كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى ئۇيغۇر

تېبابىتى بويىچە داۋالاش مەجمۇئەسى

مۇتەللىپ ئەلى هاجى

يۈرەك 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

يۈرەك كېسەللىكلىرى ھەققىدە چۈشەنچە ... 1

يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى 3

يۈرەك كېسەللىكلىرىدە كۆپ ئۇچرايدىغان

ئالامەتلەر 9

يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ داۋالاش پرىنسىپى 15

يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 17

كۆپ ئۇچرايدىغان يۈرەك كېسەللىكلىرى 18

يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 18

يۈرەك زەئىپلىكى 33

يۈرەك رىتىمسىزلىقى 45

يۈرەك سانجىقى 59

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى 69

ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى 82

يۈرەك قېپى ياللۇغى 97

يۈرەك مۇسكۇلى ياللۇغى 109

يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى 119

يۈرەك كلاپان كېسەللىكلىرى 127

يۈرەك كېسەللىكلىرى ھەققىدە چۈشەنچە

يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم رەئىس ئەزا بولۇپ، كۆكرەك بوشلۇقى ئىچىدىكى ئىككى قانات ئۆپكىنىڭ ئوتتۇر-سىغا جايلاشقان، يۈرەك — يۈرەك قېپى، يۈرەك مۇسكۇلى، يۈرەك ئىچكى پەردىسىدىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمدىن تۈزۈلگەن، ئوڭ دالانچە، ئوڭ قېرىنچە، سول دالانچە، سول قېرىنچىدىن ئىبارەت تۆت بوشلۇققا ئايرىلغان، دالانچە قېرىنچىلارنىڭ ئوتتۇ-رىسى ئارىلىق پاسىل ۋە ئېچىلىپ - يېپىلىپ تۇرىدىغان كلاپان-لار بىلەن ئايرىلىپ تۇرىدۇ. يۈرەك يۇقىرىقىدەك تۈزۈلۈش ئاساسىدا قۇۋۋىتى ھايۋانىي ۋە روھىي ھايۋانىنىڭ تۈرتكىسىدە تۈزلۈكسىز قىسقىراپ، كېڭىيىپ قاننى قان تومۇر ئىچىدە دەۋر-لىك ئايلاندۇرۇپ بەدەندىكى ھەرقايسى توقۇلما ئەزالارنى ئوك-سىگېن ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش ھەمدە توقۇلما ھۈجەير-لەردە ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى قان ئايلىنىش ئارقى-لىق ئۆپكە، بۆرەك، تېرە قاتارلىق چىقىرىش ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە ئالغان قۇۋۋە-تى ھايۋانىي ۋە روھىي ھايۋانىنىڭ مەركىزى بولغان رەئىس ئەزادۇر. كىشىلەرنىڭ ئىستېمال سەۋىيىسى ۋە تۇرمۇش رىتىمى-نىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ كىشىلەرنىڭ يۈرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئۆلۈش نىسبىتى كۈنسېرى يۇقىرى بولۇپ كەلمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك

كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ناھايىتى مۇھىم مەسىلە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يۈرەكتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەل-لىكلەر يۈرەك زەئىپلىكى، يۈرەك رىتىمسىزلىقى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى، يۈرەك قېپى ياللۇغى، رېماتىزم خاراكتېرلىك كلاپان كېسەللىكى قاتار-لىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭ كۆپ قىسمىنى دورا ئارقىلىق داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. بەزىلىرىنى داۋالاشتا ئوپېراتسىيە ۋە باشقا ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى

يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بەزىلىرى يۇرەكتىكى تۇغما كەمتۈكلۈك سەۋەبىدىن بولىدۇ، بەزىلىرى بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئامىللارنىڭ يۇرەككە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ. يىغىنچاقلىغاندا يۇرەك كې-سەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ چوڭ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. ئىچكى سەۋەب — ئورگانىزمنىڭ ئۆزىدىكى ئىچكى ئامىللارنىڭ سەۋەبى بولۇپ، ئۇلار يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، مېڭە نېرۋىلار خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، ئىچكى ئاجراتما بەزلەر خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلى-شىشى، ئۆز بەدەنلىك زەھەرلىنىش، باشقا ئەزالاردىكى كېسەل-لىكلەرنىڭ يۇرەككە تەسىر قىلىشى، روھىي ئامىل، ئىرسىيەت ئامىلى، سىرتقى ئامىل، تۇغما ئامىل قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) يۇرەك مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى:

خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتلار يۇرەككە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە يۇرەكنىڭ نورمالنى خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ. مەسىلەن: خىزمەت يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، يۇرەك رىتىمسىزلىقى.

2) خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى:

خىلتلار ھاياتلىق جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىپ ۋە تولۇقلىنىپ، ئۆز تەكشۈكلۈكىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەردىن خىلتلار تەكشۈكلۈكى بۇزۇلۇپ مەلۇم بىر خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتى ھاسىل بولۇپ، بۇ ئورگانىزمغا جۈملە-دىن يۈرەككە تەسىر قىلغاندا يۈرەكتە ھەر خىل كېسەللىكلەر-نىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3) مېڭە ۋە نېرۋا فۇنكسىيىسىنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى قالايمىقانلىشىشى: مېڭىنىڭ ئاجىزلىشى ياكى يۈرەك خىزمىتىنى باشقۇرىدىغان نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى سەۋە-بىدىنمۇ ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ. مەسى-لەن: يۈرەك رىتىمسىزلىقى.

4) ئورگانىزمنىڭ جۈملىدىن يۈرەكنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشى:

ھەر خىل سەۋەبلەردىن ئورگانىزمدىكى جۈملىدىن يۈرەك-تىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەر ئاجىزلىغاندا يۈرەكنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ، بەزى يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: جاراسىملىق يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى، يۈرەك قېپى ياللۇغى.

5) ئىچكى ئاجراتما بەزلەر خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى:

ئىچكى ئاجرالما بەزلەر خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشمۇ بەزى يۈرەك كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: يۈرەك رىتىمسىزلىقى.

6) روھىي ئامىللار:

جىددىيلىشىش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، زىيادە ئاچچىقلى-
نىش، قورقۇش... قاتارلىقلارغا ئوخشاش پاسسىپ روھىي كەيپ-
ىيات ئامىللىرى ئىچكى ئاجراتما ۋە رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى
قالايمىقانلاشتۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ سپازمىلىنىشىنى كەلتۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ھالەتنىڭ تەكرار داۋاملىشىشى بىلەن
تەدرىجىي بەزى يۈرەك كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئامىل-
لار بەزىدە يۈرەك كېسەللىكلىرىگە قوزغاتقۇچى ئامىل بولىدۇ.

7) ئىرسىيەت ئامىلى:

بەزى يۈرەك كېسەللىكى ئىرسىيەتلىك بولىدۇ. يەنى ئەج-
دادى مەلۇم يۈرەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بولسا ئەۋلادلىرىدى-
مۇ بۇ كېسەلنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. مەسىلەن:
يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى.

8) بەدەندىكى بەزى كېسەللىكلەرنىڭ يۈرەككە تەسىر
قىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ: (1) قاندىكى ماي
يۇقىرىلاش كېسىلى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ: قاندىكى ماي
يۇقىرىلىغاندا قان قويۇق بولغاچقا، بۇ خىل قويۇق قان قان
ئايلىنىش ئارقىلىق يۈرەككە تاجسىمان ئارتېرىيىگە بېرىپ كەپلە-
شىپ تاجسىمان ئارتېرىيىنىڭ تارىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
بۇنىڭ بىلەن يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى
كېلىپ چىقىدۇ. (2) قەنت سىيىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ:
بۇ كېسەل تەرەققىي قىلىپ بەدەندە كىتون كىسلاتاسى كۆپىيىپ
كەتكەندە، ئۇ يۈرەككە تەسىر قىلىپ يۈرەك زەئىپلىشىشىنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (3) رېماتىزم كېسىلى سەۋەبىدىن كېلىپ
چىقىدۇ: رېماتىزم كېسەللىكىدە يەرلىك ئورۇندىن ئاجرىلىپ

چىققان سىرغىتما ماددىلار قان ئايلىنىش ئارقىلىق يۈرەككە تەسىر قىلىپ رىماتىزملىق كلاپان كېسەللىكى، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى، يۈرەك قېپى ياللۇغى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (4) يۇقىرى قان بېسىم سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت داۋاملىشىشى بىلەن يۈرەكنىڭ يۈكى ئېشىپ، يۈرەك زەئىپلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (5) ئۆپكىدىكى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ: ئۆپكىدىكى ھەر خىل توسۇلۇشلۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئۇزۇن مۇددەت داۋاملىشىشى بىلەن ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

9) تۇغما ئامىل:

بەزى يۈرەك كېسەللىكى تۇغما بولىدۇ. مەسىلەن: تۇغما يۈرەك كېسىلى.

2. تاشقى سەۋەب — ئورگانىزمنىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولمىغان سەۋەبلەر بولۇپ، ھەر خىل تاشقى ئامىللارنىڭ ئورگانىزمغا تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) يېمەك - ئىچمەك تەرتىپى ۋە يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنىڭ قالايمىقان بولۇشى:

داۋاملىق گۆش، ياغ، تۇخۇمغا ئوخشاش يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك، تەركىبىدە ماي مىقدارى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر ۋە قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە، ھاراق قاتارلىقلارنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

2) قالايمىقان دورا ئىشلىتىش:

مەلۇم بىر خىل دورىنى ئۇزۇن مۇددەت ياكى مىقداردىن

ئاشۇرۇپ ئىشلىتىش سەۋەبىدىن مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ نورمالنى خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، نەتىجىدە يۈرەككە تەسىر قىلىپ بەزى يۈرەك كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) مەست قىلغۇچى، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورا ۋە زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىش.

هاراق، نەشە، خىروئىن، ئەپيۇن، تاماكا ۋە ئۇلاردىن ياسالغان ھەر خىل دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۇلار چوڭ مېڭە پوستلاق خىزمىتى ۋە نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، شۇ ئارقىلىق بەدەننىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەش رولىنى بۇزۇپ كېسەللىك پەيدا بولۇشىغا شارائىت ھازىرلايدۇ.

3. باشقا ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) ھەرىكەت قىلماسلىق، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ ئۇخلاش، ھورۇنلۇق قىلىش قاتارلىقلاردىن بەدەندىكى مايلارنىڭ سەرپىياتى تۆۋەنلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ، قان ئايلىنىش سۇسلىشىپ، يۈرەكتە ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) ئەقلىي ئەمگەكنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى:

ئەقلىي ئەمگەكنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى، دىم ئېلىشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك قاتارلىقلار نېرۋا سىستېمىسىدىكى جىددىيلىكنى كۈچەيتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن پۈتۈن بەدەندىكى قان تومۇرلار سىپازمىلىنىش، بەزى يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3) زىيادە سېمىزلىك:

زىيادە سېمىزلىك سەۋەبىدىن بەدەنىدىكى مايلارنىڭ سەرپىياتى تۆۋەنلەپ، قاندا ماي يۇقىرىلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قاندىكى ماي قان ئايلىنىش ئارقىلىق يۈرەكتىكى تاجسىمان ئارتېرىيىگە بېرىپ، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) شەھۋەتپەرەسلىك.

كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش سەۋەبىدىن قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، بەدەندىكى روھىي ھايۋانىنى خورىتىپ، مېڭە نېرۋا خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، بەزى يۈرەك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرىدە كۆپ ئۇچرايدىغان ئالامەتلەر

1. نەپەس قىيىنلىشىش: نەپەس قىيىنلىشىش — يۈرەك زەئىپلىكى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى ئىككى قاپقاقلىق كلاپان تارىيىشى قاتارلىقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ خىل نەپەس قىيىنلىشىشنىڭ ئالاھىدىلىكى بىمار تۈز ياتالمايدۇ، يېرىم ئولتۇ- رۇپ ياكى زوڭزىيىپ نەپەس ئېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. باشلىنىشى جىسمانىي ئەمگەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك، ئارام ئالغاندىن كېيىن ياخشىلىنىدۇ.

2. كۆكرەك ئاغرىش: كۆكرەك ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقى- رىدىغان يۈرەك كېسەللىكلىرى — يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، ئوتتۇرا يۈرەك كلاپانلىرى تارىيىشى، ئائور- تا كلاپانى تولۇق يېپىلماسلىق ياكى تارىيىپ قېلىش، ئائورتا كلاپانى تولۇق يېپىلماسلىق، ئائورتا ئارىلىق قەۋەت ئارتېرىيە ئۆسمىسى قاتارلىقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، بەزى يۈرەك كېسەللىك- لىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆكرەك ئاغرىقىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى بولىدۇ. مەسىلەن: يۈرەك سانجىقىنىڭ تۇتۇشى دائىم جىسمانىي ھەرىكەت، روھىي كەيپىياتتىكى جىددىيلىك، سوغۇقتا توڭۇش، تويغۇنۇپ تاماق يېيىش قاتارلىق قوزغاتقۇچى ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئاغرىش ئورنى كۆپىنچە تۆش سۆڭەك ئارقىسىنىڭ يۇقىرى ئوتتۇرا بۆلىكىدە بولۇپ بېسىلىپ

قالغاندەك سېزىم بولىدۇ. ئاغرىق سول تەرەپ تاغاق بىلەك ئىچكى تەرەپ ۋە چىمچىلاق بارماققىچە تارقىلىدۇ. ئاغرىش ۋاقتى قىسقا بولىدۇ. كۆپىنچە 5 ~ 3 مىنۇت ئەتراپىدا بولىدۇ. ئەڭ ئۇزۇن بولغاندىمۇ 15 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەيدۇ، ئۆپكە تىقلىمىسى كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆكرەك ئاغرىشتا ئاغرىق ناھايىتى قاتتىق بولۇش بىلەن بىرگە نەپەس قىيىنلىشىدۇ، قان تۈكۈرىدۇ.

3. يۈرەك سېلىش: يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى ۋە رىتىمىنىڭ نورمالسىز بولۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، يۈرەك سېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

1) يۈرەك رىتىمىنىڭ نورمالسىز بولۇشى مەسىلەن: يۈرەك ھەرىكىتى زىيادە تېزلىشىش ياكى زىيادە ئاستىلاش، مۇددەتتىن بۇرۇن قىسقىراش، يۈرەك دالانچىسىنىڭ تىترىشى، دالانچە، قېرىنچە ئۆتكۈزۈشنىڭ توسۇلۇشى قاتارلىقلار.

2) يۈرەك سوقۇشنىڭ كۈچىيىشى، مەسىلەن: قالقانسىمان بەز خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش كېسىلى، قان ئازلىق، قىزىتما ياكى يۇقۇملىنىش، بەزى دورىلارنىڭ تەسىرى قاتارلىقلار.

4. ھوشىدىن كېتىش: يۈرەك مەنبەلىك ھوشىدىن كېتىش، ئادەتتە تۆۋەندىكى كېسەللىكلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن مېڭىگە ۋاقىتلىق قان يېتىشمەي كېلىپ چىقىدۇ.

(1) ئېغىر دەرىجىدىكى يۈرەك رىتىمسىزلىقى، مەسىلەن: كۆپ قېتىملىق مۇددەتتىن بۇرۇن قىسقىراش، يۈرەك ھەرىكىتى زىيادە ئاستىلاش، سۇس تۈگۈنى خاراكتېرلىك يۈرەك رىتىمسىزلىقى، تۇتقاقلىق يۈرەك ھەرىكىتى زىيادە تېزلىشىش، يۈرەك قېرىنچە قېتىمى تېزلەشكەن يۈرەك دالانچىسىنىڭ تىترىشى قاتار-

لىقلار.

(2) يۈرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى تۆۋەنلەش. مەسىلەن: ئۆتكۈر يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، ئۆتكۈر سول يۈرەك زەئىپلىكى.

(3) يۇقىرىدىكى ئەھۋاللارغا ئەگىشىپ كەلگەن ئېغىر ھالدىكى مېڭە ئارتېرىيىسى قېتىش قاتارلىقلار.

5. سۇلۇق ئىششىق: بۇ ئۇڭ يۈرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىقنىڭ مۇھىم ئىپادىسى بولۇپ، يۈرەك كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالاھىدىلىكى 1) سۇلۇق ئىششىق دەسلەپتە بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمى بىلەن چەكلىنىدۇ. مەسىلەن: پۇت ھوشۇق قىسمى. 2) كۈندۈزى ھەرىكەتتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئارام ئالغاندىن كېيىن يوقىلىدۇ. 3) ئېغىر كېسەللىكلەردە سىروز پەردە بوشلۇقىدا سۇيۇقلۇق يىغىلىش پەيدا بولۇپ، قورساقتا سۇ چۆشۈش ۋە كۆكرەككە سۇ چۆشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. كۆكىرىش: ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان ئىپادە بولۇپ، يۈرەك كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كۆكىرىش، مەركەز خاراكتېرلىك كۆكىرىش ۋە ئەتراپ خاراكتېرلىك كۆكىرىش دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. مەركەز خاراكتېرلىك كۆكىرىش مەسىلەن: ئىككى قاپقاقلىق كلاپان تارىيىشى، سول يۈرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىق قاتارلىقلاردىن ئۆپكىگە قان قېيىش، سوزۇلما ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى سەۋەبىدىن ئۆپكىنىڭ ھاۋا ئالماشتۇرۇشى ياخشى بولماسلىق، تۇغما خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى، فاللوت تۆت

بىرلەشمە كېسەللىكى سەۋەبىدىن قان ئۆپكىگە تولۇق چىقماس-
تىن بىر قىسمى بەدەن قان ئايلىنىشقا ئۆتۈپ كېتىش قاتارلىقلار
سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئەتراپ خاراكتېرلىك كۆكىرىش ئەتراپ قان ئايلىنىشقا قان
قېيىش قان ئېقىمى ئاستا بولۇپ، توقۇلمىلارنىڭ قاندىن ئوكسى-
گېننى قوبۇل قىلىشنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىدىن كېلىپ چىقى-
دۇ. مەسىلەن: ئوڭ يۈرەك زەئىپلىكى، شوك، يۈرەك قېپى
ياللۇغى قاتارلىقلار. لېكىن كۆپ ساندىكى تۇغۇلغاندىن كېيىن
پەيدا بولىدىغان يۈرەك كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىق-
قان كۆكىرىش ئارىلاشما خاراكتېرلىك كۆكىرىشكە مەنسۇپ
بولىدۇ.

7. قان تۈكۈرۈش: يۈرەك كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كې-
لىپ چىققان قان تۈكۈرۈش كۆپىنچە ئىككى قاپقاقلىق كلاپان
تارىيىش، ئۆپكە تىقىلمىسى، ئۆتكۈر ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى
قاتارلىقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئۇندىن باشقا يەنە تۇغما خاراكتېر-
لىك يۈرەك كېسەللىكى سولدىن ئوڭغا تارماق ئېقىم پەيدا
بولۇش، ئائورتا ئۆسمىسىنىڭ كانايغا قاراپ يېرىلىشى قاتارلىقلار
سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

8. باشقا ئالامەتلەر:

(1) يۈرەكنى تۈتۈپ تەكشۈرگەندە يۈرەكنىڭ تىترىشى:
كلاپان كېسەللىكلىرى ۋە تۇغما يۈرەك كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن
كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: ئىككى قاپقاقلىق كلاپان تارىيىشتا
ئىككى قاپقاق رايونىدا دەۋرلىك تىترەش سېزىمى بولىدۇ، ئائورتا
كلاپان تارايغاندا ئائورتا كلاپان رايونىدىن قىسقىراش دەۋرلىك

تىترەش سېزىمى بولىدۇ.

(2) چېكىپ تەكشۈرگەندە يۈرەكنىڭ بوغۇق ئاۋۇش چېگرىسى چوڭىيىش — يۈرەك زەئىپلىكى، رېماتىزم خاراكتېرلىك كلاپان كېسەللىكى، يۈرەك قېپى ياللۇغى، يۈرەك مۇسكۇلى ياللۇغى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(3) ئاڭلاپ تەكشۈرگەندە ① يۈرەك ئاۋۇشىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى — ئىككى قاپقاقلىق كلاپان تارىيىش، سىمپاتىك نېرۋا قوزغىلىش، قالقانسىمان بەز خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش، كۈچلۈك ھەرىكەتتىن كېيىن قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. ② بىرىنچى يۈرەك ئاۋۇشىنىڭ ئاجىزلىششى — يۈرەك مۇسكۇلىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى، ئىككى قاپقاقلىق كلاپان تولۇق يېپىلماسلىق قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. ③ ئىككىنچى يۈرەك ئاۋۇشى كۈچىيىش — ئائورتا بوتقىسمان قېتىش كېسەلى، يۇقىرى قان بېسىم، ئۆپكە ئارتېرىيە يۇقىرى بېسىمى قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. ④ ئىككىنچى يۈرەك ئاۋۇشىنىڭ ئاجىزلىششى — ئائورتا كلاپانى ياكى ئۆپكە ئارتېرىيە كلاپانى تارىيىشتا كۆرۈلىدۇ. ⑤ بىرىنچى ۋە ئىككىنچى يۈرەك ئاۋۇشىنىڭ بىردەك ئاجىزلىششى ياكى يىراقلىششى — ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. ⑥ ئۈچىنچى يۈرەك ئاۋۇشىنىڭ پەيدا بولۇشى — ئېغىر دەرىجىدىكى ئىككى قاپقاقلىق كلاپاننىڭ يېپىلىشى تولۇق بولماسلىق، ئېغىر دەرىجىدىكى يۈرەك مۇسكۇلى زەخىملىنىش، يۈرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىق قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ قېرىنچە خاراكتېرلىك ئات چېپىش رىتىمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ⑦ تۆتىنچى يۈرەك ئاۋۇشى — نەپەس

چىقىرىش دەۋرىدە يۈرەك ئۇچى رايونىدىن ئاسان ئاڭلىنىدۇ. ئۆتكۈر يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، بىرلەمچى يۈرەك مۇسكۇل كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىملىق يۈرەك كېسىلى، ئائورتا كلاپانى تارىيىشى، ئۆپكە ئارتېرىيە يۇقىرى بېسىمى، ئۆپكە ئارتېرىيە ئېغىزى تارىيىشى قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. دالانچە خاراكتېرلىك ئات چېپىش ئاۋۇشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ⑧ يۈرەك قېپىنىڭ ئۇرۇلۇش ئاۋۇشى — تارىيىش خاراكتېرلىك يۈرەك قېپى ياللۇغىدا كۆرۈلىدۇ. ⑨ غەيرىي تومۇر پەيدا بولۇش — ئۆتكۈر يۈرەك قېپى ياللۇغى، تارىيىش خاراكتېرلىك يۈرەك قېپى ياللۇغى قاتارلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. ⑩ تومۇر سوقۇشىنىڭ كەم بولۇشى — يۈرەك دالانچىسى تىترەش ۋە كۆپ قېتىم پەيدا بولغان بالدۇر سوقۇشتا كۆرۈلىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ داۋالاش پرىنسىپى

1) كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلىدۇ.

خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى خىل كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت بەدەندىن تازىلىنىدۇ. بەدەندىكى باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىل كېسەللىكنىڭ داۋالاش پرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مەسىلەن: يۈرەكتىكى ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىق بىلەن ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى قوشۇلۇپ كەلگەندە يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بىلەن بىرگە نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يۈرەكتىكى ھەر خىل توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك-

لەر يەنى، تاجسمان يۈرەك كېسەللىكلىرىدە توسالغۇنى ئاچقۇچى، قان تومۇرنى كېڭەيتكۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

3) يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، يۈرەكنى ۋە ئومۇمي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر مىزاجغا ماسلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەسىلەن: پاقلان گۆشى شورپىسى، باچكا گۆشى شورپىسى، شويلا، پالەك، يۇمغاقسۇت، ئالما، نەشپۈت... قاتارلىقلار.

2. تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە مايلىق، تۇزلۇق، زىيادە سوغۇق ياكى زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئات گۆشى، قۇلان گۆشى، كالا گۆشى، سېمىز گۆش، پولو، گۆشگىردە... قاتارلىقلار.

3. يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، تۇزسىز تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، سەھەر تۇرۇپ مەنزىرىلىك جايلارنى سەيلە قىلىش لازىم.

4. كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، تۇزلۇق، مايلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

كۆپ ئۇچرايدىغان يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

خىلىتسىز ئىسسىق، سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ ياكى غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنىڭ ئومۇمىي بەدەنگە جۈملىدىن يۈرەككە زىيادە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

1. يۈرەك مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

خىلىتسىز ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى

قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، تەبىئەتتىكى يېمەك - ئىچمەك ۋە دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش ۋە خىزمەت قىلىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەم - ئەندىشە قىلىش قاتارلىقلار

سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تومۇر توم، دولقۇنلۇق سالىدۇ، نەپەس چوڭقۇر بولۇپ ھاسىرايدۇ، كۆكرەك ئۇدۇلىدا قىزىشقاندەك سېزىم بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. غەم ـ ئەندىشىگە يېقىن بولىدۇ. بىمار سوغۇق نەرسىلەرنى ۋە سوغۇق ھاۋانى خالايدۇ، سۈيدۈكى سارغۇچ بولىدۇ، كۆپ قەۋزىيەت بولىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ سەۋەبىنى يوقىتىش ئۈچۈن چارە قىلىنىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

ئاق سەندەل 10 گرام، كاپۇر 0.3 گرام، ئەرقى گۈل 60 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كاتەك تاشقا ئەرقى گۈلنى قويۇپ، ئۇنىڭغا ئاق سەندەلنى سۈرۈپ ئۈستىگە كاپۇرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھارارەت پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ئانار، جۈز، نارجىل، تاۋۇز سۈيى، قاپاق سۈيى، كالا قېتىقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھارارەت پەسەيتىدۇ، يۈرەكنى تىنچلاندۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئەينۇلا، زەرنىخ، ئانار ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، تۇرۇنجى سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى تۇرۇنجى سۈيىگە چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھارارەت پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

كالا سۈتى 250 مىللىلىتىر، ئەرقى گۈل 60 مىللىلىتىر، ئالما شەربىتى 30 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھارارەت پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

كالا قېتىقى، مۇۋاپىق مىقداردا، تاباشىر ئالتە گرام، گۈلقەنت 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تاباشىرنى تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

قۇرۇق يۇمغاقسۈت 12 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، كاپۇر 0.5 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا تالقىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

قىزىلگۈل، تاباشىر ھەر بىرى 12 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت توققۇز گرام، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا يەتتە گرامدىن، كاپۇر ئىككى گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مەرۋايىت بىلەن بىخ مارجاننى ئوتتا سارغايتىپ، سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا تالقىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئەرقى گاۋزىبان ۋە سەندەل شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

بېھى سۈيى، كاپۇر، ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى بېھى سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ئۈستىگە چاپلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

ئاق موم، تەرخەمەك سۈيى، سېمىزئوت سۈيى، ئەرقى گۈل، ئېكەكلەنگەن ئاق سەندەل، كاپۇر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەيـ يارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۆكرەك ساھەسىگە چاپلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

ناخوش ئانارنىڭ سۈيى 100 مىللىلىتر، ئىسپىغۇل ئۈچ گرام، گىل ئەرمىنى بىر گرام، تاباشىر بىر گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ دورا سۈيىگە ئارىـ لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئۇخلاشتىن بۇرۇن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

سەندەل شەربىتى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەرقى بىدمىشكى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، 100 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، 100 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ئالما شەربىتى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈنــدە ئــۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتــردىــن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

گاۋزىبان شەربىتى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

قۇرسى كاپۇر (تەركىبى: تاباشىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنىە ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، سېمىزئوت، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل ھەر بىرى بەش گرامدىن، كاپۇر 3.5 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئالما سۈيى بىلەن قۇرسى تەييارلىنىدۇ) نى كۈندە ئىككى قېتىم، بەش دانىنى ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

ئانار شەربىتى (ئانار بىر كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام. قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

شەربىتى لىمون (تەركىبى: مەرۋايىت 20 گرام، زىرىق سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى 300 مىللىلىتىردىن، تۇرۇنجى سۈيى 150 مىللىلىتىر، قەنت 600 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن، بالىلارغا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇ-رۇلىدۇ.

10 - رېتسېپ

ئالما مۇراببانسى (تەركىبى: تاتلىق پىشقان ئالما ئۈچ كى-لوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا، مەستى-كى رۇمى 50 گرام. قائىدە بويىچە مۇراببا تەييارلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

قارىئۆرۈك مۇراببانسى (تەركىبى: قارىئۆرۈك بىر كىلوگرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام، سۇ ئىككى لىتىر. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مۇراببا تەييارلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىشىشنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان 40 گرام، گۈلى گاۋزىبان، يۇمغاقسۈت، قىرقىلغان ئەۋرىشىم، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، ئاق سەندەل، بالەڭگۇ ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى ھەر بىرى 10 گرامدىن، قەنت 250 گرام، ھەسەل 500 گرام، ئەنبەر ئىككى گرام، ئەرقى گۈل 10 مىللىلىتىر، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانىدىن. دورىلارنى قەنت بىلەن ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىپ ئاندىن ئەرقى گۈلدە ئېرىتىلگەن ئەنبەرنى قوشۇپ ئاخىرىدا ئالتۇن ۋەرەق ۋە كۈمۈش ۋەرەقنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە بىر قېتىم ئەتىگەندە 7 ~ 3 گرامنى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

شەربىتى سەندەل (تەركىبى: ئاق سەندەل 20 گرام، گاۋزىبان، ئۇد سەلىب 18 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئارپىبەدىيان، بىدمىشكى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۈزۈم 21 گرام، پوستى خەشخاش 30 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقنىڭ يۈرەككە زىيادە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسـقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ۋە خىزمەت قىلىش، كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت ئاز بولۇش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

تومۇر ئاستا، بوش سالىدۇ، پۇت ـ قوللىرى سوغۇق بولىدۇ. بەدەن ھارارىتى تۆۋەن، چىرايى نۇرسىز بولۇپ قالىدۇ. ھورۇنلۇق، بوشاڭلىق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدۇ. ئېغىر بىنالارغا چىققاندا يۈرەك سېلىش، ھاسىراش بولىدۇ ھەمدە بەزى كىشىلەردە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆڭلى تارتمايدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن راھەتلىنىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا يەتتە گرام، گاۋزىبان گۈلى بەش گرام، ئەرقى ئەنبەر، ئەرقى گاۋزىبان 80 مىللىلىتىردىن، بادرەنجى بۇيا شەربىتى 24 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بادرەنجى بۇيا بىلەن گاۋزىباننى ئەـ

رەقلەرگە چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۇ-
يىگە بادرەنجى بۇيا شەربىتىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان ئالتە گرامدىن، قۇرتى ئېلىۋېتىل-
گەن پىلە، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى ھەر بىرى تۆت گرامدىن ،
قىزىلگۈل شەربىتى 24 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان، قىرقىلغان
پىلە، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قايناق سۇغا چىلاپ
تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ سۈيىگە قىزىلگۈل شەربىتى قوشۇپ
تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىر قېتىمدا
تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

زەپەر ئۈچ گرام، سۇمبۇل، دارچىن، قىزىلگۈل، سەئدى
كۇفى سەككىز گرامدىن، ئەرقى گۈل مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەرقى گۈلدىن باشقا دورىلارنى تال-
قانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ
زىمات تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

زورەمبات، بىستىپايەج، قىزىلگۈل، دۇرۇنجى ئەقرەبى
ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، سازەچ ھىندى، ئانار شەربىتى

250 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنــدە ئــۈچ قېتىم، هــەر قېتىمــدا 30 ~ 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھىك، قەلەمپۇر ئۈچ گرامدىن، ئۈشنە ئالتە گرام، ئالما شەربىتى 250 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بىخ مارجاننى چوغ ئۈستىدە قويۇپ سارغايتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ســوقــۇپ تــالقانلاپ، ئالمــا شەربىتىنــى قىــزدۇرۇپ، تالقاننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كــۈنــدە ئــۈچ قېتىم، هــەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، قىرقىلغان پىلە، زورۇمبات، دۇرۇنجى ئەقرەب، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر، سازەچ ھىندى، ئۈشنە 30 گرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل 15 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 10 گرام، ئىپار بەش گرام، ھەسەل 1.5 كىلوگرام دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى

قېتىم ھەر قېتىمــدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

مۇپەررىھ ياقۇت ھار (تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، پەرەنجىمىشكى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 21 گرامدىن، دارچىن، يۇمغاقسۇت، تاباشىر، كەھرىۋا، مارجان، ئۇد ھىندى، پىلە، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قەلەمپۇر، زەرنەپ ئالتە گرامدىن، زەپەر بەش گرام، زورۇمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، كاۋاۋ- چىن، قاقىلە، ئاق سەندەل توققۇز گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانىدىن، قىزىل ياقۇت، ئىپار ئىككى گرام- دىن، ئامىلە 60 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ھېلىلە مۇرابباسى 150 گرام، ئالما شەربىتى ۋە ئەرقى گۈلدە تەييارلانغان قايىنتىلما مۇۋاپىق مىقداردا. دورىلار- نى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھېلىلە مۇراببا سىنى قايىنتىلمىدا قايىنتىپ قىيام قىلىپ، باشقا دورا تالقانلىرىنى قىيام- غا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 6 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

مائۇلھەسەل (تەركىبى: ھەسەل بىر كىلوگرام، ئەرقى گاۋ- زىبان، ئەرقى گۈل 500 مىللىلىتىردىن، مۇسەللەس شەرئىيە 200 مىللىلىتىر، سۇمبۇل، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر 20 گرامدىن، زەپەر بەش گرام. ئەرەقلەر بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ قايىنتىپ، سۇمبۇل، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، زەپەر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ داكا خالتىغا سېلىپ، شەربەتكە سېلىپ قوشۇپ قاينى-

تىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا شەربىتى (تەركىبى: گاۋزىبان 90 گرام، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى 60 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گرام، بەدىيان، بىستىپايەج 21 گرامدىن، شېكەر 700 گرام، تاتلىق ئالما سۈيى 650 مىللىلىتىر، ئەرقى گۈل 20 مىللىلىتىر. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

مۇپەررىھى ئەۋرىشىم (تەركىبى: ئەفتىمۇن، قېلىن دارچىن، ئۇستىقۇددۇس، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، قەلەمپۇر ھەر بىرى 12 گرامدىن، زورۇمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەج ھىندى، قاقىلە، قۇندۇز قەھرى توققۇز گرامدىن. دورىلاردىن قائىدە بويىچە خېمىر تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا بەش مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

گاۋزىبان شەربىتى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. غەيرىي تەبىئىي خىلىتلاردىن بولغان يۈرەك مىزاجى بۇزۇلۇش كېسىلى

غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئومۇمىي بەدەنگە جۇملىدىن يۈرەككە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي يۈرەكنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك، قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، يۈرەك خىزمىتى مەلۇم دەرىجىدە ياخشى بولماسلىق بىلەن بىرگە، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

شۇڭا داۋالاشتىمۇ قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى بەدەندىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار مۇۋاپىق تاللاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇڭا غەيرىي تەبىئىي خىلىتلاردىن بولغان يۈرەك مىزاجى بۇزۇلۇش كېسىلى ئايرىم سۆزلەنمىدى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان، قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: تاتلىق ئالما، ئامۇت، نەشپۈت، ئانار، ئاپېلسىن، ئەينۇلا قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان شەربەتلەر بېرىلىدۇ.

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق، ئاچچىق

ـ چۈچۈك، زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر پەرھىز قىلىنىدۇ.

كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، ھۆل سوغۇق ياكى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، سوغۇق مۇھىتتا ياكى زىيادە ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇشتىن ياكى خىزمەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، ھاۋاسى ياخشى، مەنزىرىلىك جايلارنى سەيلە ـ ساياھەت قىلىش، خۇشپۇراق گۈللەرنى پۇراش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

يۈرەك زەئىپلىكى

ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈرەكنىڭ نورمال قان سىقىپ چىقىرىش ئىقتىدارى يېتەرلىك بولماي، يۈرەكنىڭ ئەزا توقۇلمىلارنى قان بىلەن تەمىنلەش خىزمىتى ياخشى بولماسلىق ياكى ئۆپكە قان ئايلىنىش ۋە بەدەن قان ئايلىنىشقا قان قېيىپ قېلىش بىلەن كېلىنكىدا، نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكىرىش، بويۇن ۋېنا-سى كۆپۈش، تۆۋەنكى مۇچىدە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇش، جىگەر ۋە تال چوڭىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى

خىلىتسىز كەيپىياتلارنىڭ ياكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشى، نەپەس يولىلىرى يۇقۇملىنىش، يۈرەك مۇسكۇلى ياللۇغى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، يۈرەك مۇسكۇلى تالالىشىش، يۇقىرى قان بېسىم، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئىككى قاپقاقلىق كلاپان تارىيىش، ئۆپكە ئارتېرىيە بېسىمى يۇقىرىلاش، ئائورتا كلاپانى تولۇق يېپىلماسلىق، ئىككى قاپقاقلىق كلاپان تولۇق يېپىلماسلىق، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، روھىي جىددىيلىك، ھامىلىدارلىق، تۇغۇت، ئېغىر قان ئازلىق، چوڭ قاناش سەۋەبىدىن قان يوقىتىش، قان ياكى سۇيۇقلۇق بەرگەندە زىيادە كۆپ ياكى زىيادە تېز بېرىش، زەھەرلىنىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەك زەئىپلىشىش سول يۈرەك زەئىپلىشىش، ئوڭ يۈرەك زەئىپلىشىش دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. شۇڭا ئالامەتلىرى ئايرىم - ئايرىم تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1. سول يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ ئالامىتى: نەپەس قىيىنلىشىدۇ، دەسلەپتە نەپەس قىيىنلىشىش قاتتىق ھەرىكەت ياكى ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، كېيىن تەرەققىي قىلىپ يەڭگىل جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. كېچىدە تۇتقاقلىق نەپەس قىيىنلىشىدۇ. كۆپىنچە كېچىدە قوزغىلىپ كۆكرەك سىقىلىدۇ، ھاسىراشتىن تۇيۇقسىز ئويغىنىپ كېتىدۇ. توختىماي يۆتىلىش بىلەن بىرگە كۆپۈكلۈك بەلغەم تۈكۈرىدۇ. ھاسىرايدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ، قاتتىق تەرلەيدۇ، ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك بەلغەم تۈكۈرىدۇ، يۈرەك ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، ئۆپكە تېگىدىن ھۆل خىرىپ ئاڭلىنىدۇ، يۈرەك ئۇچى سوقۇش ئورنى سول تەرەپ تۆۋەنگە يۆتكىلىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ.

2. ئوڭ يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ ئالامىتى: ئۇزۇن مەزگىل ئىچكى ئەزالارغا قان قايغانلىقتىن ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن شۇنىڭغا مۇناسىپ ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، سۈيدۈك ئازىيىدۇ، سۈيدۈكتە ئاز مىقداردا ئاقسىل بولىدۇ. كۈندۈزدىكى سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىپ، كېچىدىكى سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىدۇ، بويۇن ۋېناسى

كۆپىدۇ. جىگەر چوڭىيىدۇ، تۆۋەنكى مۇچىلەردە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، كۆكرىدۇ، پۈتۈن يۈرەك زەئىپلىشىشتە سول يۈرەك زەئىپلىشىش ۋە ئوڭ يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ ئالامىتى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش

قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت بەدەندىن تازىلىنىدۇ. بەدەندىكى باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىكنىڭ داۋالاش پرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

ھۆل كەرەپشە 50 گرام، ئارپىبەدىيان، پىننە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھۆل كەرەپشىنى ئۇششاق توغراپ، 250 ممىللىلىتىر سۇدا 20 ~ 15 مىنۇت قاينىتىپ كەرەپشىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە ئارپىبەدىيان، پىننە قاتارلىقلارنى سوقۇپ قوشۇپ تۇز بىلەن تەم كىرگۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىدۇ، مادا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئاق سەندەل، ئەرقى گۈل، كاپۇر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەرقى گۈلنى كاتەك تاشقا قويۇپ ئۈنىڭغا ئاق سەندەلنى سۈرۈپ، كاپۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: هارارەت پەسەيتىدۇ، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا سۈيىگە داكىنى چىلاپ كۆكرەك ساهەسىگە سىرتىدىن قويۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئۇستىقۇددۇس، زورۇمبات، سۇمبۇل، ئۇد هىندى هەر بىرى 10 گرامدىن، لاچىندانە ئالتە گرام، زەپەر بىر گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 250 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك زەئىپلىشىش ئۇ-چۇن پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

4 - رېتسېپ

گاۋزىبان هىندى، گۈلى گاۋزىبان، قۇرتى ئېلىنغان پىلە،

بادرەنجى بۇيا ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئالما شەربىتى 100 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر كىچە قايناق سۇغا چىلاپ ئەتىسى بىرئاز قايىنىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە ئالما شەربىتىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا قايىنىتىلمىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا قىزىلگۈل شەربىتىدىن مۇۋاپىق قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

مەرۋايىت، كەھرىۋا، شاخ مارجان ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، زورۇمبات، سۇمبۇل، بەسباسە، قەلەمپۇر، سازەج ھىندى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، گاۋزىبان، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۆشنە، زەنجىۋىل، ئىپار 0.5 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مەرۋايىت، شاخ مارجان قاتارلىقلارنى چوغ ئۈستىگە قويۇپ سارغايتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ ھەسەلنى چەككىلەپ دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۆرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

مەتبۇخى مائۇلجەبىن (تەركىبى: قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، سەرپىستان 28 گرامدىن، رۇم بەدىيان، بىستىپايەج ھىندى 10 گرامدىن، گاۋزىـ بان ھىندى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە، ئۇستقۇددۇس ھەر بىرى 15 گرامـ دىن، ئەفتىمۇن 21 گرام، خىيار شەنبەر 45 گرام، سىركە 200 مىللىلىتر، سۈت 300 مىللىلىتر، شېكەر 250 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مائۇلجەبىن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىـــن، ھـــەر قېتىمــدا 50 مىللىلىتردىــن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

زۇپا شەربىتى (تەركىبى: زۇپا 30 گرام، چىلان 30 گرام، سەرپىستان 30 گرام، ئەنجۈر 60 گرام، گۈلبىنەپشە 12 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 15 گرامدىن، پىرسىياۋـ شان 20 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 30 گرام، شېكەر 500 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

لوئوقى سەرپىستان (تەركىبى: سەرپىستان 30 گرام، چىـ لان 15 گرام، خەشخاش پوستى 20 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، تازىلانغان ئارپا، بادام مېغىزى 10 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى،

ئاق لەيلى ئۇرۇقى بەش گرامدىن، خەشخاش پوستى 20 گرام، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى سەككىز گرامدىن، شېكەر 500 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت (مەرۋايىت، تاباشىر، ئاق سەندەل، پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن 15 گرامدىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، قىزىل بەھمەن، بادرەنجى بۇيا 10 گرامدىن، گاۋزىبان گۈلى، گۈلى گاۋزىبان 100 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ئىپار، ئەنبەر ئۈچ گرامدىن، شېكەر 500 گرام، ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدمىشكى 500 مىللىلىتىردىن، ئەرقى گاۋزىبان 500 مىللىلىتىر. دورىلاردىن قائىدە بويىچە ئىلىپ خېمىر تەييار-لىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

ئەرقى كاسىنە (تەركىبى: كاسىنە بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە لىتىر. قائىدە بويىچە ئەرەق تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

ئەرقى بەديان (تەركىبى: بەديان بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە لىتىر، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

خېمىرى ئەۋرىشىم (تەركىبى: ماكلانغان پىلە 250 گرام، ئۇدھىندى، ئاق سەندەل ھىندى 10 گرامدىن، سۇمبۇل، پىستە پوستى، مەستىكى رۇمى، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھىندى، سازەج ھىندى 20 گرامدىن، مەرۋايىت، بىخ مارجان 30 گرامدىن، كەھرىۋا، قىزىل ياقۇپ، زەپەر 15 گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرام، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى 150 مىللىلىتىردىن، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ئەرقى گۈل، ئەرقى گاۋزىبان بىر لىتىردىن، ئەرقى سەندەل 500 مىللىلىتىر، شېكەر 1500 گرام، ھەسەل 500 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە خېمىر تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 ـ رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى I (تەركىبى: سازەج ھىندى، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر، ئۆشنە، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، پەرەنـ جىمىشكى ھەر بىرى 10 گرامدىن، دۇرۇنجى ئەقرەبى، زورۇمبات، رەيھان ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، بالەنگو ھەر بىرى 15 گرامدىن، بىخ مارجان، پىلە غوزىسى 30 گرامدىن، قاشتېشى، مەرۋايىت، كەھرىۋا 20 گرامدىن، ئىپار بەش گرام، ئالتۇن داغمال سۈيى، كۈمۈش داغمال سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، بىدمىشكى بەش گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خېمرى سەندەل (تەركىبى: ئاق سەندەل، تۇرۇنجى پوس-
تى، سۇمبۇل 15 گرامدىن، پىلە غوزىسى، گاۋزىبان هىندى 10
گرامدىن، قىزىلگۈل، بىدمىشكى، بادرەنجى بۇيا بەش گرامدىن،
ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى، بېهى شەربىتى 100 مىللىلىتىر-
دىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 30 دانىدىن، قەنت 150
گرام، زەپەر ئۈچ گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە خېمىر تەييارلى-
نىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم هەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان بىر كىلوگرام، سۇ
ئالتە لىتىر. دورىلاردىن قائىدە بويىچە ئەرەق تەييارلىنىدۇ) كۈندە
ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

ئەرقى سەندەل (تەركىبى: سەندەل بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە
لىتىر. دورىلاردىن قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ) كۈندە ئۈچ
قېتىم، 100 مىللىلىتىرىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى II (تەركىبى: زورۇمبات، تۇرۇنجى
ئەقرەبى، مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان 40 گرامدىن، قىرقىلى-
غان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەج هىندى، سۇم-
بۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر 20 گرامدىن، ئۈشنە، پىلپىل، زەنجىۋىل
16 گرامدىن، ئىپار سەككىز گرام، هەسەل ئۈچ هەسسە. دورىلار-

دىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا شەربىتى (قۇرۇق بادرەنجى بۇيا 50 گرام، ئاق شېكەر 500 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

گاۋزىبان شەربىتى (تەركىبى: گاۋزىبان 250 گرام، بادرەنجى بۇيا 70 گرام، گۈلى گاۋزىبان 20 گرام، سازەج ھىندى 40 گرام، شېكەر 300 گرام، ھەسەل 300 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - رېتسېپ

ئەرقى ئەۋرىشىم (تەركىبى: قىرقىلغان پىلە 500 گرام، بىدمىشكى، گاۋزىبان، ئاق سەندەل، نىلۇپەر 30 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، سۇ ئالتە لىتىر. دورىلارنى تازىلاپ ئالتە لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ پار قازانغا قويۇپ سۇس ئوت بىلەن پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، چوڭلارغا 50 مىللىلىتىردىن، بالىلارغا 30 ~ 15 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

16 - رېتسېپ

ئەرقى بىدمىشكى (بىدمىشكى بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە

لىتىر. بىدمىشكىنى تازىلاپ، پارقازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا قايناتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى 30 گرام، گاۋزىبان گۈلى 16 گرام، بادرەنجى بۇيا سەككىز گرام، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سۇمبۇل، ئۆشنە بەش گرامدىن، پەرەنجىمشكى، بالەنگو ئۈچ گرامدىن، ئىپار ئىككى گرام، كاپۇر بىر گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە خېمىر تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامنى ئەرقى بىدمىشكى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: ماكلانغان پىلە 100 گرام، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، ئۆشنە، بالەنگو ئۇرۇقى، ئۇدھىندى، گۈلدارچىن 30 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 10 دانە، ئالما شەربىتى 100 مىللىلىتىر، شېكەر 600 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ

ئالما شەربىتى (ئالما بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى

بولغان تۇزسىز، مايسىز، مىقدارى ئاز يېمەك - ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەسىلەن: توخۇ گۆشى شورپىسى، باچكا شورپىسى، شويلا، ئۇسۇك، پالەك، يۇمغاقسۇت، ئالما، ئانار قاتارلىقلار.

2. تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق، تۇزلۇق، يەل پەيدا قىلغۇچى، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەك - ئىچمەكلەر ۋە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن: سېمىز گۆش، تۇزلانغان بېلىق، كاۋاپ، پولو، قورۇلغان يېمەكلىك قاتارلىقلار.

3. كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، تۇزلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، سۈيۇق دورىلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئۇزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

يۈرەك رىتىمسىزلىقى

ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى نورمالسىز بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشى، روھىي جىددىيلىك، زىيادە ھاياجانلىنىش، زىيادە چارچاش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى، رېماتىزملىق يۈرەك كېسىلى، يۈرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىق، بەزى خىمىيىلىك دورىلارنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشى قان ئازلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەك ھەرىكىتى تېز ياكى ئاستا بولىدۇ. يۈرەك چالاڭغۇرايدۇ، يۈرەك رىتىمى قالايمىقانلىشىدۇ، باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا يۈرەك رىتىمى قالايمىقان بولۇش بىلەن بىرگە شۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالامىتى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا يۈرەك رىتىمى قالايمىقان بولۇش بىلەن بىرگە شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا ئالاقىدار ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش مەقسىتىدە داۋالاش ئې-

لىپ بېرىلىدۇ. يەنى باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش سەۋەبى يوقىتىلىدۇ. ئەگەر خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەندىن تازىلاش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق سەۋەبى يوقىتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا تۆۋەندىكى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلاردىن بىر ياكى بىر قانچىسىنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈپ ۋە ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

تازىلانغان ئاملە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەفتىمۇن، گۈلى گاۋزىبان 10 گرامدىن، گۈلقەنت 150 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

سېمىزئوت ئۇرۇقى، زىخ بەش گرامدىن، ئەينۇلا بەش دانە، ئەرقى گۈل، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى سەندەل 26 مىللىلى-

تىردىن، ئانار شەربىتى 24 مىللىلىتىر، پەرەنجىمىشكى بەش گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پەرەنجىمىشكىدىن باشقا دورىلارنى ئەرەقلەرگە چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئانار شەربىتى قوشۇپ ئاخىرىدا پەرەنجىمىشكىنى تالقانلاپ سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

سېمىز ئوت ئۇرۇقى 12 گرام، ئەرقى گۈل 50 مىللىلىتىر، ئەرقى گاۋزىبان 100 مىللىلىتىر، نىلۇپەر شەربىتى 24 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى ئەرەقلەرگە چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ نىلۇپەر شەربىتىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: هارارەت پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا بەش گرام، گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان ئۈچ گرامدىن، گۈلقەنت 24 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈلقەنتتىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ گۈلقەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان يۈرەك رىتىم-

سىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل ئالتە گرامدىن، ناۋات 24 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ سۈزۈپ سۈيىگە ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مانپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

رەيھان ئۇرۇقى 12 گرام، ئەرقى گۈل، ئەرقى گاۋزىبان 60 مىللىلىتىردىن، ناۋات 24 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: رەيھان ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، ئەرەق-لەرگە چىلاپ ئەتىسى سۈزۈپ سۈيىگە 24 گرام ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

قىزىلگۈل، گاۋزىبان گۈلى تۆت گرامدىن، ئۇسۇك ئۇرۇقى،

تەرخەمەك ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، چىلان بەش دانە، تاتلىق ئانار شەربىتى 24 ماللىلىتر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ سۇزۇپ سۈيىگە ئانار شەربىتىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا سۈيى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

ئەينۇلىدىن 11 دانە ياكى تەمرى ھىندىدىن 50 گرام، ئەرقى گۇل 140 ماللىلىتر، گۇلقەنتتىن 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەينۇلا ياكى تەمرى ھىندىنى ئەرقى گۇلگە چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ سۈيىگە گۇلقەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر كۈندە ئۈچ قېتىم، بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئۈچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

تاۋۇز سۈيى 24 ماللىلىتر، ئەرقى گۇل، ئاپېلسىن سۈيى 36 ماللىلىتردىن، ناۋات 24 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورا سۈيىگە ناۋاتنى قوشۇپ

تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئالتە گرام، ئەرقى بىدمىشكى، ئەرقى گۇل 60 مىللىلىتىردىن، ئانار شەربىتى 24 مىللىلىتىر، پاقىيو-پۇرمىقى ئۇرۇقى تۆت گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇتنى ئەرەقلەرگە چىلاپ سۈ-زۈپ سۈيىگە ئانار شەربىتى قوشۇپ، ئاخىرىدا پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى تالقانلاپ سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن ئالتە گرامدىن، رۇم بەدىيان، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان بەش گرامدىن، يەرلىك شوخلا، زاراگىزا ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن، دۇرۇنجى ئەقرەب تۆت گرام، گۈلقەنت 24 گرام، ئۇستقۇددۇس شەربىتى 24 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈلقەنتتىن باشقا دورىلارنى 300 مىل-لىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ئەتىسى سۈزۈپ، سۈيىگە گۈلقەنت ۋە ئۇستقۇددۇس شەربىتىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان

يۇرەك رىتىمسىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

مۇسھىل بېرىپ بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مەستىكى رۇمى، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد بىر گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا تالقىنىنى بەش گرام داۋائىلمىشكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان ئۈچ گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، بەدىيان، بادرەنجى بۇيا بەش گرامدىن، بادرەنجى بۇيا شەربىتى 24 مىللىلىتىر، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى ئۈچ گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بادرەنجى بۇيىدىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، بادرەنجى بۇيا شەربىتىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان يۇرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

سۇمبۇل، گۈلى گاۋزىبان، قىزىلگۈل بەش گرامدىن، بادرەنجى بۇيا 15 گرام، زەپەر بىر گرام، ئەرقى بىدمىشكى 100 مىللىلىتر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەرقى بىدمىشكىگە چىلاپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە تېڭىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

تۇرۇنجى ئەقرەب، زورۇمبات، ئۈشنە ھىندى، سازەج ھىندى بەش گرامدىن، ئەرقى گاۋزىبان 500 مىللىلىتر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەرقى گاۋزىبانغا 24 سائەت چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ~ 60 مىللىلىترغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

ئاق سەندەل 10 گرام، قارا پارفا 0.5 گرام، سۇمبۇل ئالتە گرام، ئەرقى گۈل 500 مىللىلىتر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەرقى گۆلگە 24 سائەت چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 60 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

17 - رېتسېپ

ئەفتىمۇن 12 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، يېڭى سىقىلغان كالا سۈتى 170 مىللىلىتىر، سىركە 60 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەفتىمۇن بىلەن تەرەنجىبىننى 200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ قوشۇپ بىرلا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر كۈندە ئىككى قېتىم، تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ

بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، گاۋزىبان بەش گرامدىن، ئەرقى بەديان 150 مىللىلىتىر، نىلۇپەر شەربىتى 24 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەرقى بەديانغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ سۈيىگە نىلۇپەر شەربىتىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان

4 - رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق-تىن بۇزۇلۇشىغا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خېمىرى سەندەل (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋا-

لاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

مائولھەسەل (تەركىبى: يۇرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇ-زۇلۇشىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

شارابى مۇپەررىھ (تەركىبى: سۇپەتلىك پولاتتىن بىر پارچە ئېلىپ ئوتتا قىزىتىپ قاچىدىكى بىر لىتىر سۇدا سۇغۇرۇلىدۇ. (ئالتۇن ياكى كۈمۈش بولسا تېخىمۇ ياخشى. قانچە كۆپ سۇغۇرۇلسا شۇنچە ياخشى) قەلەمپۇر، بەسباسە، سېرىقئوت، قاقىلە، لاچىندانە، قىزىل سەندەل ئالتە گرامدىن ئېلىپ خالتىغا قاچىلاپ، پىلە غوزىسىدىن 100 گرام بىلەن تەييارلانغان سۇغا سېلىپ بىر سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا قايىنىتىپ سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا، ئانار شەربىتىدىن 180 مىللىلىتىر، ئالما شەربىتىدىن 120 مىللىلىتىر ئارىلاشتۇرۇپ بىر كىلوگرام ناۋات قوشۇپ قايىنى-تىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

مۇپەررىھ ياقۇت (يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى-گە قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

مۇپەررىھ ئەۋرىشىم (يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكىگە قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە سوغۇق ياكى زىيادە ئىسسىق، تۇزلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن: لازا - ئاچچىقسۇ، پولو، كاۋاپ، گۆشكىردە، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، تۇزلانغان بېلىق، سېمىز گۆش، ئات گۆشى قاتارلىقلار.

ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان سىڭىشلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، چۈجە گۆشى، شويلا، يۇمغاقسۇت، ئۈسۈك، ئالما، ئانار، نەشپۈت قاتارلىقلار.

كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، مەنزىرىلىك جايلارغا بېرىپ سەيلە - ساياھەت قىلىش، كۆڭلىنى ئازادە تۇتۇش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

يۈرەك سانجىقى

ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈرەك تاجسىمان ئارتېرىيىسى تارىيىپ ياكى توسۇلۇپ يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ قىسقا ۋاقىت توسقۇنلۇققا ئۇچراپ كېلىنىشىدا يۈرەك ساھەسى سانجىلىپ ئاغرىش، ئاغرىق سول تەرەپ تاغاق، بىلەك ئىچكى تەرىپى ھەتتا چىمچىلاق بارماققىچە تارقىلىش، ئاغرىش ۋاقتى 5 ~ 1 مىنۇت ئەتراپىدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق تاجسىمان ئارتېرىيىگە بېرىپ چۆكمىگە چۆشۈشى ياكى تاماكا چېكىش، قان قويۇلۇش، قان تومۇر قېتىش، قاندا ماي يۇقىرىلاش، پاسسىپ روھىي ئامىللار، زىيادە چارچاش، جىسمانىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قان ئازلىق، ئىرسىيەت ئامىلى قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن تاجسىمان ئارتېرىيە كانال بوشلۇقى تارىيىپ ياكى توسۇلۇپ يۈرەك سانجىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك قوزغىلىشتىن ئىلگىرى دائىم قان بېسىمى يۇقىرىلايدۇ، يۈرەك رىتمى تېزلىشىدۇ. كېسەل قوزغالغاندا يۈرەك سول قېرىنچىسىنىڭ قىسقىراش كۈچى ۋە قىسقىراش سۈرئىتى

ئاستىلاپ يۇرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى تۆۋەنلەيدۇ، كېسەل قوزغالغاندىكى ئالامەتلىرى بىر قەدەر تېز ۋە جىددىي بولۇپ، كۆپىنچە تۇيۇقسىز قوزغىلىدۇ، يۇرەك ساھەسىدە سان-جىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق تۆش سۆڭەك سول قىرى ۋە يۇرەك ئۇچى ئورنىدا بىر قەدەر روشەن بولۇپ، سول تەرەپ مۈرە، بىلەك ئىچكى تەرەپ ۋە چىمچىلاق بارماققىچە تارقىلىدۇ. ئاغرىش ۋاقتى 5 ~ 1 مىنۇت ئەتراپىدا بولىدۇ. ئەڭ ئۇزۇن بولغاندىمۇ 15 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەيدۇ، ئارام ئالغاندىن كېيىن ياكى مۇناسىپ دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئاغرىق بىردىنلا پەسەي-يىدۇ، يۇرەك ساھەسىنىڭ ئاغرىش خاراكتېرى ئوخشاش بولماي-دۇ، كۆپىنچە سانجىلىپ ئاغرىش، چىڭقىلىپ ئاغرىش، بېسىلىپ ئاغرىش خاراكتېرىنى ئالغان بولىدۇ. چىرايى تاتىرىدۇ، تەرلەيدۇ.

داۋالاش

كېسەل جىددىي تۇتقاندا سەۋەبىنى يوقىتىپ داۋالاش ئې-لىپ بارماستىن ئالامەتلىرىنى يەڭگىللىتىش مەقسىتىدە ئالامەت-لىك داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، كېسەللىك ئەھۋالى مۇقىملاشقان-دىن كېيىن ئاندىن سەۋەبىنى يوقىتىش مەقسىتىدە چارە قىلىش لازىم.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

ئاق سەندەل، ئەرقى گۈل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق سەندەلنى ئەرقى گۈلدە سۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئاپېلسىن 200 گرام، سۆگۆچ ئالما 100 گرام، چىلان 30 گرام، شېكەر 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاپېلسىن بىلەن ئالمىنى پاكىز ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ چىلاننى 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قايىنتىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئىككى خىل دورا سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ شېكەرنى قوشۇپ قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاننى سۈيۇلدۇرىدۇ، قان تومۇرنى كېڭەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

رەيھان گۈلى 100 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: رەيھانگۈلىنى قىيما قىلىش ماشىنىسىدا ئېزىپ شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، روھنى كۈچلەندۈرىدۇ، مېڭە، يۈرەك قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ھۆل قىزىلگۈل، ھۆل يۇمغاقسۈت 20 گرامدىن، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىلگۈل بىلەن يۇمغاقسۇتنى هاۋان-چىدا ئېزىپ، خېمىر قىلىپ بادام يېغى بىلەن قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاغرىق پەسەيتىش.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەل تۇتقاندا ياكى يېقىمسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە يۈرەك ئۇدۇلىغا زىمات قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

ئاق سەندەل 15 گرام، هۆل يۇمغاقسۇت سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇت سۈيىنى كاتەكتاشقا قو-يۇپ سەندەلنى سۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك سانجىقى تۇتقاندا ياكى يۈرەك ساهاسى يېقىمسىزلانغاندا يۈرەك ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

هۆل قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىلگۈلنى خەمەكلىرىدىن ئايرىشتىن بۇرۇن، قايچا بىلەن قىپقىزىل جايلىرىنى قىرقىپ، سېرىق ئۇرۇق-لىرىدىن پاكىزلىغاندىن كېيىن، قىيام قىلىش ماشىنىسىدىن چى-قىرىپ شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپقا سالماي تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: روهنى كۈچلەندۈرىدۇ، يۈرەككە خۇشلۇق

كەلتۈرىدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 10 ~ 5 گرام-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

شاپتۇل قېقى 30 گرام، يۇمىلاق چىلان 10 دانە، سايىك ئۈزۈم 15 گرام، ئارپىبەدىيان 20 ~ 15 دانە، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسىنى ئېغىزلىق قاچىغا سېلىپ، 4 ~ 2 سائەت چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قاننى سۇيۇل-دۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 30 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

تۇز ئۈچ گرام، بۇغداي كېپىكى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمە-لىك 15 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، ئاق سەندەل، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ بادام يېغى بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان ھىندى 10 گرام-دىن، پەرەنجىمىشكى ئۈرۈقى، ئۆشنە، سۇمبۇل، لاچىندانە ھىند-

دى ئۆچ گرامدىن، بادام مېغىزى 20 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ بادام مېغىزد-ىنىڭ پوستىنى ئايرىۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قانچە قېتىم چاي ئورنىدا دەملەپ، بادام مېغىزى تالقىنىنى ئاز - ئازدىن سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

ئەنبەر 0.1 گرام، ھەسەل ئۆچ گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەنبەرنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەي-يارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىر قېتىم تەييارلان-غان دورىنى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىپ 10 كۈنگىچە داۋاملا-شتۇرۇلىدۇ.

مۈرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن 40 گرام، گاۋزد-بان 15 گرام، ئۇستىقۇددۇس 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە پوستى، چۆپچىن 30 گرامدىن، ئاق لەيلى ئورۇقى، كاسنە ئورۇقى، بىستىپايەج، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل 15 گرام-دىن، سانا، ئامىلە 20 گرامدىن، شاھتەررە، چىلان 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 120 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييار-لىنىدۇ) كۈندە ئۆچ قېتىم ھەر قېتىمدا 75 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ئەرقى بىدمىشكى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ (قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، بىدمىشكى، نېلۇپەر 30 گرامدىن، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، شاھتەررە، زىرىق، ئالما چېچىكى، بېھى چېچىكى 45 گرامدىن، سۇ ئالتە ھەسسە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئالتە ھەسسە سۇ قۇيۇلغان ئەرەق قازىنىغا بىر كېچە چىلاپ پارلاندۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

سەندەل شەربىتى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

گاۋزىبان شەربىتى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان (تەركىبى: گاۋزىبان 60 گرام، گاۋزىبان گۈلى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئەۋرىشىم، ئاق بەھمەن، بالەنگو، ئاق سەندەل، پەرەنجىمىشكى 12 گرامدىن، سۇ 800 مىللىلىتىر، ناۋات 220 گرام، ئەنبەر 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانىدىن. دورىلاردىن قائىدە بويىچە خېمىر تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

مۇپەررىھى ئامىلە (تەركىبى: ئامىلە مۇقەششەر، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 24 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، تاباشىر 12 گرام، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا 30 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، مەرۋايىت 15 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق 10 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانە، قاشتېشى 12 گرام، ئالما شەربىتى، قەنت 100 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئالما شەربىتى بىلەن شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەرۋايىت، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق، پىلە ۋە باشقا دورىلار-نى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييار-

لىندۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت (يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارال-سۇن) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋا-لاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

شارابى مۇپەررىھى (تەركىبى: يۈرەك رېتىمسىزلىقىغا قارال-سۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

خېمىرى ئەۋرىشىم (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بول-غان، سىڭىشلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى مىزاجىغا ماسلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى مايلىق، تۇزلۇق، يېمەك - ئىچمەكلەر ۋە قورۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاش، ئاچچىقلىنىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، تويۇنۇپ تاماق يېيىشتىن، تاماكا چېكىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى

ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۇرەكنى قان بىلەن تەمىنلەيدىغان تاجىسمان ئارتېرىيە سىپازمىلىنىپ ياكى تارىيىپ يۇرەك مۇسكۇلىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ كېلىنىكىدا تۆش سۆڭەك ئارقىسى ۋە يۇرەك ئالدى رايونى قاتتىق ئاغرىش، ئاغرىش ۋاقتى بىر قەدەر ئۇزۇن بولۇش، قىزىش، ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

ھاۋا شارچىسى ياكى قان تومۇر ياللۇغىدىكى ۋە داۋالاش جەريانىدا تۆكۈلۈپ چۈشكەن ماددىلارنىڭ تاجىسمان ئارتېرىيىگە كەپلىشىشى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ياكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتلىرىنىڭ قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇۋېلىشى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىدىن باشقا چوڭ قاناش، سۇ يوقىتىش، يۇرەك رىتىمسىزلىقى، يۇرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

چارچايدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، قىزىتمىسى ئۆرلەيدۇ، بىئارامسىزلىق ھېس قىلىدۇ، تەدرىجىي تۆش سۆڭەك ئارقىسى ۋە يۇرەك ئالدى رايونى ئاغرىيدۇ، ئاغرىش ۋاقتى بىر قەدەر ئۇزۇن بولىدۇ، بىر قىسىم بىمارلاردا ئاغرىش تىپىك بولمايدۇ. پەقەت دەسلەپكى دەۋرىدە يۇرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىقنىڭ ئىپادى-

سى كۆرۈلۈپ، شوك پەيدا بولىدۇ. قىزىتمىسى ئۆرلەپ 38°C ئەتراپىغا چىقىدۇ. قىزىتمىسى ئۆرلەش كۆپىنچە 24 سائەت ئىچىدە پەيدا بولىدۇ. ئاز ساندىكىلەردە ئۈچتىن تۆت كۈن ئىچىدە پەيدا بولىدۇ. روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، يۈرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىقنىڭ ئالامەتلىرىدىن نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكىرىش، يۈرەك رىتىمى قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. ئاخىرقى مەزگىلدە قان بېسىمى تۆۋەنلەپ يۈرەكنىڭ بوغۇق تاۋۇش چېكىرىسى ئوتتۇراھال دەرىجىدە چوڭى-يىدۇ.

داۋالاش

داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبى يوقىتىلىدۇ، يەنى قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت تازىلىنىدۇ. ئەگەر بەدەندىكى باشقا كېسەللىكلەر ياكى باشقا ئەھۋاللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا ماس تەدبىر قوللىنىپ سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى ياكى بىرقانچىسى ئۆزئارا تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

بىنەپشە 60 گرام، ئاق سەندەل 15 گرام، ئەفتىمۇن بىر گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 60 گرام، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغول 15 گرامدىن، تۇخۇم ئېقى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بېھى ئۇ-

رۇقى لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، يۈرەك مۇسكۇلى زەخىملىنىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە چاپلىدۇ.

2 - رېتسېپ

بىنەپشە، خەشخاش، ئاق لەيلى گۈلى 30 گرامدىن، زىغىر 15 گرام، گۈل يېغى، ئىسپىغۇل 10 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل ئالتە گرام، سىركە 100 مىللىلىتىر، رەۋەن ئۇسارىسى ئۈچ گرام، ناۋات 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، قايىنىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قايىنىتىپ سىركىنى قويۇپ بىرلا ئۆرلىتىپ، ئاخىرىدا تالقانلانغان رەۋەن ئۇسارىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: توسالغۇنى ئاچىدۇ، قاندىكى ماي مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا

60 ~ 30 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

تاۋۇز سۈيى، ئاپېلسىن سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، سىركە 50 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مېۋىلەر سۈيىگە سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن - كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ.

5 - رېتسېپ

قارىئۆرۈك، ئەينۇلا 60 گرامدىن، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەينۇلا بىلەن قارىئۆرۈكنى سۇغا بىر كېچە چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ، قان سۈيۈلدۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 4 ~ 3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ.

6 - رېتسېپ

تەمرى ھىندى، چىلان 20 گرامدىن، شاپتۇل قېقى، كىشمىش ئۈزۈم 30 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ،

تۇسالغۇنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئەتىگەندە - كەچتە ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 - رېتسېپ

غورا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى 60 مىللىلىتىردىن، چىلان 30 گرام، ناۋات 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئېلىپ يۇقىرىقى مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ ناۋاتنى سېلىپ بىرلا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

ئاچچىقسۇ بىر كىلو، ئاقلانغان ھۆل سامساق 300 گرام، قاقىلە، قوۋزاقدارچىن، ئارپىبەدىيان 30 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا 10 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 گرامدىن تاماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

سېرىق ماش، كۆك ماش، ئارپا يارمىسى ھەر بىرى 200

گرامدىن، بۇغداي كېپىكى 500 گرام، ئاچچىقسۇ ئىككى لىتر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئاچچىقسۇغا سېلىپ 15 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 10 گرامدىن، ئۇزۇن مەزگىلگىچە تاماقتا قويۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

ياخشى پىشقان تاۋۇز سۈيى بىر لىتر، ئالما سۈيى، ئاپېلسىن سۈيى 200 مىللىلىتىردىن، شېكەر 500 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۈچ خىل مېۋە سۈيىنى ئىككى قات داكىدىن ئۆتكۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ سۈس ئوتتا كۆپىكىنى ئېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاننىڭ قىيامىنى تەڭشەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن، 60 مىللىلىتىر ئەرقى بەديان بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

ياخشى پۇراقلىق ئالما (سۈگكۈچ ئالما بولسا تېخى ياخشى) سۈيى بىر لىتر، نەشپۈت سۈيى 300 مىللىلىتىر، بۆلجۈرگەن سۈيى 100 مىللىلىتىر، شېكەر 750 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى شېكەر بىلەن

سۈس ئۇتتا قاينىتىپ كۆپۈكلىرىنى ئېلىپ تۇرۇپ، 1200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ، تومۇرلارنى ئاچىدۇ، يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن، 100 مىللىلىتىر قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

بېھى بىر كىلوگرام، قۇرۇق ئەينۇلا 100 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەينۇلانى پاكىز يۇيۇپ، بىر لىتىر قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، تازىلانغان بېھىنى توغراپ سېلىپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈس ئۇتتا قاينىتىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تازىلايدۇ، قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ، تومۇرلارنى ئاچىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى 30 مىللىلىتىر، زىرە، سېرىقچېچەك، سۆزاپ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 30 گرامدىن، بىنەپشە 15 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 500 مىللىلى-

تىر قايناق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ قايىنتىپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىلمان ھالەتتە يۈرەك ساھەسىگە چېـ‐پىپ ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىلىدۇ.

14 ـ رېتسېپ

گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس 15 گرامدىن، سەرپىستان 11 گرام، نېلۇپەر ئالتە گرام، بىدمشكى 10 گرام، ئاق سەندەل ئالتە گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلانى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا چاي ئورنىدا ئىـ‐چىشكە بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 ـ رېتسېپ

مەجۇنى بەرشىشا (تەركىبى: ئەپيۇن بەش گرام، پەرپەـ‐يۇن، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 10 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەل 500 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

مەتبۇخى ئەفتىمۇن (تەركىبى: سانا، سىرىقئوت، شاھتەرـ‐رە، ئەينۇلا 30 گرامدىن، بالەنگو، گاۋزىبان، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، بادام مېغىزى 60 گرام، پىرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا

يىلتىزى، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل، يەرلىك شوخلا 10 گرامدىن، دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۈچ لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە 200 گرام شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسىپ

خېمىرى مەرۋايىت (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسىپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسىپ

خېمىرى سەندەل (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسىپ

ئەرقى بىدمىشكى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسىپ

ئەرقى سەندەل (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا

قارالسۇن) كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

ئەرقى گۈل (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارال-سۇن) كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۇندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

مۇپەررىھى ياقۇت (تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق بەھ-مەن، گاۋزىبان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئاق سەندەل ئۈچ گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 12 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى 45 گرام، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان زىرىق 18 گرام، تېشلىمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، زەپەر، كاپۇر ئىككى گرامدىن، قەنت 300 گرام، ئەرقى بىدمىشكى مۇۋاپىق مىقداردا. ئالما سۇيى 150 مىللىلىتىر. قەنتنى ئەرقى بىدمىشكى ۋە ئالما سۇيى بىلەن قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇ-

رۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم 6 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

مۇپەررىھى ئەزەم (تەركىبى: شاھتەررە، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان گۈلى، تەنبۇل يوپۇرمىقى 30 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، يۇيۇلمىغان لاجۇۋەرد، تاباشىر، گىلى مەختۇم، زەپەر، تۇرۇنجى ئەقرەب، زەرنەپ، كاۋاۋىچىن توققۇز گرامدىن، كابۇل ھېلىلىسى، قىرقىلغان پىلە، ئاق سەندەل، پىستە مېغىزى، لاچىندانە ئۇرۇقى، قىزىل ياقۇت ئالتە گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 10 دانىدىن، مارجان، مەرۋايىت، كەھرىۋا ئۈچ گرامدىن، ئۇد ئىككى گرام، ئاق شېكەر 500 گرام، بېھى سۈيى، ئەرقى گۈل، ئاچچىق ئانار سۈيى، ئاپېلسىن سۈيى، زىرىق سۈيى، رەۋەن شەربىتى 70 مىللىلىتىردىن، شېكەر ۋە مېۋە شەربەتلىرىنى قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم 6 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

مۇپەررىھى ئەۋرىشىم (تەركىبى: يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

مۇپەررىھى سەھلىل ۋۇجۇد (تەركىبى: تۆمۈر، كۈمۈش،

ئالتۇن، مس، تۇچ، چۆيۇن قاتارلىقلارنى تاۋلىغان سۇ 500 مىللىلىتىر، قەلەمپۇر، بەسباسە، سېرىقئوت، قاقىلە، قىزىل سەندەل 21 گرامدىن، پىلە 90 گرام، قەنت بەش كىلوگرام، ئالما سۈيى بەش لىتىر، رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن. رەيھان بادرەنجى بۇيىدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، بىر خالتىغا قاچىلاپ ئاغزىنى بوغۇپ داغمال سۈيىگە چىلاپ 10 كۈن تۇرغۇزۇپ ئاندىن كېيىن تۆتتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، قىيام قىلىپ سۈزۈپ سۈيىگە قەنت ۋە ئالما سۈيىنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ، قىيام بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن رەيھان، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقلىرىنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 ـ رېتسېپ

مۇپەررىھى دىلكۇشادى مۆتىدىل (تەركىبى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، كابۇل ھېلىلىسى، پىستە مېغىزى، ئاپىلسىن پوستى، قىرقىلغان پىلە، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ئالتە گرامدىن، گاۋزىبان، شاھتەررە، بادرەنجى بۇيا 30 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، تاباشىر توققۇز گرامدىن، مارجان كەھرىۋا، زورۇمبات، تۇرۇنجى ئەقرەب ئۈچ گرامدىن، ئۇدخام بەش گرام، ئانار سۈيى، بېھى سۈيى، قىيمقۇ سۈيى، زىرىق سۈيى 30 مىللىلىتىر، قەنت 300 گرام، بىنەپشە شەربىتى 30 مىللىلىتىر. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمشكى (تەركىبى: مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تۇرۇنجى ئەقرەب، قىرقىلغان پىلە، زورۇمبات، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 90 گرامدىن، قەلەمپۇر، ئۆشنە، سۇمبۇل، لاچىندانە، زەپەر، مەستىكى، سازەج ھىندى، دارچىن، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 30 گرامدىن، ئەنبەر 10 گرام، ئىپار ئالتە گرام. ھەسەل ئۈچ ھەسسە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق، تۇزلۇق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان، سىڭىشلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسلى

كانايچىلەر، ئۆپكە توقۇلمىسى ۋە كۆكرەك قەپەزىدىكى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۆپكە ئارتېرىيە بېسىمى يۇقىرىلاپ، يۇرەكنىڭ ئۇنۇملۇك قان سىقىپ چىقىرىش خىزمىتى تەسىرگە ئۇچراش بىلەن كېلىپ چىققان، كلىنىكىدا يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، ھاسىراش، بويۇن ۋېناسى كۆپۈش، تۆۋەنكى مۈچە-لەردە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇش، جىگەر، تال چوڭىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

بۇ كېسەللىك جەريانىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ئالامەتلە-رىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە ئاساسەن، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسلى، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسلى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. كلىنىكىدا سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسلى ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا تۆۋەندە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسلى ئاساسلىق قىلىپ سۆزلىنىدۇ.

سەۋەبى

سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى، زىققە، كانايچە كې-ڭىيىش، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، كۆكيۆتەل قاتارلىق كېسەل-لىكلەرنىڭ ئۇزۇن مۇددەت داۋاملىشىشى بىلەن ئۆپكىدە قالدۇق ھاۋا مىقدارى يۇقىرلاپ ئۆپكە ئارتېرىيە بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىشى، ئۆپكە ئارتېرىيىسىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش، توغما ئۆپكە ئارتېرى-

يىسىننىڭ غەيرىلىكى، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە راكى، ئۆپكە قاپلىق قۇرت كېسىلى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئاسارىتە- دىن ئۆپكە ئارتېرىيىسىدە تەشەننۇج پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىدىن باشقا ئېغىر دەرىجىدىكى كۆكرەك قەپىزى ياكى ئومۇرتقىنىڭ غەيرىي شەكىلگە كىرىپ قېلىشى، سۆڭەك تۇبېركۇليوزى، كۆكرەك قەپىزىنىڭ كەڭ دائىرىدە قې- لىنلاپ چاپلىشىپ قېلىشى، كۆكرەك قەپىزىنىڭ ھەرىكىتى تو- سالغۇغا ئۇچراش، كۆكرەك زەخىملىنىش قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەل- گە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى

دەسلەپكى مەزگىلدە يۆتىلىدۇ، بەلغەم تۈكۈرىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، ھاسىرايدۇ، بىر قىسىملاردا قان تۈكۈرۈش بولۇپ ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۆكىرىدۇ، نەپەس چىقىرىش دەۋرى ئۇزىرايدۇ، ئاۋاز تىترەش تاۋۇشى ئاجىزلايدۇ، بىمار ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىدۇ، ئۆپكە ئارتېرىيىسى بېسىمى يۇقىرىلىغاندا ئۆپكە ئارتېرىيە كلاپان رايونىدا ئىككىنچى يۈرەك تاۋۇشى كۈچىيىدۇ، ئۈچ قاپقاقلىق كلاپان رايونىدىن قىسقىراش دەۋرلىك شاۋقۇن ئاڭلىنىدۇ. تەدرىجىي كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىشىشىغا ئە- گىشىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ يۈرەك سالىدۇ، ھاسىراش، كۆكىرىش ئېغىرلىشىدۇ، يۈرەك رىتىمى تېزلىشىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، خامۇشلۇق پەيدا بولىدۇ، بىمار ناھايىتى بىئارام بولىدۇ، ئۈچ قاپقاقلىق كلاپان تولۇق يېپىلمىغانلىقتىن خەنجەر- سىمان ئۆسۈكچە رايونىدىن قىسقىراش دەۋرىدىكى پۈۋلەش خا- راكتېرىدىكى شاۋقۇن ياكى يۈرەك ئالدى رايونىدىن ئات چاپقان-

دەك تاۋۇش ئاڭلىنىدۇ. ئۆپكە تېگىدىن ھۆل خىرىپ ئاڭلىنىدۇ، بويۇن ۋېناسى كۆپىدۇ، جىگەر، تال چوڭىيىدۇ، قورساقتا سۇ چۈشىدۇ، تۆۋەنكى مۇچە ئىششىيدۇ، ئۇلۇك يۈرەك بوغۇق تاۋۇش چېكىرىسى كېڭىيىدۇ. كۆكىرىش كۆكرەك، كالپۇك، بارماق ئۇچ-لىرىدا روشەن بولىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن قايسى خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ سەۋەبى يوقىتىلىدۇ، باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىپ سەۋەبى يوقىتىلغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن بىر ياكى بىر قانچىسى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

تاغ پىيىزى 50 گرام، ئۇستقۇددۇس، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 20 گرامدىن، زۇپا 30 گرام، غارىقۇن 15 گرام، گاۋزىبان، ئاسارۇن، بەديان، بىنەپشە 20 گرامدىن، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ئەنجۇر قېقى 40 گرام، چىلان 35 گرام، سەرپىستان 25 گرام، شېكەر 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 6 ~ 4 سائەت چىلاپ قايىنتىپ قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرىدۇ، نەپەس راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

گاۋزىبان، بىنەپشە، بادرەنجى بۇيا، ئىتئۈزۈمى، ئۇستقۇدۇس، قىزىلگۈل، كاسنىە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، قەلەمپۇر ئۈچ گرام، بەدىيان، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان يەتتە گرامدىن، لاچىندانە 12 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆپكىدىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ھەسەل 250 گرام، زىغىر 100 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زىغىرنى سۇس ئوتتا سارغايتىپ، بادام مېغىزىنى سوقۇپ ھەسەلنى چەككىلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

ھۆل قاپاق، پوستى ئېلىنغان ئارپا، پوستى ئېلىنغان كۆك ماش، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قاپاقنى ماش ۋە ئارپا بىلەن پىشۇرۇپ ئۇستىگە گۇرۇچ ياكى چۆپ سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: نەپەس راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماق ئورنىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

بادام مېغىزى، قاپاق مېغىزى، كۈنجۈت 30 گرامدىن، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ئالتە گرامدىن، رۇببسۇس 10 گرام، ھەسەل 300 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى چەككىلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

گاۋزىبان 10 گرام، زىغىر 100 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام، ھەسەل 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زىغىرنى پاكىزلاپ چۆيۈن قازاندا

سۇس ئۇتتا قورۇپ سارغايتىپ، بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ پوستى يۇمشىغاندا ئاقلاپ، قورۇتۇپ، زىغىر بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گاۋزىباننى ئايرىم سوقۇپ تالقانلاپ، ھەممە دورىلارنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

بالەنگو، بادرەنجى بۇيا، زۇپا، چىلان 15 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كاسنە يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى، گۈلبىنەپشە، كاكىنەچ، تاغ پىيىزى 10 گرامدىن، پەرسىياۋشان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، شۇمشا ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەرقېتىمدا 90 ~ 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

بىنەپشە، نېلۇپەر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان 10

گرامدىن، چىلان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا 10 گرام، سەرپىستان 15 گرام، زۇپا 12 گرام، پىرسىياۋشان 10 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يىلتىز، ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ گۈل چېچەك دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 500 ميلليلىتر قايناق سۇغا 12 سائەت چىلاپ سۇس ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ئىككى قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

چىلان، ئەنسل 30 گرامدىن، چاكاندا، ئىتئۈزۈمى 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 500 ميلليلىتر قايناق سۇغا 1 ~ 2 سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ تەرەنجىبىنىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 60 ~ 150 ميلليلىترغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 ـ رېتسېپ

ئىتئۈزۈمى، بىنەپشە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئارپىبەديان،

بادرەنجى بۇيا، سۇمبۇل، بەرگى رەيھان 10 گرامدىن، لاچىندانە، گاۋزىبان، گۇلدارچىن، زۇپا ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

زۇپا، يالپۇز، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، چاققاقئوت ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن، ناۋات 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنى 60 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ لوئابى ئېلىنىدۇ، قالغان دورىلارنى 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قايىنىتىپ سۈزۈپ لوئابلار ۋە ناۋاتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆپكىنى تازىلاپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

زۇپا شەربىتى (تەركىبى: زۇپا، شۇمشا سەككىز گرامدىن،

پىرسىياۋشان، بەدىيان يىلتىزى پوستى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 16 گرام، رۇببىسۇس سەككىز گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، بىخ كەبىر 20 گرامدىن، ئەنجۈر مونكى 15 دانە، شېكەر 500 گرام. يۇقىرىقى دورىلارنى چىلاش-قۇدەك سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ يەنە قاينىتىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

بىنەپشە شەربىتى (تەركىبى: بىنەپشە 100 گرام، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسنىە ئۇرۇقى، شاھتەررە، يەرلىك شوخلا، ھەمىشە-باھار 25 گرامدىن، گاۋزىبان، چىلان، سەرپىستان، بېھى ئۇرۇ-قى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 120 گرامدىن، تەرەنجىبىن بىلەن گۈل-قەنتنى ئايرىم قاچىغا چىلاپ قويىلىدۇ. باشقا دورىلارنى بىرلەش-تۈرۈپ ئايرىم قاچىغا ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا ئالتە سائەت چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈستىگە تەرەن-جىبىن بىلەن گۈلقەنت چىلانغان سۇنى قوشۇپ قايتا سۈزۈپ شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

نېلۇپەر شەربىتى (تەركىبى: نېلۇپەر گۈلى 100 گرام، قەنت 250 گرام. نېلۇپەرنى 300 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە شېكەرنى سې-

لىپ، يەنە قاينىتىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، هەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

پەريادىدۇس شەربىتى (قىزىلگۈل، كۆكنار ئۇرۇقى، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق سەندەل، بەديان 10 گرامدىن، ئۈزۈم 30 گرام، ئۈد سەلىب، گاۋزىبان، پېرسىياۋشان 15 گرامدىن، شېكەر 300 گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

ئەنسىل شەربىتى (تەركىبى: تاغ پىيىزى 100 گرام، گاۋزىبان، غارىقۇن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، زۇپا، چىلان، بادام مېغىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇستىقۇددۇس، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرامدىن، قەرىدىمانە، ئۈزۈم 20 گرامدىن، بەديان 21 گرام، چىلغوزا مېغىزى 60 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پېرسىياۋشان 15 گرامدىن، قەنت 500 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

لوئوقى سەرپىستان (تەركىبى: سەرپىستان 30 گرام، چىلان 15 گرام، خەشخاش پوستى 20 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى،

تازىلانغان ئارپا، بادام مېغىزى 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بەش گرام، خەشخاش ئۇرۇقى بەش گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى سەككىز گرامدىن، شېكەر 500 گرام. بادام مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، رۇببىسۇس قاتارلىقلار ئايرىم سوقۇلىدۇ. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ ئۇندىن كېيىن باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ لوئوق تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

لوئوقى بادام (تەركىبى: بادام مېغىزى 160 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، زۇپا ھىندى، شۇمشا ئۇرۇقى 18 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 36 گرام، سەرپىستان، چىلان 30 گرامدىن، شېكەر بىر كىلوگرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

لوئوقى چىلغوزا (تەركىبى: چىلغۇزا مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى 100 گرام، خەشخاش پوستى، رۇببىسۇس، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، پەرسىياۋشان، سەرپىستان 15 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، زۇپا ھىندى 25 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، بېھى ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا ئالتە گرامدىن،

زەپەر ئۈچ گرام، قەنت 500 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

لوئوقى زۇپا (تەركىبى: زۇپا، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرامدىن، بادام مېغىزى، زىغىر 100 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى 60 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى 10 گرامدىن، ھەسەل 90 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

لوئوقى كەتان (تەركىبى: بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرامدىن، زىغىر 120 گرام، سەرپىستان 20 گرام، سەمغى ئەرەبى، زۇپا ھىندى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىر گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بەش گرام، مەستىكى رۇمى، كەتىرا سەككىز گرامدىن، رۇبىسۇس 10 گرام، شېكەر، ھەسەل 500 گرامدىن. دورىلاردىن قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

مەجۇنى زۇپا (زۇپا 48 گرام، خەشخاش پوستى 40 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كەرەپشە يىلتىزى، رۇم بەديان، شۇمشا ئۇرۇقى، بەديان يىلتىزى، گاۋزىبان ھىندى، ئەرەب يېلمى 10 گرامدىن، زىرە،

قىزىلگۈل، نىشاستە، كەتىرا، سەرپىستان سەككىز گرامدىن، غا-
رىقۇن، زىراۋەندە ھىندى، ئىزخىر، سۇمبۇل 16 گرامدىن، ھە-
سەل، قەنت 400 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆت-
كۈزۈپ قەنت ۋە ھەسەلنى قىيام قىلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 ～ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ
ئەرقى كاسنە (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا
قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ
ئەرقى بەدىيان (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا
قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100
مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ
خېمىرى مەرۋايىت (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا
قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا
10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - رېتسېپ
ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا
قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى، ھەر قېتىمدا
20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 - رېتسېپ
مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋا-لاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - رېتسېپ
ھەببى غارىقۇن (تەركىبى: غارىقۇن 60 گرام، سەبرى 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى رۇمى 15 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇستىقۇددۇس، رۇببسۇس، تۇربۇت 10 گرام-دىن، پەتەر ئاسالىيۇن، سېرىقئوت 30 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا سەككىز گرامدىن، ھەسەل 40 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇ-چى، زىيادە سوغۇق، مايلىق، تۇزلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئات گۆشى، قېرى كالا گۆشى، تۇزلانغان بېلىق، كاۋاپ، سېمىز گۆش، لازا - ئاچچىقسۇ، كاۋاپ، گۆشگىردە قاتارلىقلار.

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بول-غان يېمەك - ئىچمەكلەر مۇۋاپىق تالاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەسىلەن: پاقلان گۆشى، ئورۇق گۆش، توخۇ گۆشى، ئالما، ئانار، نەشپۈت، پالەك، يۇمغاقسۇت، ئۈسۈك قاتارلىقلار.

كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، غەم -

ئەندىشە قىلىشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، هاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن، چاڭ ـ توزانلىق، ئىس ـ تۈتەك كۆپ ئورۇنلاردا تۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەڭگىل هەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، روهىي جەهەتتىن خاتىرجەم بولۇش، هاۋاسى ساپ، مەنزىرىلىك جايلار- نى سەيلە ـ ساياهەت قىلىش، ئۆزىنى ئىسسىق ساقلاش قاتارلىق- لارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

يۈرەك قېپى ياللۇغى

ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈرەكنىڭ ئەزا قەۋەت ۋە دىۋار قەۋەت پەردىلىرى ياللۇغلىنىپ كىلىنىكىدا قىزىتمىسى يۇقىرى ئۆرلەش، يۈرەك ساھەسى ئېچىشىپ ئاغرىش، يۈرەكنىڭ ئەزا قەۋەت بىلەن دىۋار قەۋەت پەردىسى ئارىسىغا سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قېلىپ، يۈرەكنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ يۈرەك مۇسكۇلىغا تەسىر قىلىشى بولۇپمۇ ھەر خىل جاراسىملار بىلەن ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلتىنىڭ يۈرەك قېپىغا تەسىر قىلىشى، رېماتىزم، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، سىل، يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر قاتار-لىقلاردىكى ئاجراتما ماددىلارنىڭ يۈرەك قېپىغا تەسىر قىلىشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يۈرەك قېپى ياللۇغلانغانلىقتىن يۈرەك ئۇدۇلىدا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، يۈرەكتە بىئا-راملىق بولىدۇ ھەمدە يۈرەك رىتىمى قالايمىقانلىشىدۇ، قىزىتمىسى يۇقىرى ئۆرلەيدۇ، تىترەيدۇ، باش ئاغرىيدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، بىمار ئۇخلىغاندا يېتىشتىن راھەتلىنىدۇ، يېنىچە ياتالمايدۇ، ھەمدە

قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا ئالاقىدار ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن سەۋەبى يوقىتىلىدۇ. ئەگەر خىلىتلار تەكشۈرۈل-سىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بۇ خىل تەبىئىي خىلىت بەدەندىن تازىلىنىدۇ. باشقا كېسەللىكلەر سەۋە-بىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىپ سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار تاللاپ ئىشلە-تىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، يەرلىك شوخلا 10 گرامدىن، بىنەپ-شە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل 12 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قايناق سۇغا چىلاپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇرەك ساھەسىگە چاپلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئىكلىلمىلىك 12 گرام، ئاق سەندەل ئالتە گرام، ئەرقى گۈل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئىكلىلمىلىكنى سۇ، سىركە ۋە ئەرقى

گۈلىنىڭ ئارىلاشمىسىدا قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا سۈيىگە داكىنى چىلاپ يۈرەك ئۈدۈلىغا قويۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، چەلەڭ، ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقى ئالتە گرامدىن، ئاق سەندەل ئۈچ گرام، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، رەيھان ئۇرۇقى، ئەرقى گۈل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

ئارپا ئۇنى 100 گرام، ھۆل قاپاق 60 گرام، چىلان 11 دانە، ئەينۇلا يەتتە دانە، ئاق چامغۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 300 مىللىلىتىر سوغۇق سۇنى قازانغا قۇيۇپ، ئارپا ئۇننى تەكشى قوچۇپ سۇس ئوتتا ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ، ئۈستىگە ئۇششاق توغرالغان چامغۇرنى ۋە پاكىز يۇيۇلغان ئەينۇلانى سېلىپ، ئاخىرىدا چىلان سېلىپ ۋە تەم تەڭشەش مەقسىتىدە تۇزنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ،

ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قان سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

سۆرۈنجان، زىغىر 10 گرامدىن، بابۇنە، ئاق سەندەل، ئاق لەيلى گۈلى ئالتە گرامدىن، ھۆل ئىتئۈزۈمى 15 گرام، ئەرقى گۈل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ئۇدۇلىغا چاپلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

قىزىلگۈل يەتتە گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل ئۈچ گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇر بىر گرام، ئىسپىغۇل لۇئابى 10 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرۇس تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 تالغىچە ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

تەمرى ھىندى 10 گرام، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك ھەر بىرى ئۈچ دانىدىن، چىلان يەتتە دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 200 مىللىلىتر قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قانچە قېتىم ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاپېلسىن سۈيى، لىمون سۈيى 60 مىللىلىتىردىن، ئەرقى سەندەل 100 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئەرقى سەندەلگە 4 ~ 3 سائەت چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ سۈيىگە ئاپېلسىن ۋە لىمون سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قانچە قېتىم ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

9 - رېتسېپ

ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 10 گرامدىن، مەرۋايىت ئالتە گرام، ئەرقى بىدمىشكى 100 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئەرقى بىدمىشكىگە 4 ~ 3 سائەت چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا سۈيىگە پاكىز داكىنى چۆكۈرۈپ يۇرەك ئۇدۇلىغا ھەر سائەتتە بىرقانچە قېتىم قويىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى 60 مىللىلىتىر، كۆك ئىتئۈزۈمى سۈيى 100 مىللىلىتىر، كاپۇر بىر گرام، ئەرقى سەندەل 50 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنىڭ سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، كاپۇرنى ئېرىتىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا سۈيىگە پاكىز داكىنى چىلاپ يۇرەك ئۇدۇلىغا سائىتىگە بىرقانچە قېتىم قويىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1. ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە:

1 - رېتسېپ

خېمىرى خەشخاش (تەركىبى: تىلىنمىغان سۈپەتلىك

خەشخاش غوزىسى 35 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 20 گرامدىن، تاباشىر، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى ئالتە گرامدىن، زەپەر، ئىپار بەش گرامدىن، كۈمۈش ۋەرەق بەش دانە، ئەرقى بىدمىشكى 16 مىللىلىتىر. خەشخاشنى بىر سوتكا چىلاپ قايىنتىپ سۈزۈپ ناۋات قوشۇپ قىيام تەييارلاپ، قىيام ئۈستىگە دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئىپار، زەپەر قاتارلىقلار ئېرىتكەن ئەرقنى، سالايە قىلىنغان دورا تالقىنى ۋە كۈمۈش ۋەرەقنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئەرقى گاۋزىبان ياكى ناۋات، لاچىندانە سېلىپ دەملەنگەن چاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ھەببى ئەفتىمۇن (تەركىبى: ئەفتىمۇن 15 گرام، زورۇمبات، ھەببۇلغار، ئاقىرقەرھا، قەرنەفىل، قارىمۇچ 10 گرامدىن، زەپەر، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن، رەۋەن، سۇمبۇل، مەستىكى ئالتە گرامدىن، پەرپىيۇن ئۈچ گرام، ئەرقى گۈل 60 مىللىلىتىر. يېلىم دورىلارنى گۈلابتا ئېزىپ ئېرىتىپ ئۇنىڭغا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا ئىككى داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ھەببى شىپاھ (تەركىبى: ئىتياغىقى ئۇرۇقى 27 گرام، رەۋەن توققۇز گرام، زەنجىۋىل، جويۇز ئالتە گرامدىن، ھەسەل

مۇۋاپىق مىقداردا. ئىشلىتىلگەندە سۈيىنى سوقماي سىرىكىگە ئۈچ كۈن چىلاپ، توۋلىچى كۈنىدىن باشلاپ كاسىنە ئۇرۇقى سۈيى، خەشخاش سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئالتە كۈنگىچە چىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

رەۋغىنى خەشخاش (تەركىبى: خەشخاش گۈلى، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا. خەشخاش گۈلىنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ ياكى خەشخاش گۈلى ياپراقلىرىنى سوقۇپ سۈيىنى ئېلىپ كۈنجۈت يېغىدا قايناتقىپ ياكى ئۇرۇقلىرى بىلەن جۇۋازدا ياغ تارتىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم يۈرەك ساھەسى ياغلاپ بېرىلىدۇ.

2. ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە:

1 - رېتسېپ

ئەرقى شوخلا (تەركىبى: شوخلا بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە لىتىر قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەرقى چۆپچىن (تەركىبى: چۆپچىن بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە لىتىر. قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ) كۈندە ئۈچ

قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئۆشبە شەربىتى (تەركىبى: سەرسىبىل 54 گرام، چۆپچىن 36 گرام، شاھتەررە 50 گرام، بادرەنجى بۇيا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، گاۋزىبان ھىندى، ئەفتىمۇن، كاسنە ئۇرۇقى، چىلان 20 گرامدىن، شېكەر 500 گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇغا 24 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرپىلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

مەتبۇخى چۆپچىن (تەركىبى: چۆپچىن 40 گرام، بىنەپشە بىستىپايەچ 10 گرامدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى تەمرى ھىندى، ئەفتىمۇن 30 گرامدىن، بەلىلە، ئامىلە، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، سانا، سەرسىبىل، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، خىيار شەنبەر، شاھتەررە 20 گرامدىن، چىلان 50 دانە، تەرەنجىبىن 80 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

مەجۇنى ئۆشبە (تەركىبى: ئۆشبە، بىستىپايەچ، ئەفتىمۇن، گاۋزىبان، كاۋاۋچىن، دارچىن 25 گرامدىن، قىزىلگۈل، چۆپچىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 40 گرامدىن، سانا 50 گرام،

بەلىلە پوستى، سۇمبۇل 15 گرامدىن، قارا ھېلىلە يەتتە گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئالتە گرام، ناۋات 250 گرام، ھەسەل 150 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن قايناق سۇ ياكى ئەرقى شوخلا بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. سۇيدۇك ھەيدەش مەقسىتىدە

1 ـ رېتسېپ

بۇزۇرى شەربىتى (بىنەپشە، نىلۇپەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قىزىلگۈل، ئارپىبەديان، كەرەپشە يىلتىزى، بىخ كەبىر، سېرىقـ ئوت 15 گرامدىن، بەديان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى 30 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى 20 گرامدىن، زىخ 60 گرام، شېكەر 300 گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككى لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

ئەرقى كاسنە (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

ئەرقى بەديان (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 100 ميللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش مەقسىتىدە:

1 - رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارال- سۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ميللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا شەربىتى (يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 30 ميللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋا- لاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 ～ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خېمىرى سەندەل (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا

قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

ئەرقى رەيھان (تەركىبى: يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغىغا قارال-سۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق، تۇزلۇق يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بول-غان يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن: پاقلان گۆشى شورپىسى، توخۇ گۆشى شورپىسى، ئۆگرە، شويلا، يۇمغاقسۈت، ئۈسۈك، سېمىزئوت، پالەك، ئالما، ئانار، نەشپۈت، چىلان ...قاتارلىقلار.

كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قى-لىشتىن، زىيادە چارچاشتىن غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، قورقۇش-تىن، ئاچچىقلىنىش، ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، تو-يۇنۇپ تاماق يېيىشتىن، تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلى-نىش لازىم.

يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، مەنزىرىلىك جايلارغا بېرىپ سەيلە - ساياھەت قىلىش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

يۈرەك مۇسكۇلى ياللۇغى

ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قان ئايلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ ياكى يۈرەك مۇسكۇلى تەكرار غىدىقلىنىپ، ياللۇغلىنىشىدىن كېلىنىكىدا يۈرەك ئالدى رايونى يوشۇرۇن ئاغ-رىش، يۈرەك سېلىش، نەپەس قىيىنلىشىش، سوغۇق ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەل-لىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى

غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ بولۇپمۇ ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلتى بىلەن زەنگار سەپرا خىلتىنىڭ يۈرەك مۇسكۇلىغا تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

يەڭگىل بولغاندا كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ ياكى يۈرەك ئالدى رايونى يوشۇرۇن ئاغرىيدۇ، يۈرەك سالىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. تەدرىجىي كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىشىغا ئەگىشىپ قې-زىتمىسى ئوتتۇراھال دەرىجىدە ئۆرلەيدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. سوغۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ، ھەتتا يۈرەك مەنبەلىك شوك ۋە ئېغىر يۈرەك رىتىمسىزلى-قى بولۇپ، ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۈرەك چېگرىسى نورمال ياكى ئازراق چوڭىيىدۇ، يۈرەك بوغۇق تاۋۇش چېگرىسىدا-

نىڭ كېڭىيىشى يۈرەك مۇسكۇلىدىكى ياللۇغلۇق ئۆزگىرىشنىڭ بىر قەدەر كەڭ دائىرىلىك ئىكەنلىكىنى ۋە ئېغىرلاشقانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. كۆپىنچە يۈرەك ھەرىكىتى تېز بولىدۇ. بەزىلەردە يۈرەك سوقۇشى ئاستا بولىدۇ، يۈرەك قېپى ياللۇغى قوشۇلۇپ كەلسە، يۈرەك قېپىنىڭ سۈركىلىش تاۋۇشى ئاڭلىنىدۇ.

داۋالاش

قايسى غەيرى تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا تازىلاش ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى بەدەندىن يوقاتقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

ئىكلىلمىلىك 12 گرام، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى 20 مىللىلىتىر، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئىكلىلمىلىكنى سوقۇپ، يۇمغاقسۈتنى سۈيى ۋە سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ئۇدۇلىغا چاپلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، ئۇسۇڭ يوپۇرمىقى، ئەپيون گۈلى، ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقى ئالتە گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، ئەرقى گۈل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە چاپلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

بىدمىشكى، زەپەر، بابۇنە، ئىكلىلملىك، ئاق لەيلىگۈلى، كۆك ئىتئۈزۈمى ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە چاپلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

قىزىلگۈل، تاباشىر 28 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى يەتتە گرام، كاپۇر بىر گرام، ئالما سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۈتنى قازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا سارغايتىپ، باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كاپۇرنى ئېزىتىپ تالقانغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامنى 30 مىللىلىتر ئالما سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

ئاچچىق ئانار سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئاپېلسىن سۈيى، غورا سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، شېكەر 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورا سۇلىرىغا شېكەرنى سېلىپ 2 ~ 1 سائەت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

6 - رېتسېپ

نىلۇپەر گۈلى، تاباشىر، قىزىلگۈل 14 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 11 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل يەتتە گرامدىن، قورۇلغان سەرتانى نەھرى، رۇببى سۇس توت گرامدىن، زەپەر، كاپۇر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەترا ھەر بىرى 14 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

قارا ھېلىلە پوستى ھېلىلە كابىلى، سېرىق ھېلىلە پوستى، 18 گرامدىن، سېرىقيوگەي، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، گۈلى گاۋزىبان، ئاق سەندەل ئالتە گرامدىن، ناۋات 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

گىل مەرۋايىت، بىخ مارجان 10 گرامدىن، ئاق سەندەل، ناۋات مەختۇم ئالتە گرامدىن، بادرەنجى بۇيا گۈلى 15 گرام، 60 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مەرۋايىت بىلەن بىخ مارجاننى سۇس ئوتتا سارغايتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەكتىكى تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

قىزىل كۆشتە قىلىنغان ياقۇت 10 گرام، ئاق سەندەل،

سەندەل، تاباشىر، سازەج ھىندى، سۇمبۇل ھىندى ئالتە گرام-دىن، ئالما شەربىتى 300 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ، ئالما شەربىتىنى سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ ترىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سوۋۇتۇپ تالقان دو-رىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەكتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگە-رى 5 ~ 3 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان 10 گرامدىن، تۇرۇنجى ئەقرەب، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، قىزىلگۈل، ئالما چېچىكى تۆت گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرى-دۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىرقانچە قېتىم، ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1. **ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە:**

1 - رېتسېپ

ئەرقى شوخلا (تەركىبى: يۈرەك قېپى ياللۇغىغا قارالسۇن)

كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەرقى چۆپچىن (تەركىبى: يۇرەك قېپى ياللۇغىغا قارال-سۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئۆشبە شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك قېپى ياللۇغىغا قارال-سۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

مەجۇنى ئۆشبە (تەركىبى: يۇرەك قېپى ياللۇغىغا قارال-سۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ

5 - رېتسېپ

بۇزۇرى شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك قېپى ياللۇغىغا قارال-سۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

ئىترىفىل چۆپچىن (تەركىبى: بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، سۆرۈنجان تەمرى، مەستىكى رۇمى، شەترەنجى ھىندى 60 گرام-دىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 120 گرام، تازىلانغان ئاملە، گۈلبىنەپشە 80 گرامدىن، سەرسىبىل، سانا 40 گرامدىن، ئارپىبە-دىيان، لاچىندانە ھىندى 40 گرامدىن، ھەسەل 2800 گرام.

دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

2. يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش مەقسىتىدە:

1 - رېتسېپ

مۇرەككەپ گاۋزىبان شەربىتى (تەركىبى: گاۋزىبان 30 گرام، بادرەنجى بويا 25 گرام، قىزىلگۈل، ئۆشنە، سۇمبۇل، ئاق سەندەل 10 گرامدىن، شېكەر 300 گرام. دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كې-يىن، ھەر قېتىمدا 30 ميللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەرقى رەيھان (تەركىبى: رەيھان گۈلى بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە لىتىر. قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 50 ميللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 20 ميللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋا-

لاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خېمىرى ئەۋرىشىم (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خېمىرى سەندەل (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق، يەل پەيد قىلغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بول-غان يېمەك - ئىچمەكلەرنى مۇۋاپىق، مىزاجىغا ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: باچكا گۆشى شورپىسى، قىرغاۋۇل گۆشى، كەكلىك گۆشى، چۈجە گۆشى، ئۆگرە، شويلا، كۆك ماش ئېشى، يۇمغاقسۈت، ئۇسۇك، سېمىزئوت، ئالما، ئانار، نەشپۈت، چىلان... قاتارلىقلار.

كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قى-لىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، قور-قۇشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، تويغۇنۇپ تاماق يېيىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن، تۇزلۇق يېمەك

- ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، ئۆزىنى ئىسسىق ساقلاش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئۇزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، مەنزىرىلىك جايلارغا بېرىپ سەيلە - ساياھەت قىلىش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى

ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈرەك كلاپان پەردىسى ياكى يۈرەك ئىچكى پەردىلىرى ياللۇغلىنىپ كېلىنىكىدا قىزىش، يۈرەكتە شاۋقۇن پەيدا بولۇش، تال چوڭىيىش، قان ئازلىق، قان سىيىش، شىللىق پەردە ۋە تېرىلەردە قان قېيىش داغلىرى پەيدا بولۇش ۋە ھەرقايسى ئەزالاردا كەپلىشىش ھادىسىسى بولۇش قاتارلىق ئىپادىلەر كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. تۇغما يۈرەك كېسەلىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ بولۇپمۇ ئۇفۇنەتلەنگەن خىلىتلارنىڭ يۈرەك ئىچكى پەردىسىگە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىدىن باشقا ئىككى قاپقاقلىق كلاپان ۋە ئائورتا كلاپانى تولۇق يېپىلماسلىق، قېرىنچىلار ئارىلىق پاسلى كەمتۈك بولۇش، ئارتېرىيە كانىلى ئېتىلمەسلىك قاتارلىق يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كۆپ ساندىكى بىمارلاردا كېسەللىك ئەھۋالى بىرقەدەر ئاستا باشلىنىدۇ. بەزى بىمارلاردا كېسەللىك قوزغىلىشتىن ئىلگىرى ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، كېكىردەك ياللۇغى بىلەن ئاغرىغانلىق ياكى تۇغۇت، چىش تارتىش، بادامسىمان تەنچىنى ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى ئىشلىگەنلىك تارىخى

بولىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى ئۆرلەيدۇ، كۆپىنچە قىزىتمىسى 37.5—39℃ ئەتراپىدا بولىدۇ. قىزىتمىسى كۆپىنچە تەرتىپسىز قىزىتما بولىدۇ. ئاز ساندىكى بىمارلاردا تۇراقسىز ياكى ئارىلاشما قىزىتما بولىدۇ. دائىم سوغۇقتىن قورقىدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، ئىشتىهاسى تۇتۇلىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەيدۇ، پۈتۈن بەدەن يېقىمسىزلىنىدۇ، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن بولغۇچىلاردا پۈتۈن بەدىنى ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە يەڭگىل ياكى ئوتتۇراھال دەرىجىدە قان ئازلىق بولىدۇ، تال چوڭىيىدۇ، كۆپىنچە تال يەڭگىل دەرىجىدە چوڭىيىدۇ، جىسمى يۇمشاق بولىدۇ، باسقاندا يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىيدۇ، ئۇنىدىن باشقا بارمىقى ناغرا چوكىسىمان هالەتكە كىرىپ قالىدۇ. تېرە شىللىق پەردىلەردە قان قېيىش داغلىرى بولىدۇ. كۆز تېگىدە كىچىك قاناش داغلىرى پەيدا بولىدۇ، قول بارمىقى ياكى پۇت بارماقلىرىنىڭ ئالقان تەرەپ يۈزىدە سۆسۈن ياكى قىزىل رەڭلىك، تېرە يۈزىدىن ئازراق كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان، باسقاندا ئاغرىيدىغان، دىئامېتىرى 2 مىللىلىتىر، چوڭلىرىنىڭ 15 ~ 5 مىللىلىتىر كېلىدىغان تۈگۈنچىلەر پەيدا بولىدۇ، تىرناق ئاستىدا سىزىقسىمان قاناش داغلىرى بولىدۇ، باسقاندا ئاغرىيدۇ. ئۇنىدىن باشقا، مېگە، يۈرەك، تال، ئۆپكە، يۈرەك تاجسىمان ئارتېرىيىسى، پۇت - قول ئارتېرىيىلىرى قاتارلىقلاردا كەپلەشمە پەيدا بولسا شۇ ئورۇنلارغا مۇناسىپ ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئائورتا كلاپان رايونىدىن توم، جاراڭلىق ياكى مۇزىكا ئاۋازىغا ئوخشاش شاۋقۇن ئاڭلىنىدۇ، يۈرەك رىتىمى قالايمىقانلىشىدۇ، يۈرەك دالانچىسى تىترەيدۇ.

داۋالاش

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، سەۋەبى يوقىتىلىدۇ. يەنى خىلتلار تەكپۇكسىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا تەكشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بىر ياكى بىرقانچىسى تالالاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، پەرسىياۋشان 10 گرامدىن، ئاق سەندەل ئالتە گرام، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە يۇمغاقسۇت سۈيىنى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا سۈيىگە داكىنى چىلاپ، يۈرەك ساھەسىگە قويۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، رەيھان ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى، چەلەڭ، ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقى ئالتە گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، ئەرقى گۈل 20 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەرقى گۈلگە چە-
لاپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە تېڭىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

سۇمبۇل، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، كاسىنە
يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ئەفسەنتىن، گاۋزىبان،
ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىزخىر، قىزىل-
گۈل توققۇز گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى ئالتە گرام، تەرەنجىبىن
90 گرام، سىركە 150 گرام، شېكەر 180 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا
قايىنتىپ سۈزۈپ، ئاخىرىدا شېكەر بىلەن سىركىنى قوشۇپ 300
مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قان تازىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كـۈنـدە ئـۈچ قېتىم، ھـەر قېتىمدا
80 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

گۈلبىنەپشە، سەرپىستان، گاۋزىبان، ئىتئۈزۈمى 15 گرام-
دىن، چىلان 11 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى،
مەرزەنجۇش 10 گرامدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۇچكە بۆلۈپ، بىر بۆلىكى-
نى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا 2 ~ 1 سائەت چىلاپ
بىرلا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ،

ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىم تەييارلانغىنىنى ئەتىگەن - كەچ ئىككى قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

شاھتەررە، چىلان 30 گرامدىن، چۆپچىن، سەرسىبىل 10 گرامدىن، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل ئالتە گرامدىن، ئارپىبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان تۆت گرامدىن، قەنت 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنىڭ قاتتىقلىرىنى چالا سوقۇپ قالغان دورىلار بىلەن قوشۇپ 500 ممللىلىتىر قايناق سۇغا 4 ~ 6 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ قەنتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن بىر كۈندىلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1. ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە:

1 - رېتسېپ

ئەرقى شوخلا (تەركىبى: يۇرەك قېپى ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئەرقى چۆپچىن (تەركىبى: يۇرەك قېپى ياللۇغىنى داۋالاش-

قا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئۆشبە شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك قېپى ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

بۇزۇرى شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك قېپى ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

مەجۇنى ئۆشبە (تەركىبى: يۇرەك قېپى ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

ئىترىفىل چۆپچىن (تەركىبى: يۇرەك مۇسكۇل ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. يۇرەكنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە:

1 - رېتسېپ

ئانار شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكە قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر

قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

ئالما شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

مەجۇنى داۋائىلمىشكى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋا- لاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت(تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خېمىرى سەندەل (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، مايلىق، تۇزلۇق يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەر مەسىلەن: پاقلان گۆشى، چۈجە گۆشى، ئۈگرە، مائۇللەھى، ئالما، ئانار، كەرەپشە، سېمىزئوت، ئوسۇڭ... قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، خاتىرجەمسىزلىكتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن، زۇكام بولۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

مۇتلەق ئارام ئېلىش، روھي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

يۈرەك كلاپان كېسەللىكلىرى

ئۆتكۈر رېماتىزم كېسەللىكى ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كلاپان پەردىلىرى تالالىشىپ، چاپلىشىپ كلاپانلار تارىيىش ياكى تولۇق يېپىلماسلىق بىلەن كلىنىكىدا نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكرەك ئاغرىش، يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش، سول يۈرەك چوڭىيىش قاتارلىقلار كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە كېسەللىك يۈز بەرگەن كلاپان خىزمىتى تولۇق بولماسلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. كۆپىنچە 40 ~ 20 ياش ئەتراپىتىكىلەردە ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى

غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ كلاپان پەردىلىرىگە تەسىر قىلىشى، ئىسكارلاتىنا، بادام بەز ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى لىمفا تۈگۈنچە ياللۇغى قاتارلىقلاردىكى ئاجراتما ماددىلار يۈرەك كلاپان پەردىلىرىگە تەسىر قىلىشى ياكى بوغۇملارغا تەسىر قىلىپ، بوغۇمنى ياللۇغلاندۇرۇپ، بوغۇملاردىكى ئاجرالمىلارنىڭ يۈرەك كلاپان پەردىلىرىگە تەسىر قىلىشى، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغىنىڭ يۈرەك كلاپان پەردىلىرىگە تەسىر قىلىشى، يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغىنىڭ كلاپان پەردىلىرىگە تەسىر قىلىشى، بوغۇم ياللۇغىدىكى ئاجراتما ماددىلارنىڭ يۈرەك كلاپان پەردىلىرىگە تەسىر قىلىشى، يۇقىرى قان بېسىم ياكى

قان تومۇر ياللۇغى سەۋەبىدىن قان تومۇر دىۋارى تارىيىپ قان ئايلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، كلاپانلارنىڭ يېپىلىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىشى، كلاپانلارنىڭ تۇغما كەمتۈك بولۇشى، كۆكرەك زەخملىنىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك يۈز بەرگەن كلاپاننىڭ ئوخشاش بولماسلىقى ۋە يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن ئالامەتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ. كلاپانلاردا كۆپىنچە تارىيىش ۋە تولۇق يېپىلماسلىقتىن ئىبارەت ئىككى خىل كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئىككى قاپقاقلىق كلاپان ۋە ئائورتا كلاپاندا كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا ئالامەتلىرى ئايرىم - ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

1. ئىككى قاپقاقلىق كلاپان تارىيىشىنىڭ ئالامىتى:

نەپەس قىيىنلىشىدۇ؛ دەسلەپتە ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا نەپەس قىيىنلىشىدۇ، ئېغىرلاشقاندا ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ، يۆرەك سالىدۇ، يۆتىلىدۇ، قان تۈكۈرىدۇ، كۆكرەك ئاغرىيدۇ، ئەگەر سول يۈرەك قىزىلئۆڭگەچنى باسقان بولسا يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ؛ سول ئۆپكە ئارتېرىيىسى كۆرۈنەرلىك كېڭىيىپ كېكىردەك قايتقۇچى نېرۋىسىنى باسقان بولسا ئاۋاز پۈتىدۇ؛ يۈرەك ئۇچى رايونىدىن ئېچىلىش دەۋرلىك شاۋقۇن ئاڭلىنىدۇ؛ ئېغىر ھەرىكەتتىن كېيىن ۋە روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشكەندە ئاسان ئاڭلىنىدۇ؛ ئىككى مەڭزى بىغىررەڭ بولىدۇ؛ كالپۇكلىرى يەڭگىل دەرىجىدە كۆكىرىدۇ؛ بەزىلەردە بويۇن ۋېناسى كۆپىدۇ؛ جىگەر چوڭىيىدۇ؛ قورساققا سۇ چۈشىدۇ.

دۇ؛ تۆۋەنكى مۇچىدە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

2. ئىككى قاپقاقلىق كلاپان تولۇق يېپىلماسلىقنىڭ ئالامىتى:

يەڭگىل بولغاندا بىمار ئۆزى ھېس قىلىدىغان ئالامەتلەر بولمايدۇ، نىسبەتەن ئېغىر بولغۇچىلاردا سول يۈرەك دالانچىسى-نىڭ بېسىمى يۇقىرىلاپ ئۆپكىگە قان قايغانلىقتىن يۈرەك سالى-دۇ، يۆتىلىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، چارچايدۇ، ھالسىزلىنىدۇ، كۆپ ساندىكى بىمارلاردا يۈرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىق كۆرۈلگەندىن كېيىن ئاندىن ئەھۋالى ئېغىر بولىدۇ، يۈرەك ئۇچى رايونىدىن قىسقىراش دەۋرلىك شاۋقۇن ئاڭلىنىدۇ، يۈرەك ئۇچى رايونىدا بىرىنچى يۈرەك تاۋۇشى ئاجىزلايدۇ، يۈرەك ئۇچىنىڭ سوقۇشى سول تەرەپ تۆۋەنگە سىلجىيدۇ. تومۇر سوقۇشى ئىنچىكە، كىچىك بولىدۇ.

3. ئائورتا كلاپان تولۇق يېپىلماسلىقنىڭ ئالامىتى:

دەسلەپكى دەۋرىدە ھېچقانداق ئالامەت بولمايدۇ ياكى يۈرەك سالىدۇ، بويۇن ياكى باش قىسمىدا لوقۇلداش سېزىمى بولىدۇ، ھەرىكەتتىن كېيىن باش قايىدۇ، قۇلاق غۇڭۇلدايدۇ، سول تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ، يۈرەك ئالدى رايونى تېلىپ ئاغرىيدۇ، يۈرەك سانجىقى قوزغىلىدۇ، چارچىغاندىن كېيىن نە-پەس قىيىنلىشىدۇ، ئاز ساندىكىلەر ھوشىدىن كېتىدۇ، يۈرەك ئۇچى رايونىدىن ئېچىلىش دەۋرلىك شاۋقۇن ئاڭلىنىدۇ. يۈرەك بوغۇق تاۋۇش چېگرىسى ۋە يۈرەك ئۇچى سول تەرەپ تۆۋەنگە قاراپ كېڭىيىدۇ، بىمارنىڭ چىرايى ۋە تېرىلىرى تاتىراڭغۇ بولى-دۇ، بويۇن ۋە يۇقىرىقى بىلەك ئارتېرىيىدە سەكرەش تىپلىق

سوقۇش بولىدۇ.

4. ئائورتا كلاپانى تارىيىشىنىڭ ئالامىتى:

يەڭگىل دەرىجىدە بولسا تىپىك ئالامەتلەر بولمايدۇ، ئېغىر بولغاندا كۆپ چارچايدۇ، ھالسىزلىنىدۇ، ئەمگەك خاراكتېرلىك ياكى تۇتقاقلىق نەپەس قىيىنلىشىدۇ، يۈرەك سانجىقى قوزغىلىدۇ، باش قايىدۇ، ھوشسىزلىنىدۇ، ھەتتا تۇيۇقسىز ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئائورتا كلاپان رايونىدىن قىسقىراش دەۋرلىك شاۋقۇن، ھەرە تارتقاندەك يىرىك ھەم جاراڭلىق بولىدۇ. يۈرەك ئۇچى سوقۇش ئورنى سول تەرەپ تۆۋەنگە سىلجىيدۇ، ئاستا ھەم كۈچلۈك بولغان كۆتۈرۈلۈش خاراكتېرلىك سوقۇش بولىدۇ. تومۇرى ئاستا، ئىنچىكە، ئاجىز سالىدۇ، قىسقىراش بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ.

داۋالاش

داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبى يوقىتىلىدۇ، يەنى خىلىتلار تەگپۇڭلىقىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا تەڭشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىپ، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئەگەر بەدەندىكى باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ سەۋەبى يوقىتىلىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەككە دورا بىلەن داۋالاش

1 - رېتسېپ

ئۇستقۇددۇس مەككى، پېرسىياۋشان، ئۇدسەلىب، گاۋزىبان هىندى، ئۇدبىلسان 15 گرامدىن، گۇلبىنەپشە، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل 20 گرامدىن، ئۈزۈم 30 گرام، كەرەپشە يىلتىزى، شاهتەررە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن، شېكەر 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر لىتىر قايناق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ 500 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

بابۇنە، زىغىر، پېرسىياۋشان، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بۇغداي كېپىكى، پالەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى 10 گرامدىن، بابۇنە يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ ئۈستىگە بابۇنە يېغىنى قۇيۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۈرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس 10 گرامدىن، قورتى ئېلىۋېتىلگەن پىلە، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل ئالتە گرامدىن، ئەرقى كاسنە 500 مىللىلىتىر، قەنت ئالتە دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەرقى كاسىنىغە سەككىز سائەت چىلاپ قويۇپ، سۇس ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ قەنتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، نەپەس راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 80 ~ 50 مىللىلىترغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

پىرسىياۋشان، زۇپا، گاۋزىبان 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئالتە گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام، ئەرقى گاۋزىبان 500 مىللىلىتر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تەرەنجىبىننى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى ئەرقى گاۋزىبانغا سەككىز سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىگە تەرەنجىبىن سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، نەپەس راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 80 ~ 60 مىللىلىترغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

بادرەنجى بۇيا گۈلى، رەيھان گۈلى، گۈلى گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى، بىستىپايەج

ئالته گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، نەپەس را- ۋانلاشتۇرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قانچە قېتىم ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا بىلەن داۋالاش

1. قان تومۇرنى كېڭەيتىش، سۇيدۈك ھەيدەش، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە:

1 - رېتسېپ

ئەرقى گاۋزىبان (يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر- دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (تەركىبى: يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش كېسىلىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم 5 ~ 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

ئەرقى بەدىيان (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

ئەرقى كاسنە (تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا

قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 100 مىلىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

سۇفۇپى مەرۋايىت (تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، تاباشىر، ئاق سەندەل، بىخ مارجان، ئوسۇك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، سېمىز-ئوت ئۇرۇقى، كەھرىۋا 10 گرامدىن، گاۋزىبان ھىندى، مەرۋايىت 15 گرامدىن، شېكەر 150 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە تالقان-لاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خېمىرى مەرۋايىت (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خېمىرى سەندەل (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

ئەۋرىشىم شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 20 مىلىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

ئەرقى بېدمىشكى(تەركىبى: يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئەگەر نەپەس قىيىنلىشىش، يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش ئەھۋالى بولسا بۇنىڭ ئۈچۈن:

1 ـ رېتسېپ

لوئوقى بادام (تەركىبى: ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

لوئوقى سەرپىستان (تەركىبى: ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

لوئوقى چىلغوزا (تەركىبى: ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسە-لىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

زۇپا شەربىتى (تەركىبى: ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئەگەر يالللۇغلىنىش ئېغىر بولسا يالللۇغ قايتۇرۇش مەق-
سىتىدە:

1 - رېتسېپ
ئەرقى شوخلا (يۇرەك قېپى يالللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن)
كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ
ئۆشبە شەربىتى (تەركىبى: يۇرەك قېپى يالللۇغىنى داۋالا-
شقا قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ
مەجۇنى ئۆشبە (تەركىبى: يۇرەك قېپى يالللۇغىنى داۋالاشقا
قارالسۇن) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ
ئىترىفىل چۆپچىن (يۇرەك مۇسكۇل يالللۇغىنى داۋالاشقا
قارالسۇن) كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن، ھەر قېتىمدا
10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار
تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق، تۇزلۇق،
زىيادە سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساق-
لىنىش لازىم.
ئاسان ھەزىم بولىدىغان، تەركىبىدە تۇز مىقداردا تۆۋەن

بولغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەسىلەن: باچكا گۆشى شورپىسى، توخۇ گۆشى شورپىسى، كەكلىك گۆشى شورپىسى، قىرغاۋۇل گۆشى، ئۆكرە، شويلا، مائۇللەھمى، چامغۇر، سەۋزە، ئالما، ئانار، ئەنجۈر ... قاتارلىقلار.

كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن، زىيادە ئاچچىقلىنىشتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن، زۇكام بولۇشتىن، چاڭ - توزانلىق، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

ھەرىكەت قىلىش بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق تەڭشەش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، ئۆزىنى ئىسسىق ساقلاش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، مەنزىرىلىك جايلارغا بېرىپ، سەيلە - ساياھەت قىلىش قاتارلىقلارغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

تەكلىپلىك تەھرىر : ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل مۇھەررىر : ئەخمەتجان ھوشۇر
مەسئۇل كوررېكتور : پەرىدە غوپۇر
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى : دىلمۇرات تۇرسۇن

يۈرەك 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. 32 كەسلەم
باسما تاۋىقى : 4.50
سانى : 0001 ـ 3000
باھاسى : 7.00 يۈەن

图书在版编目(CIP)数据

心脏病/木塔里甫编著. 一北京：民族出版社，2005.4
（常见病及其维吾尔医疗法丛书）
ISBN 7-105-06883-3

Ⅰ.心... Ⅱ.木... Ⅲ. 维吾尔族 —民族医学—心脏病—疗法—维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第025961号

出版发行：民族出版社 http://www.e56.com.cn
社　　址：北京市和平里北街14号　　邮编：100013
电　　话：010-64290862（维文室）
印　　刷：迪鑫印刷厂
版　　次：2005年5月第1版　2005年5月北京第1次印刷
开　　本：850毫米×1168毫米
印　　张：4.50
印　　数：0001-3000册
定　　价：7.00元