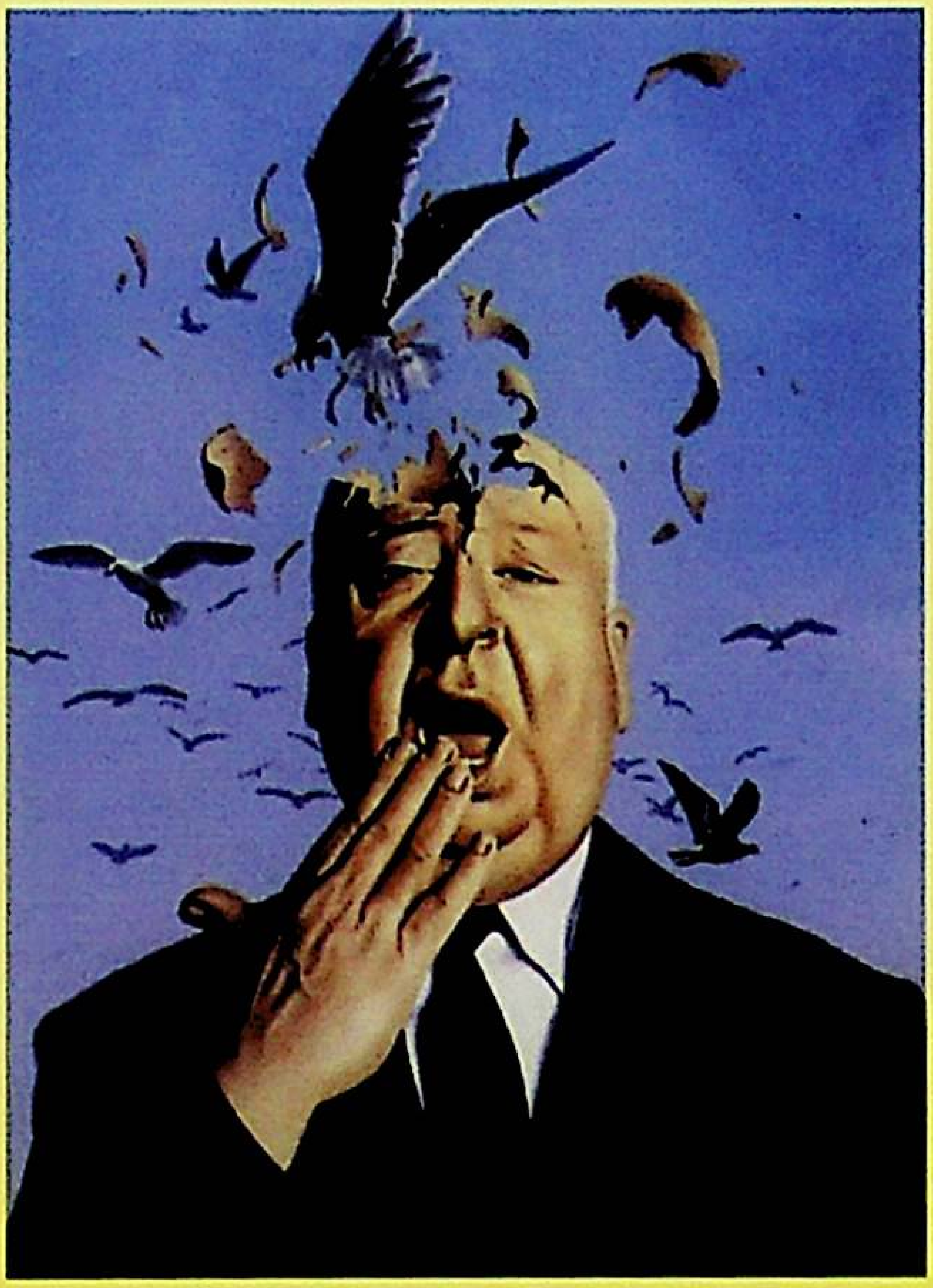
كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى ئۇيغۇر
تېبابىتى بويىچە داۋالاش مەجمۇئەسى

نۇرتاي نۇرمۇھەممەت

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى



مىللەتلەر نەشرىياتى
بېيجىڭ

نەشرىياتتىن

جەمئىيەت تەرەققىياتى ۋە تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەردە ئۆزىنىڭ تەن ساغلاملىقىغا كۆڭۈل بۆلىدىغان، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈستىدە ئىزدىنىدىغان ئومۇمىي كەيپىيات شەكىللىنىش نەتىجىسىدە، ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىككە ئىنتىلىش ۋەزىيىتى بارلىققا كەلمەكتە.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆزىگە خاس مۇكەممەل بىر يۈرۈش نەزەرىيە سىستېمىسىغا ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىغا، مول دورا بايلىقىغا ئىگە بولغان ئەنئەنىۋى تېبابەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتىكى ئارتۇقچىلىقى ۋە ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق، ئەسىرلەردىن بېرى رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا شانلىق تۆھپىلەرنى قوشۇپ كەلدى.

بۇندىن بۇرۇن ھەر قايسى نەشرىياتلار تەرىپىدىن ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئائىت نۇرغۇنلىغان كىتابلار نەشر قىلىنغان بولسىمۇ مەزكۇر مەجمۇئەدەك سىستېمىلىق، مۇكەممەل بىرەر داۋالاش مەجمۇئەسى ھازىرغىچە نەشر قىلىنمىغاچقا، نەشرىياتىمىز «كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» مەجمۇئەسىنى نەشر

قىلىپ كەڭ جامائەتچىلىكنىڭ ھوزۇرىغا سۇندى.

بۇ مەجمۇئە «يۇرەك كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش»، «كاناي ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» قاتارلىق 20 پارچە كىتابچىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ھەر بىر كىتابچىدا كېسەللىكلەرنى تونۇش، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى، يەككە ۋە مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قاتارلىقلار ئاممىباب، ئىخچام بايان قىلىندى.

مەزكۇر مەجمۇئە كەڭ يېزا-قىشلاقلاردىكى دېھقان-چارۋىچىلارنىڭ، ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ۋە شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولۇپ قالغۇسى.

مۇندەرىجە

خىلتسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 1
خىلتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 5
خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 9
خىلتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى 13
غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى 17
غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى 21
غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى......... 27
غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى.......... 33
مېڭگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 38
مېڭگە ھۆللۈك يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى.......... 42
ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 46
يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش ئاغرىقى........... 50
زۇكام ۋە نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى 54
قىزىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى.............. 59
ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇش سە-
ۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى............... 62
ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش سە-
ۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى............... 66
سەپرا خىلتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك ئاشقازان خىزمە-

تى بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى 70
سەۋدا خىلتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك ئاشقازان خىزمە-
تى بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى 74
بەلغەم خىلتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك ئاشقازان خىزمە-
تى بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى 78
ئاشقازاندا يەل تۇرۇۋېلىش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغ-
رىقى 82
هاراق ئىچىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 86
بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقى 89
كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 97
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە) 101
باش قېيىش 106
ئۇيقۇسىزلىق 111
ئېغىر ئۇيقۇ.............................. 115
مالىخولىيا 118
مالىخولىيا مىراقى.............................. 126
تۇتقاقلىق كېسەل (سەرئى) 130
سەكتە (ئېغىر هوشسىزلىنىش) 135
پالەچ 140
لەقۋا 144
تىترەش كېسەللىكى (رەئىششە) 147
هىستىرىيە 151
نېرۋا ئاغرىش 154

خىلتىسىز ئۇسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئۇيقۇسى قېچىش، ماغدۇرسىزلىنىش، بۇرۇن ۋە گال قۇ-رۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەر-نى ئىستېمال قىلغاندا ياكى سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندا باش ئاغرىقى پەسىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

جىسمانىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى پۈراش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسىپ

قىزىلگۈل، كافۇر، ئاق سەندەل ھەربىرى ئىككى گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ يۇمغاقسۈت سۈيىگە ئارى-لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا بىر نەچچە قېتىم پۈراپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسىپ

نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، زىرىق ھەربىرى بەش گرامدىن، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يېرىك سوقۇپ، قايناق سۇغا 15 مىنۇت چىلاپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئاز - ئازدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئەينۇلا 15 گرام، تەمرى ھىندى 25 گرام، كۆكنار پوستى 10 گرام، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ قويۇپ تەمى چىققاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا كۈندە ئىككى قېتىم 20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

كۆكنار ئۇرۇقى 20 گرام، كالا سۈتى 50 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا تېڭىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

نىلۇپەر، قىزىلگۈل ھەربىرى 10 گرامدىن، شېكەر 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: نىلۇپەر بىلەن قىزىلگۈلنى مەلۇم مىقداردا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا كۈندە ئىككى قېتىم

20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

گۈل مېيى (تەركىبى: قىزىلگۈل 100 گرام، كۈنجۈت مېيىدىن 200 مىللىلىتىر، قىزىلگۈلنى يۇمشاق ئېزىپ، كۈنجۈت مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ 20 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ) . كۈندە ئىككى قېتىم ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا سۈرتۈپ بېرىش بىلەن بىرگە مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، سەرپىستان، كاسنىە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى ھەربىـ ىرى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەر ھەربىرى 60 گرامدىن، شوخلا يوپۇرمىقى، بىنەپشە ھەربىرى 15 گرامدىن، سۇ 1000 مىللىلىتىر، تەمرى ھىندى بىلەن خىيار شەنبەرنى مەلۇم مىقداردا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى سۇغا چىلاپ سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ خىيار شەنبەر بىلەن تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

مەتبۇخى ئەفسەنتىن (تەركىبى: ئەفسەنتىن، تەرەنجىبىن ھەربىرى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر، ئەفسەنتىننى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىگە باشقا دورىلارنى سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر قاينىتىپلا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىكـ

كى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئىتترىفىل كەشنىز (تەركىبى: ھېلىلە كابىـ لى پوستى، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 70 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسەسىنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

خەشخاش شەربىتى (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى 200 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر، كۆكنار غوزىسىنى سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېـ تىپ، سۇيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~20 مىللىلىتىردىن ئىچىش بىلەن بىرگە چاي دورىسى (تەركىبى: گۈلبىنەپشە، ھەمىشباھار، نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، دورىلارنى يىرىكرەك سوقۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① ئۇزۇن مۇددەت ئاپتاپتا تۇرماسلىق.

② كاۋاپ، پولۇ قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكـ لەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش.

③ ماددەتۇلھايات، ھالۋائى بىيىزە، قارىمۇچ، لاچىندانە قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق.

④ لازا، ئاچچىقسۇ، ھاراق قاتارلىق غىدىقلاش خۇسۇسىـ يىتىگە ئىگە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

خىلتىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش قېيىش ياكى ئاغرىش، سەزگۈ، ئەزالار خىزمىتى سۇسلىشىش، بوغۇملار ئاغرىش، پەي ـ مۇسكۇللار بوشىشىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق ھاۋا دا ئۇزاق تۇرۇش، زەي، نەم ئورۇنلاردا ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەش قاتارلىق سەۋەبلەردىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

بەدىيان، زىرە، قەلەمپۇر 10 گرامدىن، ھېلىلە، پىلپىل بەش گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا 50 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 10 گرام تالقاننى سېلىپ ئاز ـ ئازدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

بابۇنە، شوخلا، بەدىيان، كاۋاۋىچىن 20 گرامدىن، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سـۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىد-

لىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئۆشنە 20 گرام.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئۆشنەنى كۆيدۈرۈپ بىر نەچچە قېتىم پۇراپ بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

جاۋارىش ئامىلە (تەركىبى: تازىلانغان ئامىلە 20 گرام، ئۇد ھىندى، مەستىكى ھەربىرى 10 گرامدىن، ئەنبەر بىر گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاخىرىدا ئەنبەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەسەل شەربىتى (تەركىبى: سۇمبۇل، مەستىكى، قاقىلە، لاچىندانە، دارچىن، ئۇد ھىندى، جۆز ھەربىرى بىر گرامدىن، قەلەمپۇر بەش گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر، ھەسەل 1500 مىللىلىتىر دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا چىلاپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىغا ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

بادام مېيى (تەركىبى: بادام مېغىزى 300 گرام، بادام مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، لېگەننىڭ بىر تەرىپىگە سېلىپ، لېگەن ئاستىدىن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزسە بىر تەرىپىگە بادام مېيى ئېرىپ چىقىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا سۈرتۈپ بېرىش بىلەن بىرگە، مەجۇنى بەرشىشا (تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ ھەربىرى 50 گرامدىن، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، لىسانولئەساپىر ھەربىرى 10 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەپەر ھەربىرى ئىككى گرامدىن، بەزرولبەنجى 15 گرام، ئەپيۇن ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، زەپەر بىلەن ئەپيۇننى ئايرىم سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.) كۈندە بىر قېتىم، بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ئىتترىفىل ئەفتىمۇن (تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، ئامىلە، بەلىلە پوستى ھەربىرى 30 گرامدىن، ئاقلانغان تۇربۇت، ئەفتىمۇن، سانا ھەربىرى 15 گرامدىن، شاترەنجى ھىندى، بىسـ- تپايەنج، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل ھەربىرى 10 گرامدىن، ھەـ- سەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى شەبىيار (تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، ھېلىلە كابىلى پوستى، سەبرى ھەربىرى 10 گرامدىن، سۇ 100

مىللىلىتىر، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا خېمىر قىلىپ قول ئارقىلىق ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن قوناق دانىسى چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ھەببى زەھەپ (تەركىبى: سەبرى ئالتە گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، مەستىكى، كەترا، سوقمۇنىيا ھەربىرى بەش گرامدىن. زەپەر ئىككى گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر سەبرى، سوقمۇنىيا، كەترانى قايناق سۇغا چىلاپ ئوبدان ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ قوناق دانىسى چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى بىنەپشە (تەركىبى: بىنەپ- شىدىن 500 گرام، سۇدىن ئالتە ھەسسە ئېلىپ مەخسۇس ئەرەق چىقىرىش قازىنىدا ئەرەق چىقىرىلىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① ئۇزاق ۋاقىت سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق سۇ بىلەن ئۇچرىشىشتىن ساقلىنىش.

② سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، مەسىلەن: پىۋە، مۇزلىتىلغان ئىچىملىكلەر.

خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش يېنىك دەرىجىدە ئاغرىيدۇ، ئېغىز، بۇرۇن قۇرۇيدۇ. ئۇيقۇ كەم بولىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە بوش سوقىدۇ، بەدەن تېرىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ، باش ئاغرىش باشنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىن باشلىنىدۇ، كۆپ ئۇسايدۇ.

سەۋەبى

كۆپ تەرلەش، ھەيز ۋە تۇغۇتتا قاننىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنلەش، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 50 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئېزىش ئارقىلىق مېيى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئىككى چېكە قىسمىغا سۈرتىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ھۆل قاپاقتىن 300 گرام، كۈنجۈت مېيى 50 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھۆل قاپاقنى چىلاشقۇدەك سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە كۈنجۈت مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا چېكە ياكى پېشانە قىسمىغا سۈرتىلىدۇ ياكى بۇرنىدىن تېمىتىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ياخشى پىشقان تاۋۇز بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: تاۋۇزنىڭ ئىچىدىكى گۆش قىسمىنى ئايرىۋېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 150 گرام، ئىسپىغۇل 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ۋە ئىسپىغۇلنى چىلاشقۇدەك قايناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ لۇئابى (شىرىسى) چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

سەندەل شەربىتى (تەركىبى: ئاق سەندەل 200 گرام، شېكەر 100 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر سەندەلنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر ئارد-

لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە خېمىرى خەشخاش (تەركىبى: كۆكنار غوزىسى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، كۆك-نار ئۇرۇقى ھەربىرى 20 گرامدىن، تاباشىر، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى بەش گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، ناۋات 500 گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قالغىچە قايناتقىچە قايناتقاندا، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ ئوبدان قىيام قىلىپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

بادام مېيىنى ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسىم تېرىلىرىگە سۈرتۈپ بېرىش بىلەن بىرگە بادرەنجى بۇيا شەربىتى (تەركىبى: پاكىز تازىلانغان بادرەنجى بۇيا 200 گرام، شېكەر 100 گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر، بادرەنجى بۇيىنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قايناتقىچە، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

قاپاق ئۇرۇقى مېيى (تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 300 گرام، بادام مېيىنى تەييارلاش بىلەن ئوخشاش) كۈندە ئىككى

قېتىم پېشانە ۋە چېكە قىسىم تېرىلىرىگە سۈرتۈپ بېرىش بىلەن بىرگە مەتبۇخى بىنەپشە (تەركىبى: بىنەپشە 30 گرام، ئۇستىقۇدۇس، قىزىلگۈل ھەربىرى 15 گرامدىن، نىلۇپەر، گاۋزىبان ھەربىرى 10 گرامدىن، قايناق سۇ 300 مىللىلىتىر، دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئەتىسى سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش.

② كۆپ قان چىقىپ كېتىشتىن ساقلىنىش. مۇۋاپىق سۇيۇقلۇق تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

خىلتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش دائىم ئېغىر بولىدۇ. باش ئاغرىقى باشنىڭ ھەممە يېرىدە بولىدۇ، تومۇرى سۇس سوقىدۇ، چىرايى ئاق بولىدۇ، دائىم ئۇيقۇسى كېلىپ تۇرىدۇ، بەدىنى ئېغىر بولۇپ ئىشقا خۇشياقمايدۇ.

سەۋەبى

بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زەي، نەم ئورۇندا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش ياكى ئىشلەش، سوغا كۆپ چۈشۈش قاتارلىق سەۋەبلەر- دىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

دارچىن 20 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، بابۇنە 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار سوقۇلۇپ تالقان ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا بەش گرامنى قايناق سوغا سېلىپ تەمىنى چىقىرىپ ئاز - ئازدىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئىپار، ئەنبەر، دارچىن قاتارلىقلاردىن قايسى بىرى بولسا كۈندە 3 ~ 4 قېتىم پۇراپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

توخۇ گۆشى 300 گرام، دارچىن 20 گرام، زىرە 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: توخۇ گۆشىنى مەلۇم مىقداردا سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ، ئۇبدان پىشۇرۇپ سۇيىگە دارچىن، زىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: شورپىسىنى ئىچىش بىلەن بىرگە گۆشى يېيىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

بابۇنە 20 گرام، قايناق سۇ 50 ميللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: بابۇنەنى پاكىز تازىلاپ قايناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئاز ـ ئازدىن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

جاۋارىش جالىنوس (تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، قاقىلە، قەلەمپۇر، سەئىدى كوفى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە شېرىن، ئۇد بىلسان، ئاسارۇن ھەربىرى 20 گرامدىن، مەستىكى 10 گرام، زەپەر ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان 500 گرام، سۇ ئالتە ھەسسە مەخسۇس ئەرەق چىقىرىش قازانلىرىدا تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 ميللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

جاۋارىش دارچىن (تەركىبى: دارچىن، ئۇد ھىندى، گۇل-
سەۋسەن ھەربىرى 20 گرامدىن، قەلەمپۇر، پىلپىل، ئاسارۇن،
سۇمبۇل ھەربىرى 15 گرامدىن، زەنجىۋىل 25 گرام، پىننە 20
گرام، گۇلدارچىن، رۇم بەدىيان، مەستىكى 10 گرامدىن، ھەسەل
ئۈچ ھەسسە دورىلارنى سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە پىلپىل
شەربىتى (تەركىبى: پىلپىل 200 گرام، شېكەر 400 گرام، سۇ
1000 مىللىلىتىر، پىلپىلنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ،
تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەي-
يارلىنىدۇ) نى كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30
مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

جاۋارىش ئەنبەر (تەركىبى: لاچىندانە، بەسباسە، قاقىلە،
دارچىن ھەربىرى 15 گرامدىن، زەنجىۋىل 20 گرام، ئۆشنە،
مەستىكى ھەربىرى بەش گرامدىن، قەلەمپۇر، گۇلدارچىن ھەربى-
رى 10 گرامدىن، ئەنبەر بەش گرام، زەپەر ئۈچ گرام، ئىپار
بىر گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ،
كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا زەپەر، ئى-
پار، ئەنبەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ)
نى كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن

ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى سەبىرى (تەركىبى: سەبە-
رى ئۈچ گرام، تۇربۇت بەش گرام، ھەشقپىچەك ئۇرۇقى،
غارىقۇن ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، شەھمەنزەل، نەمەك ھىندى،
موقەل، كەتىرا، رۇم بەديان ھەربىرى ئىككى گرامدىن، كەرەپشە
سۈيى 50 مىللىلىتر، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كەرەپشە
سۈيىدە خېمىر قىلىپ قوناق دانىسى چوڭلۇقىدا كۆملاچ قىلى-
نىدۇ)نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① سۇدا كۆپ يۇيۇنماسلىق، زەي، نەم ئورۇنلاردا ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلىمەسلىك.

② بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ئاغرىش بىلەن بىرگە باش ساھەسى بىر ئاز قىزىغاندەك بىلىنىدۇ. كۆز ئېقى قىزىرىپ قالىدۇ. ئېغىز ئىچكى شىللىق پەردىلىرىگە ئەسۋىلەر چىقىدۇ. گال ئاغرىيدۇ، ئاۋاز پۈتىدۇ، تومۇرى توم، دولقۇنلۇق سالىدۇ، ئېغىز تەمدە ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ، بەزىدە بىرئاز تاتلىق بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى

قۇۋۋەتلىك قان كۆپەيتكۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلىش، ھەرىكەت ئاز بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گرام، تەمرى ھىندى 50 گرام، چىلان 30 دانە، سۇ 300 مىلىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىلىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ھۆل يۇمغاقسۈت 200 گرام، گۈل مېيى 20 مىلىلىتىر، ئۈزۈم سىركىسى 10 مىلىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇتنى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، گۈل مېيى بىلەن ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا پۇراپ بېرىلىدۇ ياكى ئىككى چېكە قىسمىغا سۇرتۇپ بېرىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

تەرەنجىبىن، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، سانا، زەنجۇىل، بىنەپ- شە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە بەش گىرامدىن، مەستىكى ئۈچ گرام، سۇ مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا خېمىر قىلىپ، قوناق دېنى چوڭلۇقىدا كۆملاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

ھۆل بابۇنە 200 گرام، بىنەپشە مېيى 20 مىللىلىتر.

ياساش ئۇسۇلى: ھۆل بابۇنەنى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە بىنەپشە مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئىككى چېكە ياكى پېشانە قىسمىغا سۇرتۇپ بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

چىلان شەربىتى (تەركىبى: چىلان 300 گرام، شېكەر 300 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى ھەربىرى 40 گرام- دىن، سۇ 1000 مىللىلىتر. دورىلارنى سۇغا سېلىپ، سۇنىڭ

يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 ميللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى كاسىنە (تەركىبى: كاسىنە 500 گرام، سۇ ئالتە ھەسسە ئېلىپ، مەخسۇس ئەرەق چىقىرىش قازانلىرىدا ئەرەق چىقىرىلىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 ميللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەمرى ھىندى شەربىتى (تەركىبى: پاكىز تازىلانغان تەمرى ھىندى 900 گرام، شېكەر 700 گرام، قايناق سۇ 1000 ميللىلىتىر، تەمرى ھىندىنى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 ميللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە سۇفۇپى كەشنىز (تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرامدىن، ناۋات 100 گرام، دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

نىلۇپەر شەربىتى (تەركىبى: نىلۇپەر 100 گرام، گۇلاب 500 ميللىلىتىر، شېكەر بىر كىلوگرام، نىلۇپەرنى گۇلابقا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى

كۈنده ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى بىنەپشە (تەركىبى: گۈلبىنەپشە، بادام مېغىزى ھەربىرى 30 گرامدىن، مەستىكى، بىخ سۇس ھەربىرى 15 گرامدىن، تۇربۇت، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر ھەربىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ھەببى ھېلىلە (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، سەكبىنەچ 15 گرام، سۇ 60 مىللىلىتىر، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا خېمىر قىلىپ، قوناق دېنى چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەتبۇخى فەۋاكە (تەركىبى: ئەينۇلا 100 گرام، تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەر، گۈلقەنت ھەربىرى 50 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام، سانا، چىلان، كاسنە ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، بىنەپشە، قىزىلگۈل ھەر-بىرى 10 گرامدىن، قايناق سۇ 300 مىللىلىتىر، دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى بىر ئۆرلىتىپلا تىرىپلە-رىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

قاننى قىزىتقۇچى، ئىسسىقلىق تەبىئەتلىك يۇقىرى دورىلارنى ۋە يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش دائىم ئېغىر بولىدۇ. ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ، پەي — مۇسكۇللىرى بوشىشىپ كېتىدۇ. روھىي چۈشكۈن بولىدۇ. سو-غۇق تەبىئەتلىك يېمەك — ئىچمەكلەرنى خالىمايدۇ. ئېغىزدىن شالى ئاقىدۇ. سۈيدۈكى رەڭسىز بولىدۇ. تومۇرى توم، ئاستا، كۈچسىز سوقىدۇ.

سەۋەبى

بەلغەم خىلتىنى كۆپەيتىدىغان يېمەك — ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللان-ماسلىق، چالا پىشقان مېۋىلەرنى كۆپ يېيىش، بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە مۇنزىج بەلغەم كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن، 6 ~ 10 كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلىنىپ بەلغەم خىلتى پىشقانلىق ئالامىتى كۆرۈل-گەندىن كېيىن، غەيرىي تەبىئىي خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىدە مۇسھىل بەلغەم كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى

خىلىت بەدەندىن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى يەككە دورا نۇسخىلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىت پىشقاندا بىمارنىڭ روھىي ھالىتى تېتىك بولىدۇ، ئۇيقۇسى نورماللىشىدۇ، چوڭ تەرەت راۋانلىشىدۇ، ئىشتىھاسى ئېچىلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى جانلىنىدۇ.

مۇسھىل نۇسخىسىدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا بە- مارنىڭ چوڭ تەرەت قېتىم سانى 24 سائەت ئىچىدە 4 ~ 6 قېتىمغىچە بولسا خىلىت بەدەندىن چىقىپ بولغانلىق بولىدۇ.

مۇنزىج بەلغەمنىڭ تەركىبى:

گۇلبىنەپشە، گاۋزىبان، بىخ سۇس، پىرسىياۋشان ھەربىرى 10 گرامدىن، بەديان، بىخ بەديان، ئەنجۇر قېقى ھەربىرى 15 گرامدىن، قۇرۇق ئۇزۇم 20 گرام، گۇلقەنت 50 گرام، سۇ 2000 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، گۇلقەنتنى ئارىلاشتۇ- رۇپ بىر ئۆرلىتىپلا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

مۇسھىلى بەلغەمنىڭ تەركىبى:

چىلان، نېلۇپەر، سەرپىستان، ھەربىرى 20 گرامدىن، زۇپا، پىرسىياۋشان، بەديان 10 گرامدىن، بىخ سۇس 15 گرام، خىيار شەنبەر 30 گرام، تەرەنجىبىن 50 گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇغا سېلىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئاخىرىدا تەرەنجىبىن بىلەن خىيار شەنبەرنى سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپلا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

ياۋا ئەمەن، بابۇنە 10 گرامدىن، سۇمبۇل بەش گرام، قايناق سۇ 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

دارچىن، قەلەمپۇر بەش گرامدىن، زىرە ئۈچ گرام، خەشخاش پوستى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئۇندەك يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا خام توخۇمنىڭ ئېقىغا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا تېڭىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، ئەنبەر ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر نەچچە قېتىم پۇراپ بېرىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

ئاچچىق بادام مېغىزى 30 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق بادام مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسىملىرىغا سۈرتىلىدۇ.

مۈرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

ھەببى ئۇستىقۇددۇس (تەركىبى: ئۇستىقۇددۇس، سەبىرى ھەربىرى 10 گرامدىن، شەھمەنزەل، غارىقۇن، نەمەك ھىندى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، قايناق سۇ 60 مىللىلىتىر، نەمەك ھىندىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ～ 6 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە قۇستە مېيى (تەركىبى: قۇستە 30 گرام، قارىمۇچ، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 10 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى بەش گرام، زەيتۇن مېيى 150 مىللىلىتىر، مۇسەللەس 500 مىللىلىتىر، قۇندۇز قەھرى بىلەن پەرپىيۇندىن باشقا دورىلارنى مۇسەللەستە يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە زەيتۇن مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ھەببى ئەفتىمۇن (تەركىبى: تۇربۇت، ئەفتىمۇن ھەربىرى 30 گرامدىن، سەكبىنەچ 15 گرام، سۇ 60 مىللىلىتىر، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاقچىلىق چوڭلۇقتا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر

قىتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى بىنەپشە (تەركىبى: بىنەپشە 12 گرام، تۇربۇت ئالتە گرام، سوۋۇ-تۇلغان قايناق سۇ 50 مىللىلىتىر، ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن ئوخشاش) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 تالدىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ھەببى قوقىيا (تەركىبى: سەبرى، ئەفسەنتىن، مەستىكى ھەربىرى بەش گرامدىن، سوقمۇنىيا، شەھمەنزەل ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، قايناق سۇ 50 مىللىلىتىر، يېلىم دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ ئوبدان تەمىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ سىرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈملاچ قىلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىچىش بىلەن بىرگە ھەببى ئايارەنج پەيقرا (تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، ئۇدبىلسان، مەستىكى، ئاسارۇن ھەربىرى 10 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، شەھمەنزەل بەش گرام، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ 60 مىللىلىتىر، تەييارلىنىشى ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن ئوخ-شاش) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ھەببى شىپا (تەركىبى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ۋاڭ ئۇرۇقى 30 گرام، رەۋەن 20 گرام، زەنجىۋىل، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 10 گرامدىن، قايناق سۇ 60 مىللىلىتىر، سەمغى ئەرەبنى قايناق سۇغا سېلىپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى تالقان-

لاپ ئارىلاشتۇرۇپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلى-
نىدۇ) نى كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن
ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى شەبيارنى كۇندە ئىككى
قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① بەلغەم خىلتىنى كۆپەيتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. مەسىلەن: تولۇق پىشمىغان مېۋە-لەر، قېتىق.

② جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن كۆپرەك شۇغۇللىنىش.

③ كاۋاپ، پاقلان گۆشى، كەپتەر گۆشى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كې-رەك.

غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش يېڭنە سانجىغاندەك ئىچىشىپ ئاغرىيدۇ، چىرايى سارغۇچ بولىدۇ، كۆپ ھاللاردا باشنىڭ ئالدى تەرىپى ئاغرىيدۇ، كۆز ئېقى سارغۇچ بولىدۇ، تىل يۈزىدە سېرىق گەز بولىدۇ، ئېغىزى ئاچچىق بولۇپ ئۇسسۇلۇق كۆپ بولىدۇ، سۈيدۈكى سېرىققا مايىل بولىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە ئىتتىك سوقىدۇ.

سەۋەبى

سەپرا خىلىتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى ئورۇنلاردا جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ھاراقنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قەھۋە ۋە قېنىق دەملەنگەن چاينى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەپرا خىلىتىنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش مەقسىتىدە مۇنزىج سەپرا (تەركىبى: نىلۇپەر، شاھتەررە، بىستىپايەنج، گاۋزىبان ھەربىرى 10 گرامدىن، سەرپىستان، قىرقىغان پىلە غوزىسى، گۈلى گاۋزىبان ھەربىرى 15 گرامدىن، چىلان 10 دانە، قارىئۆرۈك 15 دانە، گۈلقەنت 30 گرام، سۇ 600 مىللىلىتىر، دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلە-

رىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) نى بەش كۈندىن سەككىز كۈنگە قەدەر كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىدۇ، سەپرا خىلتى پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن سۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىدە مۇسھىل سەپرا (تەركىبى: شاھتەررە، سېرىق ھېلىلە پوستى 20 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرام، سانا 20 گرام، قىزىلگۈل بەش گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر، دورىلارنى سۇدا سۈنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، قىزىلگۈل، سانا، تەرەن-جىبىننى ئاخىرىدا سېلىپ بىر ئۆرلىتىپلا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەپرا خىلتى بەدەندىن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

تەمرى ھىندى، ئەينۇلا 20 گرامدىن، چىلان 10 دانە، تەرەنجىبىن 15 گرام، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، قايناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللى-لىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ئاقى سەندەل 30 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 60 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاق سەندەلنى ئۇزۇم سىركىسىگە سېلىپ ئوبدان ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئىككى چېكە قىسمىغا تېڭىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئاق سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، ئامىلە 10 گىرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گىرام، سۈت 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ئىسپىغۇل 20 گىرام، كۆكنار پوستى 15 گىرام، گۈل مېيى 10 مىللىلىتىر، قايناق سۇ 50 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئىسپىغۇلنى قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، كۆكنار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل مېيى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا تېڭىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

ئىتترىفىل سانا (تەركىبى: سانا، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەر بىرى 60 گىرامدىن، مەستىكى 30 گىرام، ھېلىلە كابىلى پوستى،

سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئاملە، شاھتەررە ھەربىرى 15 گرامدىن، گۇلى گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەنج ھەربىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى قىزىتىپ كۆپۈكنى ئېلىپ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە بىنەپشە مېيى (تەركىبى: ھۆل بىنەپشە 100 گرام، كۈنجۈت مېيى 150 ممللىلىتىر، دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا 20 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ) بىلەن ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىنى مايلاپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئىتترىفىل ئۇستىقۇددۇس (تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، ئاملە، قارا ھېلىلە ھەربىرى 30 گرامدىن، ئەمەن، شەترەنجى ھىندى، بىستىپايەنج، ئەفتىمۇن، تۇربۇت ھەربىرى 15 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس 25 گرام، مەستىكى، سۇمبۇل جۆز، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە ئىتترىفىل سانا بىلەن ئوخشاش تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەتبۇخى فەۋاكىھ (تەركىبى: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

جاۋارىش ئاملە (خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرى-

قىغا قارالسۇن) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىش بىلەن بىرگە مۇرەككەپ ھېلىلە چىلانىمىسى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلا، سەرپىستان، چىلان، خىيارشەنبەر ھەربىرى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن 15 گرام، قايناق سۇ 1000 مىللىلىتىر، دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ھەببى شىپا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئالما مۇراببىاسى (تەركىبى: ئوبدان پىشقان ئالما ئىككى كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام، سۇ 2000 مىللىلىتىر، شېكەرنى سۇدا قايىنىتىپ ئوبدان قىيام بولغاندىن كېيىن ئالمىنى سېلىپ، سۇنىڭ $\frac{2}{3}$ سى قالغىچە قايىنىتىلىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① سەپرا خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

② سوغۇق تەبىئەتلىك بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى

يېمەكلىكلەردىن شوۋىگۈرۈچ، پالەك، ئۈسۈك، تەرخەمەك، سەي
كاۋىسى قوشۇلغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

③ قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋەنى كۆپ ئىچمەسلىك
كېرەك.

④ مېۋىلەردىن تاۋۇز سۈيى، غورا سۈيى؛ زىرىق سۈيىنى
ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ئېغىر بولىدۇ، چىرايى ھەم بەدەن تېرىلىرى، كۆز ئېقى كۆككە مايىللىشىپ قالىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە ئاستا ـ ئاستا سوقىدۇ. سۈيدۈكى سۇس سېرىق ياكى كۆكۈش بولۇپ قالىدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ، يۇقىرى ئاۋازلار، شاۋقۇن ـ سۈرەنلەرنى خالىمايدۇ، تىل يۈزىدە بىر قەۋەت قارامتۇل گەز بولىدۇ.

سەۋەبى

سەۋدا خىلتىنى ئاشۇرۇۋېتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلىرى ياخشى ھەزىم بولماسلىق، ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋدا خىلتىنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن چارە قىلىمىز يەنى مۇنزىج سەۋدا (تەركىبى: گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، ھەر ـ بىرى 30 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 15 گرامدىن، بىخ سۇس، 30 گرامدىن، گۈلقەنت 50 گرام، سۇ 1500 مىللىلىتىر، دورىلار ـ نى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىگە ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىن، گۈلقەنتنى

سىلىپ، بىر ئۆرلىتىپلا ئوتنى توختىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ) نى 15 ~ 20 كۈنگە قەدەر كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ سەۋدا خىلتى پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن، سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىدە مۇسهىل سەۋدا (تەركىبى: قارا هېلىلە 30 گرام، بىستىپايەنج 15 گرام، ئەفتىمۇن 30 گرام، سانا 20 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، بەدىيان، غارىقۇن، شەھمەنزەل ھەربىرى بەش گرامدىن، سۇ 600 مىللىلىتىر، دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئەفتىمۇن، سانا، قىزىلگۈلنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپلا ئوت ئۆچۈرۈلۈپ، دورا تىرىپلىرى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەۋدا خىلتى بەدەندىن پۈتۈنلەي تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورا نۇسخىلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، لاچىندانە، رەيھان ئۇرۇقى 20 گرامدىن، شېكەر 50 گرام، ساپ سۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىپ، سۇيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

بىستپايەنج، بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن، چىلان 10 دانە، ئەفتىمۇن 30 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن ئەفتىمۇننى سېلىپ، بىر ئۇرلىتىپلا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر دورا سۈيىگە ئازراق ناۋات قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

قۇشقاچ گۆشى بىر دانە، دارچىن، زىرە، لاچىندانە 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قۇشقاچ گۆشنى ئوبدان پىشۇرۇپ، شورپىسىـ غا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: شورپىسىنى ئىچىش بىلەن بىرگە گۆشنى ئىستېمال قىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

بىنەپشە، ئەينۇلا 20 گرامدىن، ئۇستقۇدۇس 15 گرام، تەرەنجىبىن 10 گرام، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ياخشى چىقىرىپ، تىرىپلىرى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئاز ـ ئازدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا شەربىتى (تەركىبى: خىلىتىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن)نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئۇستىقۇددۇس شەربىتى (تەركىبى: پاكىز تازىلانغان ئۇستىقۇد-دۇس 300 گرام، شېكەر 600 گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر ئۇستىقۇددۇسنى سۇغا سېلىپ سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بول-غان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ھەببى ئۇستىقۇددۇس (تەركىبى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن)نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە پىلپىل شەربىتى (خىلىتىسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (تەركىبى: خىلىتىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن).

3 ـ رېتسېپ

ھەسەل شەربىتىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى

ئەفتموۇننى كۇندە ئىككى قېتىم 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

دورا نۇسخىلىرىنىڭ تەركىبى ئالدىنقى پاراگرافتا يېزىلىپ بولغانلىقى ئۈچۈن قايتا يېزىلمىدى.

4 - رېتسېپ

ھەببى غارىقۇن (تەركىبى: غارىقۇن 10 گرام، تۇربۇت 15 گرام، رۇببىسۇس بەش گرام، سەبرى، شەھمەنزەل، ئەنزىروت ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قايناق سۇ 60 مىللىلىتر، يېلىم دورىلارنى قايناق سۇغا سېلىپ ئوبدان ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى بىنەپشىنى كۇندە بىر قېتىم 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① سەۋدا خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، مەسىلەن: كالا گۆشى، قوتاز گۆشى، ئۆچكە گۆشى، پۇرچاق قاتارلىقلار.

② بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

③ زىيادە تويۇنۇپ تاماق يېمەسلىك كېرەك.

مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان
باش ئاغرىقى

كۆز ئېقى سارغۇچراق، بەدىنى قىزىق، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ، سۈيدۈكى سېرىققا مايىل، نېرۋىسى ئىتتىك بولىدۇ، ئۇيقۇسى ئاز، مىجەزى ئىتتىك بولىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سوقىدۇ.

سەۋەبى

ھەر خىل سەۋەبلەردىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپ-لەپ بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىشى، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈز-گۈچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مەلۇم سەۋەبلەر-دىن قىل قان تومۇرلار توسۇلۇپ قېلىش، مېڭىگە بارىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تولۇق بولماسلىقى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

ياخشى پىشقان تاۋۇز بىر دانە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تاۋۇزنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى مەلۇم مىقداردا قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، تاۋۇز سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~

30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

سۆگەت يوپۇرمىقى، بىنەپشە 50 گرامدىن، سۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا دورا سۈيىدە باش يۇيۇلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

كالا يىلىكى 30 گرام، گۈل مېيى 20 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: كالا يىلىكىنى ئېرىتىپ، گۈل مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئىككى چېكە، پېشانە قىسمى مايلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

خېمىرى خەشخاش (تەركىبى: خىلتىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن)نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە بادام مېيى (تەركىبى: خىلتىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

خېمىرى سەندەل (تەركىبى: ئاق سەندەل، گۈلى گاۋزىبان،

قىرقىلغان پىلە غوزىسى ھەربىرى 35 گرامدىن، قىزىلگۈل ئەرقى 300 ~ 350 مىللىلىتىر، زەپەر ئىككى گرام، قەنت 250 گرام، سۇ مىللىلىتىر، دورىلارنى سۇغا سېلىپ سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ قەنتنى قىزىلگۈل ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ دورا سۈيىنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، زەپەرنى ئاخىرىدا يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە قاپاق ئۇرۇقى مېيى (تەركىبى: خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

لىمون شەربىتى (تەركىبى: لىمون سۈيى 600 مىللىلىتىر، شېكەر 900 گرام، لىمون سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ 2/3 قىسمى قالغىچە قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە بىنەپشە مېيى (تەركىبى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

سەندەل شەربىتى (تەركىبى: خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەينۇلا مۇراببىاسى (تەركىبى: ئەينۇلا 200 گرام، شېكەر 400 گرام، سۇ

1000 مىللىلىتىر، شېكەرنى سۇدا ئوبدان قايناتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەينۇلانى سېلىپ قىيامنىڭ 2/3 قىسمى قالغىچە قايناتىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماستىن ساقلىنىش كېرەك.

② ھۆل مېۋە ـ چېۋە، ياخشى پىشقان سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

③ ياڭاق، بادام مېغىزلىرىنى كۈندىلىك ناشتىدا ئاز ـ ئازدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

مېڭگە ھۆللۈك يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش يېقىمسىز ئاغرىش بىلەن بىرگە باش ساھەسىدە ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ. تۇرمۇشتىكى ھەر خىل ئىشلارغا ئاسانلا تەسىرلىنىپ كەتمەيدۇ، ھورۇنلۇق، سۇسلۇق ئېغىر بولىدۇ. بەدەن تېرىسى ئاق سۇزۇككە مايىل بولۇپ، تومۇرى ئاستا توم سوقىدۇ، پۇت - قول بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى

ھۆل، زەيكەش ئورۇنلاردا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇش ياكى ئىشلەش، مېڭگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

دارچىن، لاچىندانە، قەلەمپۇر، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرامدىن، قىزىل شېكەر 50 گرام، ساپ سۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قايىنتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا كۈندە 30 مىللىلىتىردىن ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

كۆكنار ئۇرۇقى، زەنجىۋىل 10 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى، ئاق شېكەر 30 گرامدىن، قايناق سۇ 200 مىللىلىتر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئوبدان چىققاندا سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

بەسباسە 20 گرام، جۆئىدە 15 گرام، سۇ 200 مىللىلىتر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇغا سېلىپ، قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا دورا سۇيىگە بىنت داكىنى سېلىپ، ئاندىن شۇ بىنت بىلەن باش تېڭىلىدۇ، ئىككى سائەتتە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

چۆبجىن 20 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 10 گرام، كالا يىلىكى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يىلىكىنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا سۈرتىلىدۇ ياكى داكىنى نەمدەپ باش قىسمى تېڭىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

جاۋارىش جالىنوس (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۆكتىن بول-
غان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە قىزىلگۈل
ئەرقى (تەركىبى: قىزىلگۈلدىن 200 گرام، سۇدىن 60 ھەسسە
ئېلىپ مەخسۇس ئەرەق چىقىرىش قازانلىرىدا ئەرەق تەييارلىنى-
دۇ) كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

جاۋارىش دارچىنى (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۆكتىن بول-
غان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى گاۋزىبان
(تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۆكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارال-
سۇن) كۆندە ئۈچ قېتىم 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ھەببى قوقىيا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا
قارالسۇن) كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن
ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە كۆنجۈت مېيى (تەركىبى: كۆن-
جۈت 300 گرام، كۆنجۈتنى يۇمشاق ئېزىپ، لېگەننىڭ بىر
تەرىپىگە سېلىپ لېگەن ئاستىدىن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈلسە، كۆن-
جۈت مېيى بىر تەرىپىگە ئېقىپ چىقىدۇ) نى ئىككى چېكە ۋە

پېشانە قىسىملىرىغا سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① نەم، زەي ئورۇنلاردا ئۇزاق ۋاقىت تۇرماسلىق.

② سۇدا كۆپ يۇيۇنماسلىق.

③ مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

ئۈيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بىمارنىڭ بېشى دائىم يېقىمسىزلىنىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. ئۇي-قۇسى كەم بولىدۇ. ئۇيقۇ دورىلىرىنى ئىچىپ ياخشى ئۇخلىسا باش ئاغرىقىمۇ بىر ئاز ياخشىلىنىدۇ. كۆز ئېقى قىزىرىپ قالىدۇ. بەزى ئىشلارغا ئاسان تېرىكىپ قالىدۇ.

سەۋەبى

ئۇيقۇسىزلىق بولغاچقا بىماردا نېرۋىلار چارچاپ ئۇيقۇسىز-لىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسىپ

گاۋزىبان 20 گرام، بادرەنجى بۇيا، تەرەنجىبىن 15 گرام-دىن، پىلە غوزىسى 10 گرام، ساپ سۇ 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيگە تەرەنجىبىننى سېلىپ، تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

پىرسىياۋشان، بادرەنجى بۇيا 20 گرامدىن، كەندىر ئۇرۇقى 15 گرام، شېكەر 30 گرام، ساپ سۇ 300 مىللىلىتىر.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

3 - رېتسېپ

كېۋەز چېچىكى 200 گرام، سىركە 50 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: كېۋەز چېچىكىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا تېڭىپ بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، پەرەنجمىشكى ھەربىرى 20 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت 10 گرام، ناۋات بىر كىلوگرام، سۇ 400 مىللىلىتىر، دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ ئوبدان قىيام بولغاندا يۇمشاق ئېزىلگەن مەرۋايىتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە خەشخاش شەربىتى (تەركىبى: خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

خېمىرى خەشخاش (تەركىبى: خىلتىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئىترىفىل سەغىر (تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئاملە ھەربىرى 30 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

بېھى شەربىتى (تەركىبى: ياخشى پىشقان بېھى ئىككى كىلوگرام، ئۈزۈم سىركىسى 300 مىللىلىتىر، ھەسەل 150 گرام، زەنجىۋىل، قاقىلە، لاچىندانە، دارچىن ھەربىرى 10 گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، بېھىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ 2/3 قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، زەپەر-دىن باشقا دورىلارنى سېلىپ، يەنە 1/3 سى قالغىچە قاينىتىپ دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، دورا سۈيىگە زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قې-تىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلتىسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستې‐مال قىلماسلىق.

② ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللانماسلىق.

③ ئۇزاق ۋاقىت تېلېۋىزور كۆرمەسلىك.

④ قېنىق دەملەنگەن چاي ۋە قەھۋەنى كۆپ ئىچمەسلىك قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان
باش ئاغرىقى

باشنىڭ ئارقا قىسمى، غول، گەدەن قىسمى قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە باش ساھەسى چىڭقىلىپ تۇرىدۇ، كۆز قاراڭ-غۇلىشىدۇ، كۆپ چۈش كۆرىدۇ، كۆز ئالدىدا دائىم كۆمۈتا، چىۋىنگە ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك سېزىم بولىدۇ، نېرۋىسى جىددىيلىشىپ، بەزىدە يۈرەك ھەرىكىتى نورمالسىزلىنىدۇ، قان بېسىمىنى ئۆلچىگەندە نورمالنى قىممەتتىن يۇقىرى بولىدۇ.

سەۋەبى

ئىچكى ئاجراتما بەزلەر خىزمىتى بۇزۇلۇش، ھاراق ئىچىش، يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك مايلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا 30 گرام، سۇمبۇل، جۇۋىنە 15 گرامدىن، ئارپىبەدىيان 10 گرام، ئاق شېكەر 30 گرام، ساپ سۇ 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا 20 گرامدىن، گاۋزىبان، كەرەپشە يىلتىزى 30 گرامدىن، ئاق شېكەر 30 گرام، ساپ سۇ 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

شاپتۇل قېقى 30 گرام، بىخ سۇس، دارچىن 15 گرامدىن، چۆبچىن 10 گرام، قايناق سۇ 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، قايناق سۇغا سېلىپ تەمىنى چىقىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

قارغاننىڭ يىلتىزى 50 گرام، زىرىق 30 گرام، چىلان 20 گرام، قايناق سۇ 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا سېلىپ ئوبدان تەمى چىققاندىن كېيىن، تىرىپلىرى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرۇپ باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا شەربىتى (تەركىبى: خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى قوقىيا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: قىرقىلغان پىلە غوزىسى 60 گرام، سۇمبۇل، پەرەنجىمىشكى، ئاق سەندەل، ئۈشنە ھەربىرى 20 گرامدىن، خولىنجان 25 گرام، زەپەر بىر گرام، ئىپار يېرىم گرام، ناۋات 100 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر، زەپەر، ئىپار ۋە ناۋاتتىن باشقا دورىلارنى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئىپار، زەپەر ۋە ناۋات يۇمشاق ئېزىپ سېلىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئۇترىفىل سانا (تەركىبى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

زىرىق شەربىتى (تەركىبى: پاكىز تازىلانغان زىرىق 600 گرام، شېكەر 200 گرام، زىرىقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا دورا سۈيىنىڭ 2/

3 سى قالغىچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ بېرىش بىلەن بىرگە 30 بۇزۇرى شەربىتى (تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 30 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 30 گرام، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، شېكەر 150 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر، دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا سېلىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

خېمىرى سەندەل (تەركىبى: مېڭگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى كاسىنە (تەركىبى: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش.

② مايلىق تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش.

③ ھۆل مېۋە ـ چېۋە ۋە سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

زۇكام ۋە نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش دائىم ئېغىر بولىدۇ، چۈشكۈرۈك كۆپ بولۇپ، بۇرنى-دىن سۇ ئاقىدۇ، توڭۇپ تىترەيدۇ، ئۇستىخان ۋە مۇسكۇللارمۇ ئاغرىپ، ئىشتىهاسى تۇتۇلىدۇ، بەزىدە يۈز - كۆزلىرى قىزىرىدۇ.

سەۋەبى

پەسىل ئالماشقان ۋاقىتتا بەدەننىڭ ۋە هاۋا ئۆزگەرگەن ۋاقىتتا كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنلەپ، زۇكام ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىشتىن، مېڭە هارارىتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

زۇپا، نېلۇپەر بەش گرامدىن، گۈلبىنەپشە، چىلان 10 گرامدىن، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 30 مىللى-لىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخ سۇس، زۇپا 10 گرامدىن، چىلان 20 گرام، ئەنجۈر قېقى بەش دانە، شېكەر 30 گرام،

ساپ سۇ 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

زۇپا، چىلان، قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى 20 گرامدىن، نىلۇپەر، سانا، تەرەنجىبىن، بىنەپشە 10 گرامدىن، شېكەر 50 گرام، ساپ سۇ 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: بىنەپشە، سانا، نىلۇپەردىن باشقا دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ، ئاندىن بىنەپشە، نىلۇپەر، سانا قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپلا سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

زۇپا، بىخ سۇس 15 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەنجۈر قېقى 20 گرامدىن، قايناق سۇ 150 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ تىرىپلىرى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

زۇكام جەۋھىرى (تەركىبى: چىلان، پىرسىياۋشان، نېلۇـ پەر، بىنەپشە، بەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، شوخلا ھەربىرى 50 گرامدىن، سۇ 200 مىللىـ لىتىر، شېكەر 100 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سۇنىڭ 1/3 قىسمى قالغىچە قايىنىتىپ، يەنە ئىككى ھەسسە سۇ قۇيۇپ قايىنىتىپ، ئۈچ قېتىم داۋاملاشتۇرساق قازان تېگىدە دورىلارنىڭ جەۋھىرى قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ دورا جەۋھىرىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇـ رۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە نېلۇپەر شەربىتىنى كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نېلۇپەر شەربىتىنىڭ تەركىبى ئالدىنقى پاراگرافتا يېزىلغانـ لىقى ئۈچۈن قايتا يېزىلمىدى.

2 ـ رېتسېپ

ئىترىفىل كەشنىز (تەركىبى: خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە تەرياقى نەزلى (تەركىبى: قارا سۇنا ئۇرۇقى 30 گرام، بەزرۇلبەنجى، كۆكنار پوستى ھەربىرى 15 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى 30 گرام، گۈلى گاۋزىبان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 10 گرامـ دىن، قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى بەش گرامدىن، قايناق سۇ 300 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام، دورىلارنى قايناق سۇغا

بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى 2/3 سى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى قاتار-لىقلارنى يۇمشاق تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم 10 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفىل كەشنىز نۇسخىسى ئالدىنقى پاراگرافتا يېزىلغانلى-قى ئۈچۈن قايتا يېزىلمىدى.

3 - رېتسېپ

ھەببى قوقىيا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى-نى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى بەرشىشا (تەركىبى: خىلتىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارال-سۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ھەببى بىنەپشە (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرى-قىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە زۇكام شەربىتى (تەركىبى: زۇپا 12 گرام، بىنەپشە توققۇز گرام، نىلۇپەر، سانا ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قارىئۆرۈك 11 دانە، چىلان 20 دانە، تەمرى ھىندى 20 گرام، سۇ 1500 مىللىلىتىر، شېكەر 300 گرام، بىنەپشە، تەمرى ھىندى ۋە سانادىن باشقا دورىلارنى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، قالغان ئۈچ خىل دورىنى سېلىپ، بىر ئۆرلە-

تىپلا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① ھەر خىل چاڭ - توزان، ئىس - تۈتەك ۋە ئىسسىق - سوغۇق ھاۋادىن ساقلىنىش.

② بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش.

③ تەستە سىڭىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش.

④ زۇكام بىلەن ئاغرىغۇچىلارغا يېقىنلاشماسلىق لازىم.

قىزىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقى

نېرۋا پائالىيىتى سۇسلىشىدۇ، بەدىنى سوغۇق تەرلەيدۇ، دائىم يېتىۋالغۇسى كېلىپ تۇرىدۇ، سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۆلچىگەندە نورمالدىن يۇقىرى بولىدۇ، بېشى لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، ئېغىزى قۇرۇق بولىدۇ.

سەۋەبى

بەدەننىڭ مەلۇم ئورۇنلىرىدا ياللۇغلىنىش بولغان ۋاقىتتا جاراسىملار نېرۋىلارغا تەسىر قىلىپ نېرۋا پائالىيىتىدە نورمالسىزلىق پەيدا قىلىپ قىزىش بىلەن بىرگە باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

گاۋزىبان، بىستىپايەنج، تەرەنجىبىن 20 گرامدىن، قايناق سۇ 100 مىللىلىتر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ ئوبدان تەمنى چىقىرىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: چوڭلارغا 30 مىللىلىتىردىن ئۈچ قېتىم، باللارغا 20 مىللىلىتىردىن ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

سېمىز ئوت 60 گرام، شېكەر 30 گرام، سۇ 400 مىللىلى-

تىر.

ياساش ئۇسۇلى: سېمىز ئوتنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ كەتكەندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ئاق سەندەل 15 گرام، قىزىلگۈل، كاپور 10 گرامدىن، مۇز 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: قىزىغان ۋاقىتتا بىمارنىڭ باش قىسمىغا تېڭىپ بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

مەتبۇخى بىنەپشە (تەركىبى: خىلىتسىز قۇرۇۇقلۇقتىن بول-غان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى چۆبچىن (تەركىبى: قەلەمپۇر، جۆز، بەسباسە، قىزىلگۈل، زورەم-بات، خولىنجان ھەربىرى 10 گرامدىن، مەستىكى، سۆرۈنجان، بوزىيدان، سانا، لىسانىل ئاساپىر ھەربىرى بەش گرامدىن، سەئ-دى كوفى 15 گرام، چۆبچىن 80 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاش-تۇرۇلىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

مەتبۇخى ھېلىلە (تەركىبى: خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان 30 باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ～ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ～ 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىشى كېرەك.

② قايناق سۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك.

ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى

ئۇسسۇلۇق بولمايدۇ، قورساق ئاچقاندا باش ئاغرىش كۈ-چىيىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا باش ئاغرىش بىرئاز يەڭگىللىشىدۇ، باش دائىم ئېغىر بولىدۇ.

سەۋەبى

سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستې-مال قىلىش، ئاشقازان، جىگەر خىزمىتى ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

ئۇستۇقۇددۇس 20 گرام، مەستىكى، لاچىندانە 10 گرامدىن، ناۋات 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىچىلىدۇ ياكى تامىقىغا سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

دارچىن، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ئىزخىر 20 گرامدىن، شېكەر 50 گرام، ساپ سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئۇستىقۇددۇس 20 گرام، لاچىندانە، قەلەمپۇر 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: قايناق سۇغا 10 گرامدىن سېلىپ، تەمنى چىقىرىپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

جاۋارىش ئۇستىقۇددۇس (تەركىبى: دارچىن، پىرسىياۋشان ھەربىرى 15 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس 30 گرام، بىخ سۇس، ئارپىبەدىيان، قىزىلگۈل، ھېلىلە كابىلى پوستى، مەستىكى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئىترىفىل كەبىر (تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 25 گرامدىن، سۇمبۇل، لاچىندانە ھەربىرى 10 گرامدىن، دارچىن، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، نۆشۇدۇر ھەربىرى 12 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا

7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

جاۋارىش ئۇد (تەركىبى: ئۇد ھىندى 30 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىگىر، سۇمبۇل، بەسباسە، نارمىشكى ھەربىرى 10 گرامدىن، سەئدى كوفى، زورەمبات ھەربىرى بەش گرامدىن، دارچىن، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، مەستىكى ھەربىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە قىزىلگۈل گۈلقەنتى (تەركىبى: قىزىلگۈل 300 گرام، شېكەر 600 گرام، قىزىلگۈلنى يۇمشاق ئېزىپ توغراپ، شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم 10 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

مەجۇنى نانخا (تەركىبى: نانخۇا، زەنجىۋىل ھەربىرى 10 گرامدىن، بىستىپايەنج، ئۇدخام، مەستىكى ھەربىرى 10 گرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى 20 گرام، ئاقىرقەرھا 15 گرام، زەپەر ئىككى گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ھەسەل شەربىتى (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~

30 مىللىلىتردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

مەجۇنى بىنەپشە (تەركىبى: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە جاۋارىش كۇمۇنى (تەركىبى: زىرە 30 گرام، سۇزاپ ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، بۆرە ئەرمىنى، قارىمۇچ ھەربىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق.

② سىرتتىن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش.

③ ھۆل مېۋە - چېۋىلەر ۋە سوغۇق سۇنى ئىستېمال قىلماسلىق.

④ تامىقىغا قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى

ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، باش ئاغرىش قورساق توق ۋاقتىتا ئېغىرلىشىدۇ. قورساق ئاچقاندىن كېيىن باش ئاغرىشمۇ يەڭگىللىشىدۇ. ئاچچىق كېكىرىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا زەردىسى قاينايدۇ، تاماق ئاسانلىقچە سىڭمەيدۇ ھەم باش ئېغىر بولىدۇ.

سەۋەبى

ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، جىگەر ۋە ئاشقازان خىزمىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى قاتارلىق سەۋەبىدىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

پاقلان گۆشى بىر جىڭ، ھۆل يۇمغاقسۈت 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پاقلان گۆشىنى سۇدا ئوبدان پىشۇرۇپ، يۇمغاقسۈتنى ئۇششاق توغراپ شورپىسىغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: شورپىسى ئىچىلىپ گۆشى ئاز ـ ئازدىن يەپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ھېلىلە، ئامىلە 20 گرامدىن، زىرە، بەدىيان، جۇۋنە، يالپۇز

10 گرامدىن، شېكەر 50 گرام، ساپ سۇ 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

بېھى ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 50 گرامدىن، ئۈزۈم سىركىسى 60 مىللىلىتىر، جۇۋىنە 20 گرام، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: بېھى ئۇرۇقى بىلەن ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، جۇۋىنەنى يۇمشاق سوقۇپ ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى (تەركىبى: پاكىز تازىلانغان بېھى 500 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 400 مىللىلىتىر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەربىرى 50 گرامدىن، شېكەر يېرىم كىلوگرام، سۇ 1500 مىللىلىتىر، بېھىنى ئۇششاق توغراپ، سۇ ۋە ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپ-لىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-

لىنىدۇ) كۈنىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ بېرىش بىلەن بىرگە ئالما شەربىتى (تەركىبى: ياخشى پىشقان ئالما ئىككى كىلوگرام، شېكەر 300 گرام، ئالمىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا 2/3 سى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ) كۈنىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

بېھى شەربىتى (تەركىبى: ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈنىدە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ～ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە پىننە گۈلقەنتى (تەركىبى: ھۆل پىننە 300 گرام، شېكەر 60 گرام، پىننىنى ئۇششاق توغراپ، شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈنىدە ئۈچ قېتىم 20 ～ 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ئانار شەربىتى (تەركىبى: ياخشى پىشقان تاتلىق ئانار ئىككى كىلوگرام، شېكەر 300 گرام، ئانارنى سىقىپ سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈنىدە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ～ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە زىرىق شەربىتى (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈنىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ～ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① تەستە سىگىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش.

② يۇمغاقسۇت، سەي كاۋىسى، پالەك قاتارلىقلاردا تاماق ئېتىپ يېيىش.

③ ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش.

④ ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم.

سەپرا خىلتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، بېشى يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ، سەپرا خىلتى ئارىلاشقان نەرسىلەرنى قۇسىۋەتكەندىن كېيىن باش ئاغرىقى يەڭگىللەيدۇ. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن سىيىق كېكىرىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلۇپ تاماقنىڭ سىڭىشى بارا - بارا قىيىنلىشىدۇ، ئۇيقۇسى قاچىدۇ، ئېغىز كالپۇكلىرى قۇرۇق بولىدۇ.

سەۋەبى

سەپرا خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئاشقازان، جىگەرنىڭ خىزمىتى ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن ئاشقازاندىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەپرا خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش مەقسىتىدە سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنى بېرىپ سەپرا خىلتى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

تەمرى ھىندى 30 گرام، ئەينۇلا 20 گرام، ناۋات 25 گرام، قايناق سۇ 200 ميللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئىرىپلىرىنى سۈزۈپ، ناۋاتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تاتلىق ئانار سۈيى 250 مىللىلىتىر، قىزىلگۈل 20 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىلگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئانار سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

سېرىق ھېلىلە، ئەينۇلا، چىلان، تەمرى ھىندى، بىنەپشە سەرپىستان 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام، قايناق سۇ 2500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: تەرەنجىبىننى 150 مىللىلىتىر قايناق سۇغا سېلىپ تەمى چىقىرىلىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنىمۇ قايناق سۇغا سېلىپ قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ سۈيىگە تەرەنجىبىن چىلانغان سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (تەركىبى: گاۋزىبان 30 گرام،

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 25 گرام، پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، ئاق سەندەل، سۇمبۇل ھەربىرى 20 گرامدىن، پەرەنجمىشكى 15 گرام. ئەنبەر ئۈچ گرام، ئىپار بىر گرام، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت 15 گرام، ناۋات بىر كىلوگرام، سۇ 400 مىللىلىتىر، دورىلارنى سۇغا سېلىپ بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى 2/3 سى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئوبدان قىيام قىلىپ ئاخىردا ئەنبەر مەرۋايىتى ۋە ئىپارنى يۇمشاق ئېزىپ سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئانار شەربىتى (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

جاۋارىش ئامىلە (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە زىرىق شەربىتى (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم،

ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئىترىفىل كەشنىز (تەركىبى: خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ئەرقى بەدىيان (تەركىبى: بەدىيان 300 گرام، سۇ ئالتە ھەسسە مەخسۇس ئەرەق چىقىرىش قازانلىرىدا ئەرەق چىقىرىلىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى نىلۇپەردىن (تەركىبى: نىلۇپەر 200 گرام، سۇ ئالتە ھەسسە ئېلىپ ئەرقى بەدىيان بىلەن ئوخشاش ئۇسۇلدا ئەرەق چىقىرىپ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① سەپرا ماددىسىنى كۆپەيتكۈچى، ئاشقازاندا بۇزۇق گاز پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

② ئاسان ھەزىم بولىدىغان يەڭگىل، سوغۇقلۇق تەرەپتىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلىنىدۇ.

③ ئۇسسۇزلۇقىغا غوراپ سۈيىگە ئوخشاش چۈچۈمەل ئىچىملىكلەرنى بېرىلىدۇ.

سەۋدا خىلتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى

بىماردا سەۋدا خىلتىنىڭ يەنى قۇرۇق سوغۇقلۇقنىڭ ئالا-مەتلىرى كۆرۈلۈپ باش ئاغرىش بىلەن بىرگە كۆزلىرى ئولتۇرۇ-شۇپ كېتىدۇ، بىمارنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. ئاشقازاندا ئىسسى-لىش ۋە ئېچىشىش زىيادە بولىدۇ، تال چوكىيىپ تال ساھەسىدە ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. زەردىسى قايناپ باش چىڭقىلىپ ئاغ-رىيدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاشقازىنى ئىسىلىپ قورساق كۆپۈۋالىدۇ. ئاشقازاندىكى تاماق قالدۇقلىرىنى قۇسۇۋەتكەندىن كېيىن باش ئاغرىش بىر ئاز يەڭگىللىشىدۇ. تومۇرى ئاستا سالىدۇ.

سەۋەبى

سەۋدا خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىس-تېمال قىلىش، ئاشقازان، جىگەر خىزمىتى ياخشى بولماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئاشقازاندىكى سەۋدا خىلتى ئېشىپ كې-تىپ نېرۋا پائالىيىتىگە دەخلى يەتكۈزۈپ باش ئاغرىقىنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ.

ئالدى بىلەن ئاشقازاندىكى سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش مەقسىتىدە مەتبۇخى ئەفتىمۇننى بېرىش بىلەن بىرگە ھۆل ئىسسىق تاماقلار ۋە چاي دورىلىرىنى ئىچكۈزۈش كېرەك. سەۋدا ماددىسى بەك قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ئارقى-لىق خىلتىنى تازىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ.

سەۋدا خىلتى ئاشقازاندىن تولۇق تازىلىنىپ چىقىپ بول-
غاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورا نۇسخىلىرىدىن تاللاپ ئىشلىتى-
لىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسىپ

كاسىنە يىلتىزى 50 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 20 گرام، چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن، ئۈزۈم سىركىسى 200 مىللىلىتىر، ساپ سۇ ئىككى لىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ سۈيىگە ئۈزۈم سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

ئەفتىمۇن 20 گرام، شاھتەررە 15 گرام، ئەفسەنتىن 50 گرام ئۇستىقۇددۇس 25 گرام، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسىپ

بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس 50 گرامدىن، ئەرقى گاۋزى-بان (14 - نۇسخا) 100 مىللىلىتىر، ساپ سۇ 1000 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىگە ئەرقى گاۋزىباننى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسىپ

توخۇ گۆشى 300 گرام، نوقۇت 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: توخۇ گۆشىنى مەلۇم مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ تەييارلىنىدۇ

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: شورپىسىنى ئىچىش بىلەن بىرگە گۆشى يېيىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسىپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە شەربىتى بادرەنجى بۇيا (تەركىبى: خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسىپ

ئۇستىقۇددۇس شەربىتى (تەركىبى: سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئىترىفىل سانا

(تەركىبى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

جاۋارىش ئامىلە (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى چۆبچىن (تەركىبى: قىزىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

② ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

③ مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرىدۇ.

بەلغەم خىلتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبلىك ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى

يۈز، بەدەن تېرىلىرى ئاق بولىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنرەك بولىدۇ، ئېغىزدىن شالى ئاقىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، تىل ئۈستىدە بىر قەۋەت ئاق گەز بولىدۇ، باش ساھەسى ئېغىر بولۇپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، يېگەن نەرسىلىرىنى ھەم ئاشقازاندىكى بەلغەم خىلتىنى قۇسۇۋەتكەندىن كېيىن باش ئاغرىش پەسىيىدۇ، تومۇرى توم، ئاستا سالىدۇ.

سەۋەبى

بەلغەم خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى يەپلا يېتىۋېلىش، ھەرىكەت ئاز بولۇش، ئاشقازان خىزمىتى ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن ئاشقازاندىكى بەلغەم خىلتىنى چىقىرىۋېتىش مەقسىتىدە تۇرۇپ سۈيى، سېرىقچېچەك سۈيى قاتارلىقلارغا ھەسەل قوشۇپ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلۇپ ئاشقازاندىكى بەلغەم خىلتى تازىلىنىدۇ. ئاندىن تۆۋەندىكى چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

مەستىكى بەش گرام، زىرە 10 گرام، ناۋات 20 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: مەلۇم مىقداردا قايناق سۇغا 10 گرامدىن سېلىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

پىننە، قەلەمپۇر، بەدىيان 10 گرامدىن، دارچىن يەتتە گرام، ناۋات 30 گرام، ساپ سۇ 1000 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۇيىگە ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

زەنجىۋىل، پىلپىل، جۇۋىنە 20 گرامدىن، ھەسەل 30 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۇيىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

جاۋارىش جالىنوسنى (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، جاۋارىش ئۇد (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان

باش ئاغرىقنىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

جاۋارىش كۇمۇنى (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقنىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە زەنجىۋىل مۇراببباسى (تەركىبى: ھۆل زەنجىۋىل 200 گرام، شېكەر 400 گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر، زەنجىۋىلنى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

قىزىلگۈل گۈلقەندى (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقنىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە پىننە گۈلقەندى (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقنىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

ھەببى ئايارەج پەيقىرا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە جاۋارىش ئۇد (تەركىبى:

ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① غەيرىي، تەبئىي بەلغەم خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

② نەم، زەي ئورۇنلاردا ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇشتىن ساقلىنىلىدۇ.

③ ئاسان ھەزىم بولىدىغان قۇشقاچ گۆشى، كەپتەر گۆشى قاتارلىقلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازاندا يەل تۇرۇۋېلىش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ئاغرىشتىن ئىلگىرى ئاشقازان ساھەسى ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ، يەللىك، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىس- تېمال قىلغاندا باش ئاغرىق كۈچىيىدۇ. ئاشقازان ساھەسىدىكى ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. باش ئاغرىقى باشنىڭ چوققا قىسمىدا بولىدۇ.

سەۋەبى

تەستە ھەزىم بولىدىغان، ئاشقازاندا يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى تاماق ياخشى ھەزىم بولمىغاندا، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇۋالىدۇ بۇنىڭ بىلەن بۇ يەللەر مېڭىگە ئۆرلەپ باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەككە داۋالاش ئۇسۇلى

1 - رېتسېپ

بەدىيان، جۇۋىنە 20 گرامدىن، لاچىندانە 10 گرام، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ قايناق سۇغا سېلىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەفسەنتىن، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان، ئىزخىر، كۈندۇر 15

گرامدىن، پىلپىل 10 گرام، شېكەر 100 گرام، ساپ سۇ 1500 مىللىلىتر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

قارىمۇچ، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، پىننە بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار چالا سوقۇلۇپ مەلۇم مىقداردا قايناق سۇغا سېلىنىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

بۇغداي كېپىكى، تېرىق، قوناق دېنى، تۇز 50 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆزئارا بىرلەشتۇرۇپ قازاندا قورۇپ قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئېھتىياج چۈشكەن ۋاقىتتا يۇقىرىقىلارنى نېپىزرەك رەختكە يۆگەپ ئاشقازان ساھەسىگە قويۇلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

جاۋارىش كۇمۇنى (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ سو-

غۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە پىننە گۈلقەنتى (ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ～ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

بېھى شەربىتى (تەركىبى: ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ～ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى نانخۇا (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

بۇزۇرى شەربىتى (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىمىدىن بول-غان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ～ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى سەكبىنەچ (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە ھەربىرى 15 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن سەكبىنەچ ھەربىرى 13 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاسارۇن ھەربىرى سەككىز گرامدىن، مورمەككى، كەرەپشە ئۇرۇ-قى، جۇۋىنە، ئىگىر، شەترەنجى ھىندى، مەستىكى ھەربىرى بەش گرامدىن، غارىقۇن 30 گرام، شېكەر 80 گرام، سەبرى 30 گرام، كۈدە سۈيى 200 مىللىلىتىر، دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ كۈدە

سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 – رېتسېپ

جاۋارىش ئامىلە (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە جاۋارىش جالىنوس (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە بىر قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① تەستە ھەزىم بولىدىغان، بۇزۇق يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن پۇرچاق جىنسلىق يېمەكلىكلەر، قوغۇن، قېتىق ۋە ئارپا نېنى قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش.

② چالا پىشقان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش.

③ تاماق يەپ بولۇپلا يېتىۋېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

هاراق ئىچىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

هاراق ئىچكەن كۈننىڭ ئەتىسى باش چىڭقىلىپ ئىسسىپ ئاغرىيدۇ، كۆڭلى تاماق تارتمايدۇ، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشنى خالايدۇ، تومۇر سوقۇشى سۇس بولىدۇ.

سەۋەبى

هاراقنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن هاراق تەركىبىدىكى ئىسپىرت نېرۋىلارنى بەدەندىكى مېڭە هۈجەيرىلىرىنى تەكرار غىدىقلاپ باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

هۆل تۇرۇپ ئىككى دانە، ئۈزۈم سىركىسى 30 مىللىلىتىر، قايناق سۇ 50 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: هۆل تۇرۇپنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ سىركە ۋە قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئېھتىياج چۈشكەن ۋاقىتتا ئاز - ئازدىن ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 20 گرام، گاۋزىبان، ئامىلە 15 گرامدىن، سەندەل 10 گرام، ساپ سۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قايناتىپ

سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

سېمىز ئوت ئۇرۇقى 20 گرام، بەدىيان، جۇۋنە 10 گرامدىن، قىزىلگۈل بەش گرام، قايناق سۇ 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمنى ئوبدان چىقىرىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

ئانار شەربىتى (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە بىھى شەربىتى (تەركىبى: ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

لىمون شەربىتى (تەركىبى: مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئىتترىفىل كەشنىز (تەركىبى: خىلتسىز ئىسسىقتىن بولغان باش

ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ھەسەل شەربىتى (تەركىبى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغ-رىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلىتسىز كۆپ ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 30 ~ 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ھاراقنى قەتئىي ئىچمەسلىك كېرەك.

بالياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقى

باشنىڭ پۈتۈن قىسمى يېقىمسىزلىنىپ ئاغرىش بىلەن بىرگە باش ساھەسى ئېغىر بولىدۇ. بالياتقۇدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر ياخشىلانغاندىن كېيىن باش ئاغرىشمۇ ياخشىلىنىدۇ، ئەگەر بالياتقۇدىكى كېسەللىكلەر ئېغىرلىشىپ كەتسە باش ئاغرىشمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

سەۋەبى

ھەر خىل بالياتقۇ كېسەللىكلىرى، ئادەت كەلمەسلىك، ئادەت قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ ئەگەر بالياتقۇدىكى ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىققان بولسا يالLۇغ قايتۇرۇش ئۇچۇن چارە قىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

سېمىز ئوت ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چۆبچىن 15 گرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 20 گرام، موزا 15 گرام، شېكەر 50 گرام، ساپ سۇ 1500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

كەھرىۋا، بىخ مارجان، موزا، چۆبچىن 20 گرامدىن، ئۆشبە 10 گرام، بىخ سۇس 15 گرام، قايناق سۇ 3000 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر داسقا سېلىپ ئۈستىدىن قايناق سۇ قۇيۇپ چىقىۋاتقان هوردا ئايال كىشى كىيىمنى سېلىۋېتىپ ئولتۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 مىنۇتقا قەدەر ھوردىتىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

مورمەككى، مەستىكى رۇمى 40 گرامدىن، كاپور سەككىز گرام، سۇ مەلۇم مىقداردا.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: خېمىر دورىنى داكىغا ئوراپ بالىياتقۇ بويىنىغا كىرگۈزۈپ قويۇپ ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

ھەببى كەھرىۋا (تەركىبى: كەھرىۋا، گۈل ئەرمىنى، سەمەغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈل ھەربىرى 10 گرامدىن، قايناق سۇ 80 مىللىلىتىر يېلىم دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ ئوبدان ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى چۆبچىن (تەركىبى: قىزىتمىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەرقى چۆبچىن (تەركىبى: چۆبچىنىدىن 300 گرام، سۇدىن ئالتە ھەسسە ئېلىپ مەخسۇس ئەرەق چىقىرىش قازانلىرىدا ئەرەق چىقىرىلىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى بىنەپ-شە (تەركىبى: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

3 - رېتسېپ

چىلان شەربىتى (تەركىبى: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلى-تىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەنجبار شەربىتى (تەر-كىبى: ئەنجبار 20 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاقاقىيا ئالتە گرام، شېكەر 300 گرام، سۇ 1500 مىللىلىتىر، دورىلارنى سۇغا سېلىپ سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① تەكرار سۈنئىي ئۇسۇلدا بالا ئالدۇرۇشتىن ساقلىنىش.

② جىنسىي ئەزانىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش.

2 ـ ئەگەر ھەيز كەلمەسلىك ياكى ئاز كېلىش سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كۆرۈلسە، تۆۋەندىكى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

تاغ يالپۇزى 50 گرام، قارا شېكەر 30 گرام، ساپ سۇ 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىگە قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

سېرىقچېچەك، پىننە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە 50 گرامدىن، قايناق سۇ 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: بىمار يالىڭاچلىنىپ دورىنىڭ ھورىدا ئولتۇرۇپ ھوردىلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىنۇتتىن ھوردانسا بولىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

مەجۇنى خىيار شەنبەر (تەركىبى: خىيار شەنبەر 60 گرام،

بنەپشە، ئاقلانغان تۇربۇت ھەربىرى 30 گرامدىن، ئارپىبەديان، رۇم بەديان، مەستىكى ھەربىرى 15 گرامدىن، بادام مېيى 100 مىللىلىتر، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام مېيى ۋە چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى پۆدىنە (تەركىبى: سۇزاپ ئۇرۇقى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، ياۋا زىرە، پىننە، دارچىن، پىلپىل ھەربىرى 20 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ھەببى ئايارەج پەيقرا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەربىرى 30 گرامدىن، ئەفتىمۇن، ئۇستۇقۇددۇس 20 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەنج، سانا 15 گرامدىن، سۇ 1500 مىللىلىتر، ئەفتىمۇن، سانادىن باشقا دورىلارنى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىگە ئەفتىمۇن ۋە سانانى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپلا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① بالىياتقۇ ۋە پۈتۈن بەدەندىكى كېسەللىك ئۆزگىرىش

سەۋەبىدىن بولسا دەرھال داۋالاپ سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك.

② روھى جەھەتتىكى ھەر خىل غىدىقلىنىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

3 ـ ئەگەر ھەيز كۆپ كېلىش سەۋەبىدىن باش ئاغرىش كۆرۈلسە تۆۋەندىكى دورا نۇسخىلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئەنجىبار يىلتىزى، نىشاستە، ئانار گۈلى، خونسىياۋشان 30 گرامدىن، ساپ سۇ 1500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

نېلۇپەر 15 گرام، ئانار پوستى 20 گرام، خوخا تىكەن 20 گرام، تاجىگۈل 15 گرام، ساپ سۇ 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

سۈرمە، ئانارگۈل، زەمچە، كۈندۈر، موزا، ئاقاقىيا ھەربىرد-

دىن 20 گرامدىن، قايناق سۇ مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ قايناق سۇدا خېمىر قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: خېمىر دورىدا شامچە تەييارلاپ باليىاتقۇغا سېلىنىدۇ، ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

شەربىتى ئەنجبار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىچىش بىلەن بىرگە، ھەببى كەھرىۋا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ئانار شەربىتى (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ماددەتۇلھايات (تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇستقۇددۇس، سازەچ ھىندى ھەربىرى 20 گرامدىن، زورەمبات، قەلەمپۇر، گاۋزىبان ھەربىرى 15 گرامدىن، مەستىكى، قاقىلە، لاچىندانە، ئۆشنە ھەربىرى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 25 گرامدىن، نارمىشكى 10 گرام، زەپەر ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر

قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ھەببى شىپاھ (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە سەۋزە شەربىتى (تەركىبى: پاكىز تازىلانغان سەۋزە ئۈچ كىلوگرام، شېكەر 300 گرام، سەۋزىنى سىقىپ سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ياكى سەۋزىنى ئۇششاقلاپ 1000 مىللىلىتىر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① باليىاتقۇدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالىتىش.

② سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئومۇمىي بەدەن ئېغىرلىشىپ ئاغرىش بىلەن بىرگە باشمۇ ئاغرىيدۇ، ئەگەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ئەھۋالى ئازايسا باش ئاغرىشمۇ تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ.

سەۋەبى

كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا بەدەندىكى قۇۋۋەت ئاجىزلاپ باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

پىياز ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى 20 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى 15 گرام، ناۋات 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ناۋاتنى مەلۇم مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ، ناۋات ئېرىتىلگەن سۇغا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى مەلۇم مىقداردا.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بادام مېغىزىدىن ئۈچ تال، ياڭاق مېغىزىدىن ئىككى تالدىن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

قۇشقاچ گۆشى 200 گرام، كەپتەر گۆشى 400 گرام، كاۋاۋىچىن، دارچىن، خولىنجان 20 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: گۆشلەرنى سۇدا ئوبدان پىشۇرۇپ دورىلارنى سوقۇپ شورپىغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: شورپىسىنى ئىچىش بىلەن بىرگە گۆشى يېيىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

مەجۇنى ماددەتۇلھايات (تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئالما شەربىتى (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

مەجۇنى لوبوبى كەبىر (تەركىبى: خولىنجان، سۆئىلەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سەقەنقۇر ھەربىرى 20 گرامدىن، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، بوزىيدان، قۇستە، دورنەجى ئەقرەب ھەربىرى بەش گرامدىن، بېدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، زاغۇن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، بادام مېغىـ

زى، پىستە مېغىزى، پىندىق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، كۆنجۈت هەربىرى 20 گرامدىن، دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، بەسباسە، كاۋاۋچىن، پىلپىل، ئۇدھىندى هەربىرى 10 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، زەپەر، ئىپاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا زەپەر ۋە ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قې-تىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە بېھى شەربىتى (تەركىبى: ئۇيقۇسىزلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى مەسھا (تەركى-بى: ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، مەستىكى، دارچىن ھەربىرى 20 گرامدىن، قاقىلە، جۆز 15 گرامدىن، قەلەمپۇر 30 گرام، زەپەر بىر گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ ئاخىرىدا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنى-دۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق.

② سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك لازىم.

③ ئىسسىق تەبىئەتلىك، ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەك-لىكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ، ئاغرىق كۈن چىققاندىن باشلاپ كۈن پاتقۇچە داۋاملىشىدۇ، كۈنگە ياكى يورۇقلۇققا قارىسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، ئاغرىق تەرەپتىكى چېكە ئارتېرىيە تومۇرىنىڭ لىپىلدىغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئاغرىشتىن بۇرۇن كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئەگەر باش ئاغرىۋاتقان ۋاقىتتا قۇسۇۋەتسە باش ئاغرىش توختايدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە يەللىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. قايسى خىلتنىڭ غالىبلىقىدىن باش ئاغرىسا شۇ خىلتنىڭ ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

سەۋەبى

ئاياللاردا ۋاقتىدىن بۇرۇن ھەيز توختاپ قېلىش، مېڭە قۇرۇقلۇق يېتىش، ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇش، مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش، خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

ئەگەر خىلتلارنىڭ غالىبلىقىدىن باش ئاغرىقى كۆرۈلسە خىلتلارنى تازىلاش مەقسىتىدە چارىلار قىلىنىدۇ.

قان خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا:

رېتسېپ

ئەنۇلا، ئالۇچا، قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى 30 گرامدىن، شېكەر 50 گرام، ساپ سۇ 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇغا سېلىپ يېرىمى قالغىچە قاينى-
تىپ سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۈرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

چىلان شەربىتى (تەركىبى: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى قوقىيا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەينۇلا شەربىتى (ياخشى پىشقان ئەينۇلا 300 گرام، شېكەر 200 گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر، ئەينۇلانى سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شې-كەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى شىپاھ (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارال-سۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا:

1 - رېتسېپ

تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان، تەرەنجە-

بىن، پونۇس قاتارلىقلار 30 گرامدىن، ساپ سۇ 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: پونۇس، تەمرى هىندىدىن باشقا دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىگە پونۇس، تەمرى هىندىنى سېلىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

كاپۇر، ئاق سەندەل 10 گرامدىن، گۈل مېيى 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۈل مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا پېشانە ۋە ئىككى چېكە قىسمىغا تېڭىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا:

1 - رېتسېپ

هەببى سەبرى (تەركىبى: خىلىتسىز هۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە هەببى شەبيار (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە بەلغەم خىلىتىنى سۈزۈپ چىقىرىپ باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

2 - رېتسېپ

هەببى قوقىيا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا

قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى شىپاھ (تەركىبى: بەلغەم-دىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 تالدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سەۋدا خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا:

ئالدى بىلەن سەۋدا خىلتىنى تازىلاش مەقسىتىدە سەۋدا-نىڭ مۇنزىج نۇسخىسىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ سەۋدا خىلتى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىدىن ئىشلىتىش لازىم.

1 ـ رېتسېپ

تۇرۇپ ئۇرۇقى 20 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، قىچا، كۆكنار ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، قىزىل پىياز ئىككى دانە.

ياساش ئۇسۇلى: قىزىل پىيازنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ باشقا دورى-لارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش ئاغرىغان ۋاقىتتا پېشانە ۋە ئىككى چېكە قىسمىغا تېڭىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

سەمغى ئەرەبى، ۋاڭ ئۇرۇقى، خونسياۋشان ھەربىرى 15 گرامدىن، زەپەر يېرىم گرام، توخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئىككى چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا تېڭىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

ئىتترىفىل كەشنىز (تەركىبى: خىلىتسىز ئىسسىقتىن بول- غان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلى- تىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ئىتترىفىل زامانى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلى- لە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، گۈلبىنەپشە ھەر بىرى 30 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، تۇربۇت ھەربىرى 50 گرامدىن، بەلىلە پوستى، ئامىلە، قىزىلگۈل، تاباشىر، نىلۇپەر ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل، كەتىرا ھەربىرى 10 گرامدىن، بادام مېيى 90 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام مېيى بىلەن مايلاپ ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى شىپاھ (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① كۆپ ھېرىپ چارچاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

② باش ساھەسىگە قاتتىق سوغۇق ۋە ئىسسىق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

باش قېيىش

بىمار ئۇلتۇرۇپ قوپقاندا ياكى ماڭغان ۋاقىتتا بېشى قايىدۇ، ئۆزى ئەتراپىدىكى نەرسىلەر چۆرگىلەۋاتقاندەك سېزىم بولىدۇ، كۆزى قاراڭغۇلىشىپ، كۆز ئالدىدا چىۋىن، كۇمۇتىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچۇۋاتقاندەك بىلىنىدۇ. ئەگەر قۇلاق ئىچكى قىسمىدا ياللۇغلىنىش بولسا باش قېيىش بىلەن بىرگە قۇلاق غۇڭۇلدايدۇ.

سەۋەبى

ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، قان بۇزۇ-لۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش، قان بېسىمىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن بولۇشى، مېڭە قان تومۇرلاردىكى توسۇلۇش، مېڭە زەخىملىنىش ۋە مېڭىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر قاتارلىقلار سەۋەبىدىن باش قېيىش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

داۋالاشتا قايسى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا سەۋەبكە قارىتا داۋالاش بېرىش بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى چارىلەرنى قوللى-نىلىدۇ.

1 - رېتسىپ

ھۆل يۇمغاقسۇت 50 گرام، گۇلاب 100 مىللىلىتر، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇتنى گۇلابتا ئېزىپ سۈيىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، چىلان 30 گرامدىن، ئەرقى گاۋزىبان 50 مىللىلىتىر، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۇيىگە ئەرقى گاۋزىباننى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

ئەگەر سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا سەپرا خىلتىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، ئاندىن تۆۋەندىكى نۇسخىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە نېلۇپەر شەربىتى (تەركىبى: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

هېلىلە مۇراببىاسى (تەركىبى: ھېلىلە 200 گرام، شېكەر 400 گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر، شېكەرنى سۇدا قىيام قىلىپ ھېلىلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇنىڭ 1/3 سى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئىترىفىل سەغىر كۈندە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ئىترىفىل ئەفتىمۇن (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە قىزىلگۈل گۈلقەنتى (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر قان بېسىمى تۆۋەنلەش ياكى ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا:

1 ـ رېتسېپ

سۇفۇپى ئامىلە (تەركىبى: ئامىلە 10 گرام، مەستىكى، رەۋەن، ئۇدخام، قىزىلگۈل، زىرە، روببىسۇس، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، پىننە ھەربىرى بەش گرامدىن، دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە لوئوقى بادام (تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، روببىسۇس ھەربىرى 15 گرامدىن،

قەنت 60 گرام، بادام مېيى 50 مىللىلىتر، سۇ 200 مىللىلىتر، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قەنت قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

جاۋارىش ئامىلە (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە جاۋارىش ئۇدشىرىن (تەركىبى: ئۇد ھىندى 15 گرام، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جۆز ھەربىرى 10 گرامدىن، ھېلىلە كابىلى پوستى، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، زورەمبات، رۇم بەدىيان، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى بەش گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، ئىپار 0.5 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، زەپەر، ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

جاۋارىش جالىنوس (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى مەستىكى (تەركىبى: قارا ھېلىلە 12 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى بەش گرام، زەنجىۋىل، سۇمبۇل ھەربىرى ئالتە گرامدىن، مەستىكى 15 گرام، نەمەك ھىندى ئۈچ گرام، سەبرى 20 گرام، كۈدە

سۇيى 100 مىللىلىتىر، دورىلارنى تالقانلاپ، كۇدە سۇيىگە ئارد-
لاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ
قىلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى چېكىشتىن، ھاراق ئىچىش-
تىن جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىشتىن ساقلىنىش.

② ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەك نورمال بولۇش.

③ ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش
قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

ئۇيقۇسىزلىق

ھەر خىل ئۇيقۇ نورمالنى ئۇخلاش ۋاقتىغا يەتمەسلىك ياكى ئۇيقۇدىن لەززەت ئالالماسلىق سەۋەبىدىن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، بىئارام بولۇش، كۆزى خۇمارلىشىپ قېلىش، قاپىقى ئىششىپ قېلىش، دىققىتىنى يىغالماسلىق، روھىي كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى

مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ھەر خىل روھىي زەربە، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قەھۋە، قېنىق دەملەنگەن قارا چاي ۋە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن ئۇيقۇسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

داۋالاشتا قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسىپ

گۇلبىنەپشە، نېلۇپەر 10 گرامدىن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، كۆكنار شاكىلى 20 گرام، قايناق سۇ 1000 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ئەتىسى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم دورا سۈيى بىلەن باش يۇيۇلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

بادام مېيى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى مېيى 20 مىللىلىتىردىن، قىز بالا ئېمىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىدىن 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: پېشانە ۋە ئىككى چېكە قىسمىغا كۈندە ئىككى قېتىم سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

سېمىز ئوت ئۇرۇقى بەش گرام، ئۇسۇك ئۇرۇقى، كاپور، ئەپيۇن ئۈچ گرامدىن، ئاق سەندەل سەككىز گرام، گۇلاب مەلۇم مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى گۇلابتا ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: باش قىسمىغا تېڭىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

ئۇسۇك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بەش گرامدىن، بادام مېغىزى يەتتە دانە، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30

مىللىلىتىردىن بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

ھەببى شىپاھ (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى ماددەتۇلھايات (تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

2 ـ رېتسېپ

سۇفۇپى مۇنەۋۋەم (تەركىبى: ئۇدخام، كۈندۈر ھەربىرى بەش گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى 30 گرام، قاراسۇنا ئۇرۇقى 15 گرام، زەپەر بىر گرام، ناۋات 60 گرام، دورىلارنى سوقۇپ تالقان ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى بەرشىشا (تەركىبى: خىلتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

لوئۇقى خەشخاش (تەركىبى: كۆكنار پوستى 100 گرام، روببىسۇس، تاتلىق بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 15 گرامدىن، قەنت 300 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر ، كۆكنار پوستىنى سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ)

كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە لوئوقى بادام (تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، روببىسۇس ھەربىرى 15 گرامدىن، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 20 گرامدىن، قەنت 60 گرام، بادام مېيى 50 مىللىلىتىر، سۇ 200 مىللىلىتىر قەنتنى سۇدا قىيام قىلىپ سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرادىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، بادام مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دورىلارنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ سەمغى ئەرەبى بىلەن كەتىرانى ئايرىم سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

① ئۇخلاشتىن بۇرۇن تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، تاماقنى كۆپ يېۋالماسلىق لازىم.

② ئەقلىي ئەمگەك بىلەن جىسمانىي ئەمگەكنى مۇۋاپىق تەڭشەش.

③ مۇۋاپىق تەنتەربىيە ۋە كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

ئېغىر ئۇيقۇ

ئۇخلاش ۋاقتى نورمالنى ئۇخلاش ۋاقتىدىن ئارتۇق بولىدۇ، ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن ئەس - هوشى تازا جايىدا بولمايدۇ، ئويغىتىش قىيىن بولىدۇ، كۆچلۈك غىدىقلىنىشقىمۇ ئىنكاس بولمايدۇ.

سەۋەبى

هورۇنلۇق قىلىش، بەدەننىڭ جۇملىدىن مېڭىنىڭ هۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، سۇيدۇكتىن زەهەرلىنىش، نەشە، ئەپيۇن ۋە ئۇيقۇ دورىلىرىدىن زەهەرلىنىش ئاياللاردىكى هېستىرىيە كېسەللىكى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كۆپ ئۇخلاش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

ئېغىر ئۇيقۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبكە قارىتا داۋالاش بېرىش بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى دورا نۇسخىلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

بەدىيان، قاقىلە، زىرە، قەلەمپۇر 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئېپار، زەپەر قاتارلىقلار پۇرىتىپ بېرىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

بەدىيان يىلتىزى، رۇم بەدىيان، زىرە 20 گرامدىن، قايناق سۇ 100 مىللىلىتر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ سۈيى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

داۋائىلمىشكى (تەركىبى: كۈشتە قىلىنغان مەرۋايىت، كەھرىۋا 15 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، زورەمبات، دۇرۇنجى ئەقرەب، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر، سازەچ ھىندى، ئۆشنە ھەربىرى 10 گرامدىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، قۇندۇز قەھرى بەش گرامدىن، ئىپار ئىككى گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، زەپەر ۋە ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ ئاخىرىدا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ماددەتۇلھايات (تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس (تەركىبى: سەپرادىن بولغان باش

ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئىترىفىل كەشنىز (تەركىبى: خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئىترىفىل سەغىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى ئىستەمخىقون (تەركىبى: سەبرى 30 گرام، بىستىپايەنج، ئەفتىمۇن ھەربىرى 15 گرامدىن، سوقمۇنىيا، غارىقۇن، شەھمەنزەل ھەربىرى 10 گرامدىن، سۇمبۇل، دارچىن، ئېگىر، ئاسارۇن، ئۇدھىندى، مەستىكى، ئىزخىر، زىراۋەندە ھەربىرى بەش گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈملاچ قىلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① جىسمانىي ئەمگەكنى كۆپرەك قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش.

② مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق.

③ مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

مالىخولىيا

بىمارنىڭ چىرايى سارغۇچ ياكى قارامتۇل بولۇپ قالىدۇ، ئادەمگە ھومىيىپ قارايدۇ. بەزى بىمارلارنىڭ سۆزلەش، مېڭىشى ئاستىلايدۇ، تەپەككۇرى سۇسلىشىدۇ، گېپى ئازلايدۇ، سوئاللارغا بىر نەچچە قېتىمدا بىر قېتىم جاۋاب بېرىدۇ ياكى جاۋاب بەرمەيدۇ. يالغۇزلۇقنى خالايدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، كۆپ خىيال سۈرىدۇ، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆپ كۆرىدۇ، قولىغا ئۇچرىغانلىكى نەرسىلەرنى ئۆيىگە يىغىدۇ، گەپ سۆزلىرى ئېگىز - پەس بولىدۇ، ئۇيقۇسى ئازلايدۇ.

سەۋەبى

غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە كۆيگەن سەۋدا مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ مالىخولىيانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قاندىن بولغان مالىخولىيا

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

گاۋزىبان، سۇمبۇل، قىزىلگۈل، ئۇستقۇددۇس 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ھەممە دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا 20 گرام، بىستىپايەنج 15 گرام، گۈلقەنت

30 گرام، ساپ سۇ 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈيىگە گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

سېرىق ھېلىلە 30 گرام، يۇمغاقسۈت 10 گرام، سەندەل 20 گرام، چىلان شەربىتى 50 مىللىلىتىر، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ سۈيىگە چىلان شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەپرادىن بولغان مالىخوليا

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

بىمار كۆپىنچە ئاچچىقلاشقا مايىل، مىجەزى ئىتتىك بولۇپ قالىدۇ، ئۇيقۇسى ئاز بولىدۇ، كۆپ سۆزلەيدۇ.

داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەپرا ماددىسىنى تازىلاش مەقسىتىدە مۇنزىج سەپرانى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ يەتتە كۈندىن كېيىن، مەتبۇخ ئەفتىمۇننى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىككى كۈن ئىستېمال قىلىنىپ، ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر، شېكەر 50 گرام، سېرىقماي 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كالا سۈتىنى ئوبدان پىشۇرۇپ شېكەر ۋە سېرىقماي ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئاق سەندەل 15 گرام، بەدىيان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، زىرە، كاسىنە ئۇرۇقى، تاباشىر ناۋات قاتارلىقلار 10 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقـۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن، غارىقۇن 30 گرامدىن، ساپ سۇ 400 مىللىلىتىر، شېكەر 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان مالىخولىيا

بىمار جىمغۇر، خامۇش بولۇپ قالىدۇ، بەدىنى ئېغىر

بولىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، تومۇرى سۇس سالىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

ئەفتىمۇن 20 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گرام، ساپ قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇغا چىلاپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

گاۋزىبان، بىنەپشە، نىلۇپەر 10 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 15 گرامدىن، ناۋات 30 گرام، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ دەملەپ ئوبدان تەمىنى چىقىرىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن ھەربىرى 25 گرامدىن، غارىقۇن، خىيار شەنبەر 15 گرامدىن، ساپ سۇ 200 مىللىلىتىر، كۈنجۈت مېيى 50 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئوبدان چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيىگە كۈنجۈت مېينى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەۋدادىن بولغان مالىخولىيا

بىمار قورقۇنچاق، گۇمانخور، ئۆزىگە ـ ئۆزى سۆزلەيدىغان، ھەر خىل قورقۇنچلۇق خىياللارنى قىلىدىغان، بەزىدە ۋارقىراپ، بەزىدە يىغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

ئەفتىمۇن 25 گرام، بادرەنجى بۇيا 30 گرام، ساپ سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

قېتىقنىڭ سېرىق سۈيىدىن 200 مىللىلىتىر، زاراڭزا ئۇرۇقى 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زاراڭزا ئۇرۇقىنى قېتىقنىڭ سېرىق سۈيىدە 2/3 سى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

مالىخولىيا قايسى خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا شۇ خىلتىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن يۇقىرىقى يەككە دورا

رېتسېپلىرى ۋە تۆۋەندىكى مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

ھېلىلە مۇراببَاسى (تەركىبى: ھېلىلە 200 گرام، شېكەر 400 گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر شېكەرنى سۇدا قىيام قىلىپ ھېلىلىنى سېلىپ قىيامنىڭ 1/3 قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە بادام مېيى (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم پېشانە ۋە چېكە قىسمىغا سۇرتۇپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 0 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە خېمىرى سەندەل (تەركىبى: مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئىترىفىل ئۇستقۇدۇس (تەركىبى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

مەجۇنى نوجاھ (تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە ھەربىرى 30 گرامدىن، ئاقلانغان تۇربۇت، بىستىپايەنج، ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە لوئوقى بادام (تەركىبى؛ باش قېيش كېسىلگە قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، مائولجەبىن (تەركىبى: پىشۇرۇلمىغان كالا سۈتى 1500 مىللىلىتىر، ئۈزۈم سىركىسى 250 مىللىلىتىر، ئەفتىمۇن، زەنجىۋىل ھەربىرى 60 گرامدىن، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى 15 گرامدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاھتەررە ھەربىرى 10 گرامدىن، بىستىپايەنج، پەرەنجىمىشكى، سانا ھەربىرى بەش گرامدىن، تەمرى ھىندى 30 گرام، سۈتنى قىزىتىپ، ئۈزۈم سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىلگۈل، سانانى بىر داكا خالتىغا سېلىپ دورا سۈيۈقلۇقىغا چىلاپ ئۈچ مىنۇت قاينىتىپ، داكىنى

چىلك سىقىپ دورا سۈيىنى مىجىپ چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەيىيارلىنىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① بىمارغا مەخسۇس بىر ئادەم ھەمراھ بولۇش، كۆكۆل ئېچىش سورۇنلىرىغا ۋە سەيلى ـ ساياھەت ئورۇنلىرىغا بېرىش كېرەك.

② ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش.

③ ھاراق، پىۋە، نەشىگە ئوخشاش زەھەرلىك تەسىرى بار نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

مالىخولىيا مىراقى

بىمارنىڭ ئىشتىھاسى كۈندىن - كۈنگە ئازىيىپ كېتىدۇ، غەم - ئەندىشە كۆپ بولىدۇ، جىسمانىي كۈچ قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ. ھېچقانداق ئىشقا قىزىقمايدۇ، بارغانسېرى چۈشكۈنلە- شىپ كېتىدۇ. قورقۇنچ، ئەندىشە كۆپ بولىدۇ. قورسىقى غورۇل- داپ، دائىم ھېق تۇتىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ ئاچچىق كېكىرىدۇ، بىمار بەزىدە ھاياتىدىن ئۈمىدىنى ئۈزۈپ ئۆلۈۋېلىش نىيىتىگە كېلىدۇ.

سەۋەبى

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى قورساق پەردىلىرىگە تەسىر قىلغانلىقتىن، ئاشقازان ۋە جىگەر خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچ- رىتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بۇزۇلغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ھاسىل بولۇپ بۇلار مېڭىگە ئۆرلەپ نېرۋىلار خىزمىتىنى قالايمىقانلاش- تۇرۇۋېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

داۋالاشتا ئالدى بىلەن بىمارغا ئىدىيە جەھەتتىن تەربىيە ئىشلەپ، غەم - ئەندىشىلەردىن ئازاد قىلىش، تۇرمۇش شارائىتى، يېمەك - ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش، بىمارنىڭ ساقىيىشىغا ئىشەنچ تۇرغۇزۇش، ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش مەقسىتىدە مۇنزىج سەۋدانى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن 15 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇپ، خىلىت پىشقاندىن كېيىن سۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىدە مۇسھىل سەۋدا-

نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇپ كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋدا خىلتى بەدەندىن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

ئۇستقۇددۇس، سەندەل، گاۋزىبان 30 گرامدىن، قىزىل شېكەر 50 گرام قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

قىرقىلغان پىلە غوزىسى 50 گرام، جۇۋنە 20 گرام، كاسنە 30 گرام، ئاق شېكەر 50 گرام، ساپ سۇ 400 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

شەربىتى ئۇستقۇددۇس (تەركىبى: سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مائۇلجبەننى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 60 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

مەجۇنى نوجاھنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى لاجۇۋەرد (تەركىبى: لاجۇۋەرد 10 گرام، قەلەمپۇر، رۇم بەدىيان، سوقمۇنىيا ھەربىرى بەش گرامدىن، غارىقۇن 15 گرام، ئەفتىمۇن، بىستىپايەنج ھەربىرى 12 گرامدىن، سەبرى 20 گرام، كەرەپشە سۈيى 100 ملللىتىر، دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، كەرەپشە سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

مەجۇنى خىيار شەنبەر (تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئىترىفىل زامانى (تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، گۈلبىنەپشە ھەربىرى 30 گرامدىن، تۇربۇت، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ھەربىرى 50 گرامدىن، بەلىلە پوستى، ئامىلە، قىزىلگۈل، تاباشىر، نىلۇپەر ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل، كەترا ھەربىرى 10 گرامدىن، بادام مېيى 90 ملللىتىر، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، بادام مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15

گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

مەجۇنى نانخۇا (تەركىبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇش كېسىلىگە قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، جاۋارىش ئامىلە (تەركىبى: خىلتىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

① كېسەلنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە دەرھال داۋالىتىش لازىم.

② ئەقلىي ئەمگەكنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، مۇۋاپىق جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش.

③ ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

ئۇتقاقلىق كېسەل (سەرئى)

بىمار قىسقا مۇددەت ياكى ئۇزاقراق ۋاقىت خۇدىنى بىلمەي هوشسىزلىنىپ پەي - مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قالىدۇ، ئېغىزدىن كۆپۈك يانىدۇ، بەزى بىمارلاردا كىچىك تەرەت مېڭىپ كېتىدۇ. كۆز قارىچۇقى كەينىگە كېتىدۇ. نەپىسى قىيىنلىشىپ كالپۇكلىرى كۆكىرىپ كېتىدۇ. بەزى بىمارلار تىلىنى چىشلىۋېلىپ قانىتىۋالىدۇ، بىمار 1 ~ 5 مىنۇتتا ياخشىلىنىپ قالىدۇ، نەپەس ئاستا - ئاستا ئەسلىگە كېلىدۇ، كېسەل تۇتۇپ ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن بىمارنىڭ روھىي هالىتى تۇتۇقلىشىپ بەزى ئىشلارنى ئەسلىيەلمەيدۇ، بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كېلىپ 1 ~ 2 سائەت ئۇخلىغاندىن كېيىن ئالامەتلەر يوقىلىپ بىمار ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

سەۋەبى

كېسەلنىڭ هەقىقىي سەۋەبى تېخى ئېنىق ئەمەس، بەزى هۆكۈمالىرىمىز چوڭ مېڭە خىزمىتىنىڭ نورمالسىزلىقى، بەدەن سىرتىدىكى ۋە ئىچىدىكى هەر خىل غىدىقلىنىشلار، مېڭىدىكى بەزى كېسەللىكلەر يەنى مېڭە پەردە ياللۇغى، مېڭىدىكى پارازىت قۇرت كېسەللىكى، مېڭىدىكى ئۆسمە، مېڭە زەخىملىنىش قاتارلىقلار ئۇنىڭدىن باشقا خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، بىمارلاردا ئىرسىيەت قېلىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن سەرئى كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋالاش

داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى

تېپىپ چىقىپ ئۇنىڭغا قارىتا چارە قىلىش، خىلىتلارنىڭ غەيرىي نورمالنى ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا تەنقىيە قىلىش لازىم. تۇتقاق كېسىلى تۇتقان ۋاقىتتا بىمارنى تۈز ئورۇندا ياتقۇزۇپ بىمار تىلىنى چىشلىۋېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن چىشلىرى ئارد-سىغا بىر دانە قولياغلىقنى قاتلاپ سېلىپ قويۇش، ياقىسىنىڭ تۈگمىلىرىنى يېشىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، پۇت - قوللىرد-نى ئۇۋۇلاپ بېرىش، كېسەللىك تۇتۇش ۋاقتى سەل ئۇزىراپ كەتسە بىمارغا قۇندۇز قەھرىنى پۇرىتىش بۇرۇن بىلەن ئۇستۇن-كى كالپۇك ئارىلىقىدىكى ئېرىقچىنى قاتتىق بېسىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىپ بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرۈش شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىمارغا تۆۋەندىكى دورا نۇسخىلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

قىزىلقىچا بەش گرام، پەرپىيۇن ئۈچ گرام، ھەسەل 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم باش ۋە پېشانە قىسمىغا تېڭىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

شەھمەنزەل، زەنجىۋىل، قۇندۇز قەھرى، سىيادان، قارىمۇچ ھەربىرى 20 گرامدىن، سىركەنجىۋىل 100 مىللىلىتر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سىركەنجىۋىلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇم-شاق ئېزىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 تامچىدىن بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، بىستىپايەنج 30 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە، بىخ سۇس 20 گرامدىن، شېكەر 60 گرام، ساپ سۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللى-لىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ئەنجۈر قېقى بەش دانە، زۇپا 10 گرام، دارچىن بەش گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

مەجۇنى ماددەتۇلھايات (تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن)نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى نوجاھ (تەركىبى: مالىخوليا كېسەلىگە قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم،

ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (تەركىبى: سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ھەببى جەدۋار (تەركىبى: دارچىن، كۈشتە قىلىنغان مەرۋايىت، پىلپىل، كەھرىۋا ھەربىرى 10 گرامدىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، خولىنجان، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر ھەربىرى 15 گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، شېكەر 100 گرام، جەدۋارچىينى 30 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلا-شتۇرۇپ خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى-گە قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە خېمىرى سەندەل (تەركىبى: مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

ئۇستقۇددۇس شەربىتى (تەركىبى: سەۋدادىن بولغان باش

ئاغرىقىغا قارالسۇن)نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلتىسىز ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارال- سۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① ئەقلىي ئەمگەكنى نورمال ئورۇنلاشتۇرۇش.

② سوغۇق تەبىئەتلىك، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەرنى ئى- چىشتىن، قاتتىق ھاياجانلىنىش ۋە قاتتىق قورقۇشتىن، مايلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، ئۆزى يالغۇز سۇغا چۆمۈ- لۈشتىن، قاتناش قوراللىرىنى ھەيدەشتىن، ئېگىز ئورۇنلارغا، تاغلارغا چىقىشتىن ساقلىنىش لازىم.

سەكتە (ئېغىر ھوشسىزلىنىش)

كېسەللىك باشلىنىشتىن بۇرۇن قىسقا مۇددەتلىك باش قېيىش، باش ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قول - پۇتلار ئۇيۇ- شۇش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق دەسلەپكى ئالامەتلەر كۆرۈلە- دۇ. مېڭىگە قان چۇشكەن كۆپىنچە بىمارلار قاتتىق خورەك تارتىدۇ، بەزىلىرى خورەك تارتمايدۇ. يەنە بەزى بىمارلاردا نە- پەسمۇ توختاپ ئۆلۈككە ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە تۇرۇپ - تۇرۇپ خارقىراپ نەپەس ئالىدۇ. كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىدۇ. پۇت - قوللىرى سوۋۇپ، سەل كۆكىرىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى تۇتالمايدۇ. ئەگەر مېڭىدىكى چوڭ تومۇرلار يېرىلغان بولسا، بىمار 1 ~ 2 كۈن ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇقراق خارقىراپ ھوشسىز يېتىپ ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

سەۋەبى

قان بېسىمى يۇقىرىلاپ مېڭە قان تومۇرلىرى يېرىلىشتىن سەكتە كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

بىمار ھوشسىزلانغان ۋاقىتتا ئورۇنىدىن يۆتكىمەي جىم ياتقۇزۇپ تۇرۇپ كىيىملىرىنىڭ تۈگمىلىرىنى بوشىتىش، شارائىت بولسا يېقىن ئەتراپتىكى جىددىي قۇتقۇزۇش ئورۇنلىرىدىكى دوختۇرلارنى تەكلىپ قىلىپ دەرھال چارە قىلىش كېرەك. ئەگەر جىددىي قۇتقۇزۇش ئورۇنلىرىدىن يىراق بولۇپ شارائىت ياخشى بولمىسا:

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

كافۇر 10 گرام، سەندەل ئۈچ گرام، شېكەر 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: بېشىغا بىر نەچچە قېتىم تېڭىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ئىپار ياكى ھىلى بىر گرامدىن، ياسمەن يېغى ياكى بادام يېغى 20 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ياغلاردا ئوبدان ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئېھتىياج چۈشكەن ۋاقىتتا بىمارنىڭ ئېغىزىغا تېمىتىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ئۇد سەلىب ئۈچ گرام، ئەرقى گاۋزىبان 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئۇد سەلىبنى ئەرقى گاۋزىباندا سۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئېھتىياج چۈشكەن ۋاقىتتا بىمارنىڭ بۇرنىغا ياكى گېلىغا تېمىتىش كېرەك.

بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى مۇنزىج مۇسەھىللارنى ئىشلىتىش لازىم.

4 ـ رېتسېپ

بەديان، بىخ بەديان، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر، ئىزخىر، بىخ سۇس، ئۇستقۇددۇس 10 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 15

گرام، ئەنجۈر قېقى بەش دانە، ساپ ھەسەل 50 مىللىلىتىر، قايناق سۇ 300 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ، ئوبدان تەمى چىققاندا سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

يۇقىرىقى مۇنزىچنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ھەببى ئايارەنجى پەيقرانى كۈندە بىر قېتىم ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلسا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىت بەدەندىن تازىلىنىپ چىقىدۇ. ئاندىن تۆۋەندىكى مۇرەككەپ دورىلار رېتسېپلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

1 ـ رېتسېپ

مەجۇنى ماددەتۇلھايات (تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە داۋائىلمىشكى (تەركىبى: ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلىگە قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (تەركىبى: سەپرانىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن بولغان ئاشقازانىڭ مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكىگە قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن

ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئەرقى كاسىنە (تەركىبى: قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ھەببى شەبيار (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى قوقىيا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

مائۇلھەسەل (تەركىبى: ھەسەل 400 مىللىلىتىر، سۇ 800 مىللىلىتىر ھەسەل بىلەن سۇنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ يېرىمى قالغىچە قايىنىتىلىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مائۇللەھمى (تەركىبى: پاقلان گۆشى ياكى ئوغلاق گۆشى 500 گرام گۆشنى مەلۇم مىقداردا سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ، گۆش پىشىپ ئۇماچتەك ھالەتكە كەلگەندە شورپىسىنى سۈزۈپ ئەرەق تارتىش قازىنىدا پار سۈيى ئېلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

① ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانماسلىق.

② چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش.

③ ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال

قىلىش.

④ ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق.

⑤ قاتتىق كۆچەپ كۆلمەسلىك لازىم.

پالەچ

بىمارنىڭ بىر تەرەپ قول ـ پۇتى سېزىمى ۋە ھەرىكىتى يوقىلىدۇ، يۈز نېرۋىلىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى كۆرۈلسە، بىمار-نىڭ يۈز مۇسكۇللىرى بىر تەرەپكە قىيسىيىپ قالىدۇ، بىمارنىڭ كېسەللەنگەن قول ـ پۇتى جانسىز بولۇپ ھەرىكەتلەندۈ-رەلمەيدۇ. ئەگەر پالەچلىك بەل تۈۋىنىدە بولسا بەل تۈۋىنى، ئىككى پۇت سېزىمسىزلىنىدۇ، بىمار بەل تۈۋىنىنى ھەرىكەتلەندۈ-رەلمەيدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرىتىنى باشقۇرالماي قالىدۇ. بىمار ئۇزۇن مۇددەت پالەچلىنىپ يېتىپ قالسا، بەل دۈمبە قىسىم تېرىلىرىدە يارا پەيدا بولۇپ ئاسان ساقايمايدۇ.

سەۋەبى

پەي ـ نېرۋىلارغا قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، خىلىت-لارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، نېرۋىلار مەلۇم سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن بېسىلىش ياكى ئۈزۈلۈش، مېڭە قان تومۇر-لىرى يېرىلىپ نېرۋىلارنى بېسۋېلىش، يۇلۇن ئەتراپىدىكى ھەر خىل ياللۇغلىنىشلار ۋە ئىششىقلارنىڭ يۇلۇن خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن پالەچلىكنىڭ سەۋەبىنى توغرا تېپىپ چىقىپ چارە قىلىشىمىز لازىم. ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېھتىماللىقى بولغان بىمارلارنى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ داۋالى-تىش، ئەگەر بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىبلىقى سەۋەبىدىن پالەچلىك

كېلىپ چىققان بولسا تۆۋەندىكى چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك.

ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە، مائۇئۇسۇلىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن 10 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇپ ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى ئايارەن-جى پەيقىرانى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىت تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى رېتسىپلارنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

سامساق 20 گرام، ئۈزۈم، ياڭاق، جۆز، پىلپىل، قارىمۇچ ھەربىرى 15 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، پىلپىل، گۈلدارچىن، لاچىندانە ھەر-بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 500 مىللىلىتىر، ساپ سۇ 1000 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەلنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ 2/3 سى قالغى-چە قاينىتىپ قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

مەجۇنى ماددەتۇلھايات (تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى جەدىۋار (تەركىبى: تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ھەببى پەرپىيۇن (تەركىبى: پەرپىيۇن، غارىقۇن، موقەل، سەكبىنەچ، شەھمەنزەل ھەربىرى 15 گرامدىن، سەبرى 25 گرام، كۆدە سۈيى 100 مىللىلىتر، يېلىم دورىلارنى كۆدە سۈيىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى مەنتىن (تەركىبى: سەكبىنەچ، ئۇشەق، موقەل، جاۋشىر، سەبرى، شەھمەنزەل، تۇربۇت، ئەنزىرۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 10 گرامدىن، كۆدە سۈيى 100 مىللىلىتر ھەببى پەرپىيۇن بىلەن ئوخشاش) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

3 ـ رېتسېپ

ھەببى قوقىيا (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن

ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى ئازاراقى (تەركىبى: زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، جۆز، لاچىنندانە، قارىمۇچ، پىلـ-پىل، سىيادان، ئارپىبەدىيان، خولىنجان ھەربىرى 15 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا 60 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەـ-سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

4 - رېتسىپ

غاز يېغى، ئېيىق يېغى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن مايلانسىمۇ بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① ياخشى سۇپەتلىك، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، قۇۋۋەتـ-لىك غىزالارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

② بىمارغا ئىچكى ۋە سىرتقى جەھەتتىن دورا ئىشلىتىۋاتـ-قان ۋاقىتتا كېسەللەنگەن ئورۇننى مۇۋاپىق ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم.

③ بىمار كېسەللىنىڭ ساقىيىشىغا نىسبەتەن ئىشەنچ تۇر-غۇزۇش لازىم.

لەقۋا

كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلىنىپ بىمارنىڭ بىر تەرەپ يۈز مۇسكۇلى بىر تەرەپكە تارتىشىپ قالىدۇ، گەپ قىلغاندا سۆزى ئېنىق چىقمايدۇ، سۇ ئىچىش، تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ، پالەچ-لەنگەن تەرەپتىكى كۆزمۇ قىيسىيىپ، يۇمۇلمايدۇ، پۈۋلەش، تۈكۈرۈش مۇمكىن بولماي قالىدۇ.

سەۋەبى

يۈز نېرۋىلىرىغا قاتتىق سوغۇق ئۆتۈش ياكى يۈز نېرۋىلە-رى ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن نېرۋىلار بوشىشىپ كېتىپ يۈز مۇسكۇللىرى بىر تەرەپكە تارتىشىپ قالىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

قەلەمپۇر، قۇندۇز قەھرى 15 گرامدىن، زەيتۇن مېيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ زەيتۇن مېيىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم كېسەللەنگەن تەرەپكە تېڭىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

پىلپىل 20 گرام، قىچا مېيى 50 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: پىلپىلنى يۇمشاق سوقۇپ، قىچا مېيىغا ئارىلا-

شتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم بىمارنىڭ كېسەللەنگەن يۈز قىسمى مايلاپ بېرىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

قىزىل تۇز، موزا 50 گرامدىن، زەيتۇن يېغى 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى زەيتۇن مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ قازاندا قورۇپ بىر پارچە داكا ياكى لۆڭگە ئىچىگە ئورۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر نەچچە قېتىم يۇقىرىقى دورىلار بىلەن كېسەللەنگەن تەرەپكە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

مائۇلھەسەل مۇرەككەپ (تەركىبى: دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، مەستىكى، لاچىندانە، جۆز، بەسباسە، ھەربىرى 10 گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، ھەسەل 300 مىللىلىتىر، سۇ 600 مىللىلىتىر، ھەسەل بىلەن سۇنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، قالغان دورىلارنى داكا خالتىغا سېلىپ سۇيۇقلۇققا چىلاپ قاينىتىپ، دورا سۈيىنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىر ئىچىپ بېرىش بىلەن بىرگە مەجۇنى ماددەتۇلھايات (تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

2 ـ رېتسېپ

مەجۇنى ئازاراقى (تەركىبى: پالەچ كېسەللىكىگە قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە تۆگە يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈپ بېرىش لازىم.

3 ـ رېتسېپ

ھەببى مەنتىن (تەركىبى: پالەچ كېسەللىكىگە قارالسۇن) كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 7 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى لەقۋا (تەركىبى: تۇربۇت 10 گرام، سەبرى، ئەفتىمۇن ھەربىرى بەش گرامدىن، سۆرۈنجان سەككىز گرام، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، سوقمۇنيا، موقەل ھەربىرى ئىككى گرامدىن، سۇ 50 مىللىلىتىر، يېلىم دورىلارنى سۇدا ئوبدان ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىندۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 تالدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① بىمار سوغۇق سۇدا يۇيۇنماسلىق لازىم.

② سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك لازىم.

③ ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلارنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا ۋاقتىدا سۈرتۈپ بېرىش بىلەن بىرگە يۈز مۇسكۇللىرىنى ھەردەكەتلەندۈرۈپ بېرىش لازىم.

تىترەش كېسەللىكى (رەئىشە)

بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراق بولسا بىمارنىڭ پۇتلىرى تىترەپ، ماغدۇرسىزلىنىپ، پۇتىنى سۆرەپ ماڭىدۇ، بىرەر نەرسىنى كۆتۈرسە ياكى بەزى ۋاقىتلاردا جىم تۇرغاندىمۇ قوللىرى ئۆزلۈكىدىن تىترەپ تۇرىدۇ. ئۇخلىغان ۋاقىتتا تىترەش ئەھۋالى توختايدۇ.

سەۋەبى

نېرۋىلارنىڭ ھەرىكەتنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، مېڭىگە سىرتتىن زەربە تېگىش، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ھەرىكەت ئەزالىرى، ئەسەبلەرگە غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ھەم سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشىدىنمۇ رەئىشە كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

دارچىن 20 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 30 گرام، ئاق موم 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق مومـ نى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كېسەللىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

پەرپىيۇن بەش گرام، گۈل يېغى 50 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: پەرپىيۇننى يۇمشاق ئېزىپ، كۆل مېيىغا ئارد-
لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كېسەللەنگەن ئەزا كۆندە ئىككى قېتىم
مايلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ
قۇستە 30 گرام، زەيتۇن مېيى 100 مىللىلىتر.
ياساش ئۇسۇلى: قۇستىنى يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن مېيىغا ئارد-
لاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا 20 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كېسەللەنگەن ئەزاغا كۈندە ئىككى قېتىم
سۈرتىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ
جاۋارىش ئامىلە (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان
باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~
7 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى ماددەتۇلھايات
(تەركىبى: بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) نى
كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال
قىلىش لازىم.

2 - رېتسېپ
مەجۇنى لوبوبى كەبىر (تەركىبى: كۆپ جىنسىي مۇناسى-
ۋەت ئۆتكۈزۈشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) نى كۈندە
ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش
بىلەن بىرگە مەجۇنى ئازاراقى (تەركىبى: پالەچ كېسەللىكىگە

قارالسۇن) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7
گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

3 - رېتسېپ

مەجۇنى مۇخەللىس (تەركىبى: دارچىن، ئىزخىر ھەربىرى
20 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى 40
گرامدىن، ئاقمۇچ، سۇمبۇل 20 گرامدىن، پىلپىل 10 گرام، زەپەر
ئۈچ گرام، رۇم بەدىيان بەش گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە دورىلار-
نى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ،
ئاخىرىدا زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنى-
دۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن
ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەجۇنى ئاقىرقەرھا (تەركىبى:
ئاقىرقەرھا 20 گرام، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، ئۇستى-
قۇددۇس، قەلەمپۇر ھەربىرى 15 گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام،
ھەسەل ئۈچ ھەسسە، تەييارلىنىشى مەجۇنى مۇخەللىس بىلەن
ئوخشاش) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 12
گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

4 - رېتسېپ

دارچىن مېيى (تەركىبى: دارچىن 400 گرام، قايناق سۇ
1500 مىللىلىتىر، كۈنجۈت مېيى 200 مىللىلىتىر دارچىننى
قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە
قايىنىتىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە كۈنجۈت مېيىنى
ئارىلاشتۇرۇپ سۇيى تۈگەپ مېيى قالغىچە قايىنىتىلىدۇ) نى
كۈندە ئىككى قېتىم كېسەللەنگەن ئەزاغا سۈرتۈپ بېرىش بىلەن

بىرگە بادام مېيى (تەركىبى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئىككى قېتىم سۈر- تۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىشى لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① بىمار سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك لازىم.

② مۇۋاپىق جىسمانىي ئەمگەك ۋە تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم.

ھىستىرىيە

روھىي غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغاندىن كېيىن ئەس ـ ھوشى ھەر خىل دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، بىمار ئاسانلا غەزەپلىنىپ، بىر نەرسىدىن قورقۇۋاتقاندەك كۆرۈنىدۇ. بەزىدە يىغلاپ كېتىدۇ، بەزىدە كۈلۈپ كېتىدۇ. بىمار تۇيۇقسىز يىقىلىپ كېتىپ پۈتۈن بەدىنى ياغاچتەك قېتىپ قالىدۇ، پۇت ـ قوللىرى تەرتىپسىز تىترەيدۇ، چاچلىرىنى يۇلۇپ، كىيىملىرىنى يىرتىۋېتىدۇ، نەپەس ھەرىكىتى ئېگىز ـ پەس بولىدۇ، بىمار تىلى ۋە كالپۇكلىرىنى چىشلەپ قاناتمايدۇ، تەرەتلىرىنى تۇتالماسلىق ھادىسىسى بولمايدۇ، بەزى بىمارلاردا كېسەللىك تۇتقان ۋاقىتتا مۇچىلىرىدە پالەچلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، ياخشىلانغاندىن كېيىن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. بىر قېتىملىق كېسەل تۇتۇش ۋاقتى 10 ～ 20 مىنۇت ئەتراپىدا ياكى ئۇزاقراق داۋاملىشىشى مۇمكىن.

سەۋەبى

1. روھىي ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى، يەنى ئاتا ـ ئانىلىرى تاسادىپىي قازا بولۇش، مال ـ مۈلكىدىن ئايرىلىپ قېلىش قاتارلىقلار.

2. ئىرسىيە ئامىلى سەۋەبىدىن باللارغا كېسەللىك ئىرسىيەت قېلىشى مۇمكىن.

3. كۆپ خىيال سۈرۈش، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ

شۇغۇللىنىش.

4. مېڭە زەخىملىنىش، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

5. ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى، خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن ھېستىرىيە كېلىپ چىقىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

قىزىل قىچا 20 گرام، نەمەك ھىندى 30 گرام، ئىسسىق سۇ 300 مىلىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كېسەللىك تۇتقان ۋاقىتتا يۇقىرىقى دورا سۈيى بىلەن بىمارنىڭ پۇت ـ قوللىرىنى يۇيۇش لازىم.

2 ـ رېتسېپ

بۇرنىغا ئۆتكۈر پۇراقلىق دورىلاردىن ھىڭ، ئەنبەر، جاۋشىر قاتارلىقلارنى پۇرىتىشمۇ ھېستىرىيىگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى مېيى (تەركىبى: خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن)نى كۈندە ئىككى قېتىم گەجگە، چېكە قىسمىلىرىغا سۈرتۈپ بېرىش بىلەن بىرگە مەجۇ-

نى داۋائىلمشكى (تەركىبى: ئىغر ئۈيقۇ كېسەللىكىگە قارال-
سۇن) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن
ئىستېمال قىلىش لازىم.

2 - رېتسېپ

بىنەپشە مېيى (تەركىبى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا
قارالسۇن)نى كۈندە ئىككى قېتىم چېكە، گەدەن قىسىملىرىغا
سۈرتۈپ بېرىش بىلەن بىرگە خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى:
ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى
قېتىم 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىشى لازىم.

3 - رېتسېپ

مەجۇنى نوجاھ (تەركىبى: مالىخوليا كېسەللىكىگە قارال-
سۇن)نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 12 گرامدىن
ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھەببى ئايارەنجى پەيقىرا (تەركى-
بى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن)نى كۈندە
ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىش
لازىم.

4 - رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان
باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) نى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
30 ~ 40 مىللىلىتردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە مەتبۇ-
خى ئەفتىمۇن (تەركىبى: باليىاتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا

قارالسۇن) نى كۈنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

① بىمارنى ھاۋاسى ساپ، مەنزىرىسى ياخشى ئورۇنلارغا ئاپىرىپ ساياھەت قىلدۇرۇش.

② بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى بىمارغا ئېيتماسلىق لازىم.

③ بىمارنىڭ كۆڭلى رەنجىيدىغان سۆزلەرنى قىلماسلىق.

نېرۋا ئاغرىش

بويۇن قىسمىدىكى نېرىپلاردا ئاغرىش بولسا، بىمار بويىنىنى ھەرىكەتلەندۈرسە ئاغرىق ئېغىرلىشىدۇ، بىمار بويىنىنى ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ، بويۇن مۇسكۇللىرى چىڭىپ قالىدۇ، قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋىلىرىدا ئاغرىش بولسا ئىككى بېقىنى چىڭقىلىپ ياكى قادىلىپ ئاغرىيدۇ، يۆتەلگەندە قاتتىقراق تىنغاندا، قوللىرىنى مىدىرلاتقاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، ئەگەر بەل نېرىپلىرىدا ئاغرىش كۆرۈلسە ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتتا ئاغرىش كۈچىيىدۇ بەزى ۋاقىتلاردا بىمار ئۆرە تۇرالمايدۇ ياكى ئېگىشەلمەي قالىدۇ.

سەۋەبى

نېرىپلارغا سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، زەخىملىنىش، ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى كېسەللىكلەر ئومۇرتقا كۆمۈرچەكلىرى ئۆسۈپ قېلىش، كەم ماغدۇرلۇق قاتارلىق سەۋەبلەردىن نېرۋا ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

سېرىقماي 10 گرام، خام تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلار ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئاغرىغان ئورۇنغا سۈرتۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

قىزىل قىچا 20 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 15 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام، زەيتۇن مېيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ زەيتۇن مېيىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئاغرىغان ئورۇنغا سۈرتۈلۈپ ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

سۆرۈنجان 30 گرام، جۆز، زەنجىۋىل 20 گرامدىن، گۈل مېيى 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ گۈل مېيىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئاغرىغان ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

مەجۇنى ماددەتۇلهايات كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە شەربىتى بۇزورىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىپ بېرىشى لازىم.

يۇقىرىقى نۇسخىلار ئالدىنقى پاراگرافتا يېزىلغانلىقى ئۈچۈن قايتا يېزىلمىدى.

2 ـ رېتسېپ

ھەببى سۆرۈنجان (تەركىبى: قەنتەرىيون، سەكبىنەچ

ھەربىرى 10 گرامدىن، تۇربۇت 12 گرام، سۆرۈنجان 15 گرام، ئاقىرقەرھا بەش گرام، سەبىرى 10 گرام، شەھمەنزەل، ئۇردان، غارىقۇن ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر، دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، سۇدا خېمىر قىلىپ، سىرىق پۇرچاق چوڭلۇ-قىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە سۆرۈنجان مېيى (تەركىبى: سۆرۈنجان 200 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 50 گرام، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر، كەرەپشە سۈيى 100 مىللىلىتىر، زەيتۇن مېيى 150 مىللىلىتىر دورىلارنى تالقانلاپ، سۇغا بىر كېچە چىلاپ، قويۇپ ئەتىسى 1/3 سى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە كەرەپشە سۈيى ۋە زەيتۇن مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈيى تۈگەپ مېيى قالغىچە قاينىتىلىدۇ) نى كۈندە ئۈچ قېتىم كېسەل-لەنگەن ئورۇنغا سۈرتۈپ بېرىش لازىم.

3 - رېتسېپ

مەجۇنى ئايارەج لوغانزىيا (تەركىبى: شەھمەنزەل 15 گرام، تاغ پىيىزى، غارىقۇن، خەربەق، ئۇشەق، ئەفتىمۇن ھەربىرى 10 گرامدىن، سازەچ ھىندى، دارچىن، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، بىستىپايەنج، قۇندۇز قەھرى، مورمەككى، زىراۋەندە، پەرپىيۇن ھەربىرى بەش گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى يۇم-شاق تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەي-يارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئىترىفىل سەغىرنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 8 ~ 12 گرامدىن ئىستېمال

قىلىش لازىم.

4 ـ رېتسېپ

مەجۇنى چۆبچىنىنى كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە قۇستە مېيى (تەركىبى: بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارالسۇن) كۇندە ئىككى قېتىم ئاغرىغان ئورۇنغا سۇرتۇپ بېرىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

① بىمار سوغۇق سۇدا يۇيۇنماسلىق ھەم كېسەللەنگەن ئورۇنغا سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

② بىمار جىسمانىي ئەمگەك ۋە تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ بېرىشى لازىم.

تەكلىپلىك تەھرىر : ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل مۇھەررىر : ئەخمەتجان ھوشۇر
مەسئۇل كوررېكتور : نىساگۈل ئابدۇللا
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى : دىلمۇرات تۇرسۇن

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

نەشر قىلغۇچى : مىللەتلەر نەشرىياتى
ئادرېسى : بېيجىڭ شەھىرى خېپىڭلى شىمالىي كوچا 14 ـ قورۇ
پوچتا نومۇرى : 100013، تېلېفون نومۇرى : 64290862 ـ 010
ساتقۇچى : جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى
باسقۇچى : دىشىن باسما زاۋۇتى
نەشرى : 2005 ـ يىل 5 ـ ئايدا 1 ـ قېتىم نەشر قىلىندى
بېسىلىشى : 2005 ـ يىل 5 ـ ئايدا بېيجىڭدا 1 ـ قېتىم بېسىلدى
ئۆلچىمى : 850×1168م م. 32كەسلەم
باسما تاۋىقى : 5.125
سانى : 0001 ـ 3000
باھاسى : 8.00 يۈەن