دانە.

ئاساسىي داۋاسى: كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، تىل كۈيۈشۈش، ئېغىز قۇرۇش.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئۇچ ئوچۇم گۈرۈچ سېلىپ يەنە قاينىتىپ ئۇماچ تەييارلىسا بولىدۇ.

بۇغداي ئۇمىچى

ماتېرىيالى: بۇغداي نورمال مىقدارىدا.

ئاساسىي داۋاسى: كۆپ ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇشقا داۋا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇيۇپ قاينىتىپ، ئۇماچ قىلىپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

سېمىزئوت ئۇمىچى

ماتېرىيالى: سېمىزئوت.

ئاساسىي داۋاسى: پۇت تەمرەتكىسى، باش ۋە يۇزدىكى سۇ-لۇق ئىششىق، مەيدە ۋە قورساق كۆپۈش، سۇيدۇك تامچىلاپ ئېچىشىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پاكىز يۇيۇپ توغراپ، گۈرۈچ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

نېلۇپەر ئۇرۇقى ئۇمىچى

ماتېرىيالى: نېلۇپەر ئۇرۇقى بىر ئوچۇم (مېغىزى ئېلىۋېتىلىدۇ).

ئاساسىي داۋاسى: ئەندىكىشنى يوقىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۇەتلەپ ئىرادىنى كۈچەيتىدۇ، قۇلاقنى سەگەكلەشتۇرۇپ كۆزنى كۈچلەندۇرىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پىشۇرغاندىن كېيىن ئېزىپ، گۈرۈچ بىلەن ئۇماچ تەييارلاپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

ياۋا چىلان ئۇمىچى

ماتېرىيالى: ياۋا چىلان مېغىزى بىر چىنە.

ئاساسىي داۋاسى: بېلى چىم بولۇپ قېلىش، ئىچى تىتىلداش، ئۇخلىيالماسلىققا داۋا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياۋا چىلان مېغىزىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇچ ئوچۇم گۈرۈچ سېلىپ قايىنىتىپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى

ماتېرىيالى: بىر دانە تۇخۇم سېرىقى.

ئاساسىي داۋاسى: سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇخۇم سېرىقىنى ئىچسە بولىدۇ، ئەمما ئۇچتىن ئارتۇق ئىچمەسلىك كېرەك.

قىرغاۋۇل شورپىسى

ماتېرىيالى: قىرغاۋۇل بىر دانە (تازىلىنىدۇ).

ئاساسىي داۋاسى: كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، ئېغىز قۇرۇشقا شىپا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارنى سېلىپ ئادەتتىكى ئۇسۇلدا شورپا تەييارلىسا بولىدۇ.

كەپتەر شورپىسى

ماتېرىيالى: ئاق ئۆي كەپتىرى بىر دانە.

ئاساسىي داۋاسى: كۆپ سىيىش، ئۇسسۇزلۇقتا داۋا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق ئۆي كەپتىرىنى پارچىلاپ، تۇرۇپ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

توخۇ گۆشى شورپىسى

توخۇ گۆشى ساغلام كىشىلەرگىلا ئەمەس، بەلكى بىمارلار غىمۇ ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل ئوزۇقلۇقتۇر. بىمارلار ئۈنى يېسە بەدەنده قىزىتما پەيدا قىلمايدۇ، شورپىسى ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، شۇنداقلا تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كۆكرىكىنى بوشىتىپ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ. قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا: «ئەگەر توخۇ قېرى بولسا ئۈنى قوغلاپ تازا تەرلىتىپ، ئاندىن سويسا گۆشى ئوڭاي پىشىدۇ، ياخشى سىڭىدۇ» دەپ يېزىلغان.

شاپتۇل مېغىزى ئۇمىچى

ماتېرىيالى: شاپتۇل مېغىزى 90 گرام،

ئاساسىي داۋاسى: مەيدە ۋە قورساق ساھەسى ئاغرىش، يۆتەل، كۆكسى چىڭىلىق، دەم سىقىلىشلارغا داۋا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قاينىتىپ تېرىپىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن سىقىپ سۈيىگە گۈرۈچ سېلىپ قاينىتىپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

ئۇن قورۇمىسى

ماتېرىيالى: ئاق ئۇن 250 گرام.

ئاساسىي داۋاسى: ئىچ سۇرۇش، ئاشقازان ۋە ئۆچەيلەرنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سارغايغىچە قورۇپ، ھەر كۈنى قايناق سۇغا بىر قوشۇق چېلىپ ئىسسىق پېتى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

ئۇششاق قىزىلمۇچ ئۇمىچى

ماتېرىيالى: ئۇششاق قىزىلمۇچ 15 گرام.

ئاساسىي داۋاسى: مەيدە ۋە قورساق ساھەسىدىكى سوغۇقتىن كېلىپ چىققان ئىككى بىقىن ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى؛ يۇيۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ئۇچ ئوچۇم گۈرۈچ سېلىپ قاينىتىپ ئۇماچ قىلىپ، ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.