ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى

1

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى

1

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى
قوللانمىسى

2

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى
قوللانمىسى

2

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

تۇردى مۇھەممەت ئاخۇن

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى قوللانمىسى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى
شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇدىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
1977 - يىل 12 - ئاي 1 - نەشرى
1977 - يىل 12 - ئاي 1 - بېسىلىشى
كىتاب نومۇرى: M14098·23 باھاسى: 1.73 يۈەن

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ۋەتىنىمىزنىڭ ئۇلۇغ مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىرى بولغان جۇڭگو تىبابىتىـ نىڭ تەركىبىي قىسمىدىن ئىبارەت. ئۇ — ئۇيغۇر ئەمگەكچىـ لىرىنىڭ تەبىئەتكە قارشى، ئاغرىق - سىلاقلارغا قارشى ئېلىپ بارغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۈرەشلىرى جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان بولۇپ، ئىككى مىڭ يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان ئۇ، جۇڭگو تىبابىتى، شىزاڭ تىبابىتى بىلەن، شۇنىڭدەك ئەرەب، يۇنان، ھىندىستان تىبابەتچىلىك ئىلىملىرى بىلەن ئۆز ئارا تەسىر، كورسىتىش ئۆزئارا ئۆگىنىش ئارقىلىق تەدـ رىجى بېيىپ، تاكامۇللىشىپ ئۆزىگە خاس نەزەرىيە تىشىمى شەكىللەندۈرگەن بولۇپ، تارىختىن بۇيان شىنجاڭدىكى ھەر قايسى قېرىنداش مىللەت خەلقلىرىنىڭ ساقلىقىنى ساقـ لاش، كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈرەشلىرىدە تايانغان ئاساسىي تىبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ كەلدى.

فېئوداللىق جەمئىيەتتە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ تەـ رەققىياتى زور چەكلىمىگە ئۇچرىغان. بولۇپمۇ گومىنداڭ ئەكسىيەتچىلىرىنىڭ مۇستەبىت ھوكۇمرانلىقى ئاستىدا

www.uyghurkitap.com

كەمسىتىلىپ، چەكلىنىپ، كومۇلۇپ قىلىش، يوقىلىپ كېتىشتەك ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتكە دۇچار بولغان ئىدى.

ئازاتلىقتىن كېيىن، ئۇلۇغ جۇڭگو كۇڭچەنداڭىنىڭ توغرا رەھبەرلىكى، ئۇلۇغ داھىيمىز ماۋجۇشىنىڭ پارلاق مىللى سىياسىتىنىڭ نۇرى ئاستىدا ماۋجۇشىنىڭ **"جۇڭگو تىببى - دورىگەرلىك ئىلمى ئۇلۇغ بىر غەزىنە، ئۇنى تىرىشىپ ئېچىش ۋە يۇقۇرى كوتىرىش لازىم"** دىگەن شانلىق يولىيۇرۇغىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىمۇ قەددىنى كوتىرىپ، خەلق ساقلىقىنى ساقلاش ئىشلىرىدا ئوز رولىنى جارى قىلدۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالىدى. جايلاردىكى ئۇيغۇر تىۋىپلار كوللىكتىپلىشىش يولىغا مېڭىپ، بىرلەشمە داۋالاش شىپاخانىلىرىغا ئۇيۇشۇپ، دولەت ئىگىدارلىقىدىكى دوختۇرخانىلارغا ئورۇنلىشىپ، ھەر مىللەت ئىشچى، دىخان، ئەسكەرلەر ئاممىسى ئۇچۇن خىزمەت قىلماقتا.

قولىڭىزدىكى كىتاپنى خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسىدىكى پىشقەدەم تىۋىپ تۇردى مەھەممەتئاخۇن ئوزىنىڭ 60 نەچچە يىللىق ئەمەلىي داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا، قەدىمقى تىبابەت ئەسەرلىرىدىن پايدىلىنىپ تۇزۇپ چىققان. كىتاپتا كېسەللەرگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ئۇسۇللىرى بىر قەدەر تەپسىلى سوزلەنگەن ۋە 200 نەچچە خىل مۇھىم مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ،

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ھەققىدىكى نىسبەتەن تولۇغراق بىر ئەسەردىن ئىبارەت. بۇ كىتاپ يېڭى ئەۋلات ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنى تەربىيىلەشتە، ئاغرىق-سىلاقلارنى داۋالاشتا قوللانمىلىق رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، ئۇيغۇر تىبا-بەتچىلىكىنى تەتقىق قىلىش ئۈچۈنمۇ مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

كىتاپتا كەمچىلىك ۋە خاتالىقلارنىڭ بولۇشىمۇ مۇمكىن. كەڭ كىتاپخانلارنىڭ تەنقىدىي پىكىرلىرىنى بېرىشىنى سورايمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە ئىدارىسى

1975-يىل 9-ئاي

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

مۇندەرىجە

بىرىنچى قىسىم. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى

I ماقالا. تەبىەت ۋە كەيپىيات 1
1 - پەسىل: مىزاج.. 3
II ماقالا. توت خىلىت (ئەخلاتى ئەربەئە)........ 5
1 - پەسىل: خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولىشى 6
2 - پەسىل: خىلىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگە-
رىشى.. 8
قان.. 8
سەپرا (ئوت).. 9
بەلغەم.. 10
سەۋدا 11
3 - پەسىل: ياش ۋە رەڭگى - روينىڭ خىلىتلار
بىلەن مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى 12
4 - پەسىل: خىلىتلار ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى ... 14
III ماقالا. ئەزالار ۋە ئۇزۇلارنىڭ خىزمىتى 16
1 - پەسىل: ئەزالارنىڭ دەرىجىسى 16
2 - پەسىل: ئەزالار خىزمىتى 18

www.uyghurkitap.com

3 - پەسىل: ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر 19

IV ماقالا. بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى 23

1 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنىشى ... 24

2 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى 26

3 - پەسىل: زورۇر ۋاستىلار 26

V ماقالا. كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى ... 32

1 - پەسىل: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى 33

2 - پەسىل: سوغاقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى 33

3 - پەسىل: قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى 34

4 - پەسىل: ئۆتۈش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە تارىيىپ قېلىشى 35

5 - پەسىل: بەدەن تېرىلىرىدىكى ئۆزگىرىش (قۆرۈپ قېلىش) 36

6 - پەسىل: شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەپلىرى 36

VI ماقالا. تومۇر ھەركەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتى 37

1 - پەسىل: تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى 38

2 - پەسىل: تومۇردىن نەمنىلەرنى بىلگىلى ۋە قانداق بىلگىلى بولىدۇ 39

3 - پەسىل: تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەركىتى 40

4 - پەسىل: تومۇرنىڭ سەۋەپلىرى 50
VII ماقالا. نەپەس ۋە ئۇنىڭ بۇزۇلۇشى 71
VIII ماقالا. سۈيدۈك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش 73
1 - پەسىل: سۈيدۈك تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ
ئالاھىدىلىكلىرى 73
2 - پەسىل: سۈيدۈكنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇغى
(قەۋامى) 82
3 - پەسىل: سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈك بولىشى
ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى 87
4 - پەسىل: سۈيدۈكتىكى پۇراق ۋە ئەر - ئاياللار -
نىڭ سۈيدۈكىنى پەرقلەش 95
IX ماقالا. چوڭ تەرەت (بەۋل)نى تەكشۈرۈش ... 97
1 - پەسىل: چوڭ تەرەتتىكى ئارىلاشمىلار 97
2 - پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قويۇق
كېلىشى 98
3 - پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى 100
X بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش 102
1 - پەسىل: بەلغەمنىڭ مىقدارى 102
2 - پەسىل: بەلغەمنىڭ رەڭگى 102
XI ماقالا. كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى - يامان
بولۇش ئالامەتلىرى 104
1 - پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى بولۇشتىن
دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر 104
2 - پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى يامان بولىشىنى
ئالامەتلىرى 106

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com

XII ماقالا. كېسەللىكنى تونۇش ۋە توغرا تەشخىس قىلىش 110
1 ـ پەسىل: كېسەللنى تونۇش 110
2 ـ پەسىل: ماددىنىڭ پىششى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى 111
XIII ماقالا. كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى 116
1 ـ پەسىل: سۈرۈپ چىقىرىش 117
1) قان ئېلىش 117
2) ھىجامەت (شەخەك) قويۇش 123
3) قۇستۇرۇش (قەي قىلدۇرۇش) 125
4) سۈرگە بېرىش 129
5) ھوقنە ـ شامچە 135
6) تەرلىتىش 138
7) بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش 139
8) سۈيدۈك ھەيدەش 140
2 ـ پەسىل: ماددىلارنى پىشۇرۇش (مۇنزىج) چارىلىرى 143
3 ـ پەسىل: دورا ئىچكۈزۈش 148
4 ـ پەسىل: بوۋاقلارنى داۋالاش 160
5 ـ پەسىل: كېسەللەر تامىقى 162
XIV ماقالا. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش 165
1 ـ پەسىل: جىسمانى ھەركەت 165
2 ـ پەسىل: روھى ھەركەت 166
3 ـ پەسىل: ھامىلدار ئاياللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى 167

ئىككىنچى قىسىم. كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

I داۋالا. باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى............ 168
1 - پەسىل: باش ئاغرىقى (سەدائى سادده)........ 168
2 - پەسىل: مېڭە كېسەللىكلىرى 182
ئۇيقۇسىزلىق (سەھەرى) 184
مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى................................. 187
مېڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ)................ 190
تىترەش كېسىلى (رەئشە)................................. 195
ساراڭلىق (جۇنۇن)...................................... 197
مالىخوليا 198
ئاياللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى (ئىھتىناقى رەھىم-
ھىستېرىيە).. 199
مالىخولىيايى مەراقى 202
قارا بېسىش (كابۇس) 203
پالەچ ۋە ئىسترخا 204
تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)............................ 211
گەردەن قېتىپ قېلىش (كۇزاز - تەمەددۇد)............ 214
قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەپلىرىنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىل
خاسىرە) 216
بەل ئاغرىقى (ۋەجئىل قەتەن) 217
يانپاش ئاغرىقى (ئەرقۇننىسا)........................... 218
قاش ئارىسى ئاغرىش (ئۇسابە)........................... 222

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

بەدەن بۆلجۈك گوشلىرىنىڭ تارتىشىشى (ئىختىلاچ) 223
II ماقالا. كوز كېسەللىكلىرى 224
1 - پەسىل: كوز كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش چارىلىرى 224
2 - پەسىل: كوز مۈگۈز پەردىسى (تەبىقە سەلبە) كېسەللىكلىرى 228
3 - پەسىل: قاپاق كېسەللىكلىرى 230
كوزدە گوش ئۆسۈپ قىلىش (شىرناق) 230
كوز قوتۇرى (جەرە بۇلئەيىن) 231
قاپاقتىكى ئۆزمەسمان ئۆسمە (تۇتەتۇل ئەجفان) ... 233
قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى (شىرايى بۇلەك) 234
يىڭنە ئاسقۇ (شەئىرە) 235
ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (غەرەپ، ناسۇرى چەشىم) 235
كوزگە قوم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جەمائىل ئەجفان) 236
كىرپىكنىڭ توكۈلىشى (ئىنتىشارۇل ئەھداپ، رەزىدەئى مۇژگان) 237
كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى 238
كوز ياشاڭغۇراش (دەمەئە) 238
4 - پەسىل: كوزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى........... 239
كوز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى (رەمەد) 239
كوزئىچىدىكى قىزىل چېكىت (تۇرفە) 243
كوزگە قانات گوش ئۆنۈپ قېلىش (زەپەر ياكى ناخۇنە) 244

كـوز ئىقىنىڭ يەلـلىك ئىشىشىغى (ئىشتىفاخـى
مۇلتەھەمە) 245
كوز ئىقىنىڭ قىچىشىشى (ھىككە مۇلتەھىمە) 245
كوز قارچۇغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى قەرنىيە) 246
كوزگە ئاق چۈشۈش (بەيازۇلئەيىن) 247
كورۈش زەئىپلىكى (زەئىپىل بەسەر) 249
كوزدىكى يات نەرسىلەر (قەزى) 251
كوزگە زەربە تېگىش (زەرە بۇلئەيىن) 252
كەچقۇرۇن كورمەسلىك (ئەشا ـ شەبكورى) 252
كوزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) 253
III ماقالا. قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال (تاماق)
كېسەللىكلىرى 264
1 ـ پەسىل: قۇلاق كېسەللىكلىرى 264
قۇلاق ئاغرىش (ۋەجئىل ئۇزۇن) 264
ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلىشى (تەرەش) 266
قۇلاق قىچىشىش (تىنىن) 268
قۇلاقتىن قان ئېقىش 268
2 ـ پەسىل: بۇرۇن كېسەللىكلىرى 269
پۇراش سېزىمىنىڭ يوق بولىشى 269
پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى 270
بۇرۇندىكى جاراھەت 271
بۇرۇن قاناش 272
بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش (نەتولى
ئەنەف) 273
چۈشكۈرۈش (ئەتسە) 274
بۇرۇن قىچىشىش (ھىككەتۇل ئەنەف) 275

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

3 - پەسىل: تىل كېسەللىكلىرى.................... 275

1) تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى لىسان)........ 275

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى................................ 277

تىلنىڭ ئېغىرلىقى.................................... 277

تىلنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى (ئىدلا ئۇللىسان)...... 280

تىل ئاستى ئۆسمىسى (زەپدەغ) 280

تىلنىڭ يېرىلىپ كېتىشى............................... 281

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى 291

تىلنىڭ جاراھەتلىنىشلىرى............................ 282

ئېغىزنىڭ ئاق يارىسى (قىلا)........................ 283

ئېغىزنىڭ يەل يارا كېسىلى (ئاكىلە تۇلفەم)...... 284

ئېغىزدىن شولگەي سۇ ئېقىش 285

تاڭلاي ياللۇغى... 286

كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى 286

4 - پەسىل: چىش كېسەللىكلىرى 287

چىش ئاغرىش (دەردى دەندان) 287

چىشنىڭ قاماپ قېلىشى................................ 289

قۇرۇت يېگەن چىش 290

چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەغيىرى رەڭگى دەندان)... 290

چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى.......................... 291

چىش مۇلۇكلىرىنىڭ قانىشى.......................... 292

5 - پەسىل: گال ئاغرىقلىرى......................... 292

بوغما (ھونناق).. 292

گال ئاغرىقى (ۋەرەمى ھەلەق)....................... 295

كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچ ئەتراپىنىڭ ياللىقى (ئىس-

تىرخانى (لوھات) 296
قىزىل ئۆڭگەچتىكى يات نەرسىلەر 298
قىزىل ئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىششى 299
يۇتۇشنىڭ قىيىنلىششى 300
قىزىل ئۆڭگەچ يارىسى 302
ئاۋاز يۇتۇش (بەتلانى سوت) 302
IV ماقالا. كوكرەك بوشلۇغى (سىنە) كېسەللىك-
لىرى 305
1-پەسىل: ئۆپكە كېسەللىكلىرى 305
دەم سىقىش (زەيقۇلنەپەس، زەبۇە) 305
يوتەل (سوئال) 310
قان تۈكۈرۈش (نەپسىددەم) 315
ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) 318
ئۆپكە سىلى 324
كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) 329
شۆشە كېسىلى 334
توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىل
سەدرى) 335
كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام) 336
كوكرەك بوشلۇغىدا يىرىڭ تولۇش (ئىھتىقانى
سىنە) 337
V ماقالا. يۈرەك كېسەللىكلىرى 339
1-پەسىل: يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان
كېسەللىكلىرى 339
يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى 339
يۈرەكنىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى 340

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

يۈرەكنىڭ قورۇق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى 341
يۈرەكنىڭ ھول مىزاجلىق كېسەللىكلىرى 342
2 ـ پەسىل: يۈرەك ئويناش (خاپقانى قەلب)
كېسەللىكى 342
يۈرەك تومۇرلىرىغا سەپرا قويۇلۇشتىن بولغان
خاپقان 344
يۈرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا قويۇلۇشتىن بولغان
خاپقان 346
كۆپ قان يوقىتىش ۋە ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچار
بولىشىدىن بولغان خاپقان 347
يۈرەكنىڭ سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغۇلۇشچان
بولۇپ قېلىشىدىن بولغان خاپقان 348
باشقا ئەزالاردىكى زەھەرلىنىشلەرنىڭ يۈرەككە
تەسىرىدىن بولغان خاپقان 348
ئايلىنىپ كېتىش (غەشيان) 349
يۈرەك قۇلىقىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇزۇنە-
لقەلب) 356
يۈرەكنىڭ سىقىلىشى (زىيىقىتىل قەلب) 357
يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش 358
VI ماقالا. ئەمچەك كېسەللىكلىرى 359
1 ـ پەسىل: سۈت چىقىرىشنىڭ بۇزۇلىشى 359
سۈتنىڭ كېمىيىشى 359
خىلتلار سەۋەبىدىن سۈتنىڭ ئازىيىشى 360
سۈتنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كېتىشى 363
2 ـ پەسىل: ئەمچەك ياللۇغى (ۋەرەمى پىستان) 364
VII ماقالا. مەيدە كېسەللىكلىرى 368

1- پەسىل: مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەل-

لىكلىرى 368

خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى... 368

سەپرا گېشىپ كېتىشتىن بولغان مەئىدە

بوزۇلۇشى 370

مەئىدىنىڭ ماددىسىز ھول ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىس-

سىقتىن بۇزۇلۇشى 373

مەئىدىنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى... 373

2- پەسىل: مەئىدە ئاغرىش (ۋەجئۇلمەئىدە) 375

مەئىدىنىڭ يەلدىن ئاغرىشى..................................

ناچار يىمەكلىكلەر سەۋەبلىك مەئىدە ئاغرىشى....... 377

مەئىدە ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىشىدىن مەيدە

ئاغرىش.................................. 378

3- پەسىل: ھەزىم كېسەللىكلىرى 379

تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلۇشى.................................. 379

ئىشتەي تۇتۇلۇش.................................. 382

يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋەتى كەلبى) 386

كالا ئىشتەي (جۇئىلبەقەر) 387

ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش) 389

غەلىتى نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىللىق (فاسادى

شەھۋەت) 390

كوپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتەش) 391

4- پەسىل: ئاشقازان ياللۇغلىرى (ۋەرەمى-

مەئىدە) 393

ئاشقازان ھوكۇنەك پەردە ياللۇغى (پىلغمۇنى-

مەئىدە) 393

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەئدە بەلغەمىيە) 395
سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەئدە سەۋداۋىيە) 396
مەئدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى (دۇبەيلىتۇل مەئدە) 397
ئاشقازان يارىسى 398
ئاشقازان كۆپۈش (نەفخەمەئدە) 400
كىكىرىش ۋە ئەسنەش 400
قۇسۇش (قەي) ۋە كۆڭۈل ئاينىش (غەسەيى) 402
قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى) 404
ھىق تۇتۇش (پەۋاق) 407
ئاشقازاننىڭ يوتكىلىشى (مۇنقەلىبى مەئدە) 408
مەئدىنىڭ ئىچىشىشى 409
مەئدە بوشىشىپ كېتىش 410
ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇجى مەئدە) 411
مەئدىنىڭ قېتىپ قېلىشى 412
مەئدە سەۋەپلىك ئىچ سۈرۈش (زەرەپ) 413
ۋابا (ھەيزە ۋابائى) 416
VIII ماقالا. جىگەر كېسەللىكلىرى 421
1 - پەسىل: جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى 421
1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى 421
2) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشى 423
3) جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلىشى 424

4) جىگەر زەئىپلىكى (زەئىپۇلكەبەد) 425
2 - پەسىل: جىگەردىكى توسىلىش (سۇددىلكەبەد) ... 426
1) جىگەر ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش.......... 426
2) ماسارىقىنىڭ توسىلىشى 431
3) جىگەر كۆپۈپ قېلىش 431
4) جىگەر سانچىلىپ ئاغرىش (شىرقەتۇلكە-
بەد) 432
3 - پەسىل: جىگەر ئىششىقلىرى........................ 433
1) جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىقى..................... 433
2) قوساق كىرگەت گوشلىرىنىڭ ئىششىقى (ۋە-
رەمى ئەزلى بەتنى) 439
3) جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى (دۇبەيلە
تۇلكەبەد) 440
4) جىگەرنىڭ تارتىشىشى (خەفەتۇلكەبەد)........ 441
5) جىگەر (ئۆتتە) تاش پەيدا بولۇش.............. 442
6) جىگەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى (ھىزال-
كەبەد) 443
7) جىگەر كېسەلى سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ
سۈرۈشلەر 444
سۇلۇق ئىششىقلار 446
سۇ ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلىشى (سۇ ئىلقۇنىيە) 446
سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) 448
گوش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقايى لەھمى)...... 449
قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى).... 452
ئاغراسمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى
تەبەلى) 454

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكىتى ئادرېسى

سېرىق كېسەل (يەرقان) 456

IX ماقالا. تال كېسەللىكلىرى 463

1 ـ پەسىل: تالنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك
ئاغرىقلىرى 463
تالنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى تىھال) 466
تالنىڭ زەئىپلىكى 468

X ماقالا. ئۈچەي كېسەللىكلىرى 469

1 ـ پەسىل: ئۈچەيدىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشلىرى... 469
ئۈچەي تارتىشىپ قىلىش (زەيقۇلئەمئا) 469
2 ـ پەسىل: ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) لار 472
قانلىق ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دەمەۋى) 473
يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش 478
تولغاق (زەھىرە) 480
ئۈچەيگە يەل تولۇش 484
3 ـ پەسىل: چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى
(قۇلۇنجى) 485
قۇرۇق قوساق ئاغرىش (قۇلۇنجى) 485
ئۈچەي توسۇلۇش 488
چوڭ تەرەت كەلمەسلىك (ھەسرە) 500
4 ـ پەسىل: ئۈچەي مەددە قۇرۇتلىرى 501
يىلان مەددە (ھەييات) 501
قاپاق ئۇرۇغى مەددە (كودۇ دانە) 503
5 ـ پەسىل: سوڭ (مەقئەد) كېسەللىكلىرى 505
بەۋاسىر 505
سوڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسورى مەقئەد) 511
سوڭ ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى مەقئەد) 513

سوڭەك يېرىلىشى 515

سوڭەكنىڭ پارچىلىنىشى (ئىستىرخايى مەقئەد) 516

سوڭەك چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى مەقئەد) 517

سوڭەك يارىلىرى (قۇرۇھى مەقئەد) 518

سوڭەك قىچىشىش 519

XI ماقالا. بورەك كېسەللىكلىرى 520

1 - پەسىل: بورەكنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك
ئاغرىقلىرى بورەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن
بۇزۇلۇشى 520

قان سەۋىبى بىلەن بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 521

بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى 521

بورەكنىڭ كىچىكلىشىپ كېتىشى 522

بورەك زەئىپلىكى (زەئفى گۇردە) 523

بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گۇردە) 524

بورەك ئاغرىش (ۋەجئۇلكەبەد) 525

2 - پەسىل: بورەك ياللۇغلىرى (ۋەرەمى گۇردە)
بورەكنىڭ مادددىلىق ياللۇغلىنىشلىرى 526

بورەك يارىسى 529

قەنت سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) 531

بورەكتە تاش پەيدا بولۇش 533

3 - پەسىل: دوساق كېسەللىكلىرى 535

دوساق ياللۇغى (ۋەرەمى ماسانە) 535

دوساق جاراھەتلىرى 538

دوساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش 539

دوساق ئاغرىش (ۋەجئۇلمەسانە) 539

دوساق كۆپۈپ قېلىش 541

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگى ئادرېسى

دوساقتا تاش تۈرۈپ قىلىش 542
سۆيدۈك كويگەندەك ئېچىشىپ كېلىش 544
سۆيدۈك تۇتۇلۇش (ئېھتىپاسى بەۋۋل) 545
سۆيدۈك تامچىلاپ كېلىش 549
سۆيدۈك تۇتالماسلىق (سىلسىل بەۋل) 550
كېچىسى سىيىپ يېتىش (بەۋلى يىلفىراش) 552
قان سىيىش (بەۋلەددەم) 552
XII ماقالا. قوساق كىرگەستە گۆشلىرىنىڭ
يېرىلىشى 554
1 - پەسىل: چۇقۇق (قىيىل) كېسەللىكلىرى 554
پەتەق 554
قوساق پەتىقى 557
يەل كىندىك 558
XIII ماقالا. قول، پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى... 559
1 - پەسىل: بەل ئۇمۇرتقا كېسەللىكلىرى 559
ئۇمۇرتقا چىقىپ كېتىش (ھۆدۈبە) 559
قول ئاغرىش (ۋەجئۇلمەھەرە) 561
بەل ئاغرىش (ۋەجئۇلخاسىرە) 564
2 - پەسىل: سوڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى 564
بوغۇملارنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئۇلمۇ پاسىل) 567
يانپاش بوغۇمى ۋە سوڭەكلەرنىڭ ئاغرىشى (ۋەجە-
ئۇلۋەرەك) 574
ھوشۇق ۋە تاپان سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى
(نوقرىسى) 575
3 - پەسىل: ئاياق قانتومۇرلىرى كېسەللى 576

ئاياق كوك تومۇرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ
كېتىشى (داۋالى) 577
پىل پۇتى كېسىلى (دائىل پىل) 577
XIV ماقالا. قىزىتمىلار (تەپلەر) 580
1 - پەسىل: بىر كۈنلۈك قىزىتمىلار (تەپى
يەۋمى) 580
2 - پەسىل: خىلتلىك قىزىتمىلار (تەپى خىلتى
ياكى ھۇممىياتى خىلتى) 582
قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما (تەپى دەمەۋى) ... 582
سەپرادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەپراۋى) 584
بەلغەمدىن بولغان قىزىتما (تەپى بەلغەمى) 590
سەۋدادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەۋداۋى) 594
جۆدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىق) 598
3 - پەسىل: يۇقۇملۇق قىزىتمىلار (تەپى ۋابائى) 606
تائۇن (چۇما) كېسىلى 608
قىزىل (ھوسبە) 611
ياۋا چېچەك (چۆدرى) 614
4 - پەسىل: بوھران ھەققىدە ئومۇمى چۈشەنچە 615
بوھراننىڭ تۈرلىرى 616
بوھران كۈنلىرى 618
بوھران ئالامەتلىرى 619
بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر 620
XV ماقالا. تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى 622
1 - پەسىل: ئەرلەر تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى 622
جىنسى ئاجىزلىق (زەئفى باھ) 622
جىنسى ئىنتىلىشنىڭ بولماسلىقى 623

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

جىنسى ئەزا بوشاپ پالەچلىنىش (ئىسترخائى-
زەكەر) 625
مەنى تېز كېتىپ قىلىش (سۇرئىتى ئىنزال) 626
جىنسى ھەۋەسنىڭ كوپ بولىشى 628
قانلىق مەنى كىلىش (مەنىيىددەم) 629
كوپ ئىھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئىھتىلام) 629
2 - پەسىل: ئۇرۇقدان ۋە جىنسى ئەزا كې-
سەللىكلىرى 631
ئۇرۇقدان ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇنسەيەن) 631
ئۇرۇقداننىڭ چۈشۈپ كېتىشى 633
ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى-
بۈگرى كوپۈپ قىلىش (داۋالى سەفەن) 634
جىنسى ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشقاق
كېسىلى 634
سۈيدۈك يولىنىڭ توسىلىپ قىلىشى 635
2 - پەسىل: ئاياللار كېسەللىكلىرى 636
تۇغماسلىق 636
ھامىلىدارلىق ئالامەتلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا
تېگىشلىك ئىشلار 642
ھامىلىدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.... 642
كوپ بويىدىن ئاجراش (كەسرەتى ئىسقات) 644
قىيىن تۇغۇت 646
بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك 648
ھامىلىنى چۈشۈرۈش 649
ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى 650
يالغان ھامىلدارلىق (رىجا) 651

652 ....هېيىز كوپ كېلىش

653 ....بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى

655 ... (ناسۇر رەھمى) بالىياتقۇنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى

655 .... (سەيلانى رەھىم) ئاق خۇن كېسىلى

657 ....هېيىز كەلمەسلىك

658 .... (خۇرۇجى رەھىم) بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش

بالىياتـقۇ يامان سـۇپەتلىك ئـوسمىسى (سـەرتانى

661 ....رەھمى)

662 .... (ئىھتىناقى رەھمى) هىستېرىيە

664 ....بالىياتقۇ سۇلۇق ئىششىقى

665 ....بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى

XVI ماقالا. تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى......... 666

666 .... 1 - پەسىل: تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە ئاستى هوكۇنەك توقۇلـما يىرىڭلـىق ياللـۇغى

666 ....(فلىغمونى)

669 .... (سقاقىلۇس) قاراسـان كـېسىلى

670 .... (هۇمرە، سۇرخى باد) يامان يارا

671 ....(جەمرە) كوز يارا

672 .... (قوروهى سائىلە) كويدۈرگە

674 ....نار فارسى

675 ....سۇلۇق قاپارتما

676 ....(شىرا) يەلتاشما

677 ....(ماشىرا) تىلما

678 .... (مۇغابىن) بەزلەر ياللۇغى

680 ....(دۇممۇل) چىقان

682 .... (دۇبەيلە) بىرىلىڭ خالتىسى

www.uyghurkitap.com

ئافرىقىسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇر) 684
يەل ئىششىق (نەفخە) 685
پوقاق (سەلئە) 685
توپۇق (ئۇقدە) 687
چاشقان يارىسى (خانازىر) 688
سەرتان (راك) 690
ماخاۋ (جوزام ـ دائىل ئەسەد) 700
تاز كېسىلى (سۇئىقە) 702
قوتۇر (جەرەپ) 706
قوتۇر ـ قىچىشقاق (هككە) 708
ئىسسىقلىق (هەسەپ) 711
قارا تەمرەتكە (قۇبا) 712
سوغان (سوبوز) 714
سوگەل (سالىل) 715
پاقالچەك يارىسى (بەتەم) 716
ئۈژمەسىمان ئۆسمە (تۇتى) 717
تېرە ئاستىغا قان چۈشۈش (ئوبۇرسىمان) 718
يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى، ئاتىشەك) 719
2 ـ پەسىل: تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى 725
ئاق كېسەل (بەرەس) 725
قارا داغ (بەرەس ئەسۋەد) 732
داغ (كەلەف)، سەبكۇن (نەمەش) 732
مەڭ (خىلال) 734
تېرە كوكۇرۇپ قىلىش 735
تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى 735
3 ـ پەسىل: تېرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى 737

باش كېپەكلىنىش (ھۆزار) 737
تېرە يېرىلىش.. 737
چالاش (قۇبا) 738
4 - پەسىل: چاچ كېسەللىكلىرى.......................... 740
چاچ چۈشۈش (دائىل سۆئلەپ) 740
چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى (تەشەققۇقى شەئىر).... 744
باشتىن ياغنىڭ تەپچۈرەپ چىقىشى.................. 744
چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى...................... 745
5 - پەسىل: تىرناق كېسەللىكلىرى.................... 748
تىرناققا ئاق چۈشۈش................................ 748
تىرناق ساغىرىپ قېلىش............................... 749
پور تىرناق.. 749
تىرنىقنىڭ باشقا زەخىملىنىشلىرى.................. 750
سوۋچەك (داخەس) 751
6 - پەسىل: تەر كېسەللىكلىرى........................ 752
كۆپ تەرلەش.. 752
سېسىق تەرلەش.. 754
7 - پەسىل: سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش كېسىلى....... 755
8 - پەسىل: ئۆششۈك ۋە كۆيۈك 760
ئۆششۈك.. 760
كۆيۈك.. 761
9 - پەسىل: جاراھەت ۋە يارا 765
جاراھەتلەر.. 765
يارىلار 769
چاچراتقۇ (قورۇھى سائىيە)............................ 774
10 - پەسىل: يىقىلىش، ئورۇلۇش (زەربە) 774
11 - پەسىل: باشقا تېرە كېسەللىكلىرى.............. 779

www.uyghurkitap.com

پىتلاپ كىتىش (قەمىل، سەپەش)........ 779

يۈز، پىشانە تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش........ 780

ياتاق يارىسى........ 781

XVII ماقالا. سۇنۇق ۋە چىقىقلار........ 781

1 - پەسىل: سۇنۇق........ 782

تېرە زەخمىلەنمىگەن سۇنۇق (يېپىق سۇنۇق)..... 782

تېرە- گۆشنى بۇزغان سۇنۇق (ئوچۇق سۇنۇق)... 785

چىقىقلار (خۇلئى)........ 786

كوپ ئۇچرايدىغان چىقىقلار........ 788

XVIII ماقالا. زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار........ 794

1 - پەسىل: دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش........ 794

مەئدەن جىنسلىق دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش...... 796

ئوسۇملۈك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش........ 801

2 - پەسىل: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش........ 809

ئومۇمى چارىلار........ 809

مەخسۇس چارىلار........ 812

غالجىر ئىت چىشلەش (غالجىر كېسىلى)........ 816

قوشۇمچە:........ 820

مەدەن دورىلارنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى........ 820

ئالتۇننى كۈشتە قىلىش........ 823

كۆمۈشنى كۈشتە قىلىش........ 824

تۆمۈر، پولاتنى كۈشتە قىلىش........ 826

مىسنى كۈشتە قىلىش........ 827

سىماپنى كۈشتە قىلىش........ 828

ياقۇتنى كۈشتە قىلىش........ 830

دورىلار مۇندەرىجىسى

ھەب (كۇمۇلاچ) دورىلار

ھەببى ئازراقى (كۇچۇلا كۇمۇلىسى) I 950
ھەببى ئازراقى (كۇچۇلا كۇمۇلىسى) II 951
ھەببى ئايارەج 836
ھەببى سەبرە 834
ھەببى سۇرۇنجان 857
ھەببى سۇئال 876
ھەببى سەكبىنەج 891
ھەببى شەبيار 954
ھەببى تەنكار 955
ھەببى ئۇستەمەخىقۇن 839
ھەببى ئىمساك 948
ھەببى ئەپتىمۇن 841
ھەببى قۇقميا 843
ھەببى جەدۋار 852
ھەببى پىلپىل (قارىمۇچ كۇمۇلىسى) 873
ھەببى پەرپىيۇن 852
ھەببى زەھەب 861
ھەببى رەۋەن 910
ھەببى غارىقۇن 872

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ھەببى مەنتىن 851
ھەببى مۇسەھل 860
ھەببى مۇقىل I 921
ھەببى مۇقىل II 921
ھەببى مۇقەۋۋى باھ 947

قۇرسى (تابلېت) دورىلار

قۇرسى ئەنسۇن 891
قۇرسى ئەپىەنتىن 908
قۇرسى ئەنبەر بارىس 914
قۇرسى ئىملاۋۋىس 898
قۇرسى فىلدىپەون 863
قۇرسى بۇزۇرى 916
قۇرسى بەۋلىددەم 928
قۇرسى ئۇردان 916
قۇرسى ئۇد 901
قۇرسى كەھرىبا 877
قۇرسى كافۇر 880
قۇرسى كەۋكەب 892
قۇرسى كوھلى 899
قۇرسى كەبىر 912
قۇرسى كاكىنەج 923
قۇرسى گۇلنار 917
قۇرسى گۇل I 929
قۇرسى گۇل II 929

قۇرسى غاپەس I 915
قۇرسى غاپەس II 930
قۇرسى سۇمبۇل 898
قۇرسى تاباشىر 901
قۇرسى راسەن 902
قۇرسى زەرنىخ 918
قۇرسى زىيابىتۇس 924
قۇرسى مازەرىيۇن I 913
قۇرسى مازەرىيۇن II 913
قۇرسى مور 937
قۇرسى مەرۋايىت 930
قۇرسى خەشخاش 931

سۇپۇپ (تالقان) دورىلار

سۇپۇپى سۇرۇنجان I 856
سۇپۇپى سۇرۇنجان II 857
سۇپۇپى سوزاك I 952
سۇپۇپى سوزاك II 953
سۇپۇپى رۇممان 900
سۇپۇپى تىن 918
سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئىدە 935

ئىترىپىللەر

ئىترىپىل سەغىر 835
ئىترىپىل كەشنىز 835

www.uyghurkitap.com

ئىترىپىل كەبىر 832
ئىترىپىل مۇقىل.. 922
ئىترىپىل غـۇدۇرى.. 939

مەجۇن دورىلار

مەجۇنى ئايارەج پەيقارا.. 842
مەجۇنى ئايارەج لوغانىزىيا.. 887
مەجۇنى ئاسانا سىيا.. 903
مەجۇنى ئازاراقى.. 948
مەجۇنى بالادۇر I.. 852
مەجۇنى بالادۇر II.. 942
مەجۇنى بۇزۇرى.. 932
مەجۇنى بەلـلۇت.. 924
مەجۇنى بىنەپشە.. 874
مەجۇنى فىلاسىپە (مەجۇنى مـاددەتۇلھايات).. 844
مەجۇنى فىلۇنىيا.. 883
مەجۇنى فىلافى I.. 884
مەجۇنى فىلافى II.. 919
مەجۇنى نۇجاھ 844
مەجۇنى مەشىدىر تۇس.. 849
مەجۇنى جـاۋارىش كـۇمۇنى.. 864
مەجۇنى جاۋارىش شەھرىياران.. 893
مەجۇنى جاۋارىش خەۋزى.. 919
مەجۇنى داۋا ئىلكـوركەم.. 904

مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى شېرىن 846
مەجۇنى داۋائىلمىشكى تەلخى 883
مەجۇنى داۋائىلستۇربوت 930
مەجۇنى داۋائىللۇك 935
مەجۇنى مۇفەررىھى ياقۇتى I 838
مەجۇنى مۇفەررىھى ياقۇتى II 881
مەجۇنى مۇفەررىھى ياقۇتى III 885
مەجۇنى نۇشىدارى ساددە 846
مەجۇنى سەنجىرنىا 855
مەجۇنى سۇرۇنجان 855
مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى) 946
مەجۇنى زەركۇنى 932
مەجۇنى زىراۋەند 875
مەجۇنى خۇسۇلھەدىد (تومۇر پوقى مەجۇنى) 895
مەجۇنى پودىنە 909
مەجۇنى ھەبەرلىيەھۇد 925
مەجۇنى كەلكىلانەج I 912
مەجۇنى كەلكىلانەج II 912
مەجۇنى تۇربۇت 920
مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر I 933
مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر II 953
مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر 922
مەجۇنى ئەقرەب 925
مەجۇنى لوغانىزىيا 936
مەجۇنى قەمبىل 951

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

خېمىرلار

خەمىرى ئەۋرىشىم 847
خەمىرى گازئۇان 854
خەمىرى سەندەل 880

جاۋارىشلار

جاۋارىش جالىنۇس 833
جاۋارىش خەرنۇپ 900
جاۋارىش بـۇزۇرى 896
جاۋارىش تەمرى ھىندى 889
جاۋارىش ئۇد I 890
جاۋارىش ئۇد II 890
جاۋارىش سەپەرجەلى 893
جاۋارىش نارمىشكى 894
جاۋارىش مۇناسىبى 895
جاۋارىش مۇقەۋۋى مەئدە 897
جاۋارىش كـۇندۇر 899

ئىسكەنجەبىن (ئىسكەنجۇبىل) لار

ئىسكەنجەبىن سـەپەرجەلى 887
ئىسكەنجەبىن بۇزۇرى 895

ئىسكەنجەبىن بوزۇرى موتەدىل 904
ئىسكەنجەبىن بوزۇرى هار 905

مەتبۇخ (قاينىتىلما) لار

مەتبۇخى ئەپتىمۇن I 845
مەتبۇخى ئەپتىمۇن II 908
مەتبۇخى ئەپتىمۇن III 941
مەتبۇخى هېلىلە I 858
مەتبۇخى هېلىلە II 938
مەتبۇخى شاتەرە I 858
مەتبۇخى شاتەرە II 934
مەتبۇخى خىيارى شەنبەر 867
مەتبۇخى سۇرۇنجان 927
مەتبۇخى مۇلەييىن 878
مەتبۇخى تەمرى هىندى 902

شەرۋەت (شەربەت) لەر

شەرۋىتى بىنەپشە I 833
شەرۋىتى بىنەپشە II .... [illegible]9
شەرۋىتى زۇفا 838
شەرۋىتى زۇفا 873
شەرۋىتى فەۋاكە (مېۋىلەر شەرۋىتى) 841
شەرۋىتى تۇففاھ (ئالما شەرۋىتى) 864

www.uyghurkitap.com

شەرۋىتى دىنارى I 868
شەرۋىتى دىنارى II 906
شەرۋىتى رۇممان (ئانار شەرۋىتى) 863
شەرۋىتى ئەنسىل 875
شەرۋىتى ئەنجبار 877
شەرۋىتى ئەۋرىشىم 885
شەرۋىتى ئەپسەنتىن I 889
شەرۋىتى ئەپسەنتىن II 909
شەرۋىتى خەشخاش 876
شەرۋىتى نىلۇپەر 879
شەرۋىتى بادرەنجبۇيا 881
شەرۋىتى گازىۋان 881
شەرۋىتى زىرىشك (زىرىخ شەرۋىتى) 888
شەرۋىتى بۇزۇرى I 911
شەرۋىتى بۇزۇرى II 911
شەرۋىتى كۇشۇش 915
شەرۋىتى بىنادىق بۇزۇرى 923

مائىل ئۇسۇللار

مائىل ئۇسۇل I 840
مائىل ئۇسۇل II 849
مائىل ئۇسۇل III 861
مائىل ئۇسۇل IV 862
مائىل ئۇسۇل V 897

مائىل تۈسـۈل VI 906
مائىل تۈسۈل VII 927
مائىلجىبىن 939
سەندەل ئەرەقى 882

مەلھەم (مەرھەم) دورىلار

مەلھىمى ئىسپىداج I 865
مـەلھىمى ئىسپىداج II 938
مەلھىمى داخىلىون 937
مەلھىمى زەنگـار 940
زىمـار 907
زىمـار 907

رەۋغەن دورىلار

رەۋغەنى قۇست (قـۇستە يېغى) 853
رەۋغەنى قىرۇتى 854
رەۋغـەن 866
رەۋغەنى ئەقرەب (چايان يېغى) 926

لۇئۇق (يالانچۇق) دورىلار

لۇئۇقى زەنجىۋىـل 869
لۇئۇقى ئـەنجۇر 870

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرىسى

لۇئۇقى ھۆلبە...870
لۇئۇقى سەرپىستان...871
لۇئۇقى خەشخاش...871

باشقىلار

سۈرمە رۇشنايى (كوزنى روشەنلەشتۇرگۇچى سۈرمە).........860
شۈمشە دەملىمىسى...874
نۇقۇئى تەمرى ھىندى......................................868
ھوقنە دورىسى...840
ھوقنە...867
شىيافى ئەھمەرلەيىن.......................................859
شىيافى كوھلى...921

بىرىنچى قىسىم. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

I ماقالا. تەبىئەت ۋە كەيپىيات

ئىنسانىنىڭ بارلىققا كېلىشى مۇختىلىپ (قارىمۇ - قارشى) بولغان تۆت تەبىئەت① يەنى — ئوت، سۇ، تۇپراق ۋە ھاۋالارنىڭ ئۆزئارا بىرىكىشىدىندۇر. بۇ ئەھۋال ئىنسانلاردىلا بولماستىن، بەلكى ھايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەردىمۇ شۇنداق. مەسىلەن، ئۆسۈملۈكنىڭ ئۈنۈپ ئۆسۈشىنى ئالىدىغان بولساق يەر (تۇپراق)، سۇ، ھاۋا ۋە ئىسسىقلىق (ئوت) نىڭ ئۇرۇقتا بولغان ئۆزئارا تەسىرى بىلەن بولىدۇ. ئادەممۇ خۇددى شۇ تۆت تەبىئەتنىڭ بىرىكىشى بىلەن قۇۋۋەتى مۇغەييىرە (ئۆزگەرتكۈچى كۈچ)گە يولۇقۇپ جىسمىيات (ئورگان) ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ھال تىبابەتتە "ئەجسامى بەسەت" دېيىلىدۇ. تۆت تەبىئەتنىڭ

---

① تۆت تەبىئەت — ئۇيغۇر تىبابەت ئەسەرلىرىدە "ئاناسىر ئەربەئە" (4 ماددا) نەزىرىيىسىگە ئاساسەن تەھلىل قىلىنىدۇ. بۇ يەردە مۇھىم جايلىرى قىسقىراق سۆزلىنىدۇ.)

www.uyghurkitap.com

داۋاملىق تەسىر قىلىشى ئارقىسىدا قۇۋۋەتى دامىيە (ئۇيۇشۇش كۈچى) گە يېتىپ تەرەققى قىلىدۇ. ۋە قۇۋۋەتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللىنىش كۈچى) بارلىققا كېلىپ ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ. بۇ هال "ئەجسام مەسەد" دەپ ئاتىلىدۇ.

تۆت تەبىئەت ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: رۇتۇبەت (هۆللۈك)، يۇبۇسەت (قۇرۇقلۇق)، هارارەت (ئىسسىقلىق)، بۇرۇدەت (سوغاقلىق) دىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسان هاياتى ئۈچۈن بەكمۇ مۇهىم. مەسىلەن، بەدەندە ئىسسىقلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پارچىلانمايدۇ)، سۇيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇقلار شىمىرىلمەيدۇ. سۇيۇقلۇق بولمىسا بەدەندە هاياتنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ساپ هاۋا بولمىسا نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. تەبەتتە قۇرۇقلۇق بولمىسا مىڭىنىڭ قومانىدانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ ئەقلى جايىدا بولماسلىق، ئېغىزدا تاماق تەمىنى سېزەلمەسلىككە ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغاقلىق بولمىسا يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن كورگىلى بولىدۇكى تۆت كەيپىيات ئادەم بەدىنىدە باراۋەر بولۇشى لازىم. بىر بىرىدىن كەم بولماسلىقى، ئارتۇق ياكى ناچار بولماسلىقى كېرەك. تۆت كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى بىر بىرىگە قارىمۇ - قارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە "مىزاج" هاسىل بولىدۇ.

1 - پەسىل: مىزاج.

"مىزاج" تۆت خىل كەيپىيات يەنى ئىسسىق، سوغاق، قۇرۇق، نەمنىڭ ئومۇمى بەدەندە ئىپادىلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تۆت كەيپىيات تەكشى بولغان مىزاجنى ياخشى مىزاج يەنى مۇۋاپىق مىزاج دەپ؛ تۆت كەيپىيات تەكشى بولمىغان مىزاجنى بۇزۇق مىزاج (سۇئىلمىزاج) دەپ ئىككىگە بولىنىدۇ. سۇئىلمىزاج ئۆز نۆۋىتىدە خىلىت ئارىلاشمىغان مىزاج (سازەج) ۋە بۇزۇلغان ماددىلار قوشۇلغان مىزاج (ماددى مىزاج)لارغا بولىنىدۇ. ياخشى مىزاج ئۆز نۆۋىتىدە 8 تۈرگە بولىنىدۇ.

(1) موتىدىل ھالدىكى ئىسسىقلىق.

(2) موتىدىل ھالدىكى سوغاقلىق.

(3) موتىدىل ھالدىكى قۇرۇقلۇق.

(4) موتىدىل ھالدىكى ھۆللۈك (نەملىك).

(5) سوغاقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ موتىدىل ھالغا كېلىشى.

(6) سوغاقلىق بىلەن سۇيۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ موتىدىل ھالغا كېلىشى.

(7) قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ بىرىكىپ موتىدىل ھالغا كېلىشى.

(8) ئىسسىقلىقنىڭ ھۆللۈك بىلەن بىرىكىپ موتىدىل ھالغا كېلىشى.

"ناچار مىزاج" مۇ 8 تۈرگە بولىنىدۇ.

(1) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق.

(2) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن قۇرۇقلۇق.

(3) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن سوغاقلىق.

(4) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن ھۆللۈك.

(5) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.

(6) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ بىرىكىشى.

(7) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغاقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ بىرىكىشى.

(8) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغاقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.

كىشىلەرنىڭ مىزاجى مىللەت ئايرىمىسى، ئولتۇراق جايى (كىلىمات)، تۇرمۇش شارائىتى قاتارلىق ئەھۋاللارغا قاراپ ھەر خىل ۋە مۇرەككەپ بولىدۇ. تېۋىپ كېسەلنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ قايسى مىزاجدا ئىكەنلىكىنى ۋە قانداق ئۆزگەرگەنلىكىنى ئوبدان بايقىشى لازىم. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىگە ۋە ئادەم مىزاجىنىڭ ھول، قۇرۇق، ئىسسىق، سوغاقلىقىغا قاراپ دورا بەلگىلەش كېرەك. ئەگەر مىزاج بەلگىلەشتە توغرا بولمىسا تەشخىس (دىئاگنوز) مۇ ۋە بېرىلگەن دورىمۇ خاتا بولىدۇ.

II ماقالا. تـوت خىلىت (ئەخلاتى ئەربەئە)

خىلتلار بىر خىل ھول سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە دائىم ئېقىپ يۈرىدۇ. خىلتلار توتكە بولىنىدۇ. قان، سەپرا، بەلغەم①، سەۋدا.

بەدەننىڭ ساغلام تۇرىشى (قەۋامى) تـوت خىلىتـ-نىڭ ئېتىدالدا (نورمال) بولىشىغا باغلىق بولۇپ، كەم-زىيادە بولىشى ياكى مۇرەككەپ بولىشى كېسەللىكـلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلتلەر "تەبىئى" ۋە "غەيرى تەبىئى" بولۇپ، ئولچەمگە لايىق "نورمـال" بولغىنى تەبىئى، ئۇ-نىڭ ئەكسىنچە بولغىنى غەيرى تەبىئى ھىساپلىنىدۇ. مە-سىلەن، توق جىگەر رەڭلىك تازا قان تەبىئى قان، قا-رامتۇل، كۆيەك ياكى كوك يېشىلغا مايىل قـان غەيـرى تەبىئى قان دىيىلىدۇ. بۇ-قانغا ھەر خىل بۇزۇق خىلىت ۋە ئۇفۇنەت (بۇزۇق گـاز) ئارىلىشىپ قالغانلىق — نەتە-جىسى بولۇپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

---

① بەلغەم: بۇ يەردىكى بەلغەم ئادەتتە يوتەلگەندە چىقى-دىغان شىلىمشىق خەپرۇك ئەمەس. بەلكى بىر خىل رەڭسىز (ئاق) شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ماددا بولۇپ، يـونـان ۋە مىسىر تىۋىپلىرى ئۇز ئەسەرلىرىدە بەلغەمنى لىمفا سـۇيـۇقـلۇغى دەپ ئىزاھـلايدۇ (مەخزەنىلجاۋاھىر كىتاۋىدىن).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

1 - پەسىل: خىلتىلارنىڭ ھاسىل بولىشى

خىلتىلارنىڭ ھاسىل بولىشى ئادەم يېگەن تاماق-نىڭ خۇسۇسىيىتىگە باغلىق. مەسىلەن، ئىستىمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق ئېغىز بوشلىغىدا بىر قەدەر ئېزىلىپ قىزىل ئۆڭگەچ ئارقىلىق مەيدە① گە چۈشىدۇ. مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ۋە ھەزىم بەزلىرى (غۇدۇدى ھەزمىيە)نىڭ ياردىمى بىلەن ئارىپا ئۇنىنىڭ ئۇمىچىدەك شىرە ھالىغا يەنى "كەيلۇس"كە ئايلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلار (كەيلۇسنىڭ جەۋھىرى) مەئدە ۋە ئۈچەيلەردىن جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى جازىبەسى) بىلەن ماساريقە دەپ ئاتىلىدىغان تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە كىرىدۇ. كېرەكسىز قالدۇقلىرى ئۈچەي ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. جىگەرگە كەلگەن قىسمى يۈرەكنىڭ نورمال ھارارىتى(ھارارىتى غەرىزىيىسى) نىڭ ياردىمى بىلەن پىشىدۇ②. پارچىلىنىپ پىشىش ئۇلچەم ئىچىدە بولغاندا قان ئىشلىنىپ چىقىدۇ.

---

① مەئدە: ئاشقازان.

② بۇ يەردىكى قايناش پىشىش سۇنىڭ ۋاراقشىپ قاينىشى ياكى نەرسىلەرنىڭ ئوتتا پىشقىنى ئەمەس بەلكى ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەن ھارارىتى بىلەن بەدەنگە ئوزلەشكەندەك ھالەتتە پارچىلىنىشنى كوزدە تۇتىدۇ. قانىنىڭ قايىشىمۇ ئۇنىڭدىكى خىمىيىۋى ئوزگىرىشلەرنى كوزدە تۇتىدۇ.

ئاندىن تاماق ماددىسى جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى بىلەن سۈتكە ئوخشاش بىر سۇيۇغلۇققا ئايلىنىدۇ. بۇ كەيمۇس دېيىلىدۇ. كەيمۇس داۋاملىق قىيام بولۇپ، جىگەر كۈچىنىڭ ياردىمى بىلەن جىگەر رەڭگە كىرىدۇ. بۇ تەبىئى قاننىڭ ھاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت.

قاننىڭ ئىبتىدال ھالەتتە قىيامغا كېلىشى نەتىجىسىدە ئۇنىڭ يۈزىگە سېرىق رەڭلىك بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ، قاننىڭ كېپىكى ھىساپلىنىپ نورمال سەپرا (سەپرايى تەبىئى) دەپ ئاتىلىدۇ. قاننىڭ داۋاملىق قىيامغا يېتىشى بىلەن قاننىڭ تېگىدە چوكمىسى (رۇسۇپى) ئولاتۇرىدۇ. ئۇ تەبىئى سەۋدادىن ئىبارەت بولىدۇ. يەنە داۋاملىق قىيامغا كېلىشىدىن تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ تەبىئى بەلغەم دېيىلىدۇ.

خىلىتلەرنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە ئۆزگىرىشىگە تۆۋەندىكىلەر تەسىر كورسىتىدۇ.

(1) شۇ كىشىنىڭ ئەسلى نەسلىنىڭ تەبىئىتى (2) ئوزۇقلىنىشىنىڭ ياخشى ـ ناچار بولۇشى؛ (3) ئولتۇراق جايىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى (شۇ جاينىڭ ئىسسىق، قۇرغاق، نەم ياكى سوغاق بولۇشى؛ (4) پەسىلنىڭ بىر خىل بولماسلىقىغا قاراپ خىلىتلارمۇ ھەر خىل بولىدۇ. مەسىلەن، ياز، كۈز، ئەتىياز ۋە قىش كۈنلىرى تۇغۇلغان خىلىتلار ئوخشاش بولمايدۇ. كۈچلۈك تاماق بىلەن ئوزۇقلىنىدىغان كىشىدە شۇ جاينىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق ۋە پەسلى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياز بولۇش سەۋەبىدىن قاننىڭ قايىنىشى ئېتىدالدىن ئېشىپ كەتسە ئەسلىدە ھاسىل بولىدىغان سېرىق كىپەك كوپۈك شەكلىدە بولىدۇ. بۇ سەۋدا غەيرى تەبىئى (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى سەپرا) نىڭ ھاسىل بولمىشىدىن ئىبارەت. شۇنداقلا قاننىڭ ئارتۇق قايىنىشى بىلەن ئەسلىدىكى رۇسۇپ (چوكمە) كويۇپ كۆيۈندىگە ئوخشاش قارا رەڭلىك بولۇپ سەۋدايى غەيرى تەبىئى ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر قايناش بەك تۆۋەن بولغاندا خام قالغان بەلغەم، بەلغەمى غەيرى. تەبىئى (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى بەلغەم) بولىدۇ.

2 - پەسىل: خىلتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگىرىشى

قان: تەبىئى قان يەنى ئېتىدالدا قايناپ سۈزۈك ھالدا ھاسىل بولغان قان خىزمەت قىلغۇچى قان (خۇنى فائىلى) دېيىلىدۇ.

قاننىڭ كەيپىياتى ھول ئىسسىقدۇر.

ئۇ تۆۋەندىكى خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە:

(1)بەدەننى ساپ ھاۋا ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. (2) بەدەننى ئىسسىتىدۇ. (3) بەدەن ھارارىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. (4) بەدەننى سۇغىرىدۇ. (5) بەدەننىڭ شەكلىنى چىرايلىق قىلىدۇ. (6) بەدەننى يۇمشاق، ياغلىق قىلىدۇ.

قاننىڭ ئۆزگىرىشى — مىقدارىنىڭ كوپ بولۇشى، قىيامى (قويۇق - سۇيۇقلۇق دەرىجىسى) نىڭ قويۇلۇپ

قىلىشى، قىيامىنىڭ سوۋۇپ قېلىشى ياكى قانغا تۈرلۈك خىلتلار ۋە تۈرلۈك ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز) ھەم ھەر خىل جەراسىم (مىكروپلار) نىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

سەپرا (ئوت): مۇۋاپىق ھالدىكى سەپرا ياكى سەپرائى تەبىئىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى (1) مەئدە (ئاشقازان) دىكى تاماق ماددىلىرىنى سۇيۇقلاندۇرىدۇ، يۇمشىتىپ بېرىدۇ؛ ئېغىز تەمىنى تاتلىقلاشتۇرىدۇ. (2) يۇمشىغان تاماق ماددىلىرىنىڭ ئىنچىكە ئۈچەيلەردىن ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. (3) ئۈچەيدە ئېچىش جەريانىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ چوڭ تەرەت (بەۋۇل) نىڭ ئادا بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ، مەئدە ۋە ئۈچەيلەردە توختاپ قالغان نەرسىلەرنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، مەئدەنى قىزىتىش، تاماقنى تېز پارچىلاش سەپرانىڭ تەسىرىدە ۋۇجۇتقا كېلىدۇ.

سەپرا كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىسسىقلىق ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەندە سەپرائى غەيرى تەبىئى ھاسىل بولىدۇ. بۇ تۆتكە بۆلىنىدۇ:

1 - چۆچمەل سەپرا: سەپراغا بەلغەم ياكى سەۋدادىن كېلىپ چىققان بىر خىل شىلىمشىق ماددا قوشۇلۇپ تەمىنى چۆچمەل قىلىپ قويىدۇ.

2 - كۆيگەن سەپرا (سەپرائى موھتەرىقە): غەيرى تەبىئى سەۋدانىڭ سەپراغا قوشۇلۇپ قېلىشى بىلەن بەدەندە

ئېچىشىش ۋە قىزىرىش بارلىققا كېلىدۇ. ياز پەسىللىرىدە كوپ ئۇچراپ ئۇفۇنەت ۋە جەراسىملەرنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن. ھەر خىل تەپ (قىزىتما) كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ بالىلاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

3 ـ ئارىلاشما سەپرا (سەپرائى گىراسە): چۆچمەل سەپرا بىلەن كويگەن سەپرانىڭ بىرىكىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. سەپرانىڭ شەكلى قاتۇرۇلغان ئالتۇن گۇگگۇرت سىرىغىغا ئوخشايدۇ. (بەزىلەر توخۇم سىرىغىغا ئوخشىتىدۇ). كويۈك ۋە ئاچچىق لەرسە مەئىدىدە قالىدۇ.

4 ـ زەھەرلىك ياكى يامان سۇپەتلىك سەپرا: سەپرائى غەيرى تەبىئىنىڭ باشقا تۈرلىرىگە نىسبەتەن زەھەرلىكرەك بولۇپ، بەدەندە ھاسىل بولغاندا ھەر خىل يامان سۇپەتلىك كېسەللەرنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

بەلغەم: تەبىئى بەلغەم قويۇق ئاق رەڭدە بولۇپ كەيپىيات جەھەتتىن ھول سوغاق، بەلغەم بەدەندە سەرپ بولغان توغما ھالدىكى سۇيۇقلۇق (روتوبەتى غەرىزى) نىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بەدەندىكى ياغ ماددىنىڭ كوپىيىشىگە ياردەم بېرىدۇ. بەدەننىڭ نەملىككە بولغان ئېھتىياجىنى قامداشقا خىزمەت قىلىپ، ئوسۇپ تەرەققى قىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بەدەننى يۇمشاق ساقلايدۇ، ئادەم ئاغرىپ ياكى ئاچ قېلىپ تاماقتىن ئايرىلغاندا بەلغەم بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى ۋاقتىنچە تەمىنلەپ تۇرىدۇ. بەلغەمنىڭ سەرپ بولۇش ئورنى مېڭە ـ يۇلۇن ھىساپلىنىدۇ.

بەلغەمنىڭ ئۆزگىرىشى بەلغەمنى غەيرى تەبىئى بولۇپ، تو-ۋەندىكى 5 خىلدىن ئىبارەت:

1 - بەلغەمى شىرىن (تاتلىق بەلغەم): تەبىئى هالدا قەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

2 - بەلغەمى شور (ئاچچىق بەلغەم): تەبىئى بەل-غەمگە خىلتلار كۆيۈندىسى ئارىلاشقان بولۇپ، بۇنى جالىنۇس سەپرائى غەيرى تەبىئىنىڭ بىر قىسمى دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىلدىكى بەلغەم باشقىلارغا قارىغاندا ئىسسىق-لىقى يۇقۇرى كېلىدۇ.

3 - چۇچمەل بەلغەم: بىر ئاز تاتلىق تەمگە ئىگە توۋەن هارارەتلىك بەلغەم.

4 - بەلغەم ئەپەس (موزا تەملىك بەلغەم) ياكى بەلغەمى ئەرزىيە (ئۇيۇپ قالغان بەلغەم): بەلغەمدە سو-غاقلىق غالىپ بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ئۇ-يىغان هاكقا ئوخشايدۇ.

5 - بەلغىمى بىمەزە (تەمسىز بەلغەم): هېچقانداق تەمى بولمايدۇ. سوغاقلىقنىڭ كوپلىگىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، كۆچ جەهەتتىن ناچارلىقنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، بەلغەم تەبىئىنىڭ ئۆز-گىرىشى بەلغەمگە هەر خىل زەهەرلىك ماددىلارنىڭ ئارىلىشىشى بىلەن ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. هەر خىل كېسەللىك-لەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋدا: ئىبتىدال ئىسسىقلىق بىلەن پىشىپ هاسىل بولغان تەبىئى سەۋدا تال ۋە جىگەر ئارقىلىق سىزىش

ئەزالىرىغا تارقىلىدىغان قويۇق قارامتۇل سۈيۈقلۇقتۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى:

1. سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

2. پىكىر قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

3. قوساق ئاچقاندا تالادىن كېلىپ مەئىدىنى غىدىقلاپ قوساقنى ئاچۇرىدۇ، مەئىدىنىڭ تارتىش (جازىبە) كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

سەۋدا كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق سوغاق ھېساپلىنىدۇ. سەۋدانىڭ ئۆزگىرىشى شۇكى، تەبىئى سەۋدانىڭ مىقداردىن ئارتۇق بولىشىدىن ۋە يۇقۇرقى 3 خىلتنىڭ كۆيگەنلىكىدىن — غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.

3 - پەسىل: ياش ۋە رەڭ - روينىڭ خىلتلار بىلەن مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى

1 - ياش: ياشلار 4 دەۋرگە بولىنىدۇ:

1. بىر ياشتىن 28 ياشقىچە ئۆسۈش دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردە مىزاج ئىسسىق ۋە سوغاقلىقتا مۆتىدىل، ھۆللۈك زىيادە بولىدۇ.

2. ياشلىق دەۋرى (سەنئى شىباپ) 28 دىن 36 ياكى 40 ياشقىچە بولغان دەۋر بولۇپ، ئىسسىقلىق تەرەققى قىلىدۇ. ئەقلى پاراسەت ئاشىدۇ. ئادەتتە مىزاجى ھۆل ئىسسىق كېلىدۇ.

3. يېتىلگەن دەۋر (كۆھولىيەت) 40 دىن 60 گىچە بولغان دەۋرى بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ تەرەققى قىلىشى توختايدۇ. ئىسسىقلىق، ھوللۇك تەرەپكە مايىل بولىدۇ. تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) تۆۋەنلەشكەنلىكتىن خىلىتلەر خام قىلىشقا باشلايدۇ.

60 ياشتىن ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە قېرىلىق دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردە ئادەم ئەقلى پاراسەت، ھەركەت ۋە جىسمانى كۈچ جەھەتلىرىدىن دەرىجە بويىچە بارغانسېرى تۆۋەنلەپ بارىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا بەدەندە غەرىزى سۇيۇقلۇق قانچە كوپ بولسا، شۇنچە ئۇزۇن ياشايدۇ.

2 - بەدەن رەڭگى: بەدەن رەڭگىنىڭ ھەر خىل بولىشى مەلۇم بىر تۈردىكى خىلىتقا ۋاكالەتلىك قىلىدۇ. مەسىلەن،

(1) بەدەنىنىڭ رەڭگى قىزىل بولسا، قاننىڭ غالىپلىقى (كوپلىگى) نى كورسىتىدۇ.

(2) بەدەنىنىڭ رەڭگى سېرىق بولسا سەپرانىڭ غالىپلىقىنى كورسىتىدۇ.

(3) بەدەنىنىڭ رەڭگى ئاق بولسا بەلغەمنىڭ غالىپلىقىنى كورسىتىدۇ.

(4) بەدەنىنىڭ رەڭگى قارا بولسا سەۋدانىڭ غالىپلىقىنى كورسىتىدۇ ۋە باشقا خىلىتلەرنىڭ كويگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

3 - مىزاجنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى:

www.uyghurkitap.com

(1) ئىسسىق مىزاج — بەدەننىڭ قىزىق بولىشى، كۆپ ئۇسساش، سوغاقتىن راھەتلىنىش، ئىسسىقتىن قىچىش، چىرايى قىزىل بولۇش قاتارلىقلار ئىسسىق مىزاجلىقنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

(2) سوغاق مىزاج—بەدەننىڭ سوغاق بولىشى، توڭۇشقا مايىل كېلىش، ئەسەپ ۋە پەيلەرنىڭ بوش بولىشى، ھەزىمنىڭ ناچارلىغى ۋە مەئىدىدە ئاچچىق سۇ پەيدا بولۇشلار سوغاق مىزاجلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

(3) قۇرۇق مىزاج—بەدەن ئۇرۇق بولۇپ ئۇيقۇ كەلمەسلىك، مەئىدە ئاغرىقلىرىغا ئاسان مايىل بولۇش، كۆپ سوزلەش؛ ئېغىز ئىچى كالپۇكلار دائىم قۇرۇپ تۇرۇش قۇرۇق مىزاجلىقنىڭ ئالامىتى.

(4) ھول مىزاج—كۆپ ئۇخلاش، ھورۇن تەبىئەتلىك، بەدەنلىرى بوش ۋە غەيرى تەبىئى سېمىز بولۇش ھول مىزاجلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە ئىسسىق ياكى ھول ئىسسىق، ئاياللارنىڭ ھول سوغاق ياكى قۇرۇق سوغاق كېلىدۇ.

4 - پەسىل: خىلتلار ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى

1 - قاننىڭ كۆپ بولىشى: باش ئېغىر بولىدۇ، تولا كېرىلىدۇ، ئەسنەيدۇ، ئۇگىدەيدۇ، ئاغزى تاتلىق، چىرايى قىزىل بولىدۇ. تېرە ئۈستىگە ھەر خىل قاپارتمىلار كۆپرەك چىقىدۇ.

2 ـ سەپرانىڭ كوپ بولىشى: چىرايى سېرىق، ئاغ‐
زى ئاچچىق، تىل ۋە بۇرنى قۇرۇق كېلىدۇ. ئىشتىھاسى
كەم، ئىچكى ئەزالاردا ئېچىشىش ۋە سانجىق بولىدۇ،
كۆڭلى ئايىنىيدۇ، كوزنىڭ ئېقى سېرىق رەڭگە كىرىپ
تىلىمۇ سېرىق گەز باغلايدۇ، ئۇرۇقلاپ كېتىدۇ.

3 ـ بەلغەمنىڭ كوپ بولىشى: چىرايى ئاق، بە‐
دىنى يۇمشاق ۋە بوشىغان بولىدۇ، مەئىدىنىڭ خىزمىتى
ناچارلىشىدۇ، مىڭە خىزمىتى، جۇملىدىن ھەركەت ۋە سەز‐
گۇ ئەسەپ (نېرۋا) لىرىنىڭ خىزمىتى ئاجىز كېلىدۇ. ئۇ‐
نۇتقاق بولىدۇ، تولا ئۇخلايدۇ.

4 ـ سەۋدا كوپ بولغاندا چىرايى قارا بولۇپ،
مەنىسىز خىياللارنى تولا قىلىش، يالغان ئىشتەي ھا‐
سىل بولۇش، مەئىدە سانچىقلىشىش ۋە يۇرەك خىزمىتى
ئاجىزلىشىش ئەھۋاللىرى كورىلىدۇ. كەم قانلىق، ئۇيقۇ‐
سىزلىق ياكى ھەر خىل ئەسەپى (نېرۋا) كېسەللىكلىرى
كېلىپ چىقىدۇ.

"يەل" دىگەن مۇستەقىل خىلىت ئەمەس، بەلكى
خىلىتلاردىن ھاسىل بولغان بوخارات (ھور) بولۇپ ئىس‐
سىق يەل ۋە سوغاق يەل دەپ 2 گە بولىنىدۇ. ئىس‐
سىق يەل سەپرا ۋە قاندىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. سوغاق
يەل بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. يەلنىڭ
بەدەنگە پايدىسى يوق، ئەكسىچە زىيانلىق بولۇپ، كې‐
سەللىك كەلتۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

III ماقالا. ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتى

1 - پەسىل: ئەزالارنىڭ دەرىجىسى

1) باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزايى رەئىسە)—پۈتۈن بەدەننى باشقۇرۇپ تەمىنلىگۈچى ئەزالارغا ئېيتىلىدۇ. باشقۇرغۇچى ئەزاغا بىرەر ھادىسە يەتسە باشقا ئەزالارنىڭ ساغلام تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەس، بەلكى ئۆلۈم خەۋپى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن باشقۇرغۇچى ئەزالارنى تونۇش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇ تۆۋەندىكىچە:

(1) **مېڭە:** پۈتۈن ھەركەت ۋە سېزىش ئەسەپ- لىرىگە قوماندانلىق قىلىپ، باشقا ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى ياكى ناچار بولۇشى مېڭىنىڭ قۇۋۋىتى ۋە سالامەتلىكىگە باغلىق.

(2) **يۈرەك:** پۈتۈن بەدەنگە قان يېڭى ھاۋا يەتكۈزۈپ ۋە ئىسسىقلىق بېرىپ ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

(3) **جىگەر:** بەدەندىكى ماددىلارنى باشقۇرىدۇ. باشقا ئەزالارنى كېرەكلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. جىگەرگە تەسىر يەتسە ماددىلار قالايمىقانلىشىپ پۈتۈن بەدەن خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. قەدىمقى ھو-

كۆما (تىنۋىپ) لارنىڭ بەزىلىرى يۇقۇرىدىكى 3 ئەزادىن تاشقىرى ئۇرۇق بېزى ۋە مەئىدەنىمۇ باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزۈشنى تەكىتلەيدۇ؛

2) ياردەمچى ئەزالار (ئەزايى مەرۇسىيە): ئۆپكە، مەئىدە، تال، ئۆت خالتىسى ۋە بۆرەكلەر بولۇپ، بۇ خىلدىكى ئەزالار بىر تەرەپتىن باشقۇرغۇچى ئەزادىن مەددەت ئالسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇنىڭغا ياردەملىشىدۇ. مەسىلەن ئۆپكە سىرتتىن هاۋايى نەسىمى (ساپ هاۋا)نى تارتىۋېلىپ يۈرەككە يەتكۈزىدۇ. يۈرەكتىن چىققان قاننى تازا هاۋا بىلەن ئالماشتۇرۇپ يۈرەك هەركىتى ۋە ئىسسىقلىقىغا ماسلىشىدۇ. مەئىدەنىڭ هەركەتلىنىشى ۋە هارارىتى يۈرەك ياردىمى بىلەن بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن جىگەردىن ئۆت ئارقىلىق سەپرا، تالدىن سەۋدا قۇيۇلۇپ مەئىدەنىڭ تاماق هەزىم قىلىنىشىغا ياردەم قىلىدۇ.

3) خىزمەتچى ئەزالار (ئەزايى خادىمە): يۈرەكنىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى شىريان (قىزىل تومۇر — ئارتېرىيە)، ۋەرىد (كۆك تومۇر — ۋېنا) بولۇپ، تال ۋە ئۆت خالتىسى جىگەرگە خادىم ئەزا بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ. سەزگۈ ۋە هەركەت ئەسەپلىرى مېڭىنىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى هېساپلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالار باشقۇرغۇچى ئەزانىڭ بۇيرۇقىنى ئىجرا قىلغۇچىلاردىن ئىبارەت.

2 - پەسىل: ئەزالار خىزمىتى

ئىستىمال قىلىنغان تاماق ئېغىزدا چاينىلىپ قىزىل ئۆڭگەچ ئارقىلىق مەئىدىگە چۈشىدۇ. مەئىدىدە تاماق ماددىلىرىنىغا هەزىم سۇيۇقلۇقى ئارىلىشىدۇ. تۈۋەنگە چۈشكەندە ئۈت خالتىسىدىن سەپرا ۋە مەئىدە ئاستىدىكى "لەبلەيە" دېگەن بەز ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇقلار قوشۇلىدۇ. مىڭىدىن كەلگەن ئەسەپ يىپچىلىرىنىڭ تەسىرى بىلەن پىشىپ تاماق بوتىقىسى "كەيلۇسى"غا ئايلىنىدۇ. كەيلۇسنىڭ جەۋھىرى مەئىدىنىڭ هەزىم قىلغۇچى كۈچى (قۇۋۋەيى مازىمە) ۋە شىمىرگۈچى كۈچى (قۇۋۋەيى جازىبە)، هەيدىدۇچى كۈچى (قۇۋۋەيى داپىە) نىڭ ياردىمى بىلەن ئۈچەيگە ئۆتۈپ، ماسارىقە تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بارىدۇ. جىگەردە تېخىمۇ پىشىپ (پارچىلىنىپ) كەيمۇسقا ئايلىنىدۇ. دىمەك كەيلۇس ئوزۇقلۇقلارنىڭ مەئىدە ئىچىدە پىشقان جەۋھىرى، كەيمۇس بولسا جىگەردە پىشقان جەۋھىرى بولۇپ ئارپا يارمىسىنىڭ شىرىسىگە ئوخشايدۇ.

كەيمۇس داۋاملىق پىشىپ تۆت خىل جەۋھەر ئايرىلىپ چىقىدۇ. يۈزىگە سېرىق كۆپۈكتەك ئۆرلەپ چىققىنى سەپرا بولۇپ ئۈت خالتىسىغا كىرىدۇ. ئىككىنچى ئاق سۇيۇقلۇقنىڭ ئەڭ سۇيۇق قىسمى بۆرەككە سۈيدۈك يوللىرىغا ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ تەركىۋىدە بىرئاز قان بولىدۇ. يەنە بىر قىسمى بىرئاز قويۇقراق بولۇپ

بەلغەم ماددىسىنى تــەشكىل قىلىپ ئــۈپكىگە ئــوخشاش سۈيۈقلۇق جەلپ قىلغۇچى ئورۇنغا تارقىلىدۇ. ئۇچىنچىسى ساپ قان بولۇپ، كوك تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەككە با ـ رىدۇ. قانىنىڭ روسۇبى (لىپى)ــ سەۋدا بولۇپ جىگەر بۇنى تالغا تاپشۇرۇپ بېرىدۇ. تال سەۋدانى ساقلىغۇچى بولۇپ كېرەك بولغاندا ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

3 - پەسىل: ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر

پۈتۈن بەدەننىڭ كۈچى 3 خىل قۇۋۋەت (روھ)①نىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت.

1. ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھايۋانى): بــۇنىڭ مەركىزى يۈرەك بولۇپ، ئۇ ئەزالارغا تارقالغان ھاياتلىق كۈچىدىن ئىبارەتتۇر، تىرىكلىك شۇنىڭغا باغلىق. يۈرەك بۇ قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىدە كېڭىيىش (ئىنبىسات)، تارىيىش (ئىنقىباز) ۋە توختاش (سۇكۇنەت) ھەركەتلىرىنى ئىجــرا قىلىدۇ. شۇ ھەركەتلەر ياردىمى بىلەن ئــۈپكە ئارقىلىق قانغا سىرتتىن ساپ ھاۋا ئېلىپ، قىزىل تومۇرغا ماڭدۇ ـ رىدۇ ۋە قاندىكى بۇزۇق ھاۋا (بوخــار)تى دۇخانى) نى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭىيىش ـ تارىيىشتىن ئىبارەت ئىككى ھەركەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختاش بولۇپ چېگرىسى ئېنىق

① تىبابەتتە قۇۋۋەتلەر روھ دىگەن ئومۇمى ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ.

كېلىدۇ. ئادەمنىڭ قورقۇش، ئاچچىغلىنىش ۋە خوشاللىنىشلىرىمۇ قۇۋۋەيى ھايۋانىغا باغلىق.

2. سېزىش ۋە ھەركەتلىنىش كۈچى (قۇۋۋەيى نەپسانى): بۇنىڭ مەركىزى مېڭە بولۇپ، ئەسەب (نېرۋا)لار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، سەزگى ۋە ھەركەت ئەزالىرىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. قۇۋۋەيى نەپسانى ئۆز نۆۋىتىدە سېزىش كۈچى (قۇۋۋەيى مۇدرىكە) ۋە ھەركەت قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى مۇھەرىكە) دەپ 2 چوڭ تۈرگە بولىنىدۇ.

1) سېزىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى مودرىكە): سەزگۈچى كۈچلەرمۇ 2 گە بولىنىدۇ. بىرىنچىسى سىرتقى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە زاھىرى): مەسىلەن، كۆز كۆرۈش قۇۋۋىتىگە؛ بۇرۇن پۇراش قۇۋۋىتىگە؛ قۇلاق ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە؛ تېرىدىكى ئەسەبلەر سىرتتىن كەلگەن ئىسسىق - سوغاقنى ۋە ئاغرىشنى سېزىش قۇۋۋىتىگە؛ تىل ئاچچىق - تاتلىق، ئىسسىق سوغاقنى سېزىش قۇۋۋىتىگە ئىگە. ئىككىنچىسى، ئىچكى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە باتىنى) بولۇپ، سېزىملەرنى توپلاش قۇۋۋىتى (ھىسسى مۇشتەرەكە)، خىيال قىلىش قۇۋۋىتى (ھىسسى مۇخەييىلە)دىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئالدىنقى بىرىنچى بولۇمىدە بولۇپ ھىسسىي مۇشتەرەك كەلگەن تەسىراتنى قوبۇل قىلىپ، ھىسسى مۇخەييىلەگە ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. دېمەك ھىسسى مۇشتەرەكنىڭ

جەلپ قىلغۇچى كۈچى ئارتۇق بولسا ھەممىسى مۇخەييەر- لەرنىڭ ساقلاش كۈچى (قۇۋۋەيى ماسىكە)مۇ كۈچلىك بولىدۇ. ئۇلار بىر بىرىگە يېقىن مۇناسىۋەتلىك.

(1) سەزگۈنى سەرپ قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇتەسەررىپە). بۇ پىكىر قىلىش، پىلان تۈزۈش، ئىجات قىلىش كۈچلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(2) قوغدىنىش تۇيغۇسى (قۇۋۋەيى ۋەھمىيە): قورقۇش، قوغدىنىش ئىستەكلىرى مۇشۇ قۇۋۋەتكە تەئەللۇق بولۇپ مىڭە قوسىقى ئىككىنچى بولۇمىنىڭ ئارقا تەرىپىدە ئورۇنلاشقان.

(3) ساقلاش كۈچى (قۇۋۋەيى ھاپىزە): بۇ يۇقۇرى- دىكى قۇۋۋەتلەر توپلاپ، تەھلىل قىلىپ چىقارغان خۇلا- سىلارنى ساقلاش كۈچى بولۇپ، ئوتمۇشتە بولۇپ ئوتكەن ئىشلارنى يادىغا كەلتۈرۈشكىمۇ ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى ئارقا مېڭىگە يېقىن مىڭە قوسىغى 3 - بولۇمىدە.

2) ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇھەرىكە) ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىشىگە ياردەم بېرىپ پەيلەرنى ھەر- كەتكە كەلتۈرىدۇ. بۇ كۈچمۇ 2 قىسىمغا بولىنىدۇ.

(1) سەۋەبچى كۈچ (قۇۋۋەيى بائىسە): مىڭىدە نىيەت ھاسىل قىلىدىغان، قوزغايدىغان ياكى نىيەتنى ئۆز- گەرتىدىغان كۈچ بولۇپ غەزەپ، قىزىق قانلىق، تىرىكىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) قىزىقىش كۈچى (قۇۋۋەيى شەھۋانى) كىشىلەردە

زوق - شوق (قىزىقىش) ئويغىتىپ نەرسىلەرگە مۇھەببەت پەيدا قىلىدىغان كۈچ.

3) قۇۋۋەيى تەبىئىيە.

بۇ كۈچنىڭ مەركىزى جىگەر بولۇپ كوكتومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. بۇ تۆۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ:

(1) ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەيى غىزائىيە) — ئوزۇقلۇقلار جەۋھىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئومۇمى كۈچ. توت ھەزىمدىن ئۆتكەن ئوزۇقلۇقلارنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزىدۇ.

(2) ئوستۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەيى نامىيە) — بەدەننىڭ ئوسۇش ۋە تەرەققى قىلىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان يېرىم كۈچ. ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى بىلەن بىرلىشىپ ئەزالارنىڭ ئوسۇشىگە خىزمەت قىلىدۇ.

(3) ئوزگەرتكۈچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇئەددىلىيە) — ماددىلارنى يوشۇرۇن ھالىتىدىن ئەسلى ھالىتىگە چىقىرىشقا خىزمەت قىلىدۇ. نەسىللىنىشكە يەلى ئەر - ئاياللدىن مەنى قوزغاشتىن تاكى قوساقتىكى بالا تۇغۇلۇشقا قەدەر تەسىر كورستىدىغان قوشۇمچە كۈچتىن ئىبارەت.

(4) سۇرەت، شەكىل ھاسىل قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇسەۋۋىرە) — بۇ كۈچ بىلەن بەدەننىڭ تۈزۈلىشى ۋە شەكىللىنىشى بارلىققا كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

IV - ماقالا. بەدەننىڭ ئۇزگىرىشى ۋە كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى

بەدەننىڭ ئۇزگىرىشى ۋە كېسەللىنىشى تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەپلەردىن بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت 2 خىل ئەھۋال بولۇپ، تەبىئى جەريان (مەجرائى تەبىئى) (توغرا هاۋا ئالمىشىش، توغرا ئوزۇقلىنىش، توغرا ھەركەت ۋە ئەزالارنىڭ توغرا خىزمىتى) ئۇستىدە جارى بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: يىگەن تاماق مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردا ياخشى پىشىپ، ھەزىم قىلىنىپ قان قاتارلىق خىلتلەرنىڭ هاسىل بولۇپ تۇرۇشى ۋە ئالمىشىپ كونا هاۋانىڭ ئورنىغا يېڭى هاۋا كىرىپ تۇرۇشى ساغلاملىق دىيىلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسى كېسەللىك بولۇپ تەبىئى جەريان ئەمەس. كېسەللىك: (1) بىرەر ئەزا خىزمىتىنىڭ ناچار بولۇپ قېلىشى ياكى قۇۋۋەتىنىڭ ناچار بولۇشى؛ (2) ئەزانىڭ ئەسلى خىزمىتىنىڭ ئۇزگىرىپ كېتىشى (پاك، گاچا بولۇپ قېلىش)؛ (3) ئەزانىڭ يوقىلىشى (قول - پۇت ياكى باشقا ئەزالارنىڭ ئۈزۈلۈپ كېتىشى، كېسىلىپ كېتىشى) قاتارلىق هالەتلەردە كورىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىكى ئادرېسى

1 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

كېسەللىك ئومۇمەن يەككە (مۇفرەد) ۋە مۇرەككەپ دەپ 2 گە بولىنىدۇ.

1. يەككە كېسەللىك (مەرىزى مۇفرەد). بۇ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك، تەركىپ كېسىلى ۋە زەخىملىنىش كېسەللىكلىرى دىگەن تۈرلەرگە بولىنىدۇ.

1) مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك (مەرىزى سۇئىلمىزاج): بۇ بەدەندىكى خىلتلەرنىڭ ئاددى (سازەج) ئۆزگىرىشلىرى ياكى خىلتلەرنىڭ ماددىلىق (ماددي) ئۆزگىرىشلىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى قان، سەۋدا، سەپرا ياكى بەلغەملەردىن بىرسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەرگە خىلتلەر ئۆزگەرگەندىكى ئالامەتلەر ۋە باشقا بەلگىلەر ئاساس قىلىنىپ كېسەلگە ھوكۇم قىلىنىدۇ.

2) تەركىپ كېسىلى (مەرىزى تەركىپ): بۇنىمۇ تۆۋەندىكىچە 4 تۈرگە بولۇپ چۈشەندۈرۈش مۇمكىن:

(1) تۇغما كېسەللىك (مەرىزى مەۋلۇدى): تۇغما ھالدىكى ھەر خىل كەمتۈكلىكلەر؛ مەسىلەن، باشنىڭ ئادەتتىكىدىن چوڭ بولىشى ياكى باش ئۆز جايىدا بولماي گەجگىدە ئورۇنلىشىش، قۇلاق، كوز، بۇرۇن، ئېغىزلار ئۆز جايىدا بولماسلىق ياكى زادىلا يوق بولىشى ۋە باشقىلار. بۇنىڭ سەۋەبى — ئوتتۇش يوللىرىدا ھەر خىل توسالغۇ-

لارنىڭ بولىشى ياكى ئايالالار بالىياتقۇسىنىڭ تۇتىمۇبلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى ماسكەسى) كۆچلۈك، بالىياتقۇ تار بولىشىدىن ئىبارەت.

(2) مىقدار كېسىلى (مەرىزى مىقدارى): بىرەر ئەزانىڭ تېگىشلىك ھەجىمدىن كىچىك ياكى چوڭ بولىشى مەسىلەن، پىل پۇتى كېسىلى (دائىل فىل) كېسىلىدە بىر پۇتىنىڭ چوڭ بولۇپ قېلىشى، سوڭەك سىل كېسىلىدە سوڭەكلەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

(3) سان كېسىلى (مەرىزى ئەدەدى): ئەزالارنىڭ سان جەھەتتە كەم - ئارتۇق بولىشى مەسىلەن، بارماقلار 4 ياكى 6 بولۇپ تۇغۇلۇش.

(4) ئورۇنلىشىش كېسىلى (مەرىزى ۋەزئىيى): ئەزالارنىڭ ئەسلى ھالىتىگە قارىغاندا يېقىن ياكى يىراق بولىشى مەسىلەن، بارماق ئارىلىغى بەك كەڭ ياكى تار بولۇپ تۇغۇلۇش، بەدەندە ھەرخىل قاداق سوگەللەرنىڭ بولىشى.

(5) زەخىملىنىش كېسىلى (مەرىزى تەبەرقىي ئىستال): بۇ ئايرىم كىشىلەردە ئۇچرايدىغان ئەزانىڭ سۇنۇشى، چىقىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

2. مۇرەككەپ كېسەللىك (مەرىزى مۇرەككەبە). بىر كېسەلگە يەنە باشقا بىر كېسەلنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى مەسىلەن، بىر ئەزاغا يىرىڭلىق جاراھەتنىڭ چىقىشى بىلەن پۈتۈن بەدىنىدە ھارارەت كۆتىرىلىپ، ئۈزگىرىش يۈز بېرىشى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

2 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى

ھەر قانداق كېسەلدە تۆت زامان (دەۋر) بولىدۇ:

1. باشلانغان دەۋر: بۇ دەۋردە كېسەللىك يېڭىلا باشلىنىپ ئالامەتلەر (بەلگىلەر) ئاشكارا بولمايدۇ.

2. ئېغىرلاشقان دەۋر: ئالامەتلەر ئېنىق كۆرۈلۈپ تەرەققى قىلىپ ئېغىرلاشقان دەۋرى بولۇپ دەرھال داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

3. توختىغان دەۋر: كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى بىر ئىزدا توختايدىغان دەۋرى.

4. قايتقان دەۋر: كېسەل ئالامەتلىرى تەدرىجى قايتىپ ساقىيىش بەلگىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

3 - پەسىل: زورۇر ۋاستىلار

ئادەمنىڭ ھاياتى ۋە سالامەتلىكىگە زورۇر بولغان مۇھىم ئامىللار 6 بولۇپ، ئۇلار ھاۋا، يېمەك - ئىچمەك، ھەركەت ۋە جىملىق ئۇيقۇ (سۈكۈت) ۋە ئويغاقلىق (بىدارلىق)، چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش (ئىستىفراق ۋە ئىھتىباس)، ئەرازى نەفسانىيەدىن ئىبارەت. ئۇلارنى سىتتە زورۇرىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

1. ھاۋا — ھاۋا بەدەندىكى ھاياتلىق كۈچى (روھى ھايۋانى) نى تەرتىپكە سالىدۇ. يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ

ھەركىتى ئارقىلىق قاندىكى سىپىق (بەد بوي) ھاۋا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ساپ ھاۋا قانغا قوشۇلۇپ ئومۇمى بەدەنىنى تەمىنلەيدۇ. ھاۋا پەسىل ۋە يەر شارائىتىغا قاراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن باھار پەسلىدىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى ھول (بەزى تىۋىپلەر موتىدىل دەپ قارايدۇ)، يازنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق، كۈزنىڭ قۇرۇق ۋە قىشنىڭ سوغاق كەيپىياتقا ئىگە. كىسەلنى تەكشۈرۈپ دورا بېرىشتە پەسىل ئەھۋالى ۋە ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى بىردەك بولمايدۇ. مەسىلەن، جەنۇپتىن كەلگەن شامال ھول ئىسسىق؛ شىمالدىن كەلگەن شامال ھول سوغاق؛ كۈن چىقىشتىن كەلگەن شامال موتىدىل؛ كۈن پېتىشتىن كەلگەن شامال قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

ئەگەر تاغ شۇ جاينىڭ جەنۇپ تەرىپىدە بولسا شۇ ئورۇننىڭ ھاۋاسى سوغاق تاغ شىمال تەرەپتە بولسا ئىسسىق كەيپىياتلىق بولىدۇ.

دەريا جەنۇپتا بولسا ھاۋا قاتتىق ئىسسىق، شىمالدا بولسا، قاتتىق سوغاق بولىدۇ.

تاشلىق جايلارنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر كۆپرەك مىڭە كېسىلىگە ئۇچرايدۇ. سىغىز تۇپراقلىق يەر ھول ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر ساغلام ئۆسۈپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ.

كوك قۇملۇق يەرلەر قۇرۇق سوغاق بولۇپ، بۇنـداق ئورۇنلاردىكى كىشىلەر كوپرەك يۇرەك كېسىلىگە دۇچار بولىدۇ. چول باياۋان تاغلىق جايلارنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ كىشىلەردە قان كوپىيىپ كېتىدۇ.

2. يىمەك - ئىچمەك: ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يىمەك - ئىچمەكلەردىن سۇدىن باشقىسى ئوزگىرىدۇ. سۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇلاق سۈيى بولۇپ، تۇپرىقى سىغىزلىق بولىشى ۋە بۇلاقنىڭ ئاغزى كۈنگە قاراپ تۇرىشى لازىم. بۇلاق ئەتراپىدا كۆكگۈرت ياكى قەلەي كېنى بولغاندا بەكمۇ ياخشى. بۇلاقنىڭ ئورنى ئېگىز بولىشى لازىم. دەريا سۇلىرى (قار - يامغۇر سۈيى) نىڭ ئېقىش ماسا - پىسى ئۇزۇن، تاش قورامىلارغا ئۇرۇلۇپ ئېقىپ كەلگىنى ۋە تاتلىق تەملىك بولغىنى ياخشى. ئەكسىچە غەيرى تەملىك زەيكەش ۋە ئوت - چوپ لەشلىرى بولغان سۇ زىيانلىق بولۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. خام سۇ ئىچمەسلىك، سۇنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

غىزا (تاماق) لار توۋەندىكى بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ:

(1) غىزايى مۇتلەق — بۇ خىلدىكى ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە كىرىپ ئوزگىرىدۇ. لېكىن بەدەننى ئوزگەرتمەي ئەزالارغا تارقايدۇ.

(2) شىپالىق تاماق (غىزايى داۋائى) بەدەنگە كىرىپ ئوزىمۇ ئوزگىرىدۇ، بەدەننىمۇ ئوزگەرتىدۇ. مەسىـ

لەن، قەن، گۈلىقەن ۋە ھەسەل قاتارلىقلار، بۇلار بىر
تەرەپتىن ئوزۇق، بىر تەرەپتىن داۋا بولىدۇ.
تاماقلار سىڭىشلىك (لەتىپ)، ئېغىر (كەشىپ) دەپ 2
تۈرگە ئايرىلىدۇ؛ ياخشى قان سىڭىشلىك غىزادىن ھاسىل
بولىدۇ. قويۇق قان ئېغىر غىزادىن ھاسىل بولىدۇ. ئوزۇقلۇق-
قا باي بولغان تاماق ماددىلىرىنى كەسىرلىغىزا دەپ ئاتى-
لىدۇ. تۆۋەندىكى جەدۋەلدە قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ.
3. ئۇيقا ۋە ئويغاقلىق: ئاز ئۇخلاش تاشقى ئەزانى
سوۋۇتۇپ ئىچكى ئەزانى ئىسسىتىدۇ. مىزاجى ھۆل كىشى-
لەر كۆپ ھەرىكەت قىلىشى لازىم. مىزاجى قۇرۇق كىشى-
لەر كۆپ ئۇخلاپ ئولتۇرىچە ھەرىكەت قىلىش كېرەك.
4. ئەمگەك ۋە دەم ئېلىش: ئوتتۇرا دەرىجىدىكى
ئەمگەك بەدەننى ئىسسىتىدۇ. ھەددىدىن تېز ھاسىراپ
ئىش قىلىش، بىردەم ئولتۇرۇپ يەنە بىردەم تېز ئىش
قىلىش بەدەننى قۇرۇتىدۇ. ئۇزۇن دەم ئېلىپ ئاز مە-
نەت قىلىش بەدەننى سوۋۇتىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى كەل-
تۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ
قالىدۇ. جىنسى ئالاقە ھەرىكىتى كۆپ بولغاندا بەدەننى
سوۋۇتىدۇ. تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) نى
كېمەيتىدۇ. يۈرەك كېسەللىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
5. تېھتىباس ۋە ئىستىفراغ: ئىستىفراغ دېگەن
بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى، ئىچى سۈرۈش،
ھېيزنىڭ كۆپ ۋە تېز مېڭىپ كېتىشكە ئېيتىلىدۇ. بۇ،
بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى

تاماق تۈرلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە ھاسىل بولىدىغان كەيمۇس ئەھۋالى.

ھاسىل بولىدىغان كەيمۇس / تۈرى / ئوزۇقلۇق قىممىتى	يۇقۇرى قىممەتكە ئىگە كەيمۇس.			ناچار كەيمۇس		
	سىڭىشلىك (لەتىپ)	ئوتتۇراھال	ئېغىر كەشىپ	سىڭىشلىك (لەتىپ)	ئوتتۇراھال	ئېغىر (كەشىپ)
ئوزۇقلۇق ماددىلارغا باي (كەسەرلىغىزا)	چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، مائۇل لەھەمى (گوش سۈيى ئۈزۈم سۈيى (شارابى)	نان، بىرياشلىق پاخلان گوشى (ئەركەك)	قاتتىق پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ياشقا توشقان قوي گوشى (6 چىشلىق)	ئوپكە، كەپتەر باچكىسى	بەسەي، كالىلەك بەسەي، قىرى قوي گوشى	كالا، ئودەك، ئات گوشى
ئوتتۇرا ھال	ئۈزۈم، نان (بۇغداي نېنى)	ساغلىق قوي ۋە توكە تايلاق گوشى	موزاي گوشى، كالا ـ پاقلچەك گوشلىرى	قۇرۇق ئەنجۇر، خامىراق پىشقان نان	ئوزلانغان بېلىق گوشى، گوش	كىيىك، توشقان، قوتاز گوشى
ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مول ئەمەس (قەلىلىل غىزا)	قاپاق ئانار	چامغۇر	پىشلاق (يېڭى ئۈگرە ئاش)، ئورۇق كالا گوشى	سامساق، قىچا	سەۋزە	باقلا، ئەدەس (بىرخىل پۇرچاق)، چەيزە، قۇرۇتۇلغان گوش.

ياكى بەدەندە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپلىگىدىندۇر.
ئىستىفراغ بىلەن بۇ ماددىلار سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ئىھتىباس
ئىستىفراغنىڭ ئەكسى بولۇپ، تەرەتنىڭ ھېيىزنىڭ توختاپ
قېلىشى قاتارلىقلار بىلەن پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىش،
ئىشتىھا تۇتۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى
چىقىرىش يوللىرىنىڭ تارىيىپ قېلىشى، توسالغۇلارنىڭ
بولۇشى (بەدەننىڭ تۇتۇۋېلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئارتۇق
بولۇشى ياكى بەدەن ماددىنى... ئۆزىگە تارتىۋېلىپ
ئەزالاردا سەرپ بولماسلىقى)دىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. **ئەرازى نەفسانى:** قۇۋۋىتى نەفسانىنىڭ مى-
گىدە بولىدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ خىزمىتى ھەققىدە يۇقۇرى-
دا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق. شۇ خىزمەتلەرنىڭ ئۆز-
گىرىشى ياكى جايىدا بولماسلىقى كېسەللىك كەلتۈرىدۇ.
مەسىلەن، غەزەپلىنىش، قورقۇش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ
كېسەل كەلتۈرىدۇ. چۈنكى قۇۋۋەيى نەفسانى پۈتۈن
بەدەندىكى ئەزالارغا قوماندانلىق قىلىدىغان كۈچتۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشقان تور ئادرېسى

۷. ماقالا. كېسەل پەيدا بولىشىنىڭ سەۋەپلىرى

1. تۇت خىلىتلەرنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرى (يۇقۇردا بايان قىلىندى).

2. تاشقى سەۋەپ: (بادىسە) — ئىسسىق ھاۋا ياكى قاتتىق سوغاقتا يالاڭ يۈرۈپ ئىش قىلىشقا ئوخشاش سىرتقى ئامىللارنىڭ تەسىرى. مۇنداق ھاللاردا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندە يوشۇرۇنغان جەراسىم (مىكروپلار) پۇرسەت تېپىپ كېسەل كەلتۈرىدۇ. ھەم مىگىنىڭ قارشى تۇرۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلىگەنلىكتىن بەدەن ئاجىزلىشىپ ھەر خىل كېسەللەرگە شارائىت تۇغۇلىدۇ.

3. ۋاستىلىق ھالدا كېسەل پەيدا بولۇش (سايىقە): ھەر خىل پاكىز بولمىغان يەل-يىمىش، كوكتات ۋە تاماقلارنى، چۈشۈن، چاشقان، بۈرگە، پاشا قاتارلىق زىياندىشلار بولغان يىمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستىمال قىلىش بىلەن قىرىن ئۇچەي كېسەللىرى مەسىلەن، ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش ۋە قوساق ئاغرىش قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

4. ۋاسىلە: چاڭ-توزاڭلاردىكى ھەر خىل ئوفونەت (بۇزۇق ھاۋا) ۋە جەراسىملەر نەپەس ئېلىش ئارقىلىق

ئۆپكە قاتارلىق ئىچكى ئەزالارغا چۈشۈپ ئۆپكە كېسىلى، ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. تېرىگە ئورۇنلىشىپ ئاتىشەك (سىفىلىس)، كويدۇرگە (قورۇقھى سائىلە) قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1 - پەسىل: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەبلىرى

1) مىڭىنىڭ پائالىيىتى (ھەرىكىتى نەفسانى) نىڭ تەسىرى، مەسىلەن قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار، قان ۋەسەپرالار بىرلىشىپ ھارارىتى غەرىبەنى ئاشۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئېتىدالىدىن ئېشىپ كېتىشى ھەر خىل كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. جىنسى ئالاقىمۇ ھەرىكىتى نەفسانى بولۇپ ئارتۇق بولۇپ كەتسە يۈرەك ۋە بورەك كېسەللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

2) جىسمانى ھەرىكەت (ھەرىكىتى بەدەنى) نىڭ تەسىرى. ھەر قاچان ئىنسان كۈچىگە قاراپ ئىش قىلىشى لازىم. كۈچى كوپ بولسىمۇ ئىش قىلماسلىق بوغۇم كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەرىكەت قابىلىيىتىدىن ئارتۇق بولسا، بەدەن ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. نەتىجىدە خىلتلار ئۆزگىرىپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

2 - پەسىل: سوغوقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەبلىرى

1) تاشقى تەرەپتىن سوغۇق تېگىش.

2. ئىشتەينىڭ تولۇق بولماسلىقى - بۇ بەدەننى

سوۋۇتۇپ ھارارەتنى ۋە نەملىكنى كېمەيتىدۇ. كۆپ يەپ ئاز ھەركەت قىلىشمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. مەئىدە ۋە ئۆپكىگە كىرەكسىز ماددىلارنى توپلاپ قويىدۇ.

3) ھاراقنى كوپ ئىچسە بەدەننى سوۋۇتىدۇ (ئاز ئىچسە قىزىتىدۇ).

4) بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قېلىشى (تەكاسىپ)، بۇ ئەھۋال بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئوشۇقچە ھوللۇك (رۇتۇبەتى فوزۇلى) ھاسىل قىلىدۇ.

3 - پەسىل: قۇرۇق ۋە ھوللۇكتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى

1) قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كوپ ئىستېمال قىلىش.

(1) چوللۇك ۋە قۇرغاق جايلاردا ياشاپ كېكتات، يەل يىمىشلەرنى يىمەسلىك.

(2) ئاز يەپ كوپ ھەركەپ قىلىش.

(3) ئۇخلىماسلىق.

2) ھوللۇكتىن بولىدىغان كېسەللەر سەۋەپلىرى

ھوللۇكتىن بولىدىغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى ئاساسەن ئوزاققىچە ئەمگەكتىن ئايرىلىپ قېلىش، كوپ ئۇخلاش، سوغاق سۇنى كوپ ئىچىش ۋە كوپ يەپ ئاز ئىش قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

4 - پەسىل: ئۆتۈش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە تارىيىپ قېلىشى

1. ئۆتۈش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى: قانتومۇر، تەرەت يولى ۋە تاماق يوللىرىدا ئۇچرايدۇ. سەۋەبى ئەزالاردىكى تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەت ماسىكە) نىڭ كۈچسىز بولۇشى ۋە چىقىرىپ تاشلىغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتى داپىئە) نىڭ كۈچلۈك بولۇشىدۇر. ياكى بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى (زىرىخ، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى) ئىستىمال قىلىشتىن بولۇشى مۇمكىن.

2. ئۆتۈش يوللىرىنىڭ تارىيىشى: (1) تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى، (2) كۈچنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار (ئاق لەيلى، ئەكلىل مەلىك قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىش (بۇلار چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ). قورىغۇچى ئىسسىق دورىلارنى (مەسىلەن، ئاقىر قەرھا، دارچىن، گۈلسۈسەن، سۈپارى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش؛ (4) سوغاق دورىلار (كافۇر، يۇمغاقسۈت، سېمىز ئوت، پاقا يوپۇرمىقى)نى ئىشلىتىش؛ (5) ئۆتۈش يوللىرىغا جاراھەت چىقىپ ئارىنۇق ھاسىل بولۇش ياكى ئۇلۇك گوش ئۈنۈپ قېلىش؛ (6) يات جىسىملار شۇ يوللارغا چۈشۈپ توسۇپ قويۇش ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاش ھاسىل بولۇش.

بەزى ۋاقىتلاردا مەقئەت (ئارقا يول) نىڭ پۈتەيلە-

شىپ قىلىشمۇ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى مەقئەتنىڭ يارى-
لىنىشى ياكى سوغاقلىقنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشىدۇر.

5 - پەسىل: بەدەن تېرىلىرىدىكى ئۆزگىرىش (قۇرۇپ قېلىش)

بۇ تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەپتىن بولىدۇ. ئىچكى سەۋەپتىن بولىدىغىنى ھاۋا، قان ۋە سەپرا ھارارىتىنىڭ كۆتۈرۈلۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تاشقى سەۋەپتىن بولىدىغىنى توپا - چاڭ ۋە ھاۋادىكى جەراسىم (مىكروپ)لارنىڭ تېرىگە ئورۇنلىشىپ تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

6 - پەسىل: شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەپلىرى

(1) بالىنىڭ ئانا قورسىقىدىكى تۈزۈلۈشىنىڭ يېتەرسىز بولىشى. مەسىلەن، شەكىللەندۈرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى مۇسەۋۋىرە) نىڭ ناچارلىقىدىن. بالا قىياپەت جەھەتتىن كەمتۈك تۇغۇلىدۇ. ياكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى مۇغەييىرە) نىڭ ناچار بولىشىدىن شەكلى ئۆز-گەرگەن ھالدا تۇغۇلىدۇ.

(2) ئاتىلىق ئۇرۇغى، ئانىلىق تۇخۇمىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، (ساغلام ياكى تازا بولماسلىقى) سۇس بولىشى تۈپەيلىدىن بالا شەكىل جەھەتتىن ھەرخىل يې-تەرسىزلىكلەر بىلەن تۇغۇلىدۇ.

(3) تۇغۇلۇش جەريانىدا زەخىملىنىش، تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىنىش، زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن بالىدا ھەرخىل مېيىپلىقلار، دوكلىق يۈز بېرىدۇ.

VI ماقالا. تومۇر ھەركەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتى

تومۇرنىڭ ھەركىتى نەبز دېيىلىدۇ. نەبز قىزىل تومۇر (شىريان) نىڭ ھەركىتىدىن ئىبارەت. شىرياندا ئىككى ھەركەت ۋە ئىككى سۈكۈت (جىملىق) بولىدۇ. ئىككى ھەركەت كېڭىيىش (ئىنبىسات) ۋە تارىيىش (ئىنقىباز) دىن ئىبارەت. ھەركەت ئوتتۇرىسىدىكى جىملىق دەۋرى روشەن مەلۇم بولمايدۇ. تىۋىپ تومۇرنى تۇتقاندا كېڭىيىش ۋە تارىيىشنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ھەم سۈكۈتنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيىش ھەركىتى ئاسان سېزىلىدۇ، دائىم قول ئۇچىغا ئۇرۇلىدۇ. تومۇر كۈچى ناچارلاشقاندا تارىيىشنى بىلىش قىيىن. مۇنداق ھاللاردا تومۇر ھەركىتىدە قاتتىقلىق، تېزلىك ۋە كىچىكلىكنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىل تومۇرنىڭ ھەركىتى يۈرەك ھەركىتىگە تەۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەركىتى يۈرەك ھەركىتى بىلەن باراۋەر كېلىدۇ، ئارتۇق، كەم بولمايدۇ. قىزىل تومۇر يۈرەكنىڭ پۈتۈن ئەزالارغا بارىدىغان شاخچىسى بولۇپ، بىرەر ئەزادا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ قىزىل تومۇر ھەركىتىدە

توسالغۇ بارلىقتا كەلسە يۈرەككىمۇ ئۇنىڭ تەسىرى پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك ھەركىتى تېزلىشىدۇ. قىزىلتومۇرمۇ تېزلىشىدۇ.

1 - پەسىل: تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى

يۈرەك باشقۇرغۇچى ئەزا بولۇپ، بەدەندىكى قىزىلتومۇرنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن چىقىدۇ. يۈرەك نەپەس (ساپ ھاۋا) ئېلىش ئۈچۈن ئۆپكىدىن ياردەم ئالىدۇ. بەدەنگە ھاياتلىق ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەرنى قىزىلتومۇرلار يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا ۋە كىرەكسىز ماددىلار يۈرەك ۋاستىسى بىلەن ئۆپكە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. دىمەك بەدەننىڭ ھاياتلىغى تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) بىلەن مەۋجۇت تۇرىدۇ. بۇ كۈچ يۈرەكتە بولىدۇ. شۇڭا ھارارىتى غەرىزىنىڭ ئەھۋالى يۈرەكتىن بىلىنىدۇ. تىۋىپ بۇنى تومۇردىن تاپىدۇ. چۈنكى قىزىلتومۇر ئىچىدە قان - ھاياتلىق كۈچ بار.

شۇنىڭ ئۈچۈن تىۋىپ بەدەندە ھاياتلىق كۈچ (قۇۋۋەيى ھايۋانى) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز - كۆپلىگىنى بىلىشنى مەقسەت قىلغان ھالدا تومۇرنى تۇتۇپ قىزىلتومۇر ھەركىتىدىن ئىزلەش لازىم. كېسەل ئادەمنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش بىلەن ئەڭ ئاۋال تومۇرنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقىنى، باراۋەر ياكى ئېگىز - پەسلىكى، ئىسسىق - سوغاق، قاتتىق - يۇمشاقلىق ئەھۋاللىرىنى بىلىش لازىم. بۇلارنى

www.uyghurkitap.com

تەكشۈرۈپ تېپىلسا يۈرەكنىڭلا ئەمەس، بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مۆلچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

2-پەسىل: تومۇردىن نىمىلەرنى بىلگىلى ۋە قانداق بىلگىلى بولىدۇ

تومۇرنى بىلىش ئۈچۈن بىلەيزۈك بېغىشىدىكى شىرىيان تومۇرنى تۇتۇش لازىم. بۇ تومۇرنى ئوبدان سەزگىلى بولىدۇ، چۈنكى گۆش قاتلاملىرى قېلىن ئەمەس ۋە تومۇر ئۈزە جايلاشقان بولۇپ يەل ياكى باشقا نەرسىلەر تولغان ئەمەس. باشنىڭ چىكە تومۇرىدىنمۇ ئاسان بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىشلىتىلمەيدۇ.

تېۋىپ باشبارماقتىن باشقا 4 بارمىقىنى كېسەلنىڭ تومۇرى ئۈستىگە قويۇپ تۇتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپ ئۆزىنىڭ قول بارماق ئۇچىنى ياخشى ئاسرىشى كېرەك. كېسەل قولىنى ئالدى ياكى كەينىگە قىلماستىن تۈز تۇتۇشى، بىر نەرسىگە تايانماسلىقى لازىم. ئالدى بىلەن تېۋىپ تومۇرنىڭ سۇس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بايقاپ ئېلىپ، كۈچلۈك بولسا ئوتتۇرا كۈچ بىلەن، ئاجىز بولسا يېنىك كۈچ بىلەن بارماق ئۇچىنى كې-سەلنىڭ بىلەيزۈك بېغىش تومۇرى ئۈستىگە قويۇشى كېرەك. كېسەل مۈرەككەپ بولسا ئۇزۇنراق تۇتۇپ قاد-داق ئۆزگىرىش بارلىقىنى ئېنىق بىلىش لازىم. تۇتۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

تۇرغاندا تومۇر ئۆز هالىدىن يانىدۇ. بۇنى ئۈستىن چىقارماسلىق كېرەك.

تومۇرنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى، ئىسسىق-سوغاقلىقى، كۈچلۈك-ئاجىزلىقى، توختاپ-توختاپ ياكى ئارقا-ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋالىنى ئېنىق بىلگىچە تۇتۇش لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خۇشلۇق، غەم، ھەرىش، مونچىغا كىرىش، كوپ ئۇخلاش، ئۇيقۇ-سىزلىق، تولا ئاچلىق، تولا توقلۇق، غەزەپكە ئۇخشاش 10 ئىشتىن خالى بولۇشى شەرت. ھەربىر كىشىنىڭ مىزاجى ھەرخىل بولىدۇ. پەسىل ھاۋا ۋە ئولتۇراق جاي-مۇ بىردەك بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تومۇر تۇتقاندا ھەر ئادەمنىڭ يېشىغا، پەسىلگە، ھاۋانىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىغا قاراپ تومۇرنى ئايرىش، تومۇر ئەھۋالىدىن ئۆزگىرىش مەلۇم بولسا، ئۆزگىرىشنىڭ سەۋەپلىرى ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈش كېرەك.

3-پەسىل: تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەركىتى

تومۇرنىڭ ئۇرۇشى 7 خىل بولۇپ، بۇ 7 قىسمەت دېيىلىدۇ.

1. تومۇرنىڭ ھەركەت مىقدارىدىن ئۆلچەش.

ھەركەت مىقدارىدىن ئۆلچەش دېگىنىمىز، تومۇر-نىڭ كېڭىيىش (ئىنبىسات) ۋە تارىيىش (ئىنقىباز) ھەر-

كىتىدىن ئىزلەش دىگەنلىك بولۇپ 7 خىلغا بولىنىدۇ.

1) ئۇزۇن (تەۋىل): تومۇرنىڭ ھەركىتى تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا مولچەرلىگەندىن ئۇزۇنراق (شۇ كىشىنىڭ ساق ھالىتىدىكى تومۇر ھەركىتىدىن ئۇزۇن) سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى مەزكۇر كىشىدە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن ئىبارەت.

2) قىسقا (قەسىر): تومۇرنىڭ ھەركىتى قىياسقا نىسبەتەن قىسقىراق سېزىلىدۇ، ئۇزۇن داۋام قىلمايدۇ. سەۋەبى بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەن بولغانلىقىدۇر.

3) مۇتىدىل: تومۇر ھەركىتى تىۋىپنىڭ قولىغا ئۇزۇن - قىسقىلىقتا تەكشى بىلىنىدۇ. بۇ مىزاجىنىڭ ياخشىلىقى ۋە كەيپىياتىنىڭ تەكشى ھالدا تۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4) توم (ئەرىز): تومۇر ھەركىتى قىياستىن تومراق سېزىلىدۇ، سەۋەبى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىدۇر، بۇ كۆپرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كۆرىلىدۇ.

5) ئىنچىكە (زەيىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قاننىڭ دولقۇنى قىياستىن ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقىدىن ئىبارەت.

6) مۇتىدىل: پۈتۈن تومۇر ھەركىتىدە توم ۋە ئىنچىكىلىكىنىڭ تەكشىلىكى بولۇپ، بۇ بەدەندە كەيپىياتنىڭ ئوتتۇرا ھالىلىقى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېتى
www.uyghurkitap.com

7) پەس (مۇنخەفىز): پۈتۈن تومۇر بويىچە تومۇر چوكقۇر ۋە پەسلەپ كەتكەن سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيە هارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىدۇر.

8) ئۇستۇن (مەشرۇپ) تومۇر هەركىتى قىياسقا قارىغاندا ئۇستۇن كوتىرىلىپ، لەيلىگەن سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى هارارەتنىڭ ئۇستۇنلىكىدىن ئىبارەت.

9) موتىدىل: تومۇر هەركىتىنىڭ ئۇستۇن ۋە تۆۋەنلىكتە تەكشىلىكى بولۇپ، بەدەن هارارىتى ئۆلچەمگە لايىق (ئېتىدالدا) ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

يۇقۇرقىلار تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قىزىلتومۇرنىڭ كېڭىيىش ـ تارىيىش هەركەتلىرىدە بىلىنىدىغان بەلگىلەر بولۇپ، تۆۋەندىكىچە پەرق ئېتىلىدۇ:

1) ئۇزۇن: تومۇر هەركىتى 3 بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

2) قىسقا: تومۇر هەركىتى 3 بارماق ئاستىدا ئەمەس، بەلكى بىر بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

3) كەڭ (توم): بارماق ئۇچى تومۇرنىڭ كەڭلىگىنى سېزىدۇ.

4) ئىنچىكە: كەڭنىڭ ئەكسى.

5) ئۇستۇن: تومۇر هەركەت قىلغاندا تېرە تەرەپكە كوتىرىلىپ هەركەت قىلىدۇ.

6) پەس: تومۇر گوش ئىچىگە چۆشۈپ هەركەت قىلىدۇ.

2 خىل هەركەتنىڭ بىرگە كېلىشى جۈپ تومۇر (ئەبزى شىنائى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن بىلەن توم (يوغان)، توم بىلەن ئۇستۇن (ئېگىز)، قىسقا بىلەن توم

بىللە كېلىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئەكسىچە كېلىشى مەسە-
لەن، ئۇزۇن ۋە قىسقا، توم ۋە ئىنچىكە، ئۈستۈن ۋە
پەس تومۇرنىڭ بىللە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر
تەسادىپى كورۇلۇپ قالسا، بۇ كېسەلنىڭ ئولۇمىدىن
خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى يۈرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ
قالايمىقانلىشىدىن بۇ ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. 3 خىل
ھەركەتنىڭ بىرگە كېلىشى 3 بىرلەشمە تومۇر (لەبزى
سۇلاسى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن-توم ۋە ئۇستۇننىڭ
بىللە سىزىلىشى ياكى قىسقا-ئىنچىكە-پەسنىڭ بىللە
سىزىلىشى، مۇنداق ئەھۋاللار كېسەلنىڭ داۋالاش دائىرى-
سىدىن چىقىپ كەتكەنلىكى بولۇپ، بۇ خىل ئاغرىق-
لارنى داۋالاشتا كوپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى
تىبابەت قانۇنىدا كوپ ھەم ئاز، ئىسسىق ھەم سوغاق
ۋە قۇۋۋەتلىك بىلەن ئاجىزلىقلار بىر كەيپىياتتا جەمئى
كەلمەيدۇ دەپ قارىلىدۇ.

2. تومۇر ھەركىتىنى ئۇنىڭ دولقۇن كەيپى-
ياتىدىن ئولچەش:

1) كۈچلۈك — تومۇر تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قاتتىق
ئۇرۇلىدۇ. لېكىن ئۇنى شۇ ئادەمنىڭ ساغلام ۋاقتىدىكى
تومۇرنىڭ كۈچى بىلەن قىياسەن سېلىشتۇرۇپ كورۇش لازىم.
كۈچلۈكنىڭ سەۋەبى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئارتۇقلىقىدۇر.

2) كۈچسىز — بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەركىتى
كۈچسىز ئۇرۇلۇپ، قېيىنلىق بىلەن سەزگىلى بولىدۇ. بۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

بەدەندە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھايۋانىي) نىڭ ئاجىز-لىغىدىندۇر.

3) موتىدىل — تومۇرنىڭ بارماققا تېپىش كۈچىنىڭ قىياس بىلەن تەڭ بولىشى. بۇ، ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق (ئېتىدال) ھالەتتە ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. تومۇر ھەركىتىنىڭ ۋاقتى جەھەتتىن ئۆل-چەش: بۇ تۆۋەندىكى 3 خىلغا بولىنىدۇ.

1) تېز — تومۇر ئۆز ھەركىتىنى قىياستىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تامام قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ساپ ھاۋا-غا (ھاۋايى نەسىمگە) بەدەننىڭ تەلۋى كۈچلۈك بولغانلىغىدۇر.

2) ئاستا — تومۇر ئۆز ھەركىتىنى قىياستىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە تاماملىغانلىغى بولۇپ، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا تەلۋىنىڭ ئازلىغىدۇر.

3) موتىدىل — تومۇر ئۆز ھەركىتىنى قىياس بىلەن تەڭ بولغان ۋاقىت ئىچىدە تاماملىغانلىغى بولۇپ، بەدەننىڭ ھاۋاغا بولغان تەلۋىنىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

4 - تومۇر ھەركىتىنىڭ جىملىق ۋاقتىدىن ئۆل-چەش: بۇ، 2 ھەركەت ئوتتۇرىسىدىكى دەم ئېلىش (جىم تۇرۇش) ۋاقتىدىن ئىبارەت بولۇپ، 3 كە بولىنىدۇ.

1) بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) — جىملىق ۋاقتى

ئولچەمدىكى ۋاقىتتىن قىسقا بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋىتى ھايۋانىنىڭ ناچارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

2) پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) — بۇ، جىملىق ۋاقتى ئۆلچەمدىن ئۇزۇنراق بولغانلىقىدۇر. بۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋىتى ھايۋاننىڭ ئارتۇق بولغانلىقى.

3) موتىدىل — جىملىق ۋاقتىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋىتى ھايۋاننىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

5. تومۇرنىڭ كەيپىياتىدىن ئۆلچەش:

1) قاتتىق — تومۇر قىياسقا قارىغاندا قاتتىق بىلىنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق بولغانلىقىدۇر.

2) يۇمشاق — تومۇر بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلىنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىكىدىن ئىبارەت.

3) ئىسسىق — تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا ئىسسىق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەننىڭ ھارارىتى ئارتۇق بولىشىدىن ئىبارەت.

4) سوغاق — تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا سوغاق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەت.

5) موتىدىل — تومۇرنى تۇتقاندا ئىسسىق-سوغاقلىقنىڭ ئوتتۇراھال بولىشى بولۇپ، بەدەندىكى ئىسسىق-سوغاقنىڭ باراۋەرلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

6. تومۇر ئىچىدىكى روھ يەلى كۆچتىن تولـ
چەش: يەنى تومۇرنىڭ تولۇق، بوش ۋە ئوتتۇراھال بولىشىدىن ئولچەش.

1) تولۇق بولغاندا تومۇر ھەركىتى قولغا تولۇق سېزىلىدۇ. بۇ بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ مولچەردىن كوپ ئىكەنلىگىنى كورستىدۇ.

2) بوش بولغاندا تومۇر ئىچى خۇددى بوشاپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋبى بەدەندە سۇيۇقلۇقـ نىڭ ئازايغانلىغىدىن ئىبارەت.

3) موتىدىل بولغاندا تولۇق ۋە بوشلۇغى ئولـ چەمگە لايىق بولىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلۇغىنىڭ ئوتـ تۇراھال ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

7. تومۇر ھەركىتىنىڭ تەركىۋىگە ئاساسەن ئولچەش:

1) تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستىۋا) ۋە پەرق (ئىختىلاپ) دىن ئولچەش:

ئىستىۋا دەپ تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىككە، يەنى چوڭ ـ كىچىك، كۈچلۈك ـ كۈچسىز، ئاستا ـ تېز بىر تۈتاش (مۇتەۋاتىر) ۋە ئارىلىغۇچى (مۇتافاۋۇت)لىقتا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىردەك مەۋجۇتلۇغىغا ئېيتىلىدۇ. ئىختىلاپ دەپ ئۇنىڭ ئەكسىگە ئېيتىلىدۇ.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۈچ باسقۇچىدا بىر ـ بىرىگە ئوخشاشلىق (مۇتەشابەھە) ياكى بىر ـ بىرىگە قارشىلىق (مۇتەخالىپ) بولىدۇ. ئەگەر ئوخشاشلىق بولسا

مۇتلەق تەكشىلىك؛ ئوخشاشلىق بولمىغاندا مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

مۇتلەق تەكشى (مۇستەۋى مۇتلەق)؛

ئەگەر بەزىدە باراۋەر بولۇپ، بەزىدە باراۋەرلىك بولمىسا باراۋەر بولغان تەرىپى تەكشى (مۇستەۋى)، باراۋەر بولمىغان تەرىپى مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

(2) تۇت بارماق ئاستىدا بولغان تومۇرنىڭ باسقۇچىدا ئوخشاشلىق بولسا مۇتلەق تەكشى، ئەگەر قارشىلىق بولسا مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

(3) بىر باسقۇچ تومۇرنىڭ بىر قىسمى يەنى بىر بارماقتىكى بەلگىلەر ئوخشاش بولغاندا تەكشى؛ ئوخشاش بولمىغاندا قارىمۇ-قارشى (مۇتەخالىپ) دېيىلىدۇ.

تەكشىلىك (مۇستەۋى)نىڭ سەۋەبى بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشىلىقى، مۇختەلىپنىڭ سەۋەبى مىزاج-نىڭ ناچارلىقى ۋە خىلتلەرنىڭ ئۆزگىرىشى (كۆپلىكى) دۇر.

2) مۇنتىزىملىق — بۇ مۇنتىزىم ۋە غەيرى مۇنتە-تىزىم دەپ 2گە بۆلىنىدۇ:

(1) مۇنتىزىم — بۇ، تومۇر ئۆز ھەركىتىدە بىر، ئىككى ياكى ئۈنىڭدىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.

مەسىلەن، تومۇرنىڭ تېزلىكى دەسلەپكى باسقۇچتا بىر قىياسقا توغرا بولۇپ، ئىككىنچى باسقۇچلۇق ۋە ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋردە مۇشۇ تېزلىكنى ساقلاپ

قبلىشى مۇلتىزىم دېيىلىدۇ. ھەر بىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىكى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى تېزلىكى بىلەن تەڭ بولۇپ، بۇ مۇئەييەن مىقدارغا بارىدۇ ـ دە، كېيىن يەنە ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. مۇنداق بولۇشى ئىختىلاپ سەۋەبىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ سەۋەپ كۈچ-لۈك بولغاندا پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) ۋە بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر)لىق پەيدا بولۇپ، بىر ھالەت بىلەن تۇرماس-لىقى مۇمكىن.

(2) غەيرى مۇلتىزىم — ئىككى دەۋر ئىچىدە تېز-لىكنى بىردەك ساقلاپ قالالمايدۇ. ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

3) تومۇرنىڭ ۋەزنىدىن ئۆلچەش: ۋەزنى دېگىنىمىز ئېغىر ۋە يەڭگىللىك بىلەن چېقىشتۇرىدىغان قىياستىكى ئۆلچەمدىن ئىبارەت. ئادەملەردە تومۇر مىزاج، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جايىنىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەن پەسىلنىڭ تەبىتىگە قاراپ ھەر خىل ۋە ئالاھىدە بولىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ مۇنداق ئەھ-ۋاللارغا ئۇيغۇن ھالدا بولۇشى ئادەم سالامەتلىكىنىڭ توغرا يول بىلەن كېتىپ بارغانلىقىدۇر. بۇنى مۇئەييەن ۋەزىن دېيىلىدۇ. ئەگەر ئەھۋال ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا بۇزۇق ۋەزىن (رەددۇلۋەزىن) دېيىلىدۇ. بۇ تۈۋەندىكىچە 3 كە بۆلۈنىدۇ.

(1) چېكىدىن ئاشقان ۋەزىن (مەجاۋۇزۇلۋەزنى)- بىر ياشلىق بالىنىڭ تومۇرى ئۇسمۇر ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

(2) تەرتىپسىز ۋەزىن (خارىجۇلۋەزلى): بالىنىڭ تومۇر ھەركىتى ھەر قانداق ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرىغا ئوخشىمايدىغان بەلكى كېسەل ئادەم تومۇرىدەك تىترەپ تۇرۇشى.

تومۇرنىڭ يۇقۇرقى تۇرلىرى يامان ئاقىۋەت ۋە بەدەندىكى چوڭ ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئى قۇۋۋەتنىڭ ساپ ھاۋا ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن تومۇرغا مۇھتاج بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەندە ھارارەت زىيادە بولۇپ، سوۋۇتۇشتىن (تەۋرىنە) ھاجەت كوپ بولسا ھەركەت كۈ- چىنىڭ يېتەرلىك بولىشى بىلەن ھەركەتلىنىدىغان تومۇر تەسرىنى قوبۇل قىلىپ نەتىجىدە تومۇر يوغان سالىدۇ. ئەگەر ساپ ھاۋاغا مۇھتاجلىق قاندۇرۇشقا بولمايدىغان دەرىجىدە بولسا تومۇر تېز، مۇتەۋاتىر ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ ھەمكارلىشىش كۈچى ناچار بولسا، تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇمشاق بولىشى ھوللۇكنىڭ، قاتتىق بولىشى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى. ئەگەر تومۇر ھەركىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ — مىگە، مەئدە ۋە ئۈچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىكىدۇر. تومۇرنىڭ قالايمىقانلىقى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر يوقلىپ كېتىپ بارغانلىقىنىڭ ئالامىتى ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ھال داۋاملىق يۈز بەرسە تومۇر ئۆزىنىڭ ھەركەت نىزامى (قانۇنىيىتى) ۋە ۋەزنىنى يوقىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

4 - پەسىل: تومۇرنىڭ سەۋەپلىرى

تومۇر ھەركىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار (ئەسۋابى ماسكە) تۆۋەندىكىچە 3 كە بولىنىدۇ.

1) ئالەت: يۈرەك ۋە قىزىلتومۇر (شىريان) ئالەت دېيىلىدۇ.

2) پائىل: ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھايۋانى)، يەنى تومۇرنى ھەركەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت.

3) ھاجەت: يەنى بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجى. تومۇر كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن تازا ھاۋانى ئېلىپ قىزىلتۇمۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۈرەكنىڭ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرىدۇ. تومۇر تارىيىش (ئىنقىباز) بىلەن ھاۋا ئىچكى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا ئورنىشۋالغان كېرەكسىز بۇس بۇخارات ۋە باشقا كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالەت، ھاياتلىق كۈچ ۋە ھاجەتنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىق، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىك جەھەتتىن موتىدىل بولۇشى تەبىئىدۇر. تەبئى بولغاندىلا ھەركەت پۈتۈن بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا ھاجەتنىڭ ئوتتۇرا ھالىدىن كەم ياكى ئارتۇق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ئالەتلەرنىڭمۇ ئەسلىدىن قاتتىق ياكى يۇمشاق

بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، تومۇرنىڭ كۆچى تەبىئى ھالەتـ
تىن ئۆزگىرىشى ھاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى كەم، قۇۋۋەتنىڭ
كەم ياكى ناچارلىقى، ئالەتنىڭ يۇمشاق ياكى قاتتىقلىـ
قىدىن بولىدۇ. لېكىن ئەڭ مۇھىم سەۋەپ ھاجەت (كې-
ڭىيىش ـ تارىيىش) دۇر. ھاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىغا
تۆۋەندىكىلەر سەۋەپ بولىدۇ.

1) ئىسسىقلىقنىڭ كوپ بولۇشى

2) دەرتنىڭ (ئاغرىقنىڭ) قاتتىقلىقى ياكى ئەمـ
گەكتىن ھېرىش.

3) قاننىڭ سىرتتىن كىرگەن بۇزۇق ماددىلار
بىلەن بىرىكىپ ئۆزگىرىپ ناچار بۇس بۇخارات (گاز)لارنى
ھاسىل قىلىشى.

تارىيىش ھەركىتى قىسقا، كېڭىيىشكە نىسبەتەن
زىچراق بولۇپ جىملىق (سۈكۈت) ۋاقتى ئاز بىلىنسە،
بۇ بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بۇس بۇخارات
ۋە سېسىقچىلىقلارنى سىرتقا چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياج-
نىڭ زورلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە،
يەنى كېڭىيىش تېز، تارىيىشقا نىسبەتەن سۈكۈت قىسقا
بولسا يۈرەك ۋە قىزىلتومۇرلارنىڭ سىرتتىن كىرىدىغان
ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كوپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇنىڭ
بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۈچىيىدۇ. سۈ-
كۈتنىڭ تېز بولۇشى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ناچارلىقى
ۋە روھنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا ھاجەتنىڭ يۇقۇرىلىقىنى كورسىدۇ.

مەسلەن، غەزەپ، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مونچىلارغا چۈشۈش بىلەن ھارارەت زىيادە بولىدۇ. لېكىن بۇ يەردە سەۋەپ ۋاقىتلىق بولغانلىقتىن ھارارەتمۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ.

1. تومۇر ھەر خىل سىلىشىنىڭ سەۋەپلىرى.

1) تومۇر تېز سىلىشىنىڭ سەۋەبى:

(1) ھاجەتنىڭ كوپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى.

(2) ھاجەتنىڭ ئاجىز (كەم) ۋە ئالەتنىڭ قاتتىقلىغى.

2) تومۇر بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرۇشىنىڭ سەۋەبى:

(1) قۇۋۋەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ قاتتىق بولىشى.

(2) قۇۋۋەتنىڭ بوش (ئاجىز) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز بولىشى.

3) تومۇر كىچىك سىلىشىنىڭ سەۋەبى.

(1) ھارارىتى مۇھرىقە (كېزىك ئىسسىتمىسى) بولۇپ قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغانلىغى.

(2) تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوغاق سۇنى كوپ ئىچىش، سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش، جىنسى ئالاقىنى كوپ قىلىش، ئۇزاق ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كوكتاتلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستىمال قىلىش.

(3) سۈرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇردۋارلىرى تارىيىپ بەدەنگە قۇرۇقلۇقنىڭ ھاسىل بولىشى.

(4) ئىچكى ئەزالاردا ئېغىر ئىششىقنىڭ بارلىغى

مەسلەن، ئوپكە، جىگەر، قېرىن، يۈرەكنىڭ ئىششىقلىرى.

(5) ئۈيقا كەم بولىشى، قۇرۇق تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى ياكى مونچىغا چۈشمەسلىك.

4) تومۇرنىڭ كېچىكىپ ئۇرۇشى ۋە قاتتىق ئۇرۇشى: — تەبىئەت بىلەن كېسەللىك ئارىسىدىكى كۈرەش لەتىجىسىدە تومۇرنىڭ ئۇرۇشى كېچىكىپ قالىدۇ.

5) تومۇرنىڭ يۇمشاق بولىشى: بۇ تەبىئى ۋە غەيرى تەبىئى دەپ 2گە بولىنىدۇ.

(1) تەبىئى: ھوللۇك تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، شاراپ قاتارلىق ئىچمەكلىكلەرنى ئىچىش، ھاۋا ۋە ئەمگەك موتىدىل بولۇش.

(2) غەيرى تەبىئى: قوساققا يەل چۈشۈش ياكى مىگە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسلەن، پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا (چالا پالەچ)، تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) ۋە رەئشە (تىترەپ تۇرۇش) قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بولىشى.

6) تومۇر قۇۋۋىتىنىڭ سۇس بولۇش سەۋەپلىرى:

(1) ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى؛

(2) ئوز ۋاقتىدا سۇرگە ئىچىپ بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرماسلىق؛

(3) قابىلىيەتكە قاراپ ئەمگەك قىلماسلىق؛

(4) قالايمىقان تاماق يېيىش؛

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

(5) بۆرۈن يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى؛

(6) ھوشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى.

2. تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى.

تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى تۆت خىلىت ۋە كەيپىياتنىڭ موتىدىللىك بۇزۇلۇپ، بۇ ھال يۈرەك ۋە قىزىلتومۇرلاردىمۇ پەيدا بولۇشى بىلەن يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئوزۇۋقلۇقلارنىڭ بەدەندە كوپ بولۇپ كېتىشى، ئوتۇش يوللىرىدىكى توسالغۇ (ۋاقتىلىق ياكى دائىملىق)، غەزەپ ياكى خوشاللىقنىڭ بەك ئارتۇق بولۇپ كېتىشى، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاچار ياكى زىيادە بولۇشى بىلەنمۇ تومۇر ھەركىتى ئوزگىرىدۇ. قۇۋۋەت زىيادە بولغاندا تومۇر ھەركىتى يۇقۇرىغا، قۇۋۋەت ئاجىز بولغاندا تۆۋەنگە قاراپ ئوزگىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەن ماددا بىلەن كۆرەش قىلىپ مەغلۇپ بولغانلىقىدىندۇر. بەزىدە بەدەندە قاننىڭ كوپ بولۇشى بىلەنمۇ تومۇر مۇختىلىپ بولىدۇ. قان ئېلىش بىلەن ئۇ ئەھۋال يوقىلىدۇ. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن يۈرەك ئەتراپى تومۇرلىرىدا ھاۋا توسىلىپ قېلىپ (يۈرەك سانچىقى) خەنناق قەلبى دېگەن كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەل تۇيۇقسىز تۇتۇپ ھوشسىزلىق بىلەن داۋام قىلىپ ئولۇم يۈز بېرىدۇ. ھاراقنى كوپ ئىچىدىغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

تومۇرنىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى بەدەندىكى كېسەل ئەھۋالىدىن ۋە كېسەللىكنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تېۋىپ بۇنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن يېتەرلىك دىققەت قىلىش ۋە تەجرىبىنىڭ بولۇشى كېرەك. مۇختەلىپ تومۇرلار ھەركىتى تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1) چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەئىبلىپار): تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرۇقىدەك تەرتىپسىز ئىندىرلىشى مۇشۇنداق ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەركىتى ئۇلچىمىگە قارىغاندا پەيدىن - پەي يوغان سېلىپ، بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ، ياكى 2 - 3 قېتىم يوغان سېلىپ 1 - 2 قېتىم كىچىك سالىدۇ، ياكى 1 - 2 قېتىم چوڭ سېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە كىچىك سالىدۇ (ھەركەتنىڭ دەۋرى مۇختەلىپ بولىدۇ، لېكىن دەۋر ئاياغلاشماستىن تۇرۇپ ھەركەتنىڭ توختاپ قېلىشى بولۇپمۇ ئۇستۇن ھەركەتتىن تۆۋەنلەشكە باشلىشى ئەڭ يامان. ئەگەر تۆۋەنلىشىش يۇقۇرىلاشقا ئۇتسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر).

تومۇر ھەركىتى باشلانغان مىقداردىن تېخىمۇ چوڭ سېلىپ، ئۇز مىقدارىغا يانسا ئۇنىڭ باشلانغان تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. ئىككىنچى قىسمىدا باشلانغان مىقداردىن كىچىكلىشىپ يەنە ئۇز مىقدارىغا قايتىدۇ. بۇ ھال تومۇر تۇتقۇچى تېۋىپنىڭ بارماقلىرى ئاستىدا — بىرىنچى بارماق ئاستىدىكى ھەركەت ئىككىنچى بارماق ئاستىدىكىگە قارىـ

www.uyghurkitap.com

غاندا سۇس، ئۇچىنچى ۋە تۇتىنچى بارماقلار ئاستىدىكى ھەركەتلەرمۇ بىر-بىرىگە نىسبەتەن سۇس سىزىلىدۇ. بۇ قايتقۇچى چاشقان قۇيرۇغىدەك تومۇر (زەنبىلى راجىئ) دېيىلىدۇ. يەنە بىر قىسمى تومۇر ھەركىتى قايتمىغان ھالدا سىلىپ تۇرۇش بىلەن دەۋرنى تامام قىلىدۇ، بۇ زەنبى مۇنقازا دېيىلىدۇ. ئەگەر قايتمىسا ۋە دەۋرنى تامام قىلىپ بولغان ۋاقتى سەزگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتمىسە بۇ يېرىم قايتقان چاشقان قۇيرۇغىسىمان تومۇر (زەنبى ناقىس رۇجۇئى) دېيىلىدۇ. ئومۇمەن زەنبىلپار تومۇر كېسەللىنىڭ ئېغىر ئەھۋالىدا ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) مۇسەللى: تومۇرنىڭ قۇۋۋەت جەھەتتە چوڭ سىلىشى كەمرەك بولۇپ، تاتشقان ھالدا سالىدۇ. كۈچ جەھەتتە زەنبىلپارغا نىسبەتەن 3دىن 2 قىسىم ئارتۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كوپلىكىدۇر، ئۇ كېسەلدە ھارارەت بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ناچارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ، تىۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ چارە كورۈشى كېرەك.

3) مىنشارى: تومۇر ھەركىتى قالايمىقان خۇددى جادى ھەرە ھەركىتىدەك بولىشى، يەنە بىر ئاستىن، بىر ئۈستۈن، بىر ئۇزۇن، بىر قىسقا، بىر ئىلگىرى، بىر كېيىن، بىر يۇمشاق، بىر قاتتىق بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ئىختىلاپلارنىڭ سەۋەبى تووەندىكى نەرسىگە باغلىق:

(1) سەۋەپلەرگە باغلىق ئىختىلاپلار (ئىختىلاپى مەسبۇب): تومۇرلارنىڭ ئۆز ئىچىدىكى مەسىلەن، قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قاتارلىق خىلىتلەرنىڭ بىرەرسى مۇرەككەپ هالدا كوپىيىپ ئۆزگىرىشكە باغلىق هالدا كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش خىلىتنىڭ سېسىقلىق (ئۇفۇنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىشىش-پىشماسلىقى قاتارلىق ئەهۋاللارغا باغلىق. چۈنكى ئۇفۇنەت يۇمشاقلىق پەيدا قىلىپ، تومۇرنىڭ كېڭىيىش كۈچىنى كېڭەيتىدۇ. ئۇفۇنەت يوقلۇغى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

(2) ئەسەپ (نېرۋا) ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزالارنىڭ بىرسىدە ئىششىق بارلىقى، ياكى تومۇر دىۋارىدا قاتتىق-يۇمشاقلىقنىڭ بولىشى ئاستىن هەركەت پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەهۋال كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىل جەنبە) كېسەلىدە كورۈلىدۇ. چۈنكى زاتىل جەنبە كېسىلىدە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئوراپ تۇرغان كىرگىت گوش ياكى مەئىدە بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ۋەرەم بولىدۇ. بۇ پەردە ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن قان تومۇر ۋە ئەسەپلەرگە باي، ئىششىغان ئەزادىكى قان تومۇرلار تارتىششقا باشلايدۇ. نەتىجىدە شۇ تەرەپتىكى تومۇر هەركەتلىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ قاتتىق، يۇمشاق، بىرتۇتاش، پەرقلىق، لەيلىگەن ۋە چوككەن تومۇر هەركەتلىرى كورىلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار هەركىتى ئازراق تەسىرگە ئۇچرىسىمۇ كوپ ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

4) دولقۇنسىمان (مەۋجى): تومۇر ھەركىتى ئۆتۈپ قولىغا دولقۇنلاپ ئاققاندەك بىلىنىپ ئۈچ بارماقنىڭ ھەر قايسىسىغا ئىگىز-پەس، ئىلگىرى-كېيىن، ئۇدۇلغا ۋە توغرىسىغا ئۇرۇلغىنى سېزىلىدۇ. تومۇرنىڭ بۇ خىل ھەركىتى بەك ئىسسىق مونچىغا كىرگەندە، ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە، ئىستىسقا، پالەچ، سەكتە، ئۆپكە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللەردە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل تومۇر ھەركىتى قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆرۈلسە، كېسەل تەرلەپ بوھ-رانغا كىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. سەۋەبى قۇۋۋەت ئاجىز-لىشىپ تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەركىتىنى باشقۇرۇشى ناچار-لاشقانلىقى، يۈرەكنىڭ ئىنبىسات ۋە ئىنقىباز پائالىيەت-لىرىنىڭ ناچارلاشقانلىقىدۇر.

5) قۇرۇت ئۆمىلىگەندەك تومۇر ھەركىتى (دۇدى): تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى قۇرۇت ماڭغاندەك سېزىلىش-كە ئېيتىلىدۇ. دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كۈچسىز، ئىنچىكە بولۇپ، پەيدىن-پەي سالىدۇ. ئۆتۈپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى 2 قېتىم ئۇرغاندەك سېزىدۇ. تومۇر تېزدەك بىلىنىدۇ. لېكىن تېز بولمايدۇ. دېمەك بۇ مۈرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ بىردىنلا يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىقىنى يەنى ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

6) چۇمۇلە ماڭغاندەك تومۇر ھەركىتى (نەملى): تومۇر ھەركىتى ئۆتۈپقا چۇمۇلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. بىر تەرەپتىن دۇدى تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ بىراق

كىچىك، مۇتەۋاتىر، قاتتىقراق، ئەمما تاجىز بولىدۇ. سەۋىبى يۇرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كوپ ئىكەنلىكى ھاياتلىق كۇچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىقىدىندۇر.

7) ئىككى چوقىلىق تومۇر ھەركىتى (غوزالى): تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىرلا ھەركەت قىلالماي ئىككى ھەركەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختايدۇ. بۇ ھاجەتنىڭ كوپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

8) قوش باشلىنىشلىق تومۇر ھەركىتى (زۇلفىتەرەت): ھەركەت باسقۇچىدا سۇكۇت (توختاش) نىڭ بولىشى، بۇنىڭ سەۋىبى قۇۋۋەتنىڭ (تەبىئەتنىڭ) ئاجىزلاشقانلىقىدۇر.

9) مېترىقى: تومۇر ھەركىتىدە بازغان ئۇرغاندەك سېزىمنىڭ بولىشى — يەنى تومۇردىكى دولقۇن بارماققا ئۇرۇلۇپ بولۇپ ئارقىغا بىر ئاز قايتىپ، مەركەزگە بارماستىن كېيىنكى ھەركىتىنى تامام قىلىدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغاننىڭ قايتىشىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بىر تەرەپتىن ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ كۇچلۇك بولغانلىغى، يەنە بىر تەرەپتىن روھنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ھاجىتىنىڭ كوپلىكىدىن ئىبارەت.

10) تەرتىپسىز تومۇر ھەركىتى (ۋاقئىي فىلۋەسەت): جىملىق ئورنىدا ھەركەت يۇز بېرىش. مەسىلەن، كېيىنكىش تامام بولغاندىن كېيىن تېزلا تارىيىش باشلىنىدۇ. ياكى بىر

www.uyghurkitap.com

ئاز جىملىق بولۇپ تارىيىش باشلىنىدۇ، شۇ ھالدا تومۇر ئالدىراشلىق بىلەن قاتتىق ئۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىملىق بولۇش لازىم بولغان ۋاقىت ئىچىدە يەنە ھەركەت يۈز بېرىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر بىلەن مېترىقى پەرقى شۇكى تەرتىپسىز سوققان تومۇردا كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن كېڭىيىشكە قاراشلىق تارىيىش تامام بولۇشتىن بۇرۇن ئىككىنچى سوقۇش (تىۋىپنىڭ بارمىقى ئۇچىغا تومۇرنىڭ ئۇرۇشى) يۈز بېرىدۇ. مېترىقىدە كېڭىيىشتىن ئىلگىرى بولىدۇ. تەرتىپسىز تومۇرنىڭ سەۋەبى بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتىنىڭ كۆپلىگىدىن ھەركەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ ھەركەت قىلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ.

11) تىترىگەن (مۇر ئەتىش) تومۇر ھەركىتى: تومۇرنىڭ تىترەپ ھەركەت قىلىشى بولۇپ، بەدەندە خىلتلەرنىڭ كۆپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلىگى، تومۇر-نىڭ قاتتىقلىغى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەلگە قارشى كۆرەش قىلغانلىقى تۈپەيلىدىن ھاجەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى-دىن كېلىپ چىقىدۇ.

12) تەكشى ئەمەس (نامەۋزۇن) تومۇر ھەركىتى: تومۇرنىڭ قالايمىقانلىشىپ بىر قۇر يانغا، بىر قۇر ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. سەۋەبى كۆپىنچە قۇۋۋەت ناچار، ھاجەت كۆپ بولىنىشىدىن ئىبارەتتۇر.

13) تەكشى (مەۋزۇن) تومۇر ھەركىتى: تومۇر ھەركىتىنىڭ بىر ھالدا بولۇشى. بۇ ھاجەتنىڭ تەبىئەت

بىلەن كۆرەش قىلىپ غەلىبە قىلالمىغانلىقىدىن كېلىپ چىققىدۇ.

3. تومۇرنىڭ ياش، جىنس، پەسىل ۋە مىزاجلار ۋە باشقا جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكلىرى.

1) تومۇرنىڭ ياش جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەۋاتىر (پەيدىن - پەي)، يوغان - كىچىكلىكتە موتىدىل بولىدۇ. سەۋەبى ھاجەتنىڭ كوپلىكىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەمە لىك كوپ بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇق ھاسىل بولۇپ كەتمىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدا 4 خىل كۈچ تولۇقلىنىپ بولغان ۋە بالىلىق ۋاقتىدىكى نەملىك تارقىلىپ كەتكەن بولىدۇ. ياش ئوسمۇرلەرنىڭ تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ، بۇ ھاجەتنىڭ كوپلىكىدۇر.

قېرىلىق تومۇرى (نەبزى كۇھولىيەت) ياشلىق دەۋرىگە نىسبەتەن كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ.

2) تومۇرنىڭ مىزاجلار جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: مىزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئوتىشى ھاياتلىق قۇۋۋەتلىرىنىڭ تەبىئىلىكىدىن ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۇزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرى تەبىئى بولىدۇ. بۇ ھال ئىپتىدالىدىن قانچىلىك ئوشۇق بولسا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

قۇۋۋەتنى شۇنچە ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. مۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە يۇقىرى ئىستېمالىق كېسەللەردە كۆرۈلۈپ تومۇر ھەركىتىدە مۇخالىپەتلىك ئۆزگىرىشلەرنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن، يۇقىرى ئىستېمالىق كېزىك كېسەللىرىدىن ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى مۇھرىقە) قاتارلىقلاردا قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم مۇتەفاۋەت سالىدۇ. تومۇر دولقۇنسىمان ياكى موتىدىل بولۇشى تومۇرنىڭ مىزاجىغا باغلىق؛ ئەگەر قۇرۇق بولغاندا ئىنچىكە ۋە قاتتىق ئۇرىدۇ. قۇۋۋەت كۈچلۈك بولۇپ، ھاجەت ئارتۇق بولسا تومۇر ئىككى چوققىلىق (يۇقىرى پەللىلىك) ياكى تىترىگەن (مۇر ئەتەش) بولىدۇ، يەنى تىترەپ سالىدۇ.

2) ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇرىدىكى پەرق: ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇر ھەركىتىدىن چوڭ ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەركىشىنىڭ مىزاجى ئىسسىق، ھارارىتى يۇقىرى كېلىدۇ. شۇڭىدەك ئەرلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش ئورنى كۆپرەك ئۇزۇن ۋە ئازادە بولىدۇ. تومۇرنىڭ سۈكۈت ئارىلىقى ۋە ۋاقتى ئۇزۇن ھەم تەپاۋۇتلىق بولىدۇ.

3) سېمىز ۋە ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى: ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ ھەم ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى ئەركىن ھەركەت قىلىدۇ. لېكىن سېمىز ئادەمنىڭ تومۇرى

گوشنىڭ مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇغىغا ئۇچراپ ئەركىن
ھەركەت قىلالمايدۇ. سېمىز كىشىنىڭ تومۇرى تېز ۋە
ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سېمىزلىك گوشنىڭ كۆپلىكىدىن
بولسا تېزلىكى ئارتۇغراق، ياغنىڭ تولالىقىدىن بولسا،
تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

4) يىل پەسىللىرىدىكى تومۇرلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:
باھار پەسلىدە تومۇر ھەركىتى موتىدىل بولىدۇ.
شەھەر ۋە بازار ئىچىدە ياشىغۇچىلارنىڭ تومۇرى موتە-
دىل بولىدۇ. ياز كۈنلىرى تومۇرنىڭ ھەركىتى تېز ھەم
پەيدىن - پەي، بەزىدە ئاجىزمۇ بولىشى مۇمكىن. تېز
بولۇشىنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىق بولىشى بىلەن بەدەندىكى
ھاجەتنىڭ كۆپلىكى، ئاجىز ھەركەت قىلىشى ئىسسىقلىق-
نىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۈز ۋاق-
تىدىكى تومۇرلار ئادەتتە موتىدىل بولىدۇ. ئەگەر پەسىل
ئۆز تەبىئىتىدە بولماي ئەكسىچە بولسا تومۇر ئۆزگىرىدۇ.
مەسىلەن، باھار ۋاقتىدا شامال، بوران ۋە يامغۇر-
يېغىن كوپ بولۇپ، ھاۋا تۇتەك ۋە سوغاق بولسا ياكى
قىش كۈنلىرى قار ياغماي ھاۋا ئېچىلىپ ئىسسىق بولۇپ
كەتسە تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇنىدىن
باشقا پەسىل ئۆز ئېتىدالىدىن ئېشىپ كەتسە مەسىلەن،
ياز كۈنلىرى ھاۋا ناھايىتى قىزىپ، يامغۇر ياغماي ھاۋا
دىمىق بولۇپ قالسا ۋە قىش كۈنلىرى ھاۋا دائىم
تۇتەك بولۇپ توختىماي قار يېغىپ تۇرسا بۇنداق ھال-

لاردىمۇ تومۇر ئۆزگىرىدۇ. قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كىچىك بولىدۇ. سەۋەپ ھارارەتنىڭ تۆۋەن بولۇپ ھاجەتنىڭ ئاز بولغانلىقىدىندۇر. ئوي ئىچىنىڭ ھاۋاسى ياخشى بولماسلىق، چاڭ-توزاڭ كوپ بولۇش، سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئولتۇراق جايغا بەك يېقىن بولۇشىمۇ تومۇردا ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ.

5) ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى: ئەمگەك قىلغۇچىلاردا تومۇر دەسلەپ موتىدىل بولۇپ قىزغانسېرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىرى بىلەن بەدەن قىزىپ ھارارەت ئاشىدۇ. ھەركەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناھايىتى تېز سالىدۇ. سەۋەبى ھاجەتنىڭ ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك بولىشىدۇر. ئەگەر ئەمگەك بەدەن ئىقتىدارىنىڭ چېكىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر سۇس سالىدۇ. سەۋەبى مىڭە چارچاپ قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىدۇر. كۈچى ئاز، ئىش ھەددىدىن زىيادە بولغاندا تومۇر قۇرۇت ئومىلىگەندەك ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك سالىدۇ. سەۋەبى كۈچىنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەت.

6) ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئۇيقىنىڭ دەسلىۋىدە تومۇر كىچىك ھەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە تەپاۋۇتلۇق بولۇشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تەبئىي ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆكۈشىدۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ

قۇۋۋەت ھاسىل قىلىپ بەدەننىڭ سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك ھەركەت قىلىشقا باشلايدۇ. ئۇيقا ئوز ئۆلچىمىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر كىچىك ۋە زەئىپ بولىدۇ. ياكى تېز ۋە تەپاۋۇتلىققا ئۆتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە ھاسىل بولۇپ ئۆزلەشمىگەن ھارارەت كېرەكسىز بۇ خاراتلارنى پەيدا قىلىپ بەدەننىڭ ئىچكىرى قىسمىغا قايتىدۇ. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەئىدىدە تاماق بولمىسا، ئۇ چاغدا مەئىدىدە ھەزىم قىلىش ئۈچۈن بىر نەرسە بولمىغانلىقتىن قۇۋۋەت يانىدۇ، شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەركىتى كىچىك، ناچار ۋە كېچىكىپ سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكى ۋە كەيپىياتنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاخشىمى بالدۇر ياتقان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىقى لازىم. ئادەتتىكى ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىدە تومۇر چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئوز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا تومۇر ناچار ۋە زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى قورقۇنۇشتىن قۇۋۋەت ئىچكى قاتلىمىغا يانىدۇ. تومۇر بەزىدە چوڭ، تېز، مۇختەلىپ ۋە مورتەئەش بولىدۇ. قورقۇش ھەقىقى بولمىسا تومۇر تېز ئوز ھالىغا يانىدۇ. ئەگەر ھەقىقى بولسا ئۇزۇن ۋاقىت شۇ ھالدا قالىدۇ.

7) تاماقنى ئاز، كۆپ يېگەن ۋاقىتتىكى تومۇر ئەھۋالى: ئىستىمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز-كۆپلىكى، تاماقنىڭ مەئىدىدە ھەزىم بولۇش-بولماسلىقى، ئوزۇقلۇققا

www.uyghurkitap.com

باي بولۇش-بولماسلىقىغا ۋە تاماقنىڭ كەيپىياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۋەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەركىتى ھەر خىل بولىدۇ.

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇختەلىپ سالىدۇ. چۈنكى مىقدارى كۆپ بولغان تاماقنىڭ مەئىدىدە ھەزىم قىلىنىشى كېچىكىپ ئېغىرلىق پەيدا قىلىپ ئىختىلاپ ھاسىل قىلىدۇ. يېمەك-ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە بولغاندا تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. چۈنكى مۇنداق تاماقتىن روھ ۋە بەدەن ھارارىتى ياردەم ئالىدۇ. تاماقنى ئاز يېگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۈچىگە قاراپ ھەركەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ياكى قىزىتمىسى بار كىشى كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستېمال قىلغاندا تومۇر ھەركىتى زەئىپ بولىدۇ: چۈنكى مىزاج تېخىمۇ ئىسسىقلىقتا ئۆزگىرىپ مىزاجنى بۇزۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەركىتىنى ناچارلاشتۇرىدۇ. ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان كىشىلەر سوغاق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېيىشى لازىم. سوغاق مىزاجلىقلار ئىسسىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانسا مىزاجى موتىدىل ھالەتكە كېلىدۇ. شۇنداقلا قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆللۈكى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا مىزاجى موتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئەھۋال ئەكسىچە بولۇپ، مىزاجى بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەركىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغاق مىزاج

ئۈستىگە يەنە سوغاقلىق قىلىش مىزاجىنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ يېتەرسىز بولۇپ تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىز-لاشتۇرۇپ نەتىجىدە تومۇرلار ھەرىكىتىنىلا ئەمەس بەلكى مىگە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ زەئىپلەشتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەركىتى بىر كېچىكىپ، بىر يوغان ۋە بىر ئاستا سالىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى يىسە ئۆز ھالىغا ـ ئېتىدالىغا كېلىدۇ.

ياخشى ئۇزۇقلۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يېگەندىمۇ مىزاجنى بۇزىدۇ. بۇنداقتا تىۋىپكە ئەسلى يېگەن نەرسىلىرىنى ئېيتمىغاندا كېسەلنى ئېنىقلاش ۋە ئالدىنى ئېلىش قىيىن بولىدۇ.

نەشە، تاماكا چېكىش، ھاراقنى كوپ ئىچىش مىگىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ تەپەككۇر قابىلىيىتىنى تو-ۋەنلەشتۈرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن مۇختىلىپ ھەركەتلىك تومۇر كېلىپ چىقىدۇ. ھاراقنىڭ ئېغىرلىق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىس-بەتەن يېنىك، لېكىن بەك كوپ ئىچىۋەرسە ھارارىتى غەرىزىنى بوغۇپ قويۇپ نەتىجىدە سەكتە (ئولۇكتەك ھوشسىزلىق)، خاپاقان ۋە كوڭۇل ئېلىشىش قاتارلىق كېسەللەرگە دۇچار قىلىپ تۇيۇقسىزلا ئولۇپ قېلىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

8) سۇرگە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر ھەركىتى: سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) دىن كېيىن تومۇر بوش

ۋە زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۈرۈش مۇددىـ
تىدىن ئارتۇق بولسا، ئۇ چاغدا تومۇرنىڭ ھەرىكىتى
قۇرۇت ۋە چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھۇقنە
(كلىزما) دىن كېيىن تولۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى
خىلتلەرنىڭ كۆرۈشىدىن ئىبارەت.

9) روھى كەيپىيات بىلەن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مۇناسىۋىتى: خۇشلۇق، خاپىلىق، قورقۇش، غەزەپ ۋە ئاچچىغلىنىشلار ئۆز ئېتىدالىدا بولسا، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى ئاستا، قاتتىق، بوشلۇق، چوڭ ۋە كىچىكلىك جەھەتلىرىدىن موتىدىل بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا تومۇر ھەرىكىتى ئۆزگىرىدۇ.

خۇشلۇق ۋاقتىدا تومۇر يوغان ۋە پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت)؛ خاپىلىق ۋاقتىدا زەئىپ ۋە ئىنچىكە ياكى ئاستا؛ قورقۇش ۋاقتىدا تېز ۋە تىترىگەن، غەزەپ ۋە ئاچچىغلىنىش ۋاقتىدا يوغان تېز ۋە پەيدىن-پەي (مۇتەۋاتىر) بولىدۇ. خىجالەتلىك ھېس قىلغان چاغلاردا تومۇر مۇختەلىپ؛ لەززەت ۋاقتىدا يوغان سالىدۇ. چۈنكى لەززەت قۇۋۋەتنى ھەركەتلەندۈرىدۇ. تېز ۋە پەيدىن-پەي بولمايدۇ.

10) ھاممام (مونچا) غا كىرگەن كىشىنىڭ تومۇرى: سۇنىڭ ھارارىتىگە باغلىق بولۇپ مونچا بەك ئىسسىق بولسا ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ھال قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقلىق ئوتتۇرا ھال بولسا تومۇر ھەرىكىتى يوغان، كۈچلۈك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر

سوغاق بولسا (سوغاق سۇ قۇيسا) بەدەن هاراربتى ئىچكى قاتلامغا يىغىلىپ قىلىپ تومۇر ھەركىتى تېز ۋە كۈچ-لۈك؛ زاك، گۇگگۇرت، قەلەي كانلىرىدىن چىققان ئىسسىق بۇلاقلارغا (ئارىشاڭلارغا) چۈشسە تومۇر ھەركىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

4) كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى.

ساغلام ئادەمنىڭ تومۇرى يۇقۇرىدا سوزلەپ ئۆت-كەن تومۇر ھەركىتىنىڭ تۈرلىرىدە يەنى تېز، ئاستا، يوغان، كىچىك، قاتتىق-يۇمشاق قاتارلىقلاردا ئۆز ئېتىدالدا ياكى تەبىئى بولىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگەرىشى ياكى مۇرەككەپلىشىشى غەيرى تەبىئىلىكتىن ياكى كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

كېسەلنىڭ تومۇر ھەركىتى ئاغرىشىنىڭ قاتتىق-يېنىكلىكىگە ۋە ئاغرىق ئورۇقنىڭ يۈرەككە يېقىن-يىراق-لىقىغا ھەم شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بو-لىشى مۇمكىن. بۇ هال كوپرەك ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىش (دەرت) تومۇرغا بەك تېز تەسىر قىلغانلىقتىن تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ۋەرەم يۈرەكتىن يىراق ئەزالاردا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغانلىق ئەھۋاللىرى بولسا، يۈرەكنىڭ ھەركىتى تومۇر ھەركىتىدىن ئاستاراق بولىدۇ. لېكىن يۈرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ۋەرەم تومۇر ۋە يۈرەك ھەركىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن، ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)

www.uyghurkitap.com

كوكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ھەم مېڭدە ۋە جىگەر ۋەرەملىرى قاتارلىق كېسەللەردە تومۇر ھەركىتى ئاھايىتى تېز بولغاندەك، يۈرەك ھەركىتىمۇ تېزلىشىدۇ.

يۇقۇرى قىزىتمىلىق ۋە ئەسۋىلىك كېسەللەردە تومۇر بەك تېز بولىدۇ. تەپلەر ① نىڭ باشلىنىشى ھەرخىل بولغانلىقتىن تومۇر ھەركەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. بەزىلەردە تېز، بەزىلەردە ئاستا ياكى يۇقۇرى-تۆۋەن باشلىنىدۇ. مەسىلەن، 2 كۈنلۈك بەزگەك دەسلەپكى قېتىم تۇتقاندا تومۇر ئاجىز ۋە مۇتەۋاتىر بولۇپ، كېيىنچە يوغان ۋە كىچىك سالىدۇ. بەلغەم ئارىلاشقاندا تومۇر ئاجىز ۋە تاپاۋەتلىك سېلىن باشلىنىپ، كېيىن پەيدىن-پەي بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا كېسەللەردىكى تومۇرنىڭ ھالىتى بەدەندە بار بولغان خىلتلەرنىڭ كەيپىياتى ۋە قۇۋۋىتىگە، شۇنداقلا سىرتتىن كىرىپ قوشۇلغان جەراسىم (مىكروپ) لارنىڭ شۇ ئورۇندا ھاسىل قىلغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ كۈچلىرىگە باغلىق.

---

① تەپ: ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەپ بارلىق قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بەزگەك ئەمەس. بەزگەكنى تەپلەرزە دەيدۇ — تەھرىر.

VII ماقالا. نەپەس ۋە ئۇنىڭ بۇزۇلىشى

نەپەس ئېلىش ھاياتلىق ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان ھەركەتنىڭ بىرىدۇر. خۇددى تومۇر ھەركىتىدەك پۈتۈن بەدەننىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. يۈرەك ۋە پۈتۈن بەدەندىكى قۇۋۋەت (روھ) نەپەس ئېلىش-چىقىرىش بىلەن ھاۋا ئالمىشىش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ. نەپەس ئېلىشنىڭ سەۋەپچىلىرى:

پائىل — ھاياتلىق كۈچى؛ ئالەت-كاناي، ئۆپكە، كېرگىت پەردىسى (ھىجابى ھاجىزە) ۋە قوۋۇرغىلار.

ھاجەت — بەدەننىڭ ھاۋا ئالمىشىش ئېھتىياجى يەنى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ياردىمى ۋە ئالەتنىڭ ۋاستىسى بىلەن ساپ ھاۋانى يۈرەك ئىچكى قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ يۈرەك ۋە بەدەن ئىچىدىكى كېرەكسىز بۇس بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. يەنى كېرگىت گوشلۇك پەردىنىڭ تومۇرغا ئوخشاش 2 ھەركەت قىلىپ بىر تۇختىشى (كېڭىيىش ۋە قىسقىرىش) قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە سىقىلىپ تەندىكى بۇزۇق بۇس بۇخارلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. بەدەنلى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

قىلىپ يۈرەكنى شاماللىتىپ تۇرىدۇ. بۇ تەبىئىي نەپەس ئېلىشتۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشى غەيرى تەبىئىي ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولىدۇ. ئانداقتا نەپەس تېز ۋە قىسقا بولىدۇ، ئېغىر ھاللاردا خاقىراپ قېلىش ۋە نەپەس بوغۇلۇشلارمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكىرىپ ئۆزى بىئارام بولىدۇ. سەۋەبى سوغاق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش بىلەن كىرگەن ھەرخىل ئاپەتلەر سەۋەبىدىن ئۆپكە ۋە كانايلاردا ۋەرەمگە ئوخشاش توسقۇنلۇقلار يۈز بېرىپ نەپەسنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. ياكى ھەرخىل غەيرى تەبىئىي نەرسىلەر، جاراسىملار قانغا قوشۇلۇپ ھارارەت پەيدا قىلىپ، يۈرەكنى قىزىتىپ كۆپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش ھاجىتى كېلىپ چىقىدۇ. نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن روھ، كۈچ ۋە ئالەتلەرنىڭ ساغلام بولۇشى ھەم يۈرەك، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى بولۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرىدە ۋەرەم بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەركىتىدەك ئەزالاردىكى ئۆزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

VIII ماقالا. سۇيدۇك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

سۇيدۇك جىگەردىكى ھەزىمنىڭ داۋاملىشىشى بىلەن بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ دوساق (ماسانە) دا يىغىلىپ سىرتقا چىقىپ كېتىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر. سۇيدۇك تەكشۈررش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى، بولۇپمۇ خىلىتلار ئەھۋالىدىن ۋە جىگەر ھەم بۆرەكنىڭ خىزمىتىدىن خەۋەر تاپقىلى بولىدۇ. تىۋىپ سۇيدۇكتىن ئاساسەن رەڭگى، قىيامى (قويۇق-سۇيۇقلۇغى)، سۈزۈكلۈكى، دۇغلۇغى، كۆپۈكلۈكى، چۆكمىسى (رۇسۇبى)، پۇرىقى ۋە مىقدارىغا ئوخشاش 8 نەرسىنى ئېنىقلىشى كېرەك.

1-پەسىل: سۇيدۇك تۈرلىرى ۋە تۈرلىرىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

ئادەم سۇيدۇكى سۈزۈك ئاق بولسا بۇ تەبىئى سۇيدۇك ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى سۇنىڭ رەڭگىمۇ ئاق كېلىدۇ. ئاقلىق سۇيدۇكنىڭ ئەسلىدۇر. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار 4 خىل بولغانلىقى ئۈچۈن سۇيدۇكنىڭ خىلىتلەر رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئى ھېسابلىنىدۇ. يەنى

ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلەرنىڭ ھەربىرى بىر- خىلتىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇ رەڭلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلتىنىڭ ئاز- كۆپلىكى، غالىپ ياكى مەغ- لۇپلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، سۈيدۈكنىڭ ئاق بو- لىشى تەبىئىي: شىشىدەك، مەنى سۇيۇقلۇقىدەك ياكى جىگدە شەربىتىدەك ئاق بولىشى غەيرى تەبىئىي بولۇپ كېسەللىك ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سېرىق سۈيدۈك تۆۋەندىكىچە 6 تۈرگە بولىنىدۇ. مەسىلەن:

(1) سامان رەڭلىك.

(2) ئاپلىسىن رەڭلىك (تۇرۇنجى) (بۇ ئىككىسى تەبىئىيدۇر).

(3) كاۋا چېچىكى رەڭلىك.

(4) يالقۇن رەڭلىك.

(5) زەپەر سېرىقى رەڭلىك.

(6) سېرىق زاك رەڭلىك (بۇ تۆتى غەيرى تەبىئىي ھېساپلىنىدۇ).

قىزىل سۈيدۈك بولسا، قىزىل گۈل رەڭلىك، قان رەڭلىك (قارىغا مايىل قىزىل)، ئاقىقا مايىل سۇس قىزىل، ئۇردان رەڭلىك دەپ پەرىقلەندۈرۈلىدۇ. سۈيدۈكتىكى قىزىللىق بەدەندىكى قان ئەھۋالىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

قارا سۈيدۈك: سېرىققا مايىل قارا، قىزىلغا مايىل قارا دەپ 2 گە بولىنىدۇ. بۇ سەۋدا ۋە تال ئاغرىق- لىرىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

9.1 سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق ۋولىشىدىكى سەۋەپ ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىگى

1) هول مىۋە ۋە كوكتاتلارنى كـوپ ئـىستىمال قىلىش، بولۇپمۇ خـاڭگا، قوغۇن، شاپتۇل قـاتارلىقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن سۈيدۈك رەڭگى ئاق كېلىدۇ.

2) سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا هارارەت مىڭىگە يېتىپ بازغاندا سويدۈك ئاق، سۇيۇق ۋە سۈزۈك بولۇپ، تىگىدە چوكمىسى بولمايدۇ. بـۇ هال سـەپرانىڭ يـاغ بىلەن بىرىككەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) مىڭە سالامەت بولغاندىمۇ سۈيدۈك ئـاق كېـلىدۇ. سەپرا ئۇچەيگە قـۇيۇلغان چاغدىمۇ سۈيدۈك ئـاق كېلىدۇ، ئەمما بۇ چاغدا ئـۇچەيدە يارا پـەيدا بـولۇش خەۋپى بار. ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈگى تۇزۇن ۋاقىت ئۆزگەر ـ مـەي ئـاق تۇرسا مىڭە سالامەتلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

4) بەلغەم كوپ بـولۇش نـەتىجىسىدە سـۈيدۈك ئاق ۋە قىيامى قويۇق يەنى مەنىدەك ئاق، قـويۇق ۋە شىلىملىق كېلىدۇ. بۇ شەكىلدە پالەچ ۋە تارتىشىپ قېـلىش (تەشەننۇج) كېسەلنىڭ ئالدىنقى بەلگىسىدىن ئىبارەت. ئەگەر سېرىق كوپۈك بولسا يـامان هـساپلىنىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى يۇقۇرقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بول ـ غان كېسەللەرنىڭ بەلگىلىرى كورۇلمىسە سالامەتلىكنىڭ نىشانىسى هىساپلىنىپ، سۇرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كـېتىـدۇ.

5) سۈيدۈك ئاق ۋە ياغلىشاقغۇ بولسا چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۈز بەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

2. سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولىشىدىكى سەۋەپلەر ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

سۈيدۈك قىزىل بولىشى سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئى (مۇۋاپىق) دۇر. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولغانلىغى قاننىڭ كوپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم ھاياتلىغى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. قاننىڭ ئىسسىقلىغى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك.

1) سۈيدۈك قىزىل ئەمما سۈيۇق بولسا خىلىت (ماددا)نىڭ خاملىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداقتا كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2) قىزىل سۈيدۈكتە چوكمە بولمىسا قۇرۇقلۇقنىڭ بەدەندە كۆپلىگى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىغى، كۈچنىڭ ئاجىزلىغى ۋە ماددىنىڭ كوپلىگىنى كورسىتىدۇ. ھەم جىگەردە ۋەرەم (ئىششىق) بارلىغىنىڭ بەلگىسى.

3) قىزىل سۈيدۈكتە ئاق چوكمە بولسا بۇ سالامەتلىكنى كورسىتىدۇ.

4) چوكمىنىڭ قىزىل بولىشى كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5) قىزىل سۈيدۈكتە سەپرا قوشۇلغان بولسا خىلىت كويگەن بولىشى مۇمكىن. چۈنكى 2 خىل ئىسسىقلىق بىرىكسە ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە

كېسەل كىشى تېز تەرلەپ ساقىيىشىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

6) قىزىل سۈيدۈك تامچىلاپ كەلسە، قويۇق ۋە سېسىق بولسا، قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا ماددىنىڭ خامىلەنمىنى كۆرسىتىدۇ. سېسىقلىق تەبىئەت مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىكنىڭ غالىپ بولغانلىق ئالامىتىدۇر. ياكى بۆرەكتە يىرىڭلىق ۋەرەم بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

7) سۈيدۈك قىزىل، سۇيۇق، شۇنىڭدەك مەئىدە ئاجىز، بەدەندە قىچىشىش بولسا يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلىنىشىنىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چوكمە بۇ-لۇتقا ئوخشاپ سۈيدۈك تېگىدە تۇرسا كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

8) ھارارەتلىك كېسەللەردە سۈيدۈك قىزىل بول-سا جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ئارتۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئارقا تەرىتى قۇرۇق بولسا، كوكرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بولۇپمۇ ئوپكەسىلى پەيدا بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا بۇ قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ قانتۈمۈر دىۋارلىرى كېڭەيگەنلىك ئىپادىسىدۇر.

9) بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللەردە، مەسىلەن، ئۈچەي توسىلىش (قولۇنج) كېسىلىدە سۈيدۈك قىزىل كەلسە بەزىلەر بۇنى قان سەۋەبىدىن دەپ خاتا ئويلىشىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېيگى ئادرېسى

10) جىگەر كېسەللىكلەردە ئومۇمەن سۈيدۈك قې-
زىل كېلىدۇ.

11) سۈددە كېسەللىكلىرىدە (قانتۇمۇرلار تو-
سۇلۇش خاراكتېرلىك ئاغرىقلاردا) مۇ سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، سىل قىزىتمىسى (تەپىدىق) ۋە ئۈچەي سىلىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىنى ھەم چاۋا ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوقۇم كېسەلنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. دوساقتا يارا بولسا، سۈيدۈك قىزىل بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق يارا بولسا، سۈيدۈك يىرىڭلىق كېلىدۇ ۋە جىنسى ئەزانىڭ تۆشىكى ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

12) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە سۈيدۈكنىڭ قىزىللىقى بوھران (كرىزىس) نىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى ھەم تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلىكى، ئۈتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى بەل-غەم ماددىسىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشلىرى بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

13) سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ سۈيدىكى قىزىل رەڭلىك، قىزىق ۋە سۈيۈق بولىدۇ.

يۈرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ۋەرەم بولغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. سەۋەبى يۈرەكنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىدۇر.

3. سۈيدۈك سېرىق بولۇشىنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

2) تورۇنجى (ئاپلىسىن رەڭگىدىكى) سۈيدۈك بىر ئاز ئىسسىقلىققا مايىللىق بەلگىسىدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۈيۈق بولۇپ تېگىدە پاختىدەك رۇسۇپ چوكسە ھارارەتنىڭ ئۆستۈنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) زاك رەڭلىك (قىزىل سېرىق) سۈيدۈك بەك ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى. سېرىق قىزىلغا مايىل بولغانسېرى ئىسسىقلىق كۆپ، سوغاقلىق شۇنچە ئازلىقنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈكى دائىم يالقۇن رەڭدە بولىدۇ. سېرىق سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلىگەن چوكمە بولمىسا بۇ ناھايىتى يامان. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولىشى ئۇزۇقلۇق ۋە سەپرانىڭ كەملىكىدىن بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر ئۇرۇق كېلىدۇ.

4. سۈيدۈك قارا بولۇشىنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) سۈيدۈك قارا رەڭلىك بولۇپ 5 كۈنگىچە ئۆزگەرمەسە كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ناچار بولىدۇ دەپ ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر قارا سۈيدۈكنىڭ چوكمىسى تېگىدە بولماي ئۈستىدە بولسا ئاقىۋىتى ياخشى. سۈيدۈك قويۇق بولسا ماددىنىڭ خاملىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ

www.uyghurkitap.com

هال كېسەللىكىنىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىپ، چوكمە سۈيـ
دۈكنىڭ تېگىگە چوككەن، ئۈستىدە قارا كوپۈك بولىسا
مىگە ئىششىغانلىقتىن ۋە ئولومگە يېقىنلاشقانلىقتىن دېـ
رەك بېرىدۇ. قارا سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە كوپۈك بولىشى
باش ئاغرىش ۋە جويلۇشنىڭ سەۋەپچىسى بولۇپ، بۇ-
رۇن قاناش بىلەن توزۇلۇپ كېتىدۇ.

2) قارا سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا ماددىنىڭ
خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3) سۈيدۈك قارا سۈيۈق، لەيلىگەن چوكمە چېـ
چىلاڭغۇ، بەدەن ئېغىرلاشقان بولسا، بۇرۇن قاناش بەلـ
گىسىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ هال قارا (ئەسۋىلىك) كېزىكـ
تە كوپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان
بولسا، بۇ بەلگى قان كويگەنلىكىنى كورسىتىدۇ. قۇلاق
ئېغىرلىقى بىللە كەلسە، بۇ ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىنى
بىلدۈرىدۇ.

4) كوكرەك پەردە ياللۇغىدا سۈيدۈكنىڭ قارا
بولىشى ئولۇم يېقىنلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قا-
رىغا مايىل سۈيۈق بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن يېتىپ
قالىدىغانلىقىنى كورسىتىدۇ.

5) سېرىق كېسەل (يەرقان) نىڭ سۈيدۈگى قارا
دۇغ بولسا كېسەل ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىقىدىن خەۋەر
بېرىدۇ. قارا سېرىق، قىزغۇچ كوپۈكسىز بولسا كېسەلـ
نىڭ ئېغىر ئوتكەنلىكىنى كورسىتىدۇ. قىزىل بولىشى
هارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولىشى ماددا كويۈپ تەبىئەتـ

نىڭ مەغلۇپ بولغانلىقىنى، كوپۇك بولماسلىقىنى ئوتتۇش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىقىنى كورسىتىدۇ.

6) ساغلام كىشىلەردە سۇيدۇك بىرنەچچە كۈن قارا نۇرسا بورەككە تاش ئورۇنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. چوڭ تەرەت بىلەن سۇيدۇكنىڭ بىردەك قارا بولىشى سەپرا ياكى سەۋدانىڭ كويگەنلىكىنى، ھارارەت تووەنلەپ — تەرلىمىگەنلىكىنى كورسىتىدۇ.

5. باشقا رەڭلەردىكى سۇيدۇكلەرنىڭ سەۋبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) يېشىل رەڭدىكى سۇيدۇك — سەۋدا ۋە بەلغەمدىن ھاسىل بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىسى ۋە ئاغرىق ئورۇقلىغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تىۋىپلارنىڭ كورسىتىشىچە يېشىل سۇيدۇك جۇزام (ماخاۋ) كېسىلىنىڭ بەلگىسىمۇ بولىدۇ. كىچىك باللارنىڭ سۇيدۈكى يېشىل بولسا تېزدىن ئولۇپ كېتىشى ئېھتىمال. سەۋبى مىڭە سۇيۇقلىغى قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن تارتىشىش كېلىپ چىقىپ چىشلىرى كىرىشىپ قېلىپ ئولۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق ھاللاردا بەدەنگە ھوللۇك بېرىدىغان نەرسىلەرنى ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۈش لازىم.

2) ھاۋا رەڭلىك سۇيدۇك زەھەرلىك نەرسىلەر بىلەن مەستلەن، زانكار بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3) سۇيدۇك زەيتۇن يېغى (سۇس يېشىل) رەڭلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىككى ئادرېسى

بولسا ناچار خىلتلار ۋە زىيانلىق ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىق ئىپادىسى بولۇپ خەتەردىن بېشارەت بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاش بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك.

4) قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئۇسما رەڭلىك، مايسا رەڭلىك، تۇخۇمەك رەڭلىك ۋە پوررەڭلىك سۈيدۈك ئاساسەن ھاملدار ئاياللاردا بولىدۇ. گوش رەڭ ۋە زاك رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەندىلىكى بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

5) بىنەپشەرەڭ، توخۇت رەڭ ۋە بىيەسۈيى رەڭلەردىكى سۈيدۈك ئىچكى ئەزالارغا مەسىلەن، مەئىدە، جىگەر، ئۆپكە ۋە تاللاردا ۋەرەم بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خىل رەڭدىكى سۈيدۈكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ بىنەپشەرەڭلىك سۈيدۈكى قوساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇپ قەدىمقى تېۋىپلار ئىستىسقانىڭ سۈيدۈكى دائىم كاشكاپ رەڭگىدە بولىدۇ دەپ كۆرسىتىدۇ.

2 - پەسىل: سۈيدۈكنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇغى (قەۋامى)

سۈيدۈكنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى سۇيۇق، قويۇق ۋە موتىدىل دەپ 3 خىلغا بۆلۈنىدۇ. سۈيدۈك دۇغ بولغاندا قويۇق - سۇيۇقلۇغىغا باھا بېرىش قىيىن، دۇغلۇق سۈيدۈكنىڭ ئەسلى ماددىسىغا باشقا نەرسىلەر قوشۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

۱. سۈيدۈك سۈيۈق بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى:

تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىقى؛ تومۇر يوللىرىدا توسالغۇ بارلىقى؛ سەۋدا مىزاجىنىڭ قۇرۇق مىزاجغا ئۆزگەرگەنلىكى؛ تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) ئاجىزلىشىپ خىلىتلەرنىڭ خام قالغانلىقى؛ سوغاق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىك؛ يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقى؛ بۆرەكتە ۋەرەم بارلىقى؛ بۆرەك باكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش؛ تەبىئەتنىڭ سۇنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش تۈپەيلىدىن (سوغاق مىزاجنىڭ بوزۇلۇشى ياكى قەن سىيىش كېسىلى سەۋەبى بىلەن) سۇنىڭ ئۆزگەرمەي ئۇز پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنداق ھاللاردا كېسەل كۆپ ئۇسسايدۇ، كۆپ سىيىدۇ).

بالىلار سۈيدۈگىنىڭ سۈيۈق بولۇشى غەيرى تەبىئى، قويۇق بولغانلىقى تەبىئى ھېسابلىنىدۇ.

چوڭ بالىلار سۈيدۈگىنىڭ سۈيۈق بولۇشى خاس سېسىقلىقتىن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە خىلىت پىشقانلىق، بوھران يوتكەلگەنلىك ئىپادىسىدۇر. شۇنىڭدەك پۇت ـ قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچى سۈرۈش ياكى تەرلىمەي ساقىيىش بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ. ساق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگى سۈيۈق، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى بار بولسا، سۇلۇق قاپارتما چىقىش بەلگىسى بولىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغاقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، قېرى كىشى-

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

لەرنىڭ مىزانجىدا ئۇخشاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ھال كې-سەللەردە كورۇلسە خىلت خام قالغانلىقتىن ياكى تو-مۇر يوللىرى توسلىپ قالغانلىقىنىڭ، باش ئاغرىش ۋە كوڭلى ئاينىشنىڭ بەلگىسىدۇر.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۇيدۇكى سۇيۇق، قىزىل بولسا، ئۇزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئەمگەكنىڭ كوپلە-گىنى ۋە غەزەپلەنگەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلدە كورۇلسە خىلتنىڭ خام قالغانلىغى ۋە ھارا-رىتى غەرىزەنىڭ ئاچارلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچە-لاڭغۇ چوكمىلىك سۇيۇق قىزىل سۇيدۇك ۋە كوپۇكلۇك سۇيدوك ھارارەت ئۇستۇن بولۇپ، بەلغەم كويگەنلىگىدىن، كوكرەك ئاغرىقلىرىدا بولسا بەلغەم كوپلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۇيۇق سۇيدۇكنىڭ ئادەتتىكىدىن كوپ كىلىشى باش ئاغرىغى، كوز كېسەللىرى ياكى دەم سىقىش پەيدا بولىشىنىڭ بەلگىلىرىدۇر. سۇيدۇك بىردىنلا كوپ كېلىش بىلەن بەدەنگە راھەت ھاسىل بولسا، بۇ خىلتلار پىش-قانلىقتىن ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئاز كەلسە قۇۋۋەت ئاجىز ۋە قويۇق خىلتلار كوپ بولىدۇ

2. سۇيدۇك قويۇق بولىشىنىڭ سەۋەپلىرى

قويۇق سۇيدۇك ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى كورسە-تىدۇ. دەسلەپتە سۇيۇق بولۇپ كېيىن قويۇق كەلسە

مادda پىشقان بولىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۇ-
يۇق بولسا بۇ ھەقىقى تامام ئەمەس. سۈيدۈكنىڭ دۇغ
بولۇشى بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ.
لېكىن ماددىنىڭ پىشقان- پىشمىغانلىغىنى كېسەلنىڭ
ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. بەقرات ①
"سۈيدۈك ئىشەك سۈيدۈگىدەك دۇغ بولۇشى باش ئاغرى-
قىنىڭ ئالامىتىدۇر" دېگەن. خىلىتلارنىڭ تېز چىقىشى بىلەن
سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنى بىر سائەت قوي-
غاندىن كېيىنمۇ چوكمە دۇغ ھاسىل قىلمىسا ئىسسىقلىقنىڭ
كۆپلىگىنى، ماددىلارنىڭ قاتتىقلىغىنى، تەبىئەتنىڭ ئاجىز-
لىغى ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بوھ-
ران ۋاقتىدا سۈيدۈك دۇغ بولسا بوھران بولۇشىدىن خەۋەر
بېرىدۇ .كېزىك ئاغرىقلاردىكى قويۇق سۈيدۈك بوھراننىڭ
تەرلەش بىلەن تامام بولىدىغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق
ھاللاردا قويۇق سۈيدۈك سۈيۈق سۈيدۈك بىلەن ئالماشسا
يۈرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە مەئدە ئەتراپىدا ۋەرەم
بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەچ كېسەللىكلىرىدە بوھران
يۈز بەرگەنلىك ئىپادىسى بولىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە
سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى كېسەلنىڭ سەۋدادىن بولغان-
لىغىنى كۆرسىتىدۇ.

2) سۈيدۈك ئۇتۇش يوللىرىدا توسالغۇ بولسا
قويۇق سۈيدۈكنىڭ بەزىدە يىرىڭ ئارىلاش كېلىشى مۇم-
كىن. شۇ يوللاردا تاش بولسا چوكمە كۆپ بولىدۇ.

① بەقرات: ھىپوكرات — تەھرىر

www.uyghurkitap.com

چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغىرلىق بولسا، تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى، ئەگەر جىنسى ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىپ ئاغ- رىسا تاش دوساقتا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈك دەسلەپتە قويۇق بولۇپ، مەئىدە ئاغرىش ۋە بەدەن قىچىشىشلا بىللە كەلسە سېرىق كېسەل باش- لانغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

سۈيدۈك ئالدى بىلەن دۇغ چىقىپ كېيىن سۈزۈك كەلسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى، ئەگەر ئالدى بىلەن سۈ- زۈك، كېيىنچە دۇغ بولسا ئىزتىراپ زىيادىلىكىنىڭ، مىگە قوزغالغانلىق ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

3. سۈيدۈك مىقدارى ئاز- كۆپلىكىنىڭ سەۋەپلىرى

1) تەشنالىق يوق تۇرۇپ سۈيدۈك كۆپ بولىشى بەدەندىكى نەملىك ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ جىق چىقىم بو- لۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) ئۈچەي توسىلىش (قۇلىنج) كېسەللىكىدە ۋە قو- يۇق كۆپ كەلگەن سۈيدۈك كېسەلنىڭ تېز ساقىيىپ كېتىشى- نى ئىپادىلەيدۇ. كۆپ يەپ ئىش قىلمايدىغان كىشىلەر- دە سۈيدۈك كۆپ ۋە ھەرخىل رەڭلىك كېلىدۇ.

3) سۈيدۈك مىقدارىنىڭ كۆپ ۋە رەڭلىك بولۇ- شى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئانچە خەتەرلىك ئەمەس. چۈنكى ئىسسىقلىق بولغاندا ئاغرىقلاردا ماددا ئاسان پىشىدۇ.

4) ئىستىملىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قىيىنلىق بىلەن چىقىپ كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

5) تامچىلاپ ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك مىڭىگە ئاپەت يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئېقىل بۇزۇلغانلىق ۋە جويلۇش ياكى مالىخولىيا كېسىلىنىڭ بەلگىسىدۇر.

6) سۈيدۈكى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۈز بەرسە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئاز ۋە قارامتۇل رەڭدە كەلسە ماددىنىڭ كۆيگەنلىكىنى ۋە سۈيۈقلۇقنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

7) بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرى بىلەن بەدەندىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ نەتىجىدە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

8) سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ (سۇددە) بولغاندا، ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) ۋە قۇسۇش كۆپ بولغاندا سۈيدۈك مىقدارى كېمىيىدۇ.

9) سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇشمۇ مۇمكىن.

3 - پەسىل: سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈك بولىشى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

سۈيدۈكتە كۆپۈك ھاسىل بولۇپ، پات بۇزۇلۇپ كەتمەي تۇرۇشى تۇرۇش ماددىنىڭ خام، چاپلاشقاقلىقى ۋە يەل بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كوپۈكنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى ساغۇچ قارا بولىشى يەر قان كېسەلىنىڭ بەلگىسى. كوپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولىشى ئۇپكە كېسەللىگى بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كوپرەك دەريا سۈيىنىڭ كوپۈكلىرىدەك كاللەك-كاللەك بولسا — روھى كېسەللىكنىڭ بەلگىسىدۇر.

1. سۈيدۈكتىكى چوكمە (رۇسۇپ) نىڭ سەۋەبى ۋە ئەھمىيىتى

سۈيدۈكنىڭ ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چۆكرىدىغان پاختا، لاي ياكى شور تۈزدەك نەرسىلەر چوكمە (رۇسۇپ) دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل رۇسۇپلار كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ هەر خىل بولىدۇ. تىبابەتتە چوكمە سۈيۈقلۇق ئىچىدە ئۇنىڭ تەركىۋىدىن ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جەۋھەرى جىسىم دەپ تونۇلىدۇ. ئۇ تىزۋەندىكىچە 3 تۈرلۈك بولىدۇ:

1) چوككەن چوكمە (رۇسۇبى راسىپ): سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چوكىدىغان چوكمە.

2) لەيلەپ يۈرگەن چوكمە (رۇسۇبى مۇتەئەللەق): سۈيدۈكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چوكمە.

3) ئۈزۈپ يۈرگەن چوكمە (رۇسۇبى غۇمام): سۈيدۈك ئۈستىدە بۇلۇتتەك ئۈزۈپ يۈرىدىغان چوكمە.

سۈيدۈكتىكى چوكمە تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن ماددىنىڭ پىشقان ياكى پىشمىغانلىغىنى، بەدەندىكى

كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ھەم بەدەنىنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچ-قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئاغرىق پاكىزە قاچىغا سىيىپ تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن تىۋىپقا كۆرسىتىشى لازىم. تىۋىپ سۈيدۈكنى كۆرگەندە تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1) چوكمە پەيدا بولۇش ياكى پەيدا بولماسلىقى، 2) تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى، 3) چوكمىنىڭ ئاز-كۆپلىكى، 4) قويۇق-سۇيۇق ياكى كالالەكلىكى، 5) رەڭگى، 6) چوكمىنىڭ سۈيدۈك تېگىدە ياكى ئۈستىدە ئىكەنلىكى، 7) چوكمىنىڭ سىيگەندىن كېيىن تېز ياكى ئاستا ھاسىل بولۇشى، 8) چوكمىنىڭ سۈيدۈك بىلەن بىرىككەن ياكى ئايرىم ھالدا ئىكەنلىكى قاتارلىق ئەھۋاللارنى تەپسىلى كۆزىتىش لازىم.

2. چوكمە ھاسىل بولۇشى

سۈيدۈك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا بولغاندا سۈيدۈكتە چوكمە كۆرۈنىدۇ. مەسىلەن، جىگەر، بۆرەك، ماسانە (دوساق) قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددى ۋە يىرىڭلىق ۋەرەملەردە بولىدۇ. ۋەرەم خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئۇفۇنەت ماددىلىرى ۋە جەراسىملارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئۇفۇنەت ماددىلىرى قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن قاننىڭ كەيپىيا-

تىنى بۇزۇپ چىرىش پەيدا قىلىدۇ. بەدەندىن ئۆزىنى يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەت ماددىنى پىشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇففۇنەت ماددىلىرى (ھازىرقى تىببى تىلدا ئېيتقاندا مىكروپلار) ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ تەبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى① دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا كېسەللىك تەرەققى قىلىش دەۋرىدە داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، شۇ كۈنلەردە سۈيدۈكتە چۆكمىنىڭ يۈز بېرىشى ئۇففۇنەت ماددىلىرىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز ۋە بۇزۇق ماددىلار چۆكمە بىلەن قوشۇلۇپ سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇ تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ. كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ھالى ئوزۇقلىنىشقا باغلىق. يەنى ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك-يېتەرسىزلىكى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق-سوغاقلىقى قاتارلىق ئەھۋاللار تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېڭىش ياكى پىشۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يېگەندە تېۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىشى ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشقا چارە قىلىپ، تەبىئەتنىڭ ماددىنى پىشۇرۇشىغا ياردەم بېرىشى كېرەك.

ساغلام كىشىلەر سۈيدۈكىدە چۆكمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىز كىشىلەر سۈيدۈكىدە كۆپ يەپ ئەمگەك

---

① بۇخىل پىشقان ماددا تەبابەتتە "نەزجى" ماددا دەپ ئاتىلىدۇ — تەھرىر.

قىلمايدىغان (رىيازەت چەكمەيدىغان) ئادەملەر سۈيدۈگى-دە چوكمە بولىدۇ.

3. تەبىئى ۋە غەيرى تەبىئى چوكمىلەر

1) تەبىئى (مۇۋاپىق) چوكمە: سۈيدۈك تىگىدە ياق رەڭلىك تەكشى هالدا بولىدۇ. ئەگەر چايقالغۇتۇلسا، چېچىلىپ تۇرىدۇ. چېچىلغاندىن تېز جەملىنىپ كال-لەكلىشىپ تۇرغىنى ناهايىتى ياخشى. چوكمە ئادەتتە سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىدە بولغىنى، ئۇندىن قالسا سېرىق رەڭلىك ۋە تورۇغ رەڭلىك روسۇپ ياخشى.

2) غەيرى تەبىئى (مۇۋاپىق بولمىغان) چوكمە:

(1) شىلىمشىق چوكمە (مۇخاتى) — ئاق، قويۇق، ماڭقىدەك شىلىملىق بولىدۇ. بۇ غەيرى تەبىئى چوكمىنىڭ پىشقانلىقىنى، مىزاجىنىڭ سوغاقلىقىنى كورسىتىدۇ. سۈي-دۈك يولىرى كېسەللىكىدە، قويۇمچاق ئەسەبىنىڭ يال-لۇغى (ئەر قۇننىسا كېسەللىكى) ۋە ئاياغ قان تومۇر-لىرى ئەگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلى (داۋالى كېسىلى) دە بوهران يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

(2) دۇغلاشقان (ئەلقىمى) چوكمە: مەزى ① سۈيۇق-

① مەزى سۈيۇقلۇغى مەنىنىڭ سۈيۇق قىسمى بولۇپ، سۈيۇق، سۈزۈك، ئازراق شىلىمشىق سۈيۇقلۇقتىن ئىبارەت. ئەرلەرنىڭ ئارىلىقتىكى پىيازغا ئوخشاش مەزى بېزىدا ئىشلەپ-چىقىرىلىدۇ — تەھرىر.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

لۇغىدەك چوكمە بولۇپ، بورەك ياكى دوساقىنىڭ يىدىرىڭلىق ۋەرەملىرىدە ئۇچرايدۇ. بۇنى يىرىڭلىق سۈيدۈكتىن پەرقلەش كېرەك. يىرىڭلىق سۈيدۈك چالغۇتۇلسا پۈتۈن سۈيدۈك ئاقىرىپ كېتىدۇ ۋە سىيىق پۇرايدۇ.

(3) چالپاق-چالپاق (خىراتى) چوكمە: سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا ئوخشاش ياپىلاق چوكمە تۇرىدۇ. سەۋەبى دوساقتا يارا پەيدا بولىشىدۇر. بۇ خىلدىكى چوكمە، قارا، توپا رەڭدە ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بىلىق تېرىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى چوكمە خەتەرلىكتۇر. ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوساقنىڭ ئۇفۇنەت، جەرا-سىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلىغىنى كورسىتىدۇ.

(4) دانلىق (نىخالى) چوكمە: خىراتىدىن كىچىك، قۇرۇق، ئاق رەڭلىك دانە-دانە بولۇپ، خۇددى كېپەك-تەك تۇرىدۇ. بۇ دوساقتا قاپارتمىلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سىيىق پۇرايدۇ.

(5) پۇرچاقسىمان (كۇرسنە) چوكمە: نىخالىدىن چوڭراق، رەڭگى قارامتۇل ئاق ياكى توپا رەڭلىك بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بورەك جىگەرگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يىمىرىلىش بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى چوكمە تالقاندەك پارچىلانغان كورۈنۈشتە بولسا خەتەرلىكتۇر.

(6) گوشسىمان (لەھمى) چوكمە: چوكمىنىڭ رەڭگى گوش رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋىبىمۇ پۇرچاقسىمان چوكمە بىلەن ئوخشاش.

(7) ياغسىمان (رەسمى) چوكمە: بۇ كوپىنچە سۇيدۇك ئۇستىدە ياغدەك بەزىدە سىرىق سۇدەك لەيلەپ يۇرىدۇ. بۇ بەدەندىكى ياغ بولۇپمۇ چاۋا ياغلار ئېرىدگەنلىكىنى كورسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى گوش ۋە چاۋدلارنى ئېرىتكۈچى پاقىراپ تۇرىدىغان سەپرا (سەپرايى دەرخەشان) بولۇپ، رەڭگى بەزىدە ئاق، بەزىدە قىزىل كېلىدۇ.

(8) يۇڭسىمان (شەئرى) چوكمە: سۇيدۇك بەك سۇيۇق بولسى تۇپەيلىدىن چوكمە ئۇزۇن تالا - تالا بولۇپ چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، بورەك كېسىلىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

(9) قۇمسىمان (رەملى رۇسۇپ) چوكمە: چوكمىنىڭ قۇمدەك بولىشى دوساق ياكى بورەكتە قۇم ياكى تاش بارلىغىدىندۇر. شېغىل تاش ۋە قۇمدەك قىزىل رەڭلىك چوكمىنىڭ بولىشى تاش بورەكتە ئىكەنلىكىنى، ئاق رەڭلىك بولسا دوساقتا ئىكەنلىكىنى كورسىتىدۇ.

(10) قاندەك چوكمە (دەمەۋى رۇسۇپ): چوكمە قاندەك بولۇپ، سۇيدۇك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە جىگەرنىڭ ناچارلىغى، ئەگەر ئايرىم تۇرسا بورەكتە تاش كوپلىكىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر پارچە- پارچە ئۇيۇپ قالغان قاندەك تۇرسا تال كېسەللىكىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

(11) خېمىرسىمان چوكىمە (ئەسنى رۇسۇپ): سۇيۇ-دۇك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر باردەك كورىنىدۇ. بۇ مەئدە ئاجىزلىغىنىڭ ۋە تاماق ھەزىم بولۇش ناچارلى-غىنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇزۇلغان تاماق، قېتىق دوغىنى كوپ ئىچكەندىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

(12) كۇلسىمان چوكىمە (رەمەدى رۇسۇپ) چوك-مىنىڭ كۇلرەڭدە بولىشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ. ياكى يىرىڭ ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ رەڭگى ئوزگىرىپ كەتكەنلىك نەتىجىسىدىن ئىبارەت.

4. چوكىمە رەڭگىنىڭ بوھران كۇنلىرى بىلەن مۇناسىۋىتى

(1) قارا چوكىمە كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياماللىغىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر قارا رۇسۇپ بولۇتتەك سۇيدۇك ئوس-تىدە تۇرسا ئىستىسقانىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ سەۋدا كېسەللىكلىرىدە بوھران بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) توق قىزىل چوكىمە ھارارىتى غەرىزەنىڭ 2 تەرەپكە يەنى ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تە-رەپنى سوۋۇتۇشقا بىرپ بولىۋاتقانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

(3) ھاۋارەڭ چوكىمە مىزاجىنىڭ سوغاقلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

(4) قىزىل چوكىمە قان ئارتۇق ئىكەنلىگىنى ۋە خام ماددا ئازلىغىنى كورسىتىدۇ. كوپىنچە سالامەتلىكنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

(5) زەيتۇلە چوكمە: سىل كېسىلىنىڭ بەلگىسىدۇر.

قىزىل رەڭلىك بولۇتتەك چوكمە سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا ئاغرىق 7 ـ كۈنى تەرلەيدۇ. تۇۋمىزەك تۇرسا 14 ياكى 21 نچى كۈنى تەرلەيدۇ (بوھران بولىدۇ).

كېسەللىكنىڭ 4 ـ كۈنى چوكمە ھاسىل بولسا تەرلىمەي ساقىيىدۇ. چوكمىنىڭ 6 ـ كۈنى كورۈلگىنى ياخشى. بۇنداق ئاغرىقلار 8 ـ كۈنى تەرلەيدۇ. ......

قىزىل چوكمە سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ تۇرسا ۋەرەم پەيدا بولۇپ يىرىڭغا ئايلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4 ـ پەسىل: سۈيدۈكتىكى پۇراق ۋە ئەر ـ ئاياللارنىڭ سۈيدۈگىنى پەرقلەش

1) سۈيدۈكلەر سەسكەندۈرمەيدىغان، سەسكەندۈردىغان پۇراقلىق سۈيدۈك ۋە پۇراقسىز سۈيدۈك دەپ 3 خىلغا بولىنىدۇ.

(1) سەسكەندۈرىدىغان يامان پۇراقنىڭ بولىشى ھارارەت ئۈستۈن بولۇش بىلەن خىلىتلەر بۇزۇلۇش ۋە ئۇفۇنەت ھاسىل بولۇش نەتىجىسىدۇر. سۈيدۈك ئۆزى ئاق بولۇپ، ئادەم سەسكىنىدىغان پۇراق چىقىرىپ تۇرسا يۇقۇرى ئىستىما ۋە كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ تەپ كېسەللىكلىرىدە كورىلىدۇ.

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ئەرلەرنىڭكىگە قارىغاندا قويۇغراق بولۇپ رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللار بەدە ـ

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىككى ئادرېسى

ىدە ھارارەت ئىرلەرگە نىسبەتەن تۆۋەن بولىدۇ. ئايالللارنىڭ مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇڭلاشقا ئۇچۇن ئايالللار سۈيدۈكى رەڭسىز بولغىنى ياخشى؛ سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس.

ھامىلدار ① ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك كېلىدۇ. سېرىق بولسا كۆكۈشرەك كۆرۈنىدۇ ۋە چوكمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا قىزىل بولۇپ رۇسۇپتا ئۇششاق دانە-دانە نەرسىلەر ئاستىن-ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ 2 - 3 -ئايلىرىدا سۈيدۈك سۈيۈق بولۇپ، 2 - 3 قوشۇمچە كېلىدۇ. رەڭگى كېيىنچە قىزىل سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ ئۈستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانىلار بولىدۇ. 4 - 5 -ئايلاردىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چالغۇتسا دۇغ بولۇپ سۈيدۈك تېگىگە چوكىدۇ. بۇ ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ مىدىرلاتقاندا چوكمەي سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا بالىنىڭ سالامەت ئەمەسلىكىنى ۋە خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

---

① تىبابەتنىڭ قەدىمقى كىتاپلىرىدا سۈيدۈك ئۈستىدىكى بۇلۇتقا ئوخشاش چوكمە پۈتۈن سۈيدۈك يۈزىنى قاپلاپ تۇرسا قوساقتىكى بالا ئوغۇل؛ ئەگەر يېرىمىنى قاپلاپ تۇرسا تورەلمە قىز بولىدۇ. ئەگەر مەزكۇر چوكمە دانە-دانە ئايرىلىپ تۇرسا ئايال ھامىلدار ئەمەس، بەلكى ئايالنىڭ بەدىنىدە يەل كۆپلىگەندىن دېرەك بېرىدۇ — دېگەن كۆز قاراش بار.

XI ماقالا. چوڭ تەرەت (بەۋل) نى تەكشۈرۈش

1 - پەسىل: چوڭ تەرەتتىكى ئاربلاشمىلار

چوڭ تەرەتنى كورگەندە، ئۈنىڭدىكى ئوزگىرىش ئەھۋاللىرىغا قاراپ قايسى ماددىنىڭ تەرەتكە قوشۇلغان- لىقىنى بىلىپ بەدەندە قايسى ماددىنىڭ كوپ ياكى غالىپ ئىكەنلىكىگە ھوكۈم قىلغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا قوشۇلغان بولسا مەئدىدە سەپرانىڭ كوپلىكىنى، بەلغەم قوشۇلغان بولسا بەلغەمنىڭ كوپلىكىنى بىلىمىز. سەپرانىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ چىقىشى ئوتنىڭ ئاجىز- لىقىنى ۋە جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى كۈچسىز بولۇپ سەپرانى تارتىپ ئالالمىغانلىقىنى كورسىتىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان بولىشى تالنىڭ ئاجىزلىقىنى ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خام قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدا- لىق كېسەللەردە تەرەت قارا ۋە سۇيۇق كەلسە كېسەل- نىڭ يالخشىلانغانلىقىنى؛ گوش چايقىغان سۇدەك كەلسە جىگەرنىڭ ناچارلىقىنى؛ قاراقان قوشۇلۇپ كەلسە تومۇر يوللىرىنىڭ توسالغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. شىلىملىق نەر-

www.uyghurkitap.com

سىلەرنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى ئۆتكۈر تاماقلارنى ئىستېمال قىلغانلىق ۋە خىلتلار ئۆتكۈر بولغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەتتۇر. چوڭ تەرەت ئاز بولۇشى تۆۋەندىكى بىر قانچە سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى بىلەن سەپرا ئۈچەيگە يېتەرلىك چۈشەلمەسلىك.

2) ئوزۇقلۇققا باي بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن تاماقنىڭ كۆپ قىسمى ھەزىم بولۇپ قانغا ئۆتۈپ كېتىپ، كېرەكسىز قىسمى ئاز قېلىش.

3) جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، كەيلۇسنى پۈتۈنلەي ھەزىم قىلىپ كېرەكسىز قىسمى ئاز چىقىشتىنمۇ تەرەتنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. لېكىن مەئىدىنىڭ كۈچى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋەيىدافىئەسى) ناچارلىشىپ تەرەتنىڭ قولون (چەمبەر) ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە چوڭ تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى كېسەللىك ئەھۋالدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قۇرۇق كېلىشىنى بىلىش ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

2 - پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قويۇق كېلىشى

كەيلۇس جىگەر تەرەپكە بارماستىن ئۈچەيگە چۈشۈپ كېتىشى بىلەن تەرەت سۇيۇق ماڭىدۇ. بۇنىڭ

3 خىل سەۋبى بار: (1) جىگەرنىڭ كۈچى ئاجىز بولۇپ، كەيلۇسنى ئۆزىگە تارتىشىنىڭ ناچارلىغى؛ (2) ماسارىقا تومۇرنىڭ ئاجىزلىغى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، كەيلۇسنىڭ جىگەرگە ئۆتۈشىگە توسالغۇلۇق قىلىشى؛ (3) مەئىدىدە تاماق ھەزىم بولۇشىنىڭ ناچارلىغى. بۇنى تەرەت رەڭگىنىڭ ئىستىمال قىلغان تاماق رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولغانلىغىدىن بىلىمىز. بۇنىڭ سەۋبى تاماقنى كوپ يىيىش بىلەن مەئىدە ئۇنى ياخشى ھەزىم قىلالماي كەيلۇسنىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ كېتىشىدىن؛ مەئىدىدە بار بولغان ناچار خىلتلار تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلدۇرماستىن ئۈچەيگە ھەيدىشىدىن ئىبارەتتۇر.

چوڭ تەرەت قۇرۇق كېلىشىنىڭ سەۋەپلىرى.

ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تارقاپ كېتىشى، كوپ سىيىش، كوپ تەرلەش، مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇققا ئۆزگىرىشى ياكى قۇرۇق نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن تەرەت قۇرۇق كېلىپ ئىچ قاتىدۇ.

تەرەتنىڭ بىر قويۇق بىر سۇيۇق كېلىشى ھەزىمنىڭ ناچارلىغىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقتا موتىدىل، سوك (مەقئەد) نى ئېچىشتۇرمايدىغان، كوۋۇك-سىز سېرىق رەڭدىكىسى بەدەن ۋە ئۈچەي يولىنىڭ ساقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرىسى

3. پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

1) تەرەتتە سېرىقلىقنىڭ تولۇق بولۇشى بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا تەرەت سېرىق كەلسە ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە ئۆتكەنلىكىدۇر.

2) تەرەتنىڭ كۆپ بولۇشى: ئىچكى ئەزالاردىن جىگەر، تال ۋە مەئىدەلەرنىڭ سوۋۇپ قالغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) تەرەتتە قان بولۇشى: ئاشقازان، ئۈچەيدە جاراھەت بارلىقى، تاماق ھەزىم بولمىغانلىقى، ماسارىقا تومۇرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ ئالامىتىدۇر.

4) تەرەتنىڭ قارا بولۇشى سۈيدۈكنىڭ قارا بولۇشى بىلەن ئوخشاش. جىگەردە خىلتلەرنىڭ بۇزۇل-غانلىقى، مەئىدىدە سەۋدانىڭ بولۇشى بىلەنمۇ تەرەت قارا كېلىدۇ. ياكى مەئىدە يارىسىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلگەن تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان تەرەت توپىغا چۈشكەندە قاينىغانغا ئوخشاش كۆۋۈكلىشىش يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدىن تەرەتتە سەۋدا بارلىقىنى بىلىمىز. سەۋدادىن بولغان ئاغرىقلاردا تەرەت قارا بولۇشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، كېسەلنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىكىدۇر.

5) تەرەتنىڭ كالا تېزىكىدەك بولۇشى: بەدەندە يەل بارلىغىنى، ئەگەر مەزكۇر تەرەتنى سۇغا سالسا چۆكمەي تۇرۇشى ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلىنج كېسىلى) بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

6) تەرەت پۇرىقى سېسىق بولغىنى — بەدەندە ئۇفۇنەت — جەراسىملارنىڭ كۆپلىگىنى، ئاچچىق پۇرىشى مىزاجىنىڭ سوغاق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرىسى

X ماقالا. بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

1- پەسىل: بەلغەمنىڭ مىقدارى

بەلغەمنىڭ چىقىش ـ چىقماسلىقى بەدەندىكى خام رۇتۇبەت (خولىلىك) نىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. يوتەل بار ئاغرىقلاردا بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، يوتەلگەندە بەلغەم چىقمىسا ماددىنىڭ خاملىقىدۇر. بەلغەم قويۇقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەس، ئوتتۇراھال بولىشى كوپىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىقى ھىساپلىنىدۇ. يوتىلى بار ئاغرىقلار يوتەلگەندە بەلغەم چىقىشى بىلەن ئارام تاپسا بەدەندە ماددىنىڭ كوپلىكى بولۇپ بۇ چاغدا بەلغەمنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) كېرەك (كېيىنكى باپلاردا تولۇق سوزلىنىدۇ).

2 ـ پەسىل بەلغەمنىڭ رەڭگى

بەلغەم ئاق رەڭدە بولسا ماددىنىڭ خاملىقى ھىساپلىنىدۇ. سېرىق بولسا سەپرا ئارىلاشقان دىيىلىدۇ.

يېشىل دۇغ بولسا ماددىنىڭ كويگەنلىكى ياكى هارارىتى غەرىزەنىڭ يوقالغانلىغىدىن ئىبارەت، قارا بولسىمۇ شۇنداق. بەلغەم قىزىل بولسا قاننىڭ كوپلىگى ياكى نەپەس يوللىرىدىكى قان تومۇرلارىنىڭ تېشىلگەنلىگىدىن بولىدۇ. ئەگەر ئاق بەلغەم قان بىلەن قوشۇلۇپ كەلسە ئۆپكە سىلىنىڭ ئالامىتى ھېساپلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

XI ماقالا. كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى - يامان بولۇش ئالامەتلىرى

1 - پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى بولۇشتىن دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر

1) تومۇر كۆچىنىڭ تەبىئەت كۆچى بىلەن تەڭ بولۇشى؛

2) نەپەس ئېلىشى، ئۇخلىشىنىڭ ئېتىدالدا بولۇشى، كېسەل كىشىنىڭ ئورنىدىن تۇرۇش ھەركەتلىرى ئوڭاي بولۇپ، ئولتۇرغاندا ئارقىسىغا ئورۇلۇپ كەتمەسلىگى، ياتقاندا پۇتىنى يىغىپ يېتىشى (ئەگەر كېسەل بەك ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، ساقىيىشى ئارقىغا تارتىلغاندىمۇ ھامان ساقىيىپ كېتىدۇ).

3) مىگە ھالىتى جايىدا بولۇپ، يېقىن كىشىلىرى، دوستلىرىنى توغرا تونۇشى، ئومۇمى ئەھۋالىدا بىمارلىق، قاتتىق باش ئاغرىقى بولماسلىقى، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ چۈشكۈرىشى؛

4) قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ جىگەر، يۈرەك، ۋە مەئىدىدىن باشقا جايلار قىزىلىقىنىڭ بولماسلىقى،

ئۇفۇنەتنىڭ بولماسلىغى ھەمدە قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران كۈنلىرىدە كالپۇكقا قوقاق چىقىشى؛

5) قىياپىتى: يۈزى ئورۇق، كوزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قاپاقلىرىنى تەسلىك بىلەن ئېچىشى (مۇنداق ئەھۋاللار ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئورۇنسىز خىياللارنى كوپ قىلىش كوپ ئىچى سۇرۇش ياكى كوپ خۇن كېتىش نەتىجىسى بولۇپ، خەتەرلىك بولمىسىمۇ، ئەمما ياخشى ئەمەس)؛

6) بوھران (كرىزىس) كۈنلىرى بورۇن قاناش، سۇ ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش ئەھۋاللىرىنىڭ بولۇشى (بۇ، مىڭە ئاغرىقلىرىدا ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ) ۋە ئوپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)دە بەلغەمنىڭ پىشىپ چىقىشى؛

7) بەلغەم ئەھۋالى: بەلغەم رەڭگىنىڭ بىر خىل قويۇق-سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇپ ئاسان چىقىشى، يىرىڭ سىپىق پۇراقلىرىنىڭ بولماسلىغى،

8) كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يىگەن تاماقلار ھەزىم بولۇپ تۇرۇشى؛

9) سۇيدۇك ئاپلىسىن (تۇرۇنجى) رەڭگىدە بولۇپ، چوكمە ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇشى ھارارەتلىك ئاغرىقلاردا ۋە مىڭە كېسەللىرىدە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۇيدۇك تېگىدە ئاق پاختىدەك چوكمە تۇرسا نەزجىنىڭ يەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

2 ـ پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى يامان بولۇشنىڭ ئالامەتلىرى

قېدىمقى ھوكىمالار تۆۋەندىكى بەلگىلەر ئادەم ئۈچۈن تەھلىكىلىك ئالامەت بولۇپ قالىدۇ ـ دەپ ئېيتىدۇ.

1) كېسەلنىڭ قىياپىتى ـــ كۆزى چوڭقۇر، بۇرنى ئۇچلۇق ـ ئىنچىكە، قۇلىقى سوغاق، پېشانىسى تارتىشاڭغۇ، رەڭگى كۆك ياكى سېرىق توپا ـ چاڭ باسقاندەك بولىشى ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەر ھېسابلىنىدۇ.

2) باش ئاغرىقى ـــ قىزىتمىلىق كېسەللەردە قاتتىق باش ئاغرىش خەتەرلىك. ئەگەر بېشى ئېغىر ئەمەس ۋە كېسەل ئۆزى ياش بولسا بىر ئاز ئۈمىت بار.

3) ئەس ـ ھوشى ـــ ئاغرىقنىڭ ئەس ـ ھوشى جايىدا بولماسلىق مەسىلەن، ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار قۇۋۋەيى نەفسانى (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەل يۈزىدىن چۈشىن تۇتقاندەك، كۆرپىسىدىن نان ئۇۋاقلىرىنى تەرگەندەك ھەركەتلەرنى قىلسا ياكى يېنىدىكى تامنى تاتلاپ كولاپ تۇرسا بۇ كېسەلنىڭ ئۆلۈمى يېقىنلىشىپ قالغانلىق بەلگىسىدىن ئىبارەت. قانداقتۇر بىر نەرسىدىن قورقۇش، ئالاقزادە بولۇش ئەھۋاللىرى مىڭىگە سەۋدا خىلتى تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇمۇ تېز ئۆلۈپ كېتىش ـ

نىڭ بەلگىسى. ھارارەتلىك كېسەللەر ئۆزىنى قان ئاس-
تىدا قالغاندەك ھىس قىلسا ماددىنىڭ خام ۋە كۆپلى-
گىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كۆزىنى يۇمۇپ ئاچالمىسا
ئۇنى قاپاقنىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇجى) دېيىلىدۇ.
كۆز نۇرسىزلانغان بولسا كۆزنىڭ كورمەس بولۇپ قال-
غانلىقىنى، ئالغايلىشىپ قالسا ياكى كۆز ئالمىسى ھەر-
كەتسىز بولسا تارتىشىش كۆز گۆشىدە ئىكەنلىكىنى
بىلدۈرىدۇ. بىرلا كۆزدىن ياش ئاقسا بۇ مېڭىنىڭ
تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىدۇر. كۆز چاچراپ
چىققاندەك بولۇپ تۇرغان ھاللاردا بۇرۇندىن قان ئاقمىسا
بۇ نەزلە① كۆپلىكىنىڭ بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ. ياكى مېڭىدە
ماددىنىڭ كۆپلىكى ۋە مېڭىدە ۋەرەم بارلىقىنىڭ ئالا-
مىتى بولىدۇ. كۆزى چاپاقلىشىپ قۇرۇپ ئۆمچۈك تورى-
دەك نەرسىلەر كورۈنسە ئۆلۈمنىڭ بەلگىسىدۇر. كۆزگە
قارا نەرسىلەر كورۈنسە قۇسۇشنىڭ ئالامىتى، قىزىل
نەرسە كورۈنسە بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ.

4) بۇرنى پۈتۈپ قالغان ۋە نەپەس ئېلىشى
تېزلەشكەن كېسەللەر خەتەر ئىچىدە ھېساپلىنىدۇ. بۇرۇن-
دىن ئىپار، قىزىل گۈل ياكى كالا يېغى پۇرىغى كەلسە يامان
ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى
پۇراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

5) ئاڭلاشنىڭ ئاجىزلىقى ياكى پۈتۈنلەي يوقى-

① نەزلە: مېڭىدىكى ئۇفۇنەتلىك سۇيۇقلۇق — تەھرىر.

لىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ، قېرىلاردا ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋىتى ناچارراق.

6) چىشلارنىڭ ئىختىيارسىز بىر-بىرىگە ئۇرۇلۇشى ياكى غىچىرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ ئىنگەك گوشى تارتىشىۋالغانلىقتۇر. ھارارەتلىك كېسەللەردە — چىشنىڭ كوكىرىپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن ھېساپلىنىدۇ.

7) ئىستىملىق كېسەللەردە ئېغىز قۇرۇشى، تىلنىڭ قېلىن ۋە قارامتۇل گەزلىك بولۇشى يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى. ئېغىز ئىچىنىڭ سېسىق پۇرىشى تازىلىققا رىئايە قىلمىغانلىق نەتىجىسى بولۇپ، كېسەل ئۈچۈن ھەر تەرەپتىن زىيانلىق.

8) سۈرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەللەردە ھىق تۇتسا بۇ مەئىدە ئاغزى ۋە قىزىل ئۈنگەچ توشۇگىنىڭ تارتىشىپ قالغانلىقى بولۇپ، يامان بەلگىدۇر ياكى كېسەلدە خەنناق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى يۇتۇش قىيىنلاشسا خەتەرلىك ھېساپلىنىدۇ.

9) كۈندۈزى ئۇخلاپ كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتماستىن، ئەكسىچە پۇت-قوللىرىنى سوزۇپ ئوڭدا ياكى دۈم يېتىپ ئۇخلاش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەلنىڭ ئېغىرلىقى ۋە مېڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

10) قوساق گوشلىرى ئورۇقلاپ قېلىشى، قوساقنىڭ ئىچىگە چوكۇپ كېتىشى يامان ئالامەت

www.uyghurkitap.com

11) قول-پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى ھارارىتى غەرىزىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى جىگەر، مەئىدەلەردە ۋەرەم بارلىقىدىن بولۇپ ئولۇم ئالدىدىكى ھالەتتۇر. تىر-ناقلارنىڭ كۆكىرىپ كېتىشمۇ خەتەرلىك ئالامەت. ئەگەر يېشىل بولسا، بەدەندە ئوفۇنەتلەرنىڭ كوپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. قول-پۇتلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، گەدەن-نىڭ قېتىپ قېلىشى ئولۇم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

12) جويلۇش، ۋاقىراپ سوزلەش مېڭىنىڭ ئېغىر ناچار ھالەتتە ئىكەنلىكىنى، ئالدىراپ سوزلەش ھارا-رەتنىڭ يۇقۇرىلىقىنى بىلدۇرىدۇ. كېسەللەرنىڭ بىردىنلا سوزلىمەس بولۇپ قېلىشى يامان ئاقىۋەتنىڭ ئالامىتىدۇر.

13) چوڭ يارىلار ئاغرىشىنىڭ بىردىنلا توختاپ قېلىشى ناچار ئالامەت ھېسابلىنىدۇ.

14) كېسەل كىشى بۇرنىنى تولا كولاش ۋە بې-شىنى تولا مىدىرلىتىشلار مېڭىنىڭ ئېغىر زەھەرلەنگەنلىكى بولۇپ تۇيۇقسىز ئولۇم بېرىشى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىككى ئادرېسى

XII ماقالا. كېسەللىكنى تونۇش ۋە توغرا تەشخىس قىلىش①

1- پەسىل: كېسەلنى تونۇش

ئاغرىقنى تەكشۈرگەندە كېسەل قانداق باشلىنىپ قانداق تەرەققى قىلغانلىقىنى، سەۋەپچى ماددىسى قايسى خىلىت ئىكەنلىكىنى ۋە ئۇنىڭ پىشقان - پىشمىغانلىقىنى توغرا تونۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ قانداق كېسەل بىلەن ئاغرىغانلىقىنى بەلگىلەشتە كېسەلنىڭ بەدىنىنى تەكشۈرۈش، تومۇرنى تۇتۇش، ئۆزى ۋە ئەتراپىدىكى كىشىلەردىن ئەھۋالنى سوراپ بىلىش؛ شۇنىڭدەك جىنسى، يېشى، مىللىتى، كەسپى، تۇراقلىق جايىنىڭ شارائىتى ۋە ھاۋا كلىماتى، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى، مىزاجى قاتارلىقلارنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ بىلىش ئاغرىققا باھا بېرىش (تەشخىس قىلىش) ئۈچۈن زور ئەھمىيەتكە ئىگە. كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى (نەۋئىئام) نى بىر قەدەر تونۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئايرىم (خاس) قىسىملىرىنى ئىزلەش لازىم. مەسىلەن، مىگە كېسىلى دىگەن سۆز بىر

① تەشخىس ـــ دىئاگنوز

خىل ئومۇمى ئاتالغۇ بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىگە 46 خىل كېسەللىك كىرىدۇ. ئۇنىڭ بىرى بولغان باش ئاغرىقى 26 تۈرگە بولىنىدۇ. قىزىتما (هارارەت) بىر خىل ئومۇمى چۈشەنچە بولۇپ، هارارەتلىك كېسەللەرنىڭ بىر قىسمى بولغان تەپلەرنىڭ ئۆزىلا تەپى يەۋمى (كۈنلۈك بەزگەك) ۋە تەپى موهرىقە (كېزىك) قاتارلىق بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ. كېسەلنى تونىغاندىن كېيىن ئىلاجىغا (داۋالاش-قا) كىرىشىش كېرەك.

قىزىتمىلىق ئاغرىقلارغا چارە كورگەندە، ئالدى بىلەن قىزىتمىنى پەسەيتىشكە تىرىشىلىدۇ.

ئەگەر خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان قىزىتما بولسا، سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ①) دىن كېيىن قىزىتمىنى چۈشۈرۈشكە كىرىشىش كېرەك. يۇقۇملۇق ئاغرىقلاردا - ئاغرىقنىڭ بەدىنى، ئورۇن - كورپىسى ۋە ئەتراپ مۇهىتىنى پاكىز تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

2 - پەسىل: ماددىنىڭ پىشىشى ۋە ئۇنىڭ ئەهمىيىتى

كېسەلگە سەۋەپچى بولغان ماددىنىڭ پىشىشى لەزجى دەپ ئاتىلىدۇ. هەقىقى (تولۇق) پىشقان ماددىنى

① ئىستىفراغ — تىبابەتتە بەدەندە پىشىپ يېتىلگەن ماددىلار-نىڭ بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىلىشىنى ئىستىفراغ" دەپ ئاتىلىدۇ. ئىچىنى سۈرگۈزۈش، سۈيدۈك راۋان قىلىش، بەلغەم بوشىتىش، قۇستۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق چارىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

"نەزجى ھەقىقى" ۋە پىشمىغان، يامان ماددا نەزجىيى بەد دېيىلىدۇ. بۇلار بەدەندىكى ماددىنىڭ (خىلىتلارنىڭ) پىشقان - پىشمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. مەسىلەن، ماددا پىشقاندا، بەدەندىكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى مۇغەييىرە) كېسەللىك ماددىسىدىن ئۈستۈن كېلىپ كېسەللىكنى يېڭىدۇ. ماددا پىشمىغاندا ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت تولۇق كۈچەپ كېتەلمەي (ئاجىز كېلىپ) ماددا تېخىمۇ بۇزۇلۇپ ئۇفۇنەتكە ئايلىنىپ ساقىيىش ۋاقتى ئارقىغا تارتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) كېسىلىدە بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقسا ۋە ئاق ياكى ئازراق سېرىق رەڭدە، ئوتتۇراھال قويۇقلۇقتا بولۇپ، يىرىڭ ياكى سېسىق پۇرىقى بولمىسا، بۇ ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقى (نەزجىيى ھەقىقى) ھېسابلىنىپ، كېسەل ئەھۋالى ۋە ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەكسىچە، بەلغەم قويۇق، قارا ياكى كوك، سېسىق پۇراقلىق بولسا يامان ماددا (نەزجىيى بەد) بولۇپ كېسەلنىڭ ئەھۋالى يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلدە بەلغەم چىقمىسا ماددا تېخى پىشمىغان (خام) ھالدا ئىكەنلىكىدىن ئىبارەتتۇر.

ماددىنىڭ پىشقانلىقى ئاغرىقنىڭ خەتەرلىك باسقۇچتىن ئۆتۈپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئاغرىقنى دىققەت بىلەن پەرۋىش قىلىش لازىم. لېكىن كېسەلنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ماددىنىڭ پىشقان بولىشى

شەرتمۇ ئەمەس. چۈنكى بەزى كېسەللەردە نەزجى بولمايمۇ ئۇزۇن ۋاقىت يېتىپ ساقىيىدۇ.

ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق ئاغرىقلار بىردىنلا قىزىپ ياللۇغلىنىش بار ئەزا قاتتىق ئاغرىپ كەتسە شۇ ۋەرەم ماددىسىنىڭ پىشقانلىغىنى كورستىدۇ. ئۇنىدىن كېيىنكى هاراربتى يەڭگىلرەك بولىدۇ. ئېغىر ئوتكەن كېسەللەردە ماددىنىڭ تولۇپ پىشىشى ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى.

1- ماددىنىڭ پىشقانلىغى (نەزجى) نى ئىزلەش ئۇسۇلى

كېسەل ماددىسىنىڭ پىشىش مەنبىئى ئەسلى كېسەل ئەزادا بولىدۇ. مەسىلەن، ئوپكە، كوكرەك كېسەللىكلىرىدە نەزجىنى بەلغەمدىن ئىزلەش كېرەك. ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە چوڭ تەرەتتىن، جىگەر كېسەللىگىدە سۈيدۈكتىن، مىڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇندىن ئاققان سۇدىن؛ هارارەت ۋە ۋەرەملىك ئاغرىقتىمۇ سۈيدۈك هەم ۋەرەمنىڭ ئۆزىدىن ئىزلەش لازىم.

2- مىڭىنىڭ سالامەتلىگى بىلەن مۇنا- سىۋەتلىك بەزى بەلگىلەر

1) سوزلەشتە كېسەل ئېنىق سوز قىلالمىسا مىڭە زەرەرلەنگەنلىگىنى بىلدۇرىدۇ.

2) كوزنىڭ روشەن ياكى تۇتۇقلىغى مىڭىنىڭ ياخشى - يامانلىغىغا باغلىق.

3) ئىچىلىنىڭ كەملىكى ۋە ئۇنۇتقاقلىق مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

4) كۆز گەپاشا - كۆمۈتىدەك نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى، قۇلاقتا ھەر خىل غەيرى ئاۋازلار ئاڭلىنىشى مېڭىدە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

5) ئاڭلاشنىڭ ناچارلىقى، قۇلاق شاقىراش ياكى شامالدەك گۈكىرەش ئاۋازلىرىنىڭ بولۇشى مېڭە ۋە قۇلاق ئەسەبلىرىنىڭ كېسەللىنىشىگە باغلىق.

6) بۇرۇننىڭ پۇراق سېزەلمەسلىكى ئەسەبلەرنىڭ دەخلىگە ئۇچرىغانلىقىدىندۇر.

7) خام خىياللارنى تولا قىلىش روھى كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇپ، مېڭىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بەرگەنلىكنىڭ بەلگىسىدۇر.

3 - مېڭىگە يېقىن ئەزالار ياكى مېڭىگە ئالاقىدار ئەزالاردىكى بەلگىلەر

1) كۆز ئىچى قۇرغاق بولسا مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقى، كۆپ ياش ئېقىپ تۇرسا مېڭە ئالدىنقى بوشلۇقىدا سۇيۇقلۇق كۆپلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆز تومۇرلىرى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، ياش ئېقىپ تۇرسا قىزىتمىلىق كېسەللەردە مېڭىدە ۋەرەم بارلىقى، ياش بىر كۆزدىنلا ئاقسا مېڭە ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كۆزنى پات - پات يۇمۇۋېلىش مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى. كۆز چاچراپ

چىققۇدەك بولۇپ تۇرسا مىڭە ئىششىغانلىغىنى، چوڭقۇر بولسا ئاغرىقنىڭ بەدەنگە تارقالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر كىبەل كۆزنى يۇمۇپ ئاچالمىسا يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

2) بويۇندا ھەرخىل ۋەرەمىلەرنىڭ كوپ بولىشى ۋە چىش گوشلىرىنىڭ بۇزۇلىشى مەئىدىنىڭ ئاجىزلىغىنى، ئۈزۈقلۇقلارنىڭ ناچارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

3) مىڭە زەرەرلەنگەندە پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالار-غا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن، چوڭ-كىچىك تەرەتلەرنىڭ توختاپ قىلىشى مىڭە، يۈلۈن ياللۇغىدا ئۇچرايدۇ. قىزىل ئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇچ بوشىشىپ كىتىپ تاماق ھەتتا چايمۇ ئۆتمەيدۇ.

4) مەئىدە ۋە جىگەردە ئاغرىش بولغاندا باشنىڭ پىرىمى ئاغرىپ، كېيىنچە تاغاق قىسمىغا بارىدۇ. بولۇپمۇ تاماق ھەزىم بولىدىغان ۋاقىتلاردا باشنىڭ قاتتىق ئاغ-رىشى مەئىدىنىڭ ناچارلىغىدىن بولىدۇ.

5) باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىسا جىگەرنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا تالنىڭ مۇناسىۋىتى بار. ئاياللاردا بىر تەرەپ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشى ۋە پۇت-قوللارنىڭ ئاغرىشى بالىياتقۇ زەرەرلەنگەنلىكىدۇر. باشنىڭ چوقا ۋە گەژگە قىسمى ئاغرىسا يۈرەكنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

XIII ماقالا. كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئاساسەن ئاغرىق كىشى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان ۋە قوللىنىشقا ئەپلىك بولۇشى كېرەك. مەسىلەن،

(1) مۇۋاپىق دورىلارنى ئىچكۈزۈش.

(2) نەپەس يوللىرى ئارقىلىق تەسىرلىك دورىلارنى پۈرۈتۈش.

(3) هوقنە (هەمەل) قىلىش، شامچە شەكلىدە ياسالغان (شىياف) دورىلارنى ئارقا يول ۋە جىنسى يوللارغا كىرگۈزۈپ تەسىر كورسىتىش.

(4) مۇناسىپ دورىلارنى ماي ياكى باشقىلار بىلەن بەدەنگە سۈرتۈپ تەسىر قىلدۇرۇش.

(5) ماددىنى پىشۇرۇشى (مۇنزىج) چارىلىرىنى كورۇش.

(6) پىشقان ماددىنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ قىلىش).

ماددىلارنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىشنى ئومۇمى سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۇللى) ۋە قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغى جۇزئى) دەپ ئىككى خىلغا بولىنىدۇ.

ئومۇمى سۇرۇپ چىقىرىش ئوخشاسىن قان ئېلىشقا قارىتىلغان. قىسمەن سۇرۇپ چىقىرىش دەپ تۆرلۈك دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۈرگە دورىلار ياكى ھەمەل ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، بەلغەمنى بوشىتىش، تەرلىتىش، بۇرۇن، تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1 - پەسىل: سۇرۇپ چىقىرىش

1) قان ئېلىش (1) قان ئېلىشنىڭ مەقسەت: قان ئېلىش فەسەد دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمقى زامان ھوكۇمالىرى قان ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن بىردىن-بىر ئامىل دەپ تونۇپ قان ئېلىشنى توغرا كورمىگەن. كېيىنكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەللەرنى داۋالاشتا مەلۇم رولى بارلىقىنى بىلىپ تىبابەت ئەھلى قان ئېلىشنى داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈپ ئومۇمى سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۇللى) دەپ بېكىتىپ قوللانماقتا. بولۇپمۇ ئىچكى ئەزالارنىڭ ۋەرەملىك كېسەللىرىدە قان بۇزۇلغاندا، قان كوپ بولغاندا قان ئېلىنسا يۈرەكنىڭ ئەركىن ھەركەت قىلىشىغا ۋە بۇزۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشىگە زور پايدىلىقتۇر.

2) قان ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى: (1) قاننىڭ تەركىۋىدە يەنە باشقا 3 خىل خىلىت بولغانلىقى ئۈچۈن قان چىقىرىش بىلەن باشقا خىلىتلارمۇ سۇرۇپ چىقىرىلغان

www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. لېكىن قان ھەممىسىدىن كۆپرەك چىقىپ كېتىدۇ. (2) قان ئېلىش ئىختىيارى ئىستىفراغ بولىدۇ، يەنى سىز قانچىلىك سۈرۈپ چىقىرىشنى خالىسىڭىز شۇنچىلىك قان چىقىرىشقا بولىدۇ. لېكىن باشقا ئىستىفراغلاردا مەسىلەن، سۈرگە بەرگەن چاغلاردا ئىچى كۆپ سۈرۈپ كەتسە توختىتىش قىيىن، ئەگەر كۈچ بىلەن توختىتىلسا بەدەنگە زەرەرلىك. (3) قان ئالغاندا ماددىنى پىشۇرۇش شەرت ئەمەس، باشقا سۈرۈپ چىقىرىشلاردا ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ.

3) قان ئېلىشتا مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار: تۆۋەندىكى ئەھۋاللاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

(1) قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا يەنە قايتىدىن ھارارەت كۆتىرىلسە قان ئالماسلىق كېرەك.

(2) ئېغىر ھالەتتىكى ئاغرىقلاردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەھۋالى ياخشىلانغاندا ئېلىش لازىم.

(3) ئىچ سۈرگەندىن، ئەمگەكتىن، جىنسى ئالاقىدىن كېيىنلا قان ئالماسلىق كېرەك.

(4) مۈگدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق لازىم.

(5) 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلار ۋە ھامىلدار ئاياللاردىن قان ئالماسلىق لازىم.

(6) ئاياللاردىن ھەيز كۈنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك.

4) قان ئېلىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) قان ئېلىش گەرچە ياخشى سورۇپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولسىمۇ كۆپ ئېھتىيات قىلىش لازىم. بىلمەستىن ياكى بىلىپ تۇرۇپ شىريان تومۇر (قىزىلتومۇر) دىن قەتئىي قان ئالماسلىق كېرەك. ئەگەر تەسادىپى شىرياندىن قان ئېقىۋاتقانلىقى بىلىنسە دەرھال توختىتىش زۆرۈر. شىريان تومۇردىن قان ئاققانلىق بەلگىسى شۇكى قان سۈزۈك بولۇپ ئېتىلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ يۈرەك ھەركىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ، ئېغىر ھاللاردا ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېڭىپ كېسەلنىڭ ياستۇقىنى ئېگىز قويۇپ ياتقۇزۇش بىلەن بىر قانچە كۈنگىچە ھەركەتلەندۈرمەسلىك لازىم.

(2) قان ئالغۇچى ئۆزى بىلەن دائىم ئىسپار ۋە مەجۇنى داۋائۇلمىشكى (ئىسپار مەجۇنى) ئېلىپ يۈرۈشى لازىم. كېسەل ھوشىدىن كەتسە ياكى باشقا غەيرى ئەھۋاللار كۆرۈلسە ئىسپارنى پۈرۈتۈش، داۋائۇلمىشكىنى يېگۈزۈش كېرەك.

(3) قان ئېلىشتىن بۇرۇن كېسەلگە لىمون شەرۋىتى، ئانار سۈيى گۈلاپ ۋە ئالما شەرۋىتى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە قان ئېلىشتىكى مۇرەككەپ ئەھۋاللار (ئايلىنىپ كېتىش، كۆڭلى ئاينىش، باش قېيىش) دىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(4) كېسەل قان ئېلىش جەريانىدا يېقىمسىزلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگە ئادرېسى

ھېس قىلسا مۇشىمدىن كېتىش بەلگىلىرى كورۇلسە دەر-ھال كالغا توخۇپپىي سېلىپ قەي قىلدۇرۇش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

(5) قان ئالغاندىن كېيىن كېسەلگە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېنىك تاماقلارنى بېرىش لازىم.

(6) نەشتەر① نىڭ پاكىز بولىشىغا ئالاھىدە دىق-قەت قىلىش لازىم. ئەگەر تومۇر زەخىملەنگەن بولسا، توۋەندىكى دورىنى چېپىپ ئۈستىدىن پاكىزە نەرسە بىلەن چىڭ تېڭىپ قويۇپ كۈندە بىر قېتىم يوتكەپ تېڭىش كېرەك. دورىنىڭ نۇسخىسى توۋەندىكىچە:

خونسياۋشان، ئەنزۇرۇت، زەمچە، زاك، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، سەبرە ۋە كۈندۇر ھەر بىرى 1 مىسقالدىن سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق خېمىردەك تەييارلىنىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ ئۈستى تېڭىپ قويۇلىدۇ.

5) قان ئالىدىغان تومۇرلار:

(1) قىپال: مىڭە ۋە باش تەرەپ ئاغرىقلىرىدا مەسىلەن، باش، كوز، بۇرۇن، قۇلاق، ماڭلاي، چىش ۋە لەۋ ئاغرىقلىرىدا قان ئېلىش توغرا كەلسە موشۇ تومۇردىن ئېلىنىدۇ.

① نەشتەر: قان چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان تىغ.

ئورنى: باشبارماق بىلەن بىر سىزىقتا بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا.

(2) ئوگھەل يەلە بىر ئىسمى ھەپتى ئەندام: بۇ قىنپال بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرىدە ۋە مۇرەككەپ ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئوكھەلدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئومۇمى ئىستىفراغ ئۈچۈن ياخشى تومۇردۇر.

ئورنى: سابابە (كورسەتكۈچ بارماق) بىلەن بىر سىزىقتا بولۇپ، جەينەكنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئېگىلىدىغان ئويمانلىقىدا.

(3) باسلىق:

ئىچكى ئەزالاردىن ئۆپكە ۋە كوكرەك پەردە يالـلۇغلىرى (زاتىلرىيە، زاتىلجەنبى، زاتىلسەدرى لىمردە) جىگەر ياللۇغلىرى، تال ئاغرىقلىرىدا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: ئوتتۇرا بارماق (ۋۇستار) بىلەن بىر سىزىقـتا بولۇپ، قولتۇق ئاستىدىن چىقىپ ئەگىپ جەينەك ئويمانلىقىدا تېرىگە يېقىن چىقىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئالغاندا بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى شىريانغا يانداش كېلىدۇ.

(4) مابىز: تىز بوغۇم ئىچكى ئويمانلىقىدا بولۇپ، ئومۇرتقا، ئۈچەي، مەقئەد، بالىياتقۇ ۋە بوۋاسىر كېسەلـلىكلىرىدە بۇنىڭدىن قان ئېلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

(6) ئوسەلەم: جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدە، قوتۇر كېسىلىدە ئوسەلەم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق گوتتۇرىسىدا بولۇپ، ئاغرىقنىڭ قولىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئېلىنىدۇ. جىگەر كېسىلىدە ئوڭ تەرەپتىن، تال كېسىلىدە سول تەرەپ قولدىن ئېلىنىدۇ.

سافىن: ئاياللارنىڭ ھېيز كېسەللىكلىرىدە، ئەرلەر جىنسى ئەزا ۋە تۇخۇم كېسەللىكلىرىدە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — ئىچكى ئوشۇق ئۈستىدە. تىزدىن يۇقىرى قىسمىنى بوغۇپ قويغاندا بۇ تومۇرنى ئاسان كۆرگىلى بولىدۇ. بەل ئاغرىقلىرى ۋە مەئدە كېسەللىرىدىمۇ سافىندىن قان ئېلىنىدۇ.

(7) ئىرقۇننىسا: ئىرقۇننىسا كېسىلى (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغى) دە بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — بۇ خىل گىرەلەشكەن ئەگرى - بۈگرى تومۇر بولۇپ، پاقالچەكنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كۆپۈپ كۆرۈنگەندە نەشتەر سېلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ ئۇسۇل بىلەنمۇ تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا پۇتنىڭ نامسىز ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىن قان ئالسا بولىدۇ.

يۇقۇرقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلارنىڭ مۇھىملىرىدۇر. قان ئېلىشتا قاندىكى دۇغلىق سۇزۇلگەنگە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ. قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان

كېسەللەردىن قان ئالماسلىق، دورا بىلەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن قان ئالىدىغان ئورۇننى بوغۇپ تومۇر ئېنىق كۆرۈلگەندە ئەڭ ياخشىسى نەشتەر هىجامەت (لوڭقا) قويغاندىكىدەك سىلىش؛ ئەگەر كېسەل كىشىدە سۇسلىشىش سېزىلسە قاننى دەرھال توختىتىش لازىم.

2. هىجامەت (شەخەك) قويۇش

تېرىنى تېيىز قىلىپ لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى هىجامەت (شەخەك) قويۇش دەپ ئاتىلىدۇ. قان ئېلىش مەنئى قىلىنغان ھاللاردا ۋە يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قان، زەرداپلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە هىجامەت قويىلىدۇ. ئىشلەش تەرتىۋى خۇددى لوڭقا قويۇشقا ئوخشايدۇ، قان ئالغاننىڭ ئورنىدا ياكى زەرداپ بۇزۇق قانلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە هىجامەت قويغاندا تېرىنى گۈلاپ ياكى پاكىزە سۇدا تازىلاپ تىغ بىلەن بىر قانچە يەرنىڭ تېرە پۈتۈنلىكى بۇزۇلۇپ (قان چىقارماسلىق كېرەك)، ئۈستىگە لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى بويىچە لوڭقا ياكى ئاغزى تار تۈۋى كەڭ شىشە قۇتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى كېسەلنىڭ ئەملى ئەھۋالىغا قاراپ 1 ـ 2 سائەت بولىشى مۇمكىن.

هىجامەت قويىدىغان ئورۇنلار:

(1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن باش سوڭىكى بىرىككەن جاي (گەژگە) . بۇ جايغا هىجامەت قويۇش ئوكچەل تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەڭ. ئۇنىڭ

تەسىرى بىلەن بەزىدە ئۇنۇتقاقلىق كېلىپ چىقىدۇ.
شۇنىڭ ئۈچۈن تووەنرەك يەرگە قويۇش لازىم.

(2) ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق سوڭەك) ئارىلىقىغا سەل يۇقۇرى تەرەپكە ھىجامەت قويۇش باسلىق تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ.

(3) پاقالچەك (بېلىق گوش قىسمى) غا ھىجامەت قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن باراۋەر بولۇپ، مەزكۇر جاي ھىجامەت ئۈچۈن خەۋپسىز جايدۇر.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) 60 ياشتىن يۇقۇرى قېرىلار ۋە 2 ياشتىن تووەن باللارغا ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

(2) يۈرەك ۋە مەئىدىسى ئاجىزلارنىڭ غولىغا ھىجامەت قويۇش زىيانلىق. مىگىسى ئاجىز (ئۇنۇتقاق) كىشىلەرنىڭ گەژگىسىگە ھىجامەت قويۇش خەتەرلىك.

(3) مونچىدىن چىقىپلا ھىجامەت قويدۇرۇشقا بولمايدۇ.

(4) قان ئېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

زۇلۇك قۇرۇتى تىبابەتتە قان شورىتىش مەقسىدىدە كەڭ قوللىنىلىدۇ. زۇلۇك (ئەلەق) بۇزۇق قانىنىلا شوراپ ساپ قاننى شورمايدۇ-دىگەن كوز قاراشلار بار. زۇلۇك قويۇش ئۈچۈن ھىچبىر مەنئي قىلىدىغان ھال ۋە

ئالاھىدە كورسىتىلگەن ئورۇنمۇ يوق خەتەرسىز ئۇسۇلدۇر. لېكىن ئۇنىڭ تۇرۇش ۋاقتىغا ھەمدە ئىچكى ئەزاغا كەرىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش لازىم.

3 - قۇستۇرۇش (قەي قىلدۇرۇش)

قەدىمقى زامان تىبابەت ئالىملىرى دورىلار بىلەن قۇستۇرۇشنى ئومۇمى ھەيدەپ چىقىرىش دەپ ئاتاشقان ئىدى. قۇستۇرۇش پەقەت مەئىدە ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىشلا ئەمەس، بەلكى ئومۇمى بەدەندىكى ماددىلارنى چالغۇتۇشتىن ئىبارەتتۇر. ئەمما غەيرى تەبىئى قۇسۇشلار مەسىلەن، ۋابا، ھەزىم بۇزۇلۇش، مەئىدىنىڭ تۆۋەن چۈشىشى، تولغاق قاتارلىق كېسەللەردىكى قۇسۇش ئەكسىچە، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، بۇنى توختىتىش شەرت. دورىلار بىلەن قەي تىندۇرۇش ئاساسەن تۆۋەندىكىچە مەنپەئەتلەرگە ئىگە:

(1) باشنىڭ ئېغىرلىقى يېنىكلەيدۇ. (2) كۆز روشەنلىشىدۇ. (3) كىكىرىكنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. (4) ئۈتنىڭ تېشىپ كېتىشىنى توسىدۇ. (5) ئىشتەينى قوزغايدۇ. (6) بەدەن سۇسلىقىنى يوقىتىدۇ. (7) مالىخولىيا ۋە مەئىدە سەۋەبىدىن بولىدىغان مىڭە كېسەللىكلىرىگە (سەرئى قاتارلىقلارغا) مەنپەئەت قىلىدۇ. (8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنى قەي بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ. (9) دوساق جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ. (10) بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشىنى توسىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

(11) سېرىق كېسەل ۋە قوتۇر (جەرەپ) كېسىلىنى ۋە ئىستىسقانى داۋالاشقا ۋە ئالدىنى ئېلىشقا مەنپەتى خېلى ياخشى.

قەي قىلدۇرۇشتىن بۇرۇن كېسەلنىڭ خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان (يەنى ماددى) ياكى باشقا سەۋەپلەردىن بولغان (يەنى سازەج) كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاش شەرت. سازەج كېسەللەرنى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇپ داۋالىغىلى بولمايدۇ. ماددا بولسا قايسى ماددىدىن ئىكەنلىكىنى بىلىش لازىم ۋە ئالدى بىلەن ماددىنى پۇشۇرۇش (مۇنزىج قىلىش) ئاندىن كېيىن كورسىتىلگەن دورىلار (ھەر خىل ماددىغا ئايرىم دورا كورسىتىلىدۇ) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىككى خىل ماددىنىڭ بىرىنكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى ماددا كۈچلۈك بولسا شۇنىڭغا خاس قەي دورىسى بېرىلىدۇ. ئادەتتە قان ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە قەي بىلەن داۋالاش چارىسى قوللىنىلمايدۇ، ئەزالارنىڭ ئىستىفراغى قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن بولغىنى ياخشى.

دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر قەي قىلدۇرۇشتىن بىر كۈن بۇرۇن سۇيۇق تاماقلار بىلەن كوپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كوپرەك سۇ ئىچكۈزىلىدۇ. مونچىغا چۈشۈپ

كەلسە تېخىمۇ ياخشى. ھول مىزاجلىق كىشىلەرگە ئۇلداق قىلىش ھاجەت ئەمەس.

(2) ھاۋا سوغاق بولسا ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش لازىم.

(3) قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا كېسەل كىشىنىڭ قاۋىغى ئۇستىگە ئاق پاختا ياكى داكىدەك بىر نەرسە قويۇپ تېڭىپ قويىلىدۇ. ئەگەر ياردەمچى كىشى كېسەلنىڭ قوساق ۋە بەل قىسمىنى يۇمشاق مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى.

(4) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى ئىسسىق سۇ ئارىلاشقان سىركە بىلەن چايقاش لازىم.

(5) قەيدىن كېيىن مەسقال ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ شېكەر قوشۇپ ياكى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا گۈلقەن بەرسىمۇ بولىدۇ.

قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدىغان ھاللار

(1) بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەرگە دورا بىلەن قۇستۇرۇش چارىسى قوللىنىشقا بولمايدۇ. (2) نەپەس قىيىنلىشىۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمىدا ئىششىق، مېڭە كېسىلى، مەئىدىسىدە يارىلىق كېسىلى، سەپرا ياكى قاندىن بولغان قۇلاق ۋە كوز ئاغرىقى، كوكرەك ئەزالىرىدا كوكرەك پەردىسى ۋە گىرگىت گوش پەردىسىدە ياللۇغلىنىش بارلارغا قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

قەيدىن كېيىن يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارغا چارە كورۇش

(1) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزىدە ھىق تۇتۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. مۇنداق چاغلاردا قايناقسۇ ئىچكۈزۈش ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

(2) بېقىنغا سانجىق تۇرۇپ قىلىش ھالىلىرىدا ئىسسىق ئۇتكۈزۈش لازىم.

(3) مەئىدە ھەركىتى تېزلىشىش بىلەن مەئىدىدە تۈرلۈك ئاۋازلار پەيدا بولسا مەستەكنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلقەن بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەندە قەيدىن كېيىن يېگى سۈت بېرىلىدۇ.

قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ نۇسخىلىرى

(1) سەپرادىن بولغان كېسەللەردە قۇستۇرغۇچى دورىلار:

پالەك سۈيى 4 سەر، ئارپا سۈيى، ھەمشۇا سۈيى ھەربىرى 7 مىسقالدىن قەن بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىبىن 1 سەر، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىشكە بېرىلسە قەي قىلىدۇ.

(2) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە:

تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغى 2 سەر، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى 1 سەر، ئاقتۇز $\frac{1}{2}$ سەر، بۇلارنى سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ. ئەگەر

قەي يالمىسا ئارقىدىن كوپ مىقداردا ئىلمان سۇ ئىچ-
كۈزۈلسە قۇسىدۇ.

(3) سەپرا ۋە پەلغەم بىرىكىشى بىلەن بولغان كىسەللەردە: (+) ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىبىن 1 سەر، ئاق تۇز $\frac{1}{2}$ سەر، تۇرۇپ سۈيى 4 سەر بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىدۇ.

(ب) چۈچۈك بۇيا يىلتىزى، سىرىق چىچەك ئۇرۇغى $\frac{1}{2}$ سەردىن، ئارپا سۈيى، ھەمشۇا ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، بۇلارنى بىر چوك چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ بىر سەر مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخىغا قاراڭ) قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى سىركە قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

4- سۈرگە بېرىش

سۈرگە (مۇسھىل) بېرىش تىبابەتتە كوپ قوللىنىلىدىغان سۈرۈپ چىقىرىش چارىلىرىدىن بىرىدۇر. سۈرگە بېرىش بىلەن تومۇرلار ئىچىدىكى، ئەزالاردىكى ۋە مەئىدە ئۈچەيلەردىكى ماددىلار (كىسەللىك سەۋەپلىرى) نى چىقىرىش مەخسىدىگە يېتىلىدۇ. ئادەتتە تەرەتىنى يۇمشىتىش (مۇلەييىن قىلىش) سۈرۈشنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. ئەمما قېرى، ئاجىز كىشىلەر، بوۋاقلار ۋە ئېغىر ئاياق ئاياللارغا يۇمشاتقۇچى دورىلار (مۇلەييىنات) بېرىلسە مەلۇم نەتىجە بېرىشى مۇمكىن. سۈرگە بېرىشتىن بۇرۇن ماددىنى پىشۇرۇش شەرت. ماددىلارغا قاراپ سۈرگە دورىلىرى تۈرلۈك

تەركىپلەرگە ئىگە بولىدۇ. ئەمما سۈرگە بېرىش بەدەندى زورۇر بولغان ھاللاردا ماددىنى پىشۇرىمەن دەپ ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

سۈرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار

قان ئالدۇرغانلارغا، بەدىنى ئاجىز، ئۈزۈۋېلىنىشى ئاچار بولغان كىشىلەرگە، ھامىلدار ۋە ھېيز مەزگىلىدىكى ئاياللارغا، ئۇچىسى توسۇلغان ۋە ئالماشقانلارغا، كونا ئىچ سۈرۈش كېسىلى بارلارغا سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

سۈرگە بەرگەندىن كېيىن، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) بېرىلگەن سۈرگە دورىسى مەيلى چىلاپ تەمى چىقىرىلغان (نۇقۇە) ياكى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان (مەتبۇخ) بولسۇن ئۈستىدىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۇ ئىچىلسە سۈرۈشكە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر سۈرگە ئىچكەندىن كېيىن قوساق تولغاپ ئاغرىپ كەتسە قايناقسۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(2) بېرىلگەن سۇيۇق سۈرگە ئۆز كۈچىنى كۆرسەتمىسە بىر قېتىم سۈرگۈچى ھەپ دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ سۈرمىسە قايتىلاپ سۈرگە دورىسى بەرمەستىن سەۋەبىنى مۇلاھىزە قىلىش ۋە ھوقنە قىلىشنى ئويلاپ كۆرۈش لازىم.

(3) سۈرگە دورىسى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن

سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ، ئانارشەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(4) تېرىكتۇردە ھەببۇلمۇلۇك (ئىنەك پىشتى)، توربۇت ۋە تۇزلۇق دورىلار كوپ بولغان (ئاساسى ئۇرۇندا بولغان) سۇرگە دورىلىرىنى بەرگەندە ئۈستىدىن سۇ بېرىشكە بولىدۇ①.

(5) ئەگەر سۇرگە دورىلار سۇرمەستىن غەيرى ھاللار ــ (يۇرەك سېلىش، مەئدە، قوساق كوپۇش، باش قېيىش ۋە كوكۇل ئاينىش قاتارلىقلار) يۇز بەرسە دەرھال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇ چاغدا كوپرەك ئىلمان سۇ (بىر ئاز تۇز قوشۇپ) ئىچكۇزۇپ گالغا پاكىزە توخۇ پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ ياندۇرۇش كېرەك.

(6) سۇرگە سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇچەي، مەئدىلەردە قىزىش، كۇيۇشتەك ئەھۋاللار يۇز بەرسە، ئىسپۇغول شىلىمشىق شىرنىسى ۋە بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا بىر ئاز رەيھان ئۇرۇغى، قەن، گۇلاپ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(7) ئىچى بەك سۇرۇپ كېتىپ توختىتىشقا توغرا كەلسە، ھارارەت بولمىغان ھاللاردا قېتىق بىلەن زىرىق ئىچكۇزۇش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا، رەيھان ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئورۇغى، قىمۇقۇ ئۇرۇقلىرىنى باراۋەر مىقـ

① بۇ يەردە سۇ بېرىش دېگەن سوز ــ كوپ مىقدارد سۇ بېرىشنى كوزدە تۇتىدۇ.

داردا ئېلىپ قورۇپ سۇقۇپ تالقان ھالىتىدە بىر ئاز سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. (باشقا چارىلار ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرى بابىدا سوزلىنىدۇ).

(8) سۈرگە دورىلارنى بېرىشتە كېسەلدە ماددىنىڭ غالىبلىق ئەھۋالىغا قاراپ شۇ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن، سەپرا غالىپ بولسا، سەپرا سۈرگىسى، بەلغەم غالىپ بولسا بەلغەم سۈرگىسى قاتارلىقلارنى قوللىنىش كېرەك. قان ماددىسى غالىپ بولغان كېسەللەرگە سۈرگە بېرىشتە ئادەتتە سەپرا سۈرگىسى ئاساس قىلىنىدۇ. چۈنكى قاننىڭ ئىستىفراغى قان ئېلىش بىلەن بولىدۇ.

سۈرگە دورىلار

كېسەلگە سۈرگە بېرىشتە ئەڭ ياخشى يالغۇز (يەككە) ھالدىكى سۈرگىلىك تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەسلىك، بەلكى مۇرەككەپ نۇسخىلار بېرىلىشى كېرەك. بۇ خىل نۇسخىلار كېسەللىك بابىدا تەپسىلى سوزلىنىدۇ. مسال ئۈچۈن تۆۋەندە بىر قانچىلىرىنى كورسىتىپ ئۆتىمىز:

(1) سەپرا سۈرگىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ھەلىلە (38 - نۇسخە)، ھەببى سەبرە (4 - نۇسخە) مۇرەككەپ نۇسخىلار- دىن بولۇپ ھسابلىنىدۇ.

(2) بەلغەم سۈرگىسى ئۈچۈن — شەھمى ھەنزەل، قەنتەريون (ياپچان)، ماھى زەھرەج، غارىقۇن، ھەشقى پېچەك ئۇرۇغى، ئادراسمان ئۇرۇغى، بىستىپايەج، سىيادان، قامغاق (شۇكائى) قاتارلىقلار يەككە (مۇفرەد) سۈرگە دورد-

لار ھساپلىنىدۇ. مۇرەككەپ دورىلار ئىچۇن، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج، ئايارەنجى پەيقارا (7 – 16 – 17 – نۇسخىلار) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: توربۇد 3 مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال، مەستىكى، ئاق تۇز جەۋھىرى $\frac{1}{2}$ مىسقال، شېكەر $\frac{1}{2}$ سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

(3) سەۋدا سۈرگىسى ئۈچۈن يەككە دورىلار، كابۇل ھلىلىسى (سېرىق ھلىلىنىڭ چوڭراغى)، قارا ھلىلە، بالەنگۇ، سېرىق ئوت، ئوستۇخۇددۇس، سوقمۇنىيا، ھەجەرى لاجىۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى، ئاقلانغان ئامىلە، سانا قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ سەۋدا سۈرگىسى ئۈچۈن ئادەتتە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

نۇسخە: ئايارەنج پەيقارا 5 مىسقال، تازىلانغان لاجىۋەرد 7 مىسقال، سوقمۇنىيا، خەربەق سىيا 2 مىسقالدىن، رۇمبىدىيان (ئەنسۇن) 1 مىسقال، ئەپتىمۇن 1 سەر، ھەجەرى ئەرمىنى 7 مىسقال، شەھمى ھەنزەل 2 مىسقال، سۇمبۇلتىپ 1 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يېتەرلىك مىقداردىكى چىگىسەي

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

(كەرەپشى) سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ گۈل يېغى بىلەن كۈمۈلاچ ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە كەچ ۋاقتىدا قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

سۈرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر قانچە مەسىلىلەر

1) بىر خىل خىلىت سۈرگىسى بېرىلگەندە ئەگەر ئۇ بىر ئاز كۈچلۈگرەك (مىقدارى كۆپرەك) قىلىپ بېرىلسە مەۋجۇت بولغان باشقا خىلىتنىمۇ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، بەلغەم سۈرگىسى سەپرانىمۇ سۈرۈشى مۇمكىن.

2) ھەر قانداق بىر سۈرگە كار قىلغاندىن كېيىن ئومۇمى بەدەندە سوۋۇش كەيپىياتىنى پەيدا قىلىدۇ. بىر قانچە قېتىم سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئارىلاپ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم.

3) يېڭى باشلانغان قىزىتمىلىق كېسەللەرگە بىر ھەپتىگىچە سۈرگە دورىلارغا ھىلىلە قوشۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر ھاجەت بولغاندا ھىلىلىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ياكى باشقا شىلىمشىقلىق دورىلارنى (بالەنگو، سەرپىستانىنى) قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ھىلىلە جىگەرنى زەھەرلەپ قويۇشى مۇمكىن.

4) پۇنۇس، خىيار شەنبەر قوشۇلغان سۈرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەفشە يېغى قوشمىغاندا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشى، كوكۇلنى ئاينىتىشى مۇمكىن.

5) غارىقۇنى دورىلار بىلەن قوشۇپ سوققاندا ئۇنىڭ تاش پوستى ئارىلىشىپ قىلىپ زەھەرلىك تەسىر قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇچۇن غارىقۇنى سىم تور ئەلگەك تىن سۈزۈپ ئۇتكۈزۈلسىلا بولىدۇ، سوقماسلىق كېرەك.

6) ئەپتىمۇنى قايناتقاندا باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقماستىن ئايرىم لاتا خالتىغا سېلىپ قايناتىپ تەمى چىققاندا تېرىسى ئېلىپ تاشلىنىدۇ.

7) مەتبۇخ ۋە نوقۇە (چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىدىغان دورا تۇرى) ئىسوز ۋاقتىدا بىر قېتىم ياكى بىر كۇنلۇك تەييارلىنىدۇ.

5. هوقنە — شامچە

هوقنە ۋە شامچىلەر سۈرگە دورىسى بېرىش مەنئى قىلىنغان ھاللاردا ئىچىنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپلا قالماستىن بەلكى ئۇچەي ئارقىلىق دورىلارنى ئومۇمى بەدەنگە تەسىر قىلدۇرۇش ئۇچۇنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ مەئدىسى ئاجىز بولغان كىشىلەرگە بولغان مەنپەئەتى بەكمۇ ياخشى. تىبابەتتە ئىچكى ئەزالار ۋەرەملىرىدە هوقنە ۋە شامچە (شياف) شەكلىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئاساسى داۋالاش ئۇسۇلى سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

هوقنەنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى:

1) بەدەندە بولۇپمۇ مەئدە ۋە ئۇچەيلەردە پەيدا بولغان غەيرى تەبىئى بۇخارات ۋە ئۇفۇنەت ماددىلارنى تووەن چۇشۇرۇپ مىگىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

2) هوقنه هەرخىل دورىلاردىن تەركىپ تاپقاندۇ- لىقتىن ئىنچىكە ئۈچەي ۋە 12 بارماق ئۈچەي ۋە مەئدىلەرگىچە تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن هۇقنە كوپ ۋە سۈرئەت تېز بولماسلىقى لازىم.

3) ئۈچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

هوقنە دورىسى — 5 سەر مىقداردا بولۇش بىلەن دورا تۈرلىرىنى كېسەللىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاش، لېكىن قورۇق خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. مەئدە، تال ۋە ئۈچەيلەردە تۇسالغۇ بولغان هاللاردا تۆۋەندىكى نۇسخە ئىشلىتىلىدۇ.

ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇقى، ھەمىشۋا گۈلى، بە- نەفشە گۈلى، شۇمشە، زاراڭزا ئۇرۇقى، سانا 5 مىسقال- دىن، ياپچان، زىغىر، سوزاپ، ئىسپۇغول، بىيە ئۇرۇقى، ھەزەر ئەسفەند، مۇقىل، جاۋشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، گۈل يېغى 5 مىسقال، كۈنجۈت يېغى 15 مىسقال، ئە- نەك پىتى يېغى 5 مىسقال، تەرەنجۇبىل 2 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار چوككىدەك مىقدار- دىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ، ئۇزاق قاينىتىش كېرەك ئەمەس. دورىنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ بولغاندىن كېيىن ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاستىلىق بىلەن ئۈچەيگە ماڭدۇرۇش (ھەمەل قىلىش) لازىم.

ئىچ قېتىپ قالغانلاردا سىرىق ياغ، ئەنجۇر قېقى،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

چىلان سەرپىستانىنى يېتەرلىك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قاتقان كېسەللەرگە سۈرگە ياكى ھوقنە قىلىشقا بولمىسا تۆۋەندىكى دورىلارنى قوساق سىرتىدىن چېپىش كېرەك. سېرىق موم، ئىنەك پىتى يېغى، سۈت، مەھمۇدە (سوقمونىيا)، كالا ئۆتى، شەھمە ھەنزەل.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇستىگە سۈت بىلەن كالا ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ قوساق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

شامچە (شياف)

شامچە شەكلىدە ياسالغان دورا ئاساسەن سۈرگە دورىلاردىن تەركىپ تاپىدۇ. ۋە ھوقنە قىلىشقا بولمايدىغان (ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىق) ھاللاردا سۈرگە ئىوز ئەمىلىنى كورستەلمىگەندە ئارقا يولغا كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىدىن باشقا شامچە ئارقا يولنىڭ باشقا كېسەللىرى، ئۈچەي توسىلىش ۋە ئاياللار جىنسى يولغا بىۋاستە تەسىر كورسىتىشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

شامچىلارنى تولىمۇ كوپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى مەقئەتكە كىرىپ قالغان يات جىسىم بولۇپ، باشقا ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شامچىلار تەركىۋىدىكى دورىلار كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ئادەتتە كوپ قوللىنىدىغان نۇسخىلار تۆۋەندىكىچە:

ئۇيغۇر كىتاب تورى ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى www.uyghurkitap.com

1 ـ نۇسخە: ئۈچەي يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. گۈلبىنەفشە 2 مىسقال، سانا 5 مىسقال، خىيارشەنبەر شىرىسى 1 سەر، ئاق لەيلى گۈلى 3 مىسقال، ھىند تۇزى 1 مىسقال، قارا شېكەر 1 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن خىيار شەنبەر شىرىسىنى ئېرىتىپ يۇغۇرۇپ، ئۈچ ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىش چېغىدا گۈل يېغى ياكى سېرىق ماي بىلەن مايلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخە: كىچىك باللار ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاق موم 4 مىسقال، ئاش تۇزى، بورە ئەرمىنى 1 مىسقالدىن، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ قالغانلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئىلەشتۈرۈپ لايىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر تېز ياردەم بېرىش زۆرۈر بولغاندا ئادەتتىكى يۇز سوپۇنلىرىنى قىرىپ چىلان ئۇرۇغىدەك قىلىپ ئارقا يولدىن ئۈچەيگە كىرگۈزۈلسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

6. تەرلىتىش

تەرلەش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھوللۇك (رۇتۇبەتى فۇزۇلى) تېرىدىكى تەر بەز تۇشۇكلىرى (مسام) ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. تىبابەتتە تەرلىتىش چارىسى مونچىغا كىرىش، قىزىق سۇ ئىچىپ چۆمكۈنۈپ

يېتىش ياكى ئادەتتىكى قىزىتما چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ساق كىشىلەرگە تەرلىتىش دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇلار ئۈچۈن ئەمگەك ئەڭ ياخشى تەرلەش چارىسىدۇر. كېسەللەرگە تەرلەش ھارارەتنى چۈشۈرگۈچى ۋە بەدەننى يېنىكلەش- تۈرگۈچى تەسىر كۆرسىتىدۇ. يۇقۇرى قىزىتمىلىق ئاغ- رىقلاردا تەرلەش بۆھراننىڭ بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ (بوھرانغا قاراڭ).

7. بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

تىبابەتتە باش ساھەسىدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن سۇ ئاققۇزۇش بىلەن مېڭىدىكى ماددىلارنى چىقىرىش مەقسىدىگە ئېرىشىلىدۇ. ئادەتتە زۇكام ۋە باش ئاغرىقى- دەك كېسەللەردە بورۇندىن قويۇق شىلىملىق سۇيۇقلۇق- لارنىڭ ئېقىشى بىلەن كېسەلنىڭ يېنىكلىشىپ قالغانلى- قىنى كورىمىز. مېڭە كېسەللىكلىرىدە مەسىلەن: تۇتقاق كېسىلىدە بۇرۇنغا دورا تاتقۇزۇپ سۇ ئېقتىش كېسەل- نى ھۇشىغا كەلتۈرۈش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يې- نىكلەشتۈرۈش تەسىرىنى كورسىتىدۇ. بۇ خىلدىكى دورى- لار ئاساسەن قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى، خولىنجان، زەن- جىۋىل بولۇپ، سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىدۇ. مىقدارى ۋە تۈرى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

مەئدە، قۇلاق ۋە كوز، بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە ئېغىزدىن (تىل ئاستىدىن) شولگەي ئاققۇزۇش پايدىلىق

تەسىرگە ئىگە. بۇ ئۇسۇل كوپىنچە قىش كۈنلىرى بەدەندە ئادەتتە سۈيۈقلۇق كوپ بولغان چاغلاردا قوللىنىدۇ. ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەك مۇسى، سىركە، يالپۇز ۋە قىچىلارنى ئىلەشتۈرۈپ تىل ئاستىدا تۇتۇش ياكى ئىغىز چايقاش بىلەن بۇ مەقسەتكە يېتىلىدۇ.

8. سۈيدۈك ھەيدەش

تىبابەتتە سۈيدۈك ھەيدۈگۈچى دورىلار (مۇدىراتلار) بىلەن سۈيدۈك توسىلىشنىلا داۋالاپ قالماستىن بەلكى قالتومۇر، سۈيدۈك ئەزالىرى ۋە جىگەر ئەتراپىدىكى غەيرى تەبىى خىلتلار — كىسەل سەۋەپچىلىرىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈنمۇ قوللىنىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەشتە تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) قويۇق خىلتلار سەۋەبىدىن بولغان كېسەللەردە ئالدى بىلەن سۈرگە بەرمەي تۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدىغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سۈيدۈك ھەيدەش بىلەن بەدەندە سۈيۈقلۇق مىقدارى ئازىيىپ كېتىپ ماددا تېخىمۇ قويۇقلىشىپ كېتىدۇ ۋە ھەيدىگۈچى چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ.

(2) قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش بىلەن داۋالاشقا توغرا كەلگەنلەردە سۈيدۈك ھەيدەش چارىسىنى كېيىنكە قالدۇرۇش كېرەك.

(3) جىگەر ياللۇغلىرىدا — ياللۇغلىنىش جىگەرنىڭ ئاستىنقى قىرىدا بولسا (جىگەر كېسەلى بابىغا قاراڭ)

ئالدى بىلەن سۇرگە بېرىش ۋە ئالدىن كېيىن سۇيدۇك ھەيدەش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋەرەم يو- قۇرقى يېرىم ئايسىمان قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن سۇيدۇك ھەيدەش لازىم.

(4) سۇيدۇك كوپ مېڭىپ كەتكەندە تەرلەش ۋە ئارقا تەرەت توختاپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئارقا تە- رەت كوپلىگى ۋە تەرلەش ئاساسى ئورۇندا تۇرىدىغان كېسەللەرگە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئوبدان ئويلاپ ئىشلىتىش لازىم.

(5) بەدەندە قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بار ياكى ماددىسى تېخى خام كېسەللەرگە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە ئالدىرىماسلىق لازىم. چۈنكى ماددى- نىڭ پىشىشى ئۈچۈن بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ئوتتۇرىچە مىقداردا بولىشى كېرەك. چۈنكى كوپ سۇيدۇك چىقىرىش بىلەن بەدەندە قۇرۇقلۇق كۆچىيىپ كېتىپ ماددىنىڭ پىشىشىنى ئارقىغا سوزۇپ كېسەلنى ئۇزۇنغا سوزۇپ قويۇشى مۇمكىن.

(6) سۇلۇق ئىششىق، پالەچ ۋە مۇپاسىللەر (بوغۇم ئاغرىقلىرى)دە سۇيدۇك ھەيدەش ئۇسۇلى ئاساسى ئورۇن- غا قويۇلىدۇ.

سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار:

سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىسسىق (سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن) سوغاق (ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن) كەيپىياتتىكى سۇيدۇك ھەيدىگۈچى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دورىلار ۋە موتىدىل كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر دەپ 3 تۈرگە ئايرىلىدۇ. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) ئىسسىق كەيپىياتتىكى دورىلار:

چىگىسەي ئۇرۇغى، كاۋاۋىچىن، ئارپا بىدىيان، جۇۋىنا، رۇمبىدىيان، سۇزاپ ئۇرۇغى، زۇفا، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇغى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا (كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ) ئېلىنىپ سوقۇپ قاينىتىپ تەمى چىققان سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2) سوغاقلىق كەيپىياتتىكى دورىلار:

كاسنى ئۇرۇغى، سىمىز ئوت ئۇرۇغى، ئەگرى ۋە تۇز خاڭگا ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەن، ئىسكەنجىۋىن، كاكنەج، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى.

3) موتىدىل كەيپىياتتىكى دورىلار:

ئوپكە، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىدە پىرسىياۋشان بىلەن قوغۇن ئۇرۇغى بېرىلىدۇ، ئەگەر جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئارپا بىدىيان بىلەن كاسنى ئۇرۇغى بېرىلىدۇ. ئۇفۇنەتلىك (مىكروپلۇق) كېسەللەردە ۋە يەللىك ئاغرىقلاردا سىمىز ئوت ئۇرۇغىغا چىگىسەي ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە كوپ ئىشلىتىلىدىغان موتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار نۇسخىسىدىن تۆۋەندە بىر مىسال كورسىتىمىز:

نۇسخە: بىدىيان، رۇمبىدىيان ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارپا بېدىيان بىلەن رۇمبىدە-يانىنى چالا سوقۇپ بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ. قوغۇن ئۇرۇغى بىلەن تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا مىغىزىنى چىقىپ يانچىپ بېدىيان سۈيى بىلەن ئەلەشتۇرۇپ 7 مىسقال قەن ياكى شېكەر قوشۇپ 2گە بولۇپ بىر كۈندە ئىچىدۇ.

2 - پەسىل: ماددىلارنى پىشۇرۇش (مۇنزىج) چارىلىرى

كېسەلگە سەۋەپچى بولغان ماددىلار (ئەزجىلەر)نىڭ بەدەندىن ئاسانلىقچە تولۇق چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن، بەدەننىڭ ماددىلارنى پىشۇرۇشىغا دورىلار بىلەن ياردەم بېرىش ئۇسۇلىنى مۇنزىج چارىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن تىبابەتتە ھەر بىر ماددىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە شۇ ۋاقىتتىكى (مۇنزىج دورىلارنى بېرىش ۋاقتىدىكى) ھالىتىگە قاراپ پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزىجاتلار) بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىردىن ئارتۇق ماددىلارنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان مۇرەككەپ ئەھۋاللار بولسا، بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ مۇرەككەپ بولۇشى، ماددا قويۇق (غەلىز) بولسا سۇيۇقلاشتۇرغۇچى ۋە سۇيۇق بولسا ئىپتىداللاشتۇرغۇچى تەركىپلىك بولۇشى لازىم. بۇنداق بولغاندىلا ماددىلارنى ئوڭاي پىشۇرغىلى بولىدۇ. ۋە باشقا غەيرى ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرمەيدۇ. مەسىلەن،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قويۇق بەلغەم بىلەن سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سۈيۈلدۈرگۈچى دورىلارنى، سۈيۇق ماددىلارنى قويۇلدۇرغۇچى دورىلار ئاساس قىلىش لازىم. قاننىڭ غەيرى تەبىئى ھالەتلىرىنى پىشۇرۇش ھاجەت ئەمەس. بەلكى قانغا ئارىلاشقان باشقا ماددىلارنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ شۇلار ئۈچۈن پىشۇرغۇچى دورىلار بېرىپ بولغاندىن كېيىن قان ئېلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا قانغا ئارىلاشقان ماددا چىقىپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ سەۋدا قانغا ئارىلىشىپ قالغان ھالەتلەردە بولسا ئالدى بىلەن سەۋدانى سۈرگۈچى دورا بەرمەي تۇرۇپ قان ئېلىنسا داۋالاشنى خاتالاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ نۇقتىغا تېۋىپ ياخشى دىققەت قىلىش لازىم. تۆۋەندە ماددىلار ئۈچۈن پىشۇرغۇچى بولغان دورا نۇسخىلىرىدىن مىساللار كۆرسىتىلىدۇ. (تەپسىلاتى كېسەللەر بايانىدا سۆزلىنىدۇ).

1) سەپرا ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار:

نۇسخە: گۈلبىنەفشە، نىلۇفەر، شاتەرە، چالا سوقۇلغان كاسنى يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چەلان 7 دانە، چالا سوقۇلغان كاسنى ئۇرۇقى 3 مىسقال، تەرەنجىۋىل 1 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 16 سەر قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ 8 سائەتتىن كېيىن ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تازا سىقىپ تەمنى چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭغا تەرەنجىۋىلنى سېلىپ

سۈس ئۈت بىلەن بىرلا قاينىتىپ قايتا سۈزۈپ تەييار-
لىنىدۇ. 2 سەردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
بۇ نۇسخە قىزىتمىلىق سەپراۋى ئاغرىقلاردا ئۈنۈمى
ياخشى. ئەگەر يالغۇز سەپرا ماددىسىلا بولسا بۇ نۇس-
خىدىكى دورىلار 3 كۈندىن 5 كۈنگىچە بېرىلسە ماددا
پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

2) بەلغەم ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇر-
غۇچى دورىلار.

(1) نۇسخە: ئۇرۇغى ئېلىنغان قۇرۇق ئۈزۈم $\frac{1}{2}$
سەر. بېدىيان، قامغاقلار (چالا سوقۇپ) ھەر بىرى 2 مىسقال-
دىن. پىرسىياۋشان 4 مىسقال. پىشقان ئەنجۈر قېقى 5 دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار 2 چوڭ چىنە مىق-
دارىدا قايناقسۇغا 8 سائەت چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن
1 ئاز قاينىتىپ ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ
سۈزۈپ سۈيىگە 1 سەر ھەسەل بىلەن تەييارلانغان
گۈلقەن ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
بىر سەردىن ئىچىدۇ. ئەگەر بۇ نۇسخىغا 7 مىسقال
سىركە قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەمما
كېسەلدە يوتەل بولسا، سىركە قوشماسلىق كېرەك. سىركە
يوتەلنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ.

(2) بەلغەم شور (تۇزلۇق) بولسا دورىلار تەركىۋىگە
سەپرانىڭ پىشۇرغۇچىلىرىنى قوشۇش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

(3) خاس نوقۇت سۇيى (قايىنتىپ تەمى چىقىرىلـ
غان سۇيى) ئىچىشكە بېرىلسە بەلغەم ۋە سەۋدا ئۇچۇن
پىشۇرغۇچى بولىدۇ. ئەمما كېسەلدە قىزىتما بولسا بېرىشـ
كە بولمايدۇ. بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇپ چىقىرىش
ۋاقتى ئۈنىڭ تۈرىگە ۋە بېرىلگەن دورىلارغا قاراپ 5-15
كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ.

3) سەرپىستان 20 دانە، چىلان 10 دانە،
گازىۋان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستۇخۇددۇس، پەرسىياۋشان،
بېدىيان، شاتەرە ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چۆچۈكبۇيا
يىلتىزى 3 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سەرپىستان چالا سوقۇلىدۇ.
چۆچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تاشقى پوستىنى سويۇپ پارچىلاپ
ھەممە دورىلارنىڭ ۋەزنىدىن 5 ھەسسە ئارتۇق قايناقـ
سۇغا 8 سائەت چىلاپ يېرىمى قالغىدەك قايىنتىپ، ماتاـ
دىن ئۆتكۈزۈپ سىقىپ سۈزۈلىدۇ. قەلەيلەنگەن مىس
قازانغا ئالدى بىلەن 1 دانە تۇخۇم ئېقىنى تاشلاپ
تازا قوچۇپ ئۈستىگە سۈزۈلگەن دورىنى قۇيۇپ 5 سەر
تەرەنجىۋىل، 10 سەر قەن قوشۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن
قىيام قىلىنىدۇ. بىرىنچى قېتىم قايناش ئالدىدا يۈزىگە
چىققان كوپۇكلەرنى ئېلىپ تاشلاپ ئوبدان قىيام بولـ
غاندا ئېلىپ قۇرۇق قاچىلاردا ساقلاپ، قىيام قويۇق
بولسا 1 سەرگە 1 سەر قايناقسۇ قوشۇپ قىزىتىپ
كۈنىگە 3 ۋاق ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىيام سۇيۇق

بولسا سۇ قوشماستىن بېرىلىدۇ. ئەگەر باشقا ماددىلار ئارىلاشقاندا شۇلارنىڭ دورىلىرىنى قوشۇش كېرەك. خاس سەپرانىڭ مۇنزىجلىق ۋاقتى 3 كۈن ھېساپلىنىدۇ.

مۇنزىجلەرنى بېرىشتە شۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەككى: ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ ماددىدىن بولمىغان (سازەج) ياكى ماددىدىن بولغان ئىكەنلىكىنى ئوبدان ئايرىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، ماددى كېسەللەر سازەج دەپ تونۇلۇپ، مۇنزىج بېرىلمەي قېلىپ ماددا كۈچىيىپ كېتىپ كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىپلا قالماستىن، بەلكى كېيىنكى داۋالاشقا زور تەسىر بېرىدۇ. ئەكسىنچە سازەج كېسەللەر ماددى دەپ تونۇلۇپ قېلىپ مۇنزىج تەدبىرلىرى قوللىنىلسا ئاغرىقنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. تەبىئىكى بۇ ئەھۋالمۇ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئۇندىن باشقا يۇقۇرقى ماقالىلاردا كۆرسىتىپ ئوتتۇلگەندەك پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ ئاغرىقلارنىڭ تەن قۇۋۋىتى، يېشى، تۇرمۇش ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدار ۋە لايىق تەركىپلەردە بېرىلىشى كېرەك. تىبابەتتىكى داۋالاش ئۇسۇلى — كېسەلنى تونۇپ چىقىش (تەشخىس) ماددىنى (مۇنزىج) پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇ تەرتىپ بويىچە چارە كورۇشنى تىۋىپ ياخشى ئىگەللىشى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

3 ـ پەسىل: دورا ئىچكۈزۈش

1. تىبابەتتە ئىچىز ئارقىلىق بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ تۈرلىرى①

تىبابەتتە ئىچىزدىن بېرىلىدىغان دورا تۈرلىرى — كېسەلنىڭ قوبۇل قىلىشىغا ئوڭاي بولىشى ۋە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ھەرخىل شەكىللەر بىلەن تەييارلىنىشى لازىم. تەييارلاشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن دورىلارنىڭ يېڭى ـ كونىلىغى ۋە ئىشلىتىشكە بولۇش ـ بولماسلىق قاتارلىق ئۆلچەملەر ئاساسىدا تەكشۈرۈلىدۇ (بۇلار دورىگەرلىك ئەسەرلەردە تەپسىلى سوزلىنىدۇ). ئۇنىدىن كېيىن دورىلاردىكى توپا ـ چاڭ قاتارلىق يات ماددىلار تازىلىنىپ نۇسخىدا كورسىتىلگەن ئۆلچەم بويىچە ئۆلچەپ ئېلىپ بەلگىلەنگەن دورا تۈرى تەييارلىنىدۇ. توۋەندە دورا تۈرلىرىنىڭ ئادەتتە كوپ قوللىنىدىغانلىرىدىن بىر قانچىسىنى تونۇشتۇرىمىز.

1) مەئجۇنات (مەجۇنلەر):

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئەڭ كوپ قوللىنىدىغان دورا تۈرى بولۇپ ئاساسى تەسىر قىلغۇچى دورا ئىسمى بىلەن ئاتىلىدىغان قويۇق ھالەتتىكى مۇرەككەپ بىرىكمە دورا تۈرىدىن ئىبارەت. مەسىلەن، مەجۇنى كومۇنى (زىرە

① دورىلار ھەققىدە تەپسىلى مەلۇمات دورىگەرلىككە ئائىت ئەسەرلەردە يېزىلغان. بۇ باپتا دورا تۈرلىرى ئۈستىدىلا سوزلىنىدۇ.

مەجۇلى)دە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورا زىرە، مەجۇنى پودىنە (پىننە مەجۇنى)دە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورىسى پىننە بولىدۇ.

مەجۇناتلارنى تەييارلاش: مەجۇناتلارنى تەييارلاشتا تەركىۋىدىكى دورىلار ئومۇمەن تۆۋەندىكىچە بىر قانچە باسقۇچتىن ئۆتۈشى كېرەك.

(1) سوقۇش - ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش: ئادەتتە مەجۇننىڭ تەركىۋىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن قاتتىقلىرىنى سوقۇش ئاندىن كېيىن ئاسانراق يۇمشايدىغانلىرىنى سوقۇش كېرەك. ھەر خىل دورىنى ئالاھىدە سوقۇش ياخشىراق. مېغىز دورىلار ئايرىم يانجىلىپ قىيامغا ئېلەشتۈرۈلىدۇ. مەستىكىگە ئوخشاش يېلىم دورىلار بولسا ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاخىرىدا ئومۇمى تالقانغا بىرلەشتۈرۈلىدۇ. تاش (مەدەن) جىنسلىق دورىلار مەخسۇس ئۇسۇللار بويىچە كويدۇرۇلىدۇ ۋە كۈشتە① قىلىنىدۇ. مەسىلەن ياقۇت، ھېقىق زۇمرەت، قاش تېشى، سىماب، سەنگىيا قاتارلىقلار ۋە دېڭىز ئاستى مەھسۇلاتلىرىدىن مەرۋايىت، سەدەپ، مارجانلار كوشتە قىلىنىدۇ ياكى كويدۇرۇلىدۇ.

(2) يەنجىش (سالايە): ئىپار، ئەنبەر، كوشتە، ياكى كويدۇرۇلگەن دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئايرىم - ئايرىم-

---

①قوشۇمچە كۈشتە قىلىش" ئۇسۇللىرىغا قاراڭ.

دىن تۇزاڭدەك (قولغا يۇقۇپ يىرىكلىك سىزىلمىگەندەك هالدا) يانچىلىدۇ. بۇ سالايە دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇغۇرۇش: مەجۇناتلار ئاساسەن مومسىز (تازىلانغان) ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ قەن ياكى شېكەر قىيامى ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرسىمۇ بولىدۇ. (مەسىلەن ئىترىپىللەرنى) ھەسەلنىڭ مىقدارى ياز كۆنلىرى تەييارلانغان مەۋجۇناتلار ئومۇمى دورا مىقدارى (سوقۇپ تالقانلانغان ھالدىكى ئېغىرلىغى)دىن 2 ھەسسە، قىش كۆنلىرى بولسا 3 ھەسسە ئارتۇق بولىشى كېرەك. ئالدى بىلەن ھەسەل بىۋاستە ئوتتا قويماستىن بەلكى قايناپ تۇرغان سۇ ئۈستىگە ھەسەلنى قاچا بىلەن قويۇپ ئېرىتىلىدۇ. ئەگەر شېكەر قىيامى قوشۇشقا توغرا كەلسە ھەسەل ئۈستىگە قىزىق قىيامنى قۇيسىلا بولىدۇ. ھەسەلنى بىۋاستە ئوت ئۈستىگە قويغاندا ھەسەلنىڭ شىپالىق تەسىرى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ھەسەل سوۋۇپ ئىللىمان بولغاندا، ئەگەر شۇ مەجۇن تەركىۋىدە زەپەر، ئىپار، ئەنبەر بولسا ئالدى بىلەن ئۇلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن باشقا دورىلار قوشۇلىدۇ. سىرلانغان كوزا ياكى چىنە قاچىلاردا يېرىمراق ئېلىپ ساقلىنىدۇ (چۈنكى مەجۇناتلار تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن خېمىرغا ئوخشاش كۆپۈپ كېتىدۇ.) مەدەن جىنسلىق ۋە تاش جىنسلىق دورىلار سېلىنغان مەجۇناتلار 3 ـ 6 ئايدىن كېيىن ئىس-

تىمال قىلىنىدۇ. باشقا خىل مەجۇنلەر، بولۇپمۇ مېغىز دورىلار كۆپرەك سېلىنغان مەجۇناتلارنى 3 - 6 ئاي ئىچىدىلا ئىشلىتىپ بولۇش كېرەك. مەجۇن ئادەتتە بىر كىشىنى بىر قارار داۋالاشقا يېتەرلىك مىقداردىلا تەييارلىنىدۇ. لېكىن داۋالاش ئورۇنلىرى چوڭ بولسا مەلۇم نىسبەت بويىچە كۆپلەپ تەييارلاشمۇ مۇمكىن.

2) ھەپ — كۆملاچ دورىلار: تېز تەسىرلىك ھەپلەر ماش چوڭلۇقىدا، ئادەتتىكىلىرى پۇرچاق چوڭلۇقىدا ياسىلىشى كېرەك. ياساس چېغىدا نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قاتتىقراق يۇغۇرۇپ گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن قولنى مايلاپ تۇرۇپ يۇمۇلاقلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ھەپلەر نۇسخىدا ئادەتتە تاق ساندا (1 - 3 - 5 - 7) يېزىلىدۇ.

3) قۇرس (تابلېت دورىلار): چوڭراق تۇگمە شەكىللىك دورا ياسالمىسى بولۇپ، تەييارلاش ئۇسۇلى ھەپ بىلەن ئوخشاش. بىلىم دورىلار ئېرىتمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

4) تالقان (سۇپۇپ): يۇمشاق سوقۇلغان تالقان دورا. نۇسخىدىكى تەركىۋىگە قاراپ ئومۇمى دورا ئېغىرلىقىغا نىسبەتەن 2 ھەسسە مىقداردا قەن ياكى ناۋات قوشۇلىدۇ.

5) شەرۋەت: قەن بىلەن قىيام قىلىنغان سۇيۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دورا. تەركىۋىدىكى دورىلارنىڭ تاتقىنى ئەرەق تارتىش، چىلاش ۋە قاينىتىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن چىقىرىپ 5 ـ 7 باراۋەر قەن ياكى ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. دورىلار تەركىۋىگە ۋە قىيامنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقىغا قاراپ قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ (3 ھەسسە قايناقسۇ قوشۇپ) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قۇرۇق قاچىلاردا ئاغزى مەھكەم ساقلانمىسا بۇزۇلىدۇ. ئەگەر پاختىلاشقان ـ لىقى مەلۇم بولسا بىر ئاز قەن قوشۇپ قايتا قاينىتىل ـ سا بولىدۇ. شەرۋەت سۈزۈك تەييارلىنىشى ئۈچۈن 1 دانە توخۇم ئېقى قوشۇلىدۇ. دەسلەپ يۈزىگە ئۆرلەپ چىققان كۆپۈكى سۈزۈپ تاشلىنىدۇ.

6) قايناتما (مەتبۇخ): قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان دورا تۈرى. قايناتمىلار تەركىۋىدىكى يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. ئۇرۇق ۋە مېغىز دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. مېۋە تۈرىدىكىلىرى (ئەينۇلا، قارا ئۇرۇك، ئەنجۈر قاتار ـ لىقلار) بىر قانچىغا پارچىلاپ تاشلانسا بولىدۇ. دورىلار پۈتۈن ئېغىرلىقىنىڭ 5 ـ 7 باراۋىرىدە قايناقسۇغا 6 ـ 8 سائەت چىلاپ (ئۈستى يېپىق ھالدا) قاينىتىپ $\frac{1}{3}$، $\frac{1}{2}$ قىسمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەي ـ يارلىنىدۇ. ئادەتتە قايناتمىلار بىر قېتىملىق ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

7) چىلانما (نۇقۇ): قايناقسۇغا چىلاپ تەمى چى ـ

قىرىلغان دورا تۈرى. قاينىتىشقا بولمايدىغان ياكى سوغاق دورىلارنى مەسىلەن، خىيارشەمبەر، تەمرى ھىندى قاتار-لىقلارنى يېتەرلىك مىقداردا (دورا چوككىدەك قايناقسۇغا چىلاپ ئۇستىنى يېپىپ) 4 سائەتتىن كېيىن، پاكىزە قوشۇق بىلەن مىجىپ تەمىنى تولۇق چىقىرىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىملىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

8) ئەرەق: پار سۈيى شەكلىدە تەييارلانغان دورا تۈرى. بۇلارنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورا تۈرلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك، مېگە ۋە جىگەرگە تەسىر قىلغۇچى ۋە پۇراقلىق دورىلار نۇسخىلاردا كۆرسىتىلگەن مىقدارىدىكى سۇ بىلەن پار قازانغا سېلىنىپ، بەلگىلىك مىقداردا چىقىرىلىدۇ. بەزى كىتاپلاردا ئەرەقنى گۈلاپ دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما بىزنىڭ بۇ كىتاۋىمىزدىكى گۈلاپ دېگەن ئاتالغۇ قىزىل گۈلنىڭ ئەرەقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئەرەقلەرنى تەييارلاشتا ئەرەق تارتىلىدىغان دورى-نىڭ گۈللەش، چېچەكلەش پەسلى ئەڭ ياخشى ۋاقىت ھىساپلىنىدۇ. مەسىلەن، بىدەمىشكى ئەرەقى، كاسنى ئەرەقى، قىزىل گۈل ئەرەقى ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە تەييارلاپ ساقلىنىدۇ. يېڭى، ياش، غولى بولمىغاندا قۇرۇق گۈللىرىنى 6 - 8 سائەت قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەرەق تارتىل-سىمۇ بولىدۇ.

9) مۇرابباۋە گۈلقەنلەر: قەن قىيامى بىلەن تەييارلانغان دورا تۈرى: مۇراببالار دورىلارنىڭ ئوتتۇرا ھالدا پىشقان ياكى ياخشى پىشقان پەسىللىرىدە تەييارلىنىدۇ. قۇرۇق دورىلاردىن تەييارلىنىغان مۇراببانىڭ داۋالىق ئۈنۈمى تۆۋەن بولىدۇ. ساقلاش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدىغان مۇراببالار (ھىلىلە مۇراببا سى، زەنجىۋىل مۇراببا سى) نىڭ قىيامىنى ناھايىتى ئۈستۈن ئېلىپ قاتۇرۇلىدۇ. ئۇزۇن ساقلىمايدىغانلىرىنىڭ قىيامى ھەسەلدە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئەينۇلا، ئەنجۈر ۋە مۇراببالار. مۇراببالار قۇرۇق قاچىلارغا ئېلىپ سوغاق جايدا ساقلىنىدۇ. ئالغاندا قۇرۇق قوشۇقلار بىلەن ئېلىنىدۇ، ئۇنداق قىلمىغاندا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ئەگەر كوكىرىپ قېلىش ۋە غەيرى پۇراق ۋە تەم پەيدا قىلسا بىر ئاز قەن بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ.

گۈلقەنلەرمۇ دورا گۈل چېچەكلىرى ئېچىلغاندا تەييارلىنىدۇ. گۈل ياپراقلىرىنى تازىلاپ، ئاق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ يانچىپ 4 سەر يانچىلغان گۈلگە 1 جىڭ شېكەر ھېساپلاپ قىيام قىلىپ ياكى شۇنداقلا سوقۇلغان قەن ياكى شېكەرنى ئېلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. سىرلانغان ساپال كوزا ياكى چىنە كورىلارغا ئېلىپ تۈمۈز ئاپتىۋىدا ئەڭ ئاز بولغاندا 2 ئاي مىقدارى قويۇپ پىشۇرىلىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقەنى ھەسەل بىلەنمۇ تەييارلىنىدۇ. بۇ ھەسەلى گۈلقەن دەپ ئاتىلىدۇ. باش-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

قا گۈلقەنلەر (پىنىە، بىنەپشە ۋە ئانار گۈلى گۈلقەنلىرى) قەن بىلەنلا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. شىكەرنى قىيام قىلماي ئارىلاشتۇرۇپ ياسىغان گۈلقەنلەر ئاپتابى گۈلقەن دەپ ئاتىلىپ، داۋالاش ئۈنۈمى جەھەتتىن قىيام قىلىپ تەييارلىغان (ئاتەشى گۈلقەن)لەردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. گۈلقەن تەييارلاشتا توۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىنمىسا دورا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ ۋە داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ. گۈلقەن تۈرىدىكى دورىلار ئىبارەتتە كوپ قوللىنىلىدىغان ھەم داۋا ھەم غىزالىق تەسىرگە ئىگە دورا تۈرلىرىدىن ئىبارەتتۇر:

(1) قىزىلگۈلنىڭ غوزىسىغا تىگىپ تۇرغان سېرىق قىسمى قىرقىپ تاشلىنىشى ھەم گۈل ئۈتتۇرىسىدىكى ئۇرۇغدەك سېرىق نەرسىلەر قوشۇلۇپ قالماسلىقى كېرەك.

(2) ئانار گۈلىنى تەرگەندە قول بىلەن ئالماستىن، ياغاچ ئىمكەنلەرگە سانجىپ يىغىۋېلىش كېرەك (يەرگە توكۈلگەنلىرىنى).

(3) گۈلقەنلەر ئاپتاپتا تۇرغاندا بىرىنچى قېتىم بىر ھەپتىدىن كېيىن، كېيىنچە 2 ــ 3 كۈندە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئاستىن ــ ئۈستۈن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. ئەمما تومۇر نەرسىلەر بىلەن قوچۇشقا بولمايدۇ (سىرلانغان مەدەن تاياقچە بولسا بولىدۇ) گۈلقەننى بۇزۇپ قويىدۇ. ساقلىغاندىمۇ تومۇر قاچىلارغا ئالماسلىق لازىم.

4) تەييار بولغان گۈلقەنلەر ئوز رەڭگىدە بولسا

بۇ تەلەپكە لايىق تەييار بولغانلىقىدۇر. مەسىلەن قىزىلگۈل گۈلقىنى سۇزۇك قىزىل رەڭدە، بىنەپشە گۈلقىنى مايىسى رەڭدە بولىدۇ.

10) دەملەنمە (كاشكاپ): ئاز مىقداردىكى بىر قېتىملىق دورىنى چەينەكدەك نەرسىلەردە دەملەپ بىر ئاز قەن، شېكەر بىلەن تەم كىرگۈزۈپ ئىچىلىدىغان دورا تۈرى.

يۇقۇرقىلاردىن باشقا، يەنە ئۇيغۇر تىبابىتىدە ھەرخىل مەدەنلەر مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن كۆشتە قىلىنىپ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ (قوشۇمچە كۆشتىلەر ماۋزۇسىغا قاراڭ). ھايۋانلار (ئىشت، كالا ۋە ئىشەك)نىڭ ئۆت خالتىسى ئۆچەي ۋە مەئىدىسى قاتارلىقلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدا پەيدا بولىدىغان تاشقا ئوخشاش بىرخىل ماددا يەنى فادزەھەر ھايۋانىيلارنى تېز قۇتقۇزىدىغان ۋە زەھەر قايتۇرىدىغان دورا سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

2. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

تىبابەتتە ماددىنى پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش ۋە ئېغىزدىن دورا بېرىشتىن باشقا يەنە تۆۋەندىكى بىرقانچە چارىلەر بار. بۇلارنى كورستىپ ئۆتۈلگەن تەدبىرلەر بىلەن تېڭىشۇپ ياكى مۇستەقىل قوللىنىش مۇمكىن.

1) يۇراتقۇچى دورىلار (شەمۇم) — ئوتكۇر پۇراق چىقىرىپ تۇرىدىغان دورا تۈرلىرىنى پۇرۇتۇش بىلەن تەسىر كورسىتىش، ئۇسۇلى بولۇپ، سۇيۇقلۇق دورا تۈرلىرىنى پۇرۇتۇشنى "لەخلەخە"، قۇرۇق (تالقاندەك سوقۇل-

غان) دورىلارنى بۆرۈن ئىچىگە تارتقۇزۇپ مىڭىدە غىدىق-لىنىش — چۈشكۈرۈش پەيدا قىلىش ئۇسۇلى "سۈئۈت" دەپ ئېيتىلىدۇ.

2) نۇپۇخ: يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق ئەزالارغا (بۆرۈن، تاماق، ئېغىزلارغا) پۈركۈش ئۇسۇلى بولۇپ، چىش تۈۋىگە دورا بىسىشنى "سۈنۈن"، جاراھەت (يارا) ئۈستىگە دورا سېپىشنى "زورۇر" دەپ ئاتايدۇ.

3) ئىنكاباب: دورىلارنىڭ قاينىتىپ چىقىرىلغان ھورىغا پۈتۈن بەدەننى يا-كى بىرەر ئەزانى (مەسىلەن، قۇلاقنى) تۇراپ تۇرۇپ تۇتۇش ئارقىلىق ھورلاندۇرۇپ تەرلىتىش ئۇسۇلى.

4) كماد: ئىسسىق ئۇتكۇزۇش (قۇرۇق ئىسسىق ئۇتكۇزۇش).

5) تەمرىخ: ئەم دورا تۇرلىرىنى بەدەنگە قويۇپ تەسىر كورسىتىش. ياغلارنى سۈركەپ تەسىر كورسىتىش بولسا "تەرھىن" دەپ ئاتىلىدۇ.

6) پىلتە: قۇرۇق تالقان، مەلھەم، ياغ ياكى سۇ-يۇق دورىلارنى پىلتىدەك بىر نەرسىگە يۇقتۇرۇپ بوشلۇق ئەزالار (بۆرۈن، قۇلاق، سوك، سۈيدۈك يولى) جاراھەتنىڭ ئېچىلىپ قالغان توشۇكىگە سېلىش.

7) ھومۇل: چوگراق ھەجىمدىكى پىلتە ياكى لاتى-دەك نەرسىلەرنى ئەم دورىلارغا مىلاپ بالىياتقۇ ئاغزىغا، چوك يارا ئىچىگە تىقىپ قويۇش (ئاياللار جىنسى يولى-غا قويىلىدىغىنى — فەرزىجە دىيىلىدۇ).

8) مەلھەم: قويۇق ھالدىكى ماي دورا شەكلى.
سۈيۇق ياغدەك بولغىنى رەۋغەن دېيىلىدۇ.

9) زىماد: ھەرخىل مۇرەككەپ دورا تۈرلىرىنى بەدەنگە بىر مەزگىل قويۇپ تەسىر كۆرسىتىش.

10) تىلا: قاتتىق دورا تۈرلىرىنى (مەسىلەن بوزۇغا، جويىز، موزا قاتارلىقلارنى) سۇيۇق دورا ياكى سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ ئەزاغا (بەدەنگە) چېپىش بىلەن تەسىر كۆرسىتىش.

11) پاشۇيە: مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىللىمان ھالدا تىزدىن ئاستىنقى قىسمىنى چايقاش (تىزدىن توۋەنگە قاراپ قويۇش). بۇنىڭدا كۆپىنچە بەك قىزىتمىلىق تەپلەردە ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە باش ئاغرىشنى توختىتىش تەدبىرى سۈپىتىدە قوللىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا كېسەلنىڭ ئالدىغا پەردە تارتىپ قويۇش، باشنى ئۈستۈنرەك قويۇپ ئىشلەش كېرەك. بۇنداق قىلمىغاندا باش بىردىنلا قىيىپ كۆڭلى ئاينىشلار پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

12) ئابزەن: تەمى چىقىرىلغان دورا سۈيىدە بەلدىن ئاستىنقى قىسمىنى چىلاپ ئولتۇرغۇزۇش.

13) بوخۇر: دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزانى ئىسلاش (بۇۋاسىر كېسىلىدە بۇۋاسىر ئۇسۇكچىسىگە ئىس بىلەن تەسىر كۆرسىتىلىدۇ).

14) مىگىننىڭ زەرىبگە ئۇچرىشى (ئۇرۇلۇش، يىقى-لىش) سەۋەپلىك كېسەل ھۇشسىزلانغاندا ياكى تۇتقاق كېسەل ۋە ئېغىر كوگۇل ئېلىنىش كېسەللىكلىرىدە قولاق ئارقىسى، گەجگە ۋە بۇرۇن تۆكلىرىنى يۇلۇش (موچىنلاش) بىلەن كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرىلىدۇ.

3. دورا بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار

كورگەنىلا دورىنى ئېغىزغا سېلىپ كورمەسلىك، گۇمانلىق دورىلارنى ئىستىمال قىلماسلىق لازىم. زەھەر-لىك نەرسىلەر (مەيلى تاماق ياكى دورا بولمىسۇن) كويى-دۇرۇش، ئېچىشتۇرۇش ۋە باشنى ئايلاندۇرۇش قاتارلىق بەلگىلەرنى بېرىدۇ (زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چا-رىلار ماۋزۇسىغا قارالسۇن). زەھەرلىك دورىلارنىڭ ئوزىگە خاس ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. زەھەرلەنگۈچى ئېغىر ھالدا قۇسۇپ ياتسا ۋە ئاغزىدىن پۇراق چىقىپ تۇرسا دەرھال تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئۇيغۇر تىبابىتىدە كوپ ئىشلىتىدىغان دورىلار ئىچىدە تووۋەندىكىلىرى زەھەرلىك دورىلاردۇر.

فەرپىيۇن، ئەپيۇن، زەڭگار، ئاق پارپى، بېلىق ئوتى، كىلە ئوتى، قاپلان ئوتى، ئاق-قارا خەربەق، زەرنىخ ۋە باشقىلار.

چارە: زەھەرلەنگەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

قەي قىلدۇرۇش ئۇسۇلى: توخۇ پېيىنى گالغا تىقىپ ئۆزلىكىدىن قەي قىلدۇرۇش ياكى كۆنجۈت يېغى بىلەن كوپ مىقداردا ئىلمان سۈنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر كۆنجۈت يېغى ئورنىدا زەيتۇن يېغى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئەنجۇر ئۇرۇقىنى كالا يېغى بىلەن قايىنىتىپ ئىچىرىلسە دەرھال قۇسىدۇ. ئەگەر زەھەرلىك ماددا قەي بىلەن چىقىپ كەتمىسە تەرياك ۋە مەسىرو دىتوسىدەك زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. زەھەرلەنگۈچىگە كوپلەپ سۈت بېرىش كېرەك، ياكى كالا سۈتى مەسكە مېيى بەرسىمۇ بولىدۇ. تىنچ ياتقۇزۇپ كېيىملىرىگە خۇشپۇراق نەرسىلەرنى چېچىش ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇرۇتۇش لازىم. ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كورۇلسە قول-پۇتلارنى ئۇگىلاش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ چارە قىلىش كېرەك.

4 - پەسىل: بوۋاقلارنى داۋالاش

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار كېسەللىنىشنىڭ سەۋەبلىرى ئۇلارنىڭ تەن ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن ئومۇمەن سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ پازلىرىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بوۋاقلار ئاغرىپ قالغاندا كورۇلىدىغان بەلگىلەر تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈردىن يىراقلاشمايدۇ.

1) گەجگە (بويۇن) قىسمى قاتىدۇ؛ چىرايى سارغىيىپ ۋاقىراپ يىغلايدۇ.

چارىسى: ئائىسى يەللىك تەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى لازىم. سەبزە، قوندۇزقەرى، زىرىلەرنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ ئانا سۈتىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

2) ئايلىنىپ كېتىپ كوز قارىچۇقلىرى ئارقىغا تارتىلىپ كېتىپ، ھوشسىزلىنىدۇ.

چارىسى: مارجاننى بىر ئاز قىزىتىپ ئىككى قاش ئوتتۇرىسىغا يېقىش بىلەن بالا ھوشىغا كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن كېسەلىگە قاراپ چارە قىلىش لازىم.

3) چوچۇيدۇ. بۇ مىگىدە ياللۇغلىنىش يۈز بەرگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ، مىئەسائىلە، زەپەر ۋە قەنتلەرنى قوشۇپ كوىدۇرۇپ چىققان ئىسنى بۇرۇنغا تۇتۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

4) بالىنىڭ چىرايى سارغىيىپ ئۇسسۇزلۇق كوپ بولسا، ھول قاپاقنىڭ پوستى، پەتەنگان ئۇرۇغى، سېمىز ئوت كوكىنى سوقۇپ باشقا چېپىش لازىم. ياكى يۇمغاق سۇتىنىڭ سۇيىنى گۇل يېغىغا قوشۇپ پىشانىسىغا چېپىش كېرەك.

بالىنىڭ كوزى ئاغرىپ قالسا ياڭاق ۋە زىرىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئاز نەم قىلىپ قىز بالا ئىمىۋاتقان ئانىنىڭ سۇتى بىلەن يۇغۇرۇپ پاختىغا سۇۋاپ كوز ئۇستىگە قويۇش لازىم.

بوۋاقلارنىڭ قۇلىغى ئاغرىپ قالسا دائىم قۇلىغىنى ياستۇققا سۇركەيدۇ، تولا يىغلايدۇ، مۇنداق ۋاقىتلاردا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەسەل بىلەن بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە ياساپ قۇلاق ئىچىگە تىقىپ قويۇش لازىم.

باللارنىڭ چىشى چىقىش ۋاقىتلىرىدا ئېغىز ئىچىنى بادام يېغى، توخۇ يېغى، ئىلىكلەر بىلەن ياغلاپ تۇرۇش لازىم.

5 - پەسىل: كېسەللەر تامىقى

كېسەللەرگە بېرىلىدىغان غىزا ئاغرىق ئۈچۈن ئوزۇق بولۇشتىن تاشقىرى مەلۇم داۋالىق (شىپالىق) ئۈنۈمگە ئىگە بولىشى، كېسەللىك سەۋەبچىسى بولغان ماددىنى كۆپەيتىدىغان ياكى قوزغىتىدىغان بولماسلىغى كېرەك (بۇ ھەقتە مۇناسىۋەتلىك كېسەللەر بابىدا ئايرىم توختىلىمىز). تۆۋەندە تىبابەتتە كۆپرەك قوللىنىدىغان تاماق تۈرلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

1) قىيما شورپا:

كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ياش مال گۆشىنى ئۇششاق توغراپ سۇ ۋە تەم كىرگۈزۈش ئۈچۈن تۇز سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۆكتاتلاردىن يېتەرلىك مىقداردا پالەك قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. سەپرا ئارتۇق بولغان چاغلاردا ۋە قىزىتمىلىق چاغلاردا شورپا بىرىشكە بولمايدۇ. شورپا بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە ۋە ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن ياخشى.

2) ئارپا سۈيى (مائۇششىبىر)

قىزىتمىلىق كېسەللەر ئۈچۈن ئوزۇق بولىدىغان ۋە شىپالىق ئۈنۈمى بار تاماقدۇر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ئارپىنى شاكىلىدىن ئايرىش (مۇقەششەر قىلىش) كېرەك. يەنى يېتەرلىك سۇ بىلەن بىر ئاز قايناتسا ئارپا شاكىلىدىن ئاجرايدۇ. بۇ خىل ئارپىنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن 4 باراۋەر سۇ قۇيۇپ كوچا ئاش پىشۇرغاندەك پىشۇرۇپ سۈزۈپ سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە ئىچ سۈرۈش ھادىسىسى بولسا ئالدى بىلەن ئاقلانغان ئارپىنى تومۇر قازاندا بىر ئاز قورۇۋېتىپ پىشۇرۇش لازىم.

كېسەلدە يوتەل، زۇكام ياكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بولسا، ئارپىغا چىلان، سەرپىستان قوشۇپ قايىنىتىلىدۇ. سۈزۈپ بىر ئاز شېكەر سېلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى بىلەن ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى سىركە بىلەن ئارپا بىرلەشسە مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن ئارپا سۈيىگە گوش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسە كېسەلنىڭ ئاسان ماغدۇرغا كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەمما قىزىتمىلىق ھاللاردا گوش بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ھەرىسە: كىچىك قۇشلارنىڭ مەسىلەن، قۇشقاچ، تورۇغا قاتارلىقلارنىڭ گوشىنى پۇرچاق قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ سۈيىگە سىركە، يۇمغاقسۇت قوشۇپ تەييارلىنىدى-

تاماق. ھەر قانداق كىسەللەرگە مۇۋاپىق غىزا ھساپلىنىدۇ.

4) زىرباج: قىيما شورپىغا ئۈزۈم، ئۈرۈك، چىلان، ئەينۇلا قاتارلىق قۇرۇق مىۋىلەر ۋە شاپتۇل قىقى قوشۇپ (بىر ئاز زەپەر ۋە يېتەرلىك مىقداردا زىرە قوشۇش لازىم) قايناتقاندىن كېيىن سىركە قويۇپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) گوش سۈيى (مائۇللەھمى) ئېغىر كېسەللەر ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇق بولۇپ پۈتۈنلەي بەدەنگە سىڭىپ كېتىشى مۇمكىن. تەييارلاش ئۇسۇلى "ئوپكە سىلى" ۋە "جۇدەتكۈچى قىزىتما" بابىدا تەپسىلى سۆزلىنىدۇ.

XIV ماقالا. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بەدەن سالامەتلىكىنى ساقلاش ۋە كېسەلدىن ساقلىنىش چارە تەدبىرلىرى زورۇر سەۋەپلەر دىگەن ماقالىلەردا تەپسىلى سوزلەنگەن. توۋەندە بۇنىڭ يەنە ئايرىم قىسىملىرى سوزلىنىدۇ.

1 - پەسىل: جىسمانى ھەركەت

ھەركەت — جىسمانى ۋە روھى (نەفسانى) بولىدۇ. جىسمانى ھەركەت ئادەم سالامەتلىكى، جۇملىدىن كېسەلدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. چۈنكى جىسمانى ھەركەت جۇملىدىن ئەمگەك بەدەنگە ئىسسىقلىق بېرىدۇ، نەپەسنى تېزلەشتۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئى ئىسسىقلىقنى قوزغايدۇ. بەدەندىكى ئۇزۇقلۇقلارنى تەنگە تارقىتىپ، يىغىلغان كېرەكسىز ماددىلارنى نەپەس، تەر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا ھەيدەيدۇ. ئۇندىن باشقا مۇۋاپىق بولغان جىسمانى ھەركەت گوش، پەي ۋە بوغۇملارنى چىڭىتىپ بەدەننىڭ تاشقى سەۋەپلەر (تەسىراتلار) بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

كېسەللىنىشنى توسىدۇ. ئەگەر جىسمانى ھەركەت مۇۋاپىق بولمىغاندا (ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتكەندە) ياكى پەقەت ھەركەت قىلمىغاندا ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلىشىپ ھەرخىل كېسەللىكلەر بىلەن ئاسانلا ئاغرىپ قالىدۇ.

2 - پەسىل: روھى ھەركەت

بۇ روھى پائالىيەتتىن ئىبارەت بولۇپ، ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتە ئوزۇقلىنىش ۋە جىسمانى ھەركەتتىنمۇ يۇقۇرى تۇرىدۇ. مەسىلەن،

(1) خوشلۇق: خوشلۇق يۈرەك ھەركىتىنى تېزلەشتۈرۈپ تومۇرلاردىكى قاننى ھەركەتلەندۈرۈپ، ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەنگە ياخشى سىڭىشىنى كۈچلەندۈرۈپ، كىشىلەرنىڭ رەڭگى-روينى قىزىل ۋە بەدەننى ساغلام قىلىدۇ. ئەكسىچە خاپىچىلىق سالامەتلىككە، جۈملىدىن ئوزۇقلۇقنىڭ سىڭىشىگە ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. خوشلۇقنىڭ ئوز ئېتىدالىدا بولغىنى ياخشى. ھەددىدىن ئارتۇق خوشلۇق يۈرەك ھەركىتىنى بىردىنلا توختىتىپ قويۇش بىلەن ئولۈمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

(2) غەزەپلىنىش: غەزەپ سەپرا خىلتىنى قوزغايدۇ. تەبىئى قۇۋۋەتنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ بەدەننى ئاجىزلىتىدۇ. قورقۇنچ بىلەن تەبىئى كۈچ بەدەننىڭ سىرتقى قاتلىمىدىن ئىچىگە يوتكىلىپ، يۈرەك ئاجىزلىشىپ كېسەلگە قارشى كۈچ تۆۋەنلەيدۇ.

3 - پەسىل: ھامىلدار ئاياللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى

ھامىلدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، ھىجامەت قويدۇرۇش، سۈرگە دورىسى ئىچىش، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. تىنۋىپ ھامىلدار ئايالغا دورا بېرىشتە كوپ ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. ئېغىر نەرسە كوتەرمەسلىك، قاتتىق ۋاقىراش، خاپا بولۇشلاردىن ساقلىنىشى، ئارىلاپ ئىسكەنجەبىن، گۈلقەن، ھەسەل ئىستىمال قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە قۇرۇق سوغاق بولىدۇ. شۇڭا بۇلارغا كورىلىدىغان تەدبىرلەردە ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش (ھول ئىسسىقلىق قىلىش) لازىم. ھول ئىسسىق مايلار بىلەن باغلىنىپ تۇرۇش، مونچىغا چۈشۈپ تۇرۇش كېرەك. تاماقلارمۇ ھول ئىسسىق بولۇپ، ئاز-ئازدىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلىشى لازىم. ئەمما بەك ئىسسىقلىق قىلماسلىق لازىم. ھەزىم قىلىنىشى ناچار، سەۋدا ماددىسىنى تۇغدۇرىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىش ۋە يېتەرلىك دەم ئېلىش كېرەك. توپا-چاڭ بەك ئىسسىق ۋە سوغاق ھاۋادىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن يەپ تۇرۇش، قېرىلاردا ھەرخىل كېسەللەرگە قارشى قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

ئىككىنچى قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

I ماقالا. باش ۋە مىگە كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: باش ئاغرىقى (سەدائى)

ئاددى باش ئاغرىقى (سەدائى سادده)

ئاددى باش ئاغرىقى مىگىنىڭ ئۆز جىسمىدىكى كېسەللىك بولماي بەلكى ھارارەتلىك كېسەللەر مەسىلەن، كېزىكلەر، قىزىل، چېچەك، نۇقرىس (كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى) ۋە بورەكتىكى زەرەلىنىشلەرنىڭ باشلىنىشىدا باش ئاغرىيدۇ. ياكى شاراپ (ھاراق)، كاۋاپلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن ۋە كوپ جىنسى ئالاقىدىنمۇ باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. قاتتىق غەزەپلىنىش چاڭ - توزاڭلىق جايلاردا ۋە گۈڭگۈرت كانلىرىدا ئىشلەشمۇ باش ئاغرىقىغا سەۋەپچى بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپلىرىنى يوقىتىش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم.

ئەسەبى (نېرۋىلىك) باش ئاغرىقى (سەدائى ئەسەبى)

سەۋەبى: ئەسەپلەرنىڭ مىزاجى سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ ئومۇمى مىزاجىمۇ سوغاقلىق تەرىپىدە بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە بىردىنلا كوپ مىقداردا مۇزدەك سوغاقسۇ ئىچىش، سوغاقسۇغا چۈشۈش ياكى سوغاق هاۋادا باش ئوچۇق قېلىش بۇ خىل باش ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئاتىشەك (سىفىلىس) كېسىلى قاننى بۇزۇش بىلەن ئەسەپلەرگە تەسىر يېتىپ ئەسەبى باش ئاغرىشقا دۇچار قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش ئاغرىقى قاش ۋە پىشانە تېرىسىنى هەركەتلەندۇرگەندە كۈچىيىدۇ. باشنىڭ تېرە ۋە چاچلىرىنى باسقاندىمۇ ئاغرىق سېزىلىدۇ. پىشانىنى تۇتۇپ كورگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: 1) قارا چاي ياكى ئاق چاي 1 مىسقال، قوزاق داچىن 1 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 1 مىسقال لاچىن دانە 1 مىسقال، قەهۋە (كافى) 3 مىسقال، ئۇلارنى سوقۇپ قاينىتىپ ناۋات سېلىپ ئەتىگەن چىشكە بېرىلىدۇ. هىلىلە مۇراببادىن 2 دانىنى گازىۋان ئەرەقىدىن 4 مىسقال بىلەن بېرىلىدۇ. يېنىشكە ئىتىرىپىل كەبىرى (1 - نۇسخە)نى ئەرەقى گازىۋان بىلەن بىللە يېنىشكە بېرىلىدۇ.

2) خەمىرى گازىۋان (2 3 - نۇسخە)دىن 3 مىسقالنى ئەرەقى گازىۋان بىلەن بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

3) ئاق سەددەلنى كولاپتا تاشقا سۈرۈپ بىتارنىسغا چاپىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، پىشانىسىگە سىركە چاپىدۇ (قىزىتمىسى بولۇپ يۈز-كوزلىرى قىزارغان بولسا).

قاندىن بولغان باش ئاغرىغى (سەدائى دەمەۋى)

سەۋەبى: باشنىڭ كوكتۇمۇرلىرىدىكى قاننىڭ كوپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق باش ئاغرىغى سەدائى دەمەۋى ۋەرىد دېيىلىدۇ. شۇنىڭدەك باشنىڭ قىزىلتومۇرلىرىدىكى قاننىڭ كوپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق باش ئاغرىغى سەدائى دەمەۋى شىريانى دېيىلىدۇ.

يەنە يۈرەكتىكى قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولىشى تۈپەيلىدىن قاننىڭ يۇقۇرقىدەك قانتومۇرلاردا تولۇپ كېتىشى بىلەن قاندا خىلتلارنىڭ مىقدارى ئېشىپ، مىگە ساھەسىگە توپلىشىپ مىگىنى سىقىپ قويۇش بىلەن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. ئاياللاردا ھەيىزنىڭ ۋاقتىدىن بۇرۇن توختاپ قېلىشى، راھەتپەرەسلىك ۋە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىپ ھەركەت، ئەمگەك قىلماسلىق بىلەن قاندىن بولغان باش ئاغرىغى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش ئىسسىق، ئېغىر بولىدۇ. پىشانە قىسمىنى تۇتۇپ كورگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. يۈزى، ۋە كوزىنىڭ ئىچىمۇ قىزارغان بولىدۇ. تومۇر تېز ۋە كېچە-

ككەن، سۇيدۇك قىزىل قان رەڭگىدە كېلىدۇ. ئېغىز ئىـ
چى تاتلىق، ئاۋازى پۈتكەن بولۇپ، تەشنالىق ئـانچـە
كوپ بولمايدۇ.

داۋاسى: 1) شەرۋەت بىنەپشە (2 - نۇسخە) كۈنىگە
3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2) توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن پاشۇيە
قىلىنىدۇ:

نۇسخە: بىـۇغداي كېپىكى، ئارپا ئۇنى، 9 مىسقالـ
دىن، تۇز 1 سەر 10 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، يىلـ
مان ھالەتكە كەلگەندە تاكى كېـەلنىـڭ كوڭـلى ئاينىـ
غانغا قەدەر پۇتىنىڭ تىز ئاستى قىسمى يۇيىلىدۇ.

3) ئىتريپىل كەبىرى (1 - نۇسخـە) 3 مىسقالدىن
بېرىلىدۇ.

4) تامىغىغا چۇجە شورپىسى بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىغى (سەدائى سەپراۋى)

سەۋەبى: 1) جىـگەرنىـڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى
ناچارلىغىدىن كەيمۇسنىڭ ھاسىل بولىشى غەيرى تەبىئى
بولۇپ، مەيدە ئىچىدە غەيرى تەبىئى سەپرا تـوپلىنىپ
قالىدۇ. بۇ باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى كەلتۇرىدۇ.

2) جىگەرنىڭ ئۆز ئاغرىقلىرىدا ئـومۇمى ھـەزىم
قىلىش خىزمىتى ناچارلىشىپ باش ئاغرىغىنى كەلتۇرۇپ
چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: رەڭگى ۋە كوز ئىچى سېرىق، تەشـ
نالىق كوپ بولۇپ، بېشى توختاۋسىز ئـاغرىيدۇ. سـوغاق

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېشقەدەم ئادرېسى
ئۇيغۇر كىتاب تورى

نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى سوغاق ھاۋاغا چىققاندا ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ. قەي قىلسا ئاچچىق سېرىق سەپرا قۇسىدۇ. ئىچى سۇرسىمۇ سەپرا بىللە كېلىدۇ. بۇ خىل سەپرالىق خىلىتلارنىڭ سىرتقا چىقىشى بىلەن باش ئاغرىشى ساقىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: 1) باشنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرگۈچى تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنىڭ بىرى قوللىنىلىدۇ:

(1) سوغاق سۇ قۇيۇلىدۇ. قاپاق، خاڭگالارنىڭ ھۆل تىرىپلىرى باشقا قويۇلىدۇ. (2) ئاق سەندەلنى گۇلاپتا تاشقا سۈرۈپ پېشانە ۋە باشقا سۈركىلىدۇ. (3) كاپورنى گولاپتا ئېرىتىپ باشقا سۈركەيدۇ. (4) يۇمغاقسۈتىنى سوقۇپ نەم ھالىتىدە باشقا چاپلىنىدۇ. (5) ئۈزۈم سىركىسى بىلەن باش نەملىنىدۇ. (6) قاپاق مېغىزىنىڭ يېغىنى پېشانىغا سۈركەيدۇ.

2) ئۇسسۇلۇقىغا لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى ياكى ئانار شەربىتىدىن بىرى بېرىلىدۇ.

3) مەئىدە زەئىپ بولسا جەۋارىش ئامىلە (3 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى پاشۇيە قىلىنىدۇ.

نۇسخە: گۈل بىنەپشە، نىلۇفەر، ھەمىشۋا گۈلى 3 مىسقالدىن، تۇز 3 مىسقال، بۇغداي كېپىكى، قاپاق پوستى 15 مىسقالدىن يېتەرلىك مىقداردا سۇ بىلەن قاينىتىپ داسقا قۇيۇپ قول - پۇتلارنى چىلاپ يۇيىدۇ.

5) مۇنۇ نۇسخىدىكى كاشكاپ چاي ئۇرۇنىدا دەمـ
لەپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: گۈل بىنەپشە، ئىلۇفەر، ئۈسۈك ئـۇرۇغى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى هـەر بىرى 3 مـسقالدىن، ئەينۇلا 5 دانە، چىلان 7 دانە، كاسىن ئۇرۇقى 2 مىسقال.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

سەۋەبى: 1) ئاياللاردا ۋاقتىدىن بۇرۇن ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى، 2) مىڭىگە قـۇرۇقلۇق يېـتىپ قېلىش، 3) بورەكنىڭ سۇسلىشىپ قېلىشى، 4) مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ، بۇخاراتلارنىڭ مىڭە تەرەپكە كـۆتىرىـ لىشى، 5) جىنسى ئالاقىنىڭ كوپ بولىشى.

ئالامەتلىرى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. ئـاغرىش كۈن چىقىش بىلەن باشلىنىپ، كۈن ئـولتۈرۈشى بىلـەن تـوختايدۇ. كـۈنگە قـارىسا ئاغرىق كۈچىيدۇ. قـۇۋۋەت ئاجىزلاشقان تەرەپ باش ۋە ماڭلاي قـسمى قـاتتىـق ئاغرىپ، بـەزىدە تـۇتـقاقلىق خۇسـۇسىيەتلىك بـولىدۇ. ئاغرىق تەرەپ قىـزىل تـومـۇرى (شىريـان) قـاتـتىق ئۇرۇپ تۇرغانلىقى بىلىنىدۇ. شۇ تەرەپ بىلەك شىريان تومۇرى باغلاپ قويۇلسا ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

داۋاسى: 1) قاتتىق ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن

سەمغى ئـەرەبىدىن 1 مىسقال، ئەپيۇندىن $\frac{1}{2}$ مـسقـال، زەپەردىن $1\frac{1}{2}$ پۇڭ، خـۇنسياۋشانـدىـن 1 مـسـقـال

ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ (ئەپيۇننى ئېرىتىپ) 2 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ قەغەز ئۈستىگە بىر ئاز سۇۋاپ ئاغرىق تەرەپ قولاق ئارقىسىغا ياكى دولقۇنلاپ تۇرغان تومۇر ئۈستىگە چاپلاپ قويۇلسا ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ. 2) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا يېزىلغان نۇسخە بويىچە پاشۇيە قىلىنىدۇ. 3) ماددا پىشۇرۇش ئۈچۈن توۋەندىكى پىشۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ. گۇل، بىنەپشە، گازىۋان، ئىشت ئۈزۈمى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى (زىغىر ئارىلاش بولغىنى ياخشى). شاتەرە، ئەپسەنتىن ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ئەينۇلا، چىلان ھەربىرى 9 دانىدىن، تەمرى ھىندى 6 مىسقال، تۇربۇت 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چوڭ سېرىق يوگەي ئۇرۇغىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ سۇ بىلەن قايناتىپ سۈزۈۋېلىپ كۈنىگە 2 قېتىم 3 ئاش قوشۇغى ئىچىدۇ.

4) مىگىنى تازىلاش ئۈچۈن — ھەبىي سەبرە (4 - نۇسخە) ياكى ئىترىپىل سەغىر (5 - نۇسخە) دىن 3 - 5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

باش قېيىش (دەۋۋار)

سەۋەبى: 1) بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ 2) قاننىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرى؛ 3) ناچار

ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى كوپ يېيىش؛ 4) تاماكىنى كوپ چېكىش؛ 5) يەقىلىش، ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئە- سەبلەرنىڭ زەخىملىنىشى؛ 6) يۇرەك ۋە جىگەر كېسەل- لىكلىرى؛ 7) جىنسى ئالاقىنىڭ كوپ بولىشى قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن مىڭە قانتومۇرلىرىدا قاتتىق خىلىتلەر توختاپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مىڭىگە بارىدىغان ھا- ياتلىق قۇۋۋىتى (روھى نەفسانى) نىڭ ئۆتۈش يوللىرى (قانتومۇرلار) دا توسىلىش كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىداق ئەھۋال ئاستىدا ئاپتاپقا قاقلىنىش ياكى ئىسسىق جايغا كىرىش بىلەنلا قاتتىق خىلىتلەر ئېرىپ مىڭىدە جىددى ئەھۋال كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە باش قايىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇيۇقسىزلا باش قايىدۇ، كوز قاراڭغۇلىشىدۇ، دەلدەڭلەپ كېتىدۇ ياكى يىقىلىپ چۈ- شىدۇ. باش ئېغىر بولۇپ. قۇلاقتا بوران چىقى- قاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بەزىلەر ھۇشسىزلىنىپ قالىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجى تۇتقاق كېسەلگە سەۋەپچى بولىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولىشى، مىڭىدە قويۇق ماددىلارنىڭ كوپلىكىنى، باشنىڭ يېنىك بولىشى سۇيۇق ماددىلارنىڭ كوپلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى: 1) مىڭىدە قاننىڭ كوپلىكى سېزىلسە قاننى سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. خىلىتلارنى سۈرۈش ئۈچۈن تۇۋەندىكى ھوقنە قىلىنىدۇ.

بىستىپايەج، بىنەپشە، شەھمى ھەنزىل بىر ھەس-

سىدىن، سانا، قەنتەرىۇن، سېرىق چېچەك، پىرسىياۋشان، بادىرەنجىبويا، گازىۋان، زاراڭزا ۋە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، فۇنۇس 2 ھەسسىدىن، سېرىق ياغ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرقى دورىلارنى 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئۈستىگە سېرىق ياغنى سېلىپ 3 كۈنگىچە ھەر قېتىمدا بىر جىڭدىن جەمى 3 قېتىم ھوقنە قىلىنىدۇ، 2) بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش مەقسىدىدە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 15 مىسقال، شاتەرە 5 مىسقال، چىلان 10 دانە، رۇم بېدىيان، مەستىكى 1 مىسقالدىدىن، تۇربۇت 3 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرقىلارنى چالاراق سوقۇپ، 2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ھەركۈنى 5 سەر مىقداردا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سەپرا بىلەن بەلغەم بىرىككەن بولسا بۇنىڭغا 30 دانە قارا ئۈرۈك، 5 مىسقال تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ.

3) ئىترىپىل كەشنىز (6 ـ نۇسخە) ياكى ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) دىن 3 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

4) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولۇپ، رەڭگى ئاق ئۆزى ئىزىلەڭگۈ بولسا، ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە)دىن 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ ۋە مىگىنى كۈچلەندۈرۈش

ئۇچۇن بۇرنىغا ئىپار، ئەنبەر پۇرۇتۇش بىلەن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى (9 - نۇسخە) دىن $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ئالما مۇرابباسىدىن 5 مىسقال، ئامىلە مۇراببادىن بىردانە ئېلىپ كۈمۈش ۋەرەق بىلەن بېرىلىدۇ.

5) ئەگەر مەئدە ئاجىز بولسا، جەۋارىش جالىنۇس (3- نۇسخە) دىن $2\frac{1}{2}$ مىسقال، نۇش دارى ئەلۋى (8 - نۇسخە) دىن $2\frac{1}{2}$ مىسقال بېرىلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام كېسىلى خەلق ئىچىدە مەشھۇر بىر كېسەل بولۇپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىش بىلەن ئوتىدۇ. مىگە ئالدىنقى بوشلۇغىدا توپلاشقان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەت) بۇرۇندىن ئېقىپ چىقسا زۇكام، سۇيۇقلۇق گالدىن ئىچكى ئەزالارغا چۈشسە نەزلە دېيىلىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق ئۆپكە يولىغا چۈشكەندە ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)، كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ھاسىل قىلىدۇ. مەئدە يوللىرىغا چۈشكەندە مەئدە ۋە ئۈچەيلەردە ياللۇغلىنىش، ھەتتا يارا ھاسىل قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈش كەلتۈرۈپ چەقىرىدۇ. ھەتتا بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇ كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زۇكام تىبابەتتە كېسەللىكلەر ئانىسى (ئۇممۇل ئەمراز) دېيىلىدۇ. ئەتىياز، باھار ۋە قىش پەسىللىرىدە ھاۋا كوپ ئوزگىرىپ تۇرىدىغان ۋاقىتلاردا ئۇچرايدۇ.

www.uyghurkitap.com

زۇكامنىڭ سەۋەپلىرى كوپ ۋە مۇرەككەپ بولۇپ، ئۇمۇمەن مىڭە بوشلۇغىدا سۇيۇقلۇقلارنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. زۇكام ھاسىل بولۇش سەۋەپلىرىگە قاراپ ماددى سەۋەبى بولمىغان (سازەج) ياكى ماددى سەۋەبى بولغان زۇكام دەپ 2 خىلغا بولىنىدۇ. تۆۋەندە بۇلار تەپسىلى سوزلىنىدۇ.

1. سازەج زۇكامنىڭ سەۋەبى: بۇ ئىسسىقتىن بولغان، سوغاقتىن بولغان ياكى مىڭە ۋە ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىغىدىن بولغان دەپ 3 تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان زۇكام:

سەۋەبى: مىڭىدە ھارارەت يۇقۇرى بولۇپ مىڭىدىكى سۇيۇقلۇقنى بۇرۇن يولى بىلەن سىرتقا قوغلايدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇرۇندىن ئاققان سۇ ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولىدۇ. بۇرۇن ۋە كوز ئېچىشىدۇ، كوز ئىچى قىزىل، ئۇسسۇزلۇق زىيادە. ھارارەت ئۇستۇن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇرىدىن يېرىم سەر مىقداردا قان ئېلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن سۇرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇغا چۆشۈرىلىدۇ. بۇرۇندىن كەلگەن سۇنى توختىتىش ئۇچۇن كاپۇرنى كويدۇرۇپ بۇرۇنغا پۇرىتىش كېرەك.

نۇسخە: گۇل بىنەپشە 5 مىسقال، ئاق لەيلى، ھەمىشىۋا، گازىۋان 2 مىسقالدىن، چىلان 7 دانە، بىھە

ئۆرۈكى، ئەرەپ يىلىمى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، بۇلارنى كاشكاپ قىلىپ دەملەپ بېرىلىدۇ.

2. سوغاقتىن بولغان زۇكام:

سەۋەبى: مېڭىگە سوغاق ئۆتۈش ئاساسى سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، سوغاق سۇ بىلەن باش يۇيۇش، ئىسسىق ئۆيدىن سوغاق ھاۋاغا يالاڭباش چىقىش ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: باش ۋە بەدەن ئېغىر، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ ئاق ياكى كۆك بولىدۇ. ئاغرىق كىشى قىزىيدۇ، يۆتىلىدۇ.

داۋاسى: سەندەل، قۇستە، سىيادانلارنى باراۋەر مىقداردا سىركىگە چىلاپ نەم قىلىپ كويدۇرۇپ بۇرۇنغا پۈرۈتۈلىدۇ. ياكى سىيادانىنى قورۇپ بۇرۇنغا تۇتىدۇ.

2. ماددى ياكى مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان زۇكام:

سەۋەبى: 4 خىلىت بەدەندە ئۆزگەرگەن سەۋەپتىن بۇس ھاسىل بولۇپ، مېڭىگە ئۆرلەپ زۇكام ۋە نەزلە پەيدا قىلىدۇ. ئۇ سەپرادىن، قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان نەزلە دەپ تۆرتكە بولىنىدۇ.

(ئا) سەپرادىن بولغان نەزلە: **سەپرا خىلىتى ئارتۇق بولۇش تۈپەيلىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ،** ئالامەتلىرى باش ئاغرىش، باش، كۆزلەر چېكىقلىش، كۆزدىن ياش ئېقىش، گالدا ئاچچىق سېزىلىشلەردىن

ئىبارەت. تەشنالىق كۆپ، بۇرۇندىن ئاققان سۇ سېرىق بولۇپ، خۇددى ئوتتا كۆيگەندەك بۇرۇننى ئېچىشتۇرىدۇ.

داۋاسى: سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن — بىنەپشە 5 مىسقال ئاق لەيلى 2 مىسقال، ئەينۇلا 7 دانە، پۇنۇس، تەمرى ھىندى ھەربىرى 15 مىسقالدىن، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقال، چىلان 11 دانە، تەرەنجۇبىل بىر سەر ئېلىپ كاشكاپ ئۇسۇلى بىلەن دەملەپ بىر كۈندە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن — بىنەپشە، بابونە، ئاق لەيلى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئۇسۇك ئۇرۇغىدىن $2\frac{1}{2}$ مىسقال ئېلىپ قاينىتىپ بىر ئاز سوۋۇتۇپ باشنى يۇيۇدۇ.

(ب) قاندىن بولغان نەزلە. قاننىڭ ئارتۇقلۇغىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى: كۆز ئىچى ۋە يۈزى قىزارغان، باش ئېغىر بولۇپ، كۆپ ئۇخلايدۇ. گال ۋە قۇلاق قىچىشىدۇ، كېسەلنىڭ ئۆزىگە ئاغزى تاتلىق تېتىيدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قىزىلگۈل رەڭگىدە ئىسسىق كېلىدۇ.

داۋاسى: ئاۋال قىپال تومۇردىن 5 مىسقال مىقدارى قان ئېلىش بىلەن قاننى پەسەيتكۈچى چارىلار قىلىنىدۇ. بۇنىڭغا ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش، چىلان شەربىتى بېرىشلەر كىرىدۇ. سۇنبۇل، سۇندۇرۇس پۇرىتىلىدۇ. باشقا چارىلار ئىسسىق زۇكام بىلەن ئوخشاش.

(س) بەلغەمدىن بولغان نەزلە: بۇ خىلدىكى زۇكام باشقىلارغا قارىغاندا ياخشىراق. چۈنكى بەلغەم خىلتى ئۆزى يۇمشاق بولۇپ، مىڭىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاشراق كېلىدۇ، خەتىرى ئاز.

ئالامەتلىرى: بېشى ئېغىر ۋە سېزىمى تۆۋەن بولىدۇ. ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قويۇق، ئېغىزى تەمسىز بولىدۇ. ئاۋازى غاراڭ-غۇرۇڭ چىقىدۇ.

داۋاسى: زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، ئەنجۈر قېقى 3 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 11 دانە. بۇلارنى بىر چەينەككە سېلىپ چايدەك دەملەپ ئۈستىگە بىر سەر تەرەنجۇمىل سېلىپ بىرلا ئىچىدۇ. تامىقىغا بادام مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلغان بۇغداي كېپەكدە ياسالغان بۇلماق (ھەرىسە) نى بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بۇرۇن يوللىرى توسۇلۇپ ماددىنى پۈشۈرۈش كېرەك بولسا سېرىق چېچەك، بابۇنە، بادرەنجبۇيا، سۈنتەر، قۇشقاچ تىرنىغى (ئەكايىل مەلىك) لەرنىڭ ھەر-بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىلمان ھالەتتە باشقا قويىلىدۇ. يوتەل بولسا شەرۋەتى زۇفا (10-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) سەۋدادىن بولغان نەزلە: سەۋدانىڭ كوپ بولۇشىدىن بولىدىغان زۇكام ئاز ئۇچرايدۇ. ئاقىۋەتى ناچار، ساقىيىشى ئۇزۇن.

ئالامەتلىرى: كـوزى قـۇرۇق بـولىدۇ، ئـاغرىق كىشى كـوزىدە ئېغىرلىق ھىس قىلىدۇ. پـۇتۇن بەدىنى ئېغىر، بېشى سـوغـاق، ئېغىز ئىچى تېتىقسىز بـولـۇپ، ئىس پۇرايدۇ.

داۋاسى: بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئۇسۇك ۋە قاـ پـاقنىڭ ياپراقلىرىنى قاينىتىپ باشنىڭ ئالدى قىسمىغا تويۇش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىلاج قىلىش مۇۋاـ پىق كاشكاپ بېرىش لازىم.

زۇكـامنىڭ ماددىسى ئىسـسىق ۋە سوغۇق بولغانـ لىقتىن بـەدەننىڭ ھـەرقانداق يېرىگە چۈشكەندە ئەگەر شـۇ ئورۇننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولسا، شۇ ئوـ رۇندا كېسـەل پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا يۇقۇملۇق كېسـەللىكـ لەرنىڭ كوپىنچىسى، زۇكام — نەزلەنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. شـۇنىڭ ئـۈچـۈن زۇكامغا سەل قارىماسلىق ۋە بەدەننى چېنىقتۇرۇش، جۈملىدىن مىگە ۋە يۈرەكنى قۇۋـ ۋەتلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى ئېلىپ بېرىش لازىم.

2 - پەسىل: مىڭە كېسەللىكلىرى.

ھۇشسىز ئۇيقا (سۇبات)

بۇ كېسەلدە ئاغرىق ھېچنەرسە سەزمەستىن قاتتىق ئۇخلايدۇ. خۇددى ئولۇكتەك ھالەتتە بولۇپ، ئۇيغىتىش ناھايىتى قىيىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: مىزاجىنىڭ قاتتىق سوغاق بولىشى، مېڭىدە سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى تاشقى زەربە، ئۇرۇلۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: سەۋەپلىرىگە قاراپ ھەرخىل بولىدۇ.

1) مىزاجىنىڭ سوغاق بولىشى — سوغاقلىق نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش ياكى سوغاقلىق تەرەپتىكى ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى كوپرەك بېرىش بىلەن كېلىپ چىقىپ، چىرايى كوكۇش، تومۇرى قاتتىق ۋە پەرقلىق سالىدۇ. باش قىسمىنى سوغاقتىن قاچۇرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۈچۈن خۇشپۇراقلىق دورىلاردىن جۇملىدىن قۇندۇز قەرى، ئاقىر قەرھانى، پۇرىستىلىدۇ يېيىشكە داۋا ئولمىشكى بېرىلىدۇ. مىكىيان توخۇ گوشى داۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى — باشنىڭ ئالدى قىسمى ناھايىتى ئېغىرلىشىدۇ، كوز ئالمىسى ئېغىر تۇيۇلىدۇ. بەزىدە بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئۇستوخۇددۇس ياكى ھەببى ئىستەمخىقۇن (11 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 12 - نۇسخىدىكى دورا ھوقنە قىلىنىدۇ.

3) تاشقى زەربە ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە مېڭىگە زەرەر يەتسىمۇ بۇخىل ھۇشسىز ئۇيقا كېسىلى پەيدا بولىدۇ (ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالىنىدۇ).

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېشقەدەم ئادرېسى

ئۇيقۇسىزلىق (سەھىرى)

سەۋەبى: ئۇخلىيالماسلىق كېسىلى مېڭىدە قۇرۇغلۇق زورراق بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېچىنى ئۇيقۇسىز ئۆتكۈزىدۇ. باش ئېغىر، ئېغىز ئىچى ۋە بۇرۇن ئىچى قۇرۇق بولىدۇ.

داۋاسى: ئۇزۇقلۇق جەھەتتىن ھۆل تەبىەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن، ئېمىپ تۇرغان ئوغلاقنىڭ باش ۋە پۇت گوشلىرى، چۈجە گوشى بېرىش، قاپاق ۋە پالەكنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. قىز بالا تۇغۇپ ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىگە قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش كېرەك. مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخە بېرىلىدۇ. نۇسخە: گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، ئۇسۇگىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى (ياكى ئۇرۇقى)، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ياكى چوپى بىر ھەسسىدىن، كوكنار شاكىلى يېرىم ھەسسە ئېلىپ چالا سوقۇپ بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى بىرلا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىلمان ھالدا باشقا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

سەكتە

قىزغىلىشىنىڭ مېڭىدىن بەدەنگە تۈيۈقسىز كېلىشى بىلەن بەدەندە سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلىپ كېسەل كىشى بىخۇتلىنىپ - يىقىلىدۇ. كېسەل ئوڭدىسىغا يىقىلىپ نەپەس ئېلىشى، يۈرەك ھەرىكىتىنى بىلگىلى بولمايدىغان

هالدا خۇددى ئۇلۇكتەك يېتىپ قالىدۇ. رەڭگى تاتارغان بولۇپ، ئېغىر بولغاندا ئاغزىدىن كوپۇك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ هال سەكتە دېيىلىدۇ. كېسەل كوپىنچە ئولۇپ كېتىدۇ.

جالىنۇس "كېسەلنىڭ مىزاجى سوغاقلىقتىن ئىسسىقلىققا تەدرىجى ئوزگىرىشى" دىن كېلىپ چىقىدۇ، دېگەن. زەخىرە خارىزمى دېگەن كىتاپتا جالىنۇسنىڭ پىكرىگە قوشۇلىدۇ. ئەمما ئەبۇ ئەلى سىنا بۇ پىكىرگە قوشۇلمايدۇ. ئەبۇ ئەلى سىنا: "بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى مېڭىدە قۇرۇغلۇقنىڭ تەدرىجى هالدا پەيدا بولىشى بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجىدە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ نەتىجىدە ئادەمنىڭ ئورە تۇرۇش قابىلىيىتى يوقۇلۇپ يىقىلىدۇ" دەيدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى يۈرەك بوغمىسى (خەنناق قەلبى) دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: (1) ئومۇمەن سەكتەنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ هەممە بوشلۇقلىرىدىكى ئوتۇش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتۇر. بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن مېڭە بوشلۇقلىرىنىڭ ئوتۇش يوللىرىدا كېلىپ چىققان توسىلىش نەتىجىسىدە روهنىڭ مېڭىگە ئوتۇشى توسىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سەكتە پەيدا بولىدۇ.

(2) بۇقرات: "سەكتە كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭغا دۇچار بولغان كىشى ساقايمايدۇ، كۈچسىز بولسا ئۇنى ساقايتىش ئاسان ئەمەس" دېگەن.

(3) جاراهەتلىنىش تۈپەيلىدىن مېڭە بوشلۇقىغا قويۇلغان مادددا (قان) نىڭ ئۇيۇپ قېلىشى هەم ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ھەركەت يوللىرىنى توساپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەكتە ھاسىل بولىدۇ.

داۋاسى: داۋالاشنى ھوشسىزلىقتا ھەم ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن دەپ 2 باسقۇچقا بولۇپ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) ھوشسىز ھالىتىدىكى داۋالاش تەدبىرلىرى:

ئالدى بىلەن ئاغرىقنىڭ چاشلىرى چۈشۈرۈلۈپ تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېشىغا قويۇلىدۇ.

نۇسخە: پەرپىيون، قۇندۇز قەرى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سىيادانلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇپ باش ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

(2) ھوقنە ئارقىلىق بەدەندىكى ماددىلارنى تارقىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن 12 نۇسخىدىكى ھوقنە ئىشلىتىلىدۇ.

(3) ئەپار، سوزاپ، قەلەمپۇرلارنى بىرلىكتە پۇرۇتۇلىدۇ. ياكى پىلپىل، قۇندۇز قەرى، كوندۇشلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يومشاق سوقۇپ ئاغرىقنىڭ بۇرنى ئىچىگە پۈركۈلىدۇ. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن توخۇ پېيىگە بىر ئاز ئايارەج پەيقارا سۈرتۈپ ئاغرىقنىڭ گېلىگە سالسا كېسەل دەرھال قۇسىدۇ. رۇمبىدسىيان، ئارپابىدىيان، گازىۋاندىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ چايغا ئوخشاش دەملەپ بىر سەر گۈلقەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىرقانچە كۈنگىچە)؛ ئىچىش ئۈچۈن

چاي ئورنىغا ئارپابېدىيان يىلتىزى، رۇمبېدىيان، زىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ؛

13 - نۇسخىدىكى ما ئىلئۇسۇل ۋە 25 ھەم 186 - نۇسخىلاردىكى دورىلار داۋاملىق بېرىلىدۇ.

ھۇشىغا تولۇق كەلگىچە ئىچىدىغان دورا بېرىشكە قەتئى بولمايدۇ. ھوقنە، باش ئۇستىگە دورا قويۇش، پۈرۈتۈش بىلەن چەكلىنىش كېرەك.

سەكتە تۇتقاندا كېسەل خۇددى ئولۇكتەك ياتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئولۇپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. سەكتە بولۇپ ئولگەن ئاغرىقنى ئالدىراپ دەپنە قىلماسلىق لازىم. ئاغرىقنىڭ راست ئولگەنلىكىنى بىلىش ئۇچۇن كوز قارىچۇغىغا قاراش لازىم. ئەگەر كوز قارىچۇغى سۇزۇك بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە قارشى تەرەپنىڭ سورىتى ئەكس ئەتسە تىرىك، ئەكس ئەتمىسە ئولۇك ھىساپلىنىدۇ. ياكى ئاغرىقنىڭ ئاغزى ئالدىغا ئەينەك تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. ئەينەك ھورلانسا نەپەس بارلىغىنى بىلدۇرىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ ئاغرىقنىڭ رەڭگى كوكۇرۇش ياكى قوساقلىرى ئېسىلىپ قالمىغىچە دەپنە قىلماسلىق لازىم. چۇنكى گايى سەكتە ئاغرىقلار بىر-ئىككى كۇندىن كېيىن ھۇشىغا كېلىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى (سەرسام)

مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى ۋە چاناق سوڭگىكىگە چاپلىشىپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى) سەرسام دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: قان، بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرانىڭ ئۆزگىرىشلىرى سەۋەپ بولىدۇ. قاندىن بولغان سەرسام قارانتۇس، بەلغەمدىن بولغىنى لىسەرغۇس، سەۋدادىن بولغىنى قارانتۇس سەپراۋى، سەۋدادىن بولغىنى قارانتۇس خالىس دېيىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: سەۋەپلىرى ھەرخىل بولىدۇ:

1) قاندىن بولغان سەرسام ـ قاتتىق ھارارەت بىلەن باشلىنىپ ئاغرىق جويلۇيدۇ، كوزىدىن ياش ئاقىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، سەۋەپسىز كۈلىدۇ. ئەس ـ ھۇشىنى يوقىتىپ ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل رەڭدە بولۇپ، نەپەس ئېلىشى تېز ۋە خاقىراپ چىقىدۇ، ھۇشىدىن كېتىدۇ. تومۇر يوغان ـ مۇتەۋاتىر بولىدۇ.

داۋاسى: كېچىكتۇرمەستىن دەرھال قىپالىدىن قان ئېلىش لازىم. باش كېسەللىكلىرىدە سوزلەنگەن پاشۇيە قىلىنىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن 15 ـ نۇسخىدىكى مەۋە شەرۋىتى (شەرۋىتى فەۋاكە) بېرىلىدۇ.

2) سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى: تەبئىي سەپرانىڭ ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولۇپ، كورىلىدىغان ئالامەتلەر: قىزىتما، ئۇيقۇسىزلىق بۇزۇن ۋە ئېغىزنىڭ قۇرۇق بولىشى، رەڭگى سېرىق. تومۇرنىڭ يېنىك بولىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر. كېسەل جويلۇيدۇ، ئاچچىقى يامان، قوزغىلىشچان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: (1) كېرەكلىك مىقداردا نوقۇت ئېلىپ پىشۇرۇپ تەمى چىقىرىلىدۇ، بۇنىڭغا تەمرى ھىندى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەينۇلا، قارا ئۆرۈك، سىرخىش، تەرەنجىۋىللەردىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. (2) باش كېسەللىكلىرىدە يېزىلغان چاپىدىغان دورىنىڭ قايسى بىرى بولسۇن بېشىغا چاپسا بولىدۇ. (3) ئۇيقا كەلمىسە ئۇسۇڭ يوپۇرمىقى، كوكنار گۈلى ياكى يوپۇرمىقى، بابۇنەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ باشقا قويۇش كېرەك.

3) سەۋدادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى:—
بۇ تۈردىكى سەرسامدا ھارارەت ئاز بولىدۇ ياكى بولماسلىقى مۇمكىن. جويلۇش ۋە قورقۇنچىسى كۈچلۈك بولۇپ، ئاغرىق كوپ يىغلايدۇ، ئەندىشە قىلىدۇ. نەپەس ئېلىشى تېز، تەمۇرى ئىنچىكە، بەزىدە ۋاقتىق بولۇپ، ئوزگىرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخە بېرىلىدۇ: گازىۋان، بادرەنجبۇيا، بىستپايەج، سەرپىستانلارنى چەينەككە دەملەپ تاكى ماددا پىشقىچە چاي ئورنىدا ئىچكۈزۈپ بېرىلىدۇ. تاتلىق ئىسكەنجبىن بۇيرىلىدۇ. (ئىسكەنجبىن باراۋەر مىقداردىكى ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قەنتنى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ).

(2) قاپاق ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نىلۇفەر بىنەپشىلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ قىز بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا قويۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

(3) ھەببى ئەپتىمۇن (14 ـ نۇسخە) ھەركۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(4) بەلغەمدىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى ــ ھارارەت يېنىك، تىلى ئاق رەڭدە بولۇپ كوپ ئەسنەيدۇ. ئەس ـ ھۇشى، ھەركىتى ھەتتا كوزىنى يۇمۇپ ئېچىشمۇ ناھايىتى سۇس بولىدۇ. سوزلەش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. تىلى كەمتۇك بولۇپ، ئۇخلىغاندا خۇددى ئويغاقتەك كوزىنى ئېچىپ ياتىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇس ئۇچۇن ــ بېدىيان يىلتىزى، چىگىـەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، ئۇزۇم، ئىزخىز، ئۇستۇخۇددۇس (يۇرەك ئوتى) لاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ يېتەرلىك مىقداردا گۇلقەن ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن مېڭىنى تازىلاش ئۇچۇن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

زاتىل كېلى، مەڭدە ۋە باللىياتقۇ (رەھىم) كېسەللىكلىرىمۇ سەرسامغا سەۋەپچى بولۇشى مۇمكىن. سەرسامنى داۋالاش ئاساسەن ھوللۇك تەرەپتە بولۇشى لازىم. چۈنكى قۇرۇغلۇق تارتىشىش (تەشەننۇج) كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. سەرسامغا تەشەننۇچنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

مېڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ)

سەۋىبى: بۇ مېڭىنىڭ ئوز جىسمىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ قاننى سۇيەت جەھەتتىن ئوزگەرتىدىغان ئوفۇنەت-

لەر مىگىدە ناھايىتى يامان ۋەرەم ھاسىل قىلىدۇ. ۋەرەم تومۇرلارنى بېكىتىپ قويۇشى بىلەن مىگىگە تەبىئىي ئىس-سىقلىقنىڭ يۇرۇشى توسۇلىدۇ. بۇ مىگىدە ھاياتلىقنىڭ توختاپ قېلىشىغا سەۋەپ بولۇشى مۇمكىن. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ۋەرەملەرنىڭ ئەڭ يامانراغىدۇر دەپ 3 كۈنگىچە داۋالاشقا كىرىشمەسلىكنى تەۋسىيە قىلغان. 3 كۈندىن ئۆتسە ساقىيىشىدىن ئۈمىت قىلغىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ.

ئالامەتلىرى: — ئاغرىق كىشى بېشىدا ئوت كۆيۈ-ۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. قاتتىق بىئارام بولىدۇ، يۈزى سېرىق بولۇپ تۇتۇپ كورگەندە سوغاق سېزىلىدۇ، ئاغ-رىق پات-پات ھۇشىدىن كېتىدۇ.

دۋاسى: قىپال تومۇرى، پېشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچى، تىل ئاستى تومۇرىنىڭ بىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. سەرسامدا كورسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسى ئۇچۇن پەقەت ئارپا، قاينىتىلغان سۇ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

تۇتقاق كېسەل (سەرئى)

ئاغرىق كىشى تۇيۇقسىز يىقىلىپ چۈشىدۇ، پۇت-قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ يۇزلىرى كوكىرىپ كېتىدۇ. كىچىك باللار چوڭ-كىچىك تەرەت قىلىپ تاشلايدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ھۇشىغا كېلىدۇ.

سەۋىبى: — تۇتقاق كېسەلنىڭ سەۋىبى توغرۇلۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىختىلاپ كوپ. "قازۇن" كىتاۋىدا مېڭە سۇيۇقلۇقىنىڭ كوپ بولىشى ۋە بەدەننىڭ ئاجىز بولىشىنى كورسەتكەن. جالىنۇس" قويۇق كەيموسنىڭ سۇددەسىدىن تۇغىلىدۇ" دەيدۇ. ئەنە شۇ ئەلى سىنا: "مېڭىدىكى يەككە ھوللۇق (رۇتۇبەتى قەس) نىڭ كوپلىكى ۋە ئۇنى مېڭە سىڭدۇرەلمەگەنلىك سەۋەپچى بولىدۇ" دەپ ئېيتقان. بەزىلەر بەدەندىكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى (بۇسى) مېڭىگە كوتىرىلىپ تونۇلۇش ھاسىل قىلغانلىقى بىلەن بولىدۇ، دېيىشىدۇ. بۇ خىل پىكىردىكىلەر كوپچىلىكتۇر. ھەرخىل زەھەرلىك تەسىرلەر مەسىلەن، غالجىر ئىت چىشلەش، يىلان چېقىشمۇ سەرئىگە سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇتقاقلىقىقا خاس بولغان تارتىشىپ ھۇشىدىن كېتىشلەردىن باشقا، كېسەلدە يەنە توت خىلتنىڭ بىرى كوپ بولغانلىق ئالامەتلىرىمۇ كورىلىدۇ:

2) بەلغەمدىن بولسا ــ ھەركەتتە سۇسلۇق بولۇپ، باش ئېغىر، زېھنى تۇۋەن، ھورۇن بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئاغزىدىن بۇژۇلداپ كوپۇك كېلىدۇ.

1) سەپرادىن بولسا ئەزالاردا ئېچىشىش سېزىلىدۇ، رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

3) قاندىن بولغاندا يۈزى قىزىل، بەدەنلىرى ئېغىر بولۇپ دائىم بېشى قايىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغاندا دائىم يۇرىكى سالىدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ ئېغىزدىن كەلگەن سۇ تۇپراققا چۈشسە بۇژۇلداپ تۇرىدۇ. ئۆزى ئورۇق بولۇپ تاماقنى

كوپ يەيدۇ. ھەرخىل خام خىياللارنى قىلىدۇ. كىچىك بالىلاردا تىل ئاستى زەخىملەنگەن بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىسىغا قاراپ، شۇ ماددىنى پىشۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تووۋەندىكى دورىلار بىلەن مادda تازىلىنىدۇ.

(1) ھەببى ئەپتىمۇن (17 – نۇسخە)دىن ھەركۈنى ئاخشامدا $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ياكى ھەببى سەبرە، ھەببى ئايارەج (4 – ۋە 6 – نۇسخە) بېرىلىسمۇ بولىدۇ.

(2) قارىمۇچ بىلەن قۇندۇز قەرىنى سوقۇپ بۇرۇنغا ناس ئورنىدا تارتتۇرۇش لازىم.

(3) كېسەل تۇتقاندا، ئاغرىق كىشىنىڭ تىلىنى چىشلىۋېلىشىدىن ۋە باشقا ئەزالىرىنى زەخىملەندۇرۇپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئاغزىغا قولياغلىقنى پۈكلەپ تىقىپ قويۇش كېرەك. ھېچنى ھەسەلدە قايىنتىپ گالغا تامغۇزۇلسا كېسەل كىشى دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ. پىشۇرغان تۇخۇم، سۈت، قېتىق، سۈيۈق ئاشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

كىچىك بالىلاردا (10 ياشتىن تووۋەن بالىلاردا) بولىدىغان تۇتقاق كېسەل ئادەتتە ئۇممى سەبىيان دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەمچەكتىكى بالىلاردا تۇتقاق كېسەل بولسا، ئانىسىغا يۇقۇرىدىكى دورىلارنى بېرىش؛ ئۇدسەلىبىنى

www.uyghurkitap.com

سۇ ياكى قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن تاشقى سۆرۈپ بالىنىڭ پەيلىرىگە چېپىش كېرەك.

بالا قەۋزىيەت بولۇپ قالسا باللارغا ئىشلىتىلىدىغان شامچە قويىلىدۇ. باللاردىكى تۇتقاق كېسەلنىڭ خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس. ئەمما 10 ياشتىن چوڭ بولغانلارنىڭ ئاقىۋىتى چوڭلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش. ئۆدسەلبىنى سۈرۈپ چېپىش بولار ئۈچۈنمۇ پايدىلىق.

قېتىپ قېلىش (جۇمۇد)

جۇمۇد ئەرەپچە قېتىپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ بۇ كېسەلنى يەنە شىغۇسمۇ دېيىلىدۇ. ئاغرىق كىشى كېسەل تۇتۇشتىن بۇرۇن قايسى ھالەتتە بولسا شۇ پېتىلا قېتىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئارقامىڭگە ئورناشقان سەۋدا ماددىسى بولۇپ، ئەسەب يوللىرىنى توسۇپ ھەركەت، ھس، نەپەس ئېلىشلارنى توختىتىپ قويىدۇ. نەپەسلىنىش پۈتۈنلەي ئۈزۈلگەندە ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. ھوشسىز ئۇيقا (سۇبات) بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى شۇكى ھوشسىز ئۇيقىدا كۆز يۇمۇلغان بولسا، قېتىپ قېلىشتا ئوچۇق تۇرىدۇ ياكى ئالغاي بولىدۇ. ھوشسىز ئۇيقىدا تومۇر يۇمشاق، قېتىپ قېلىشتا تومۇر بوش سالىدۇ. سەكتە بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى مۇنداق: سەكتە بولغان ئاغرىقنىڭ ئاغزىغا سۇ قۇيغاندا گالدىن ئۆتىدۇ. قېتىپ قالغاندا سۇ ئۆتىشى مۇمكىن ئەمەس. سەرسام بىلەن قېتىپ قېلىش-

نىڭ پەرقى بولسا، سەرسامدا هارارەت ناهايىتى ئۈستۈن بولىدۇ. قىتىپ قىلىشتا هارارەت بولمايدۇ.

داۋاسى: سەۋدانى هەيدىگۈچى دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئاغرىق قىتىپ قالغان هالەتتە توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن هوقنە قىلىنىدۇ. ئەپتىمون، بىستىپايەج، هەلىلە كابىلى، غارىقۇن، تۇربۇت، گازدۋان، پىرسىياۋشان، بۇغداي كىپىكى، كۈنجۈت يېغى، قارا توغرىغا، شەهمى هەنزىل باراۋەردىن ئېلىپ هوقنە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بېرىلىدۇ. هۇشىغا كەلگەندىن كېيىن هەببى ئايارەج (7- نۇسخە) يېيىشكە بېرىلىدۇ. مېڭىسىگە قۇندۇز قەرىنى گۈل يېغى بىلەن سۇرۇپ چىپىش كېرەك.

تىترەش كېسىلى (رەئشە)

هەركەت ئەزالىرى — قول - پۇتلارنىڭ ئىختىيارسىز هالدا تىترىشى بولۇپ، بەزىدە يۈز ۋە كالپۇكلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ هەركەتنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ ناچار بولۇشى؛ هەركەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ يېتەرسىزلىكى؛ ياكى هەرخىل ئەهۋالنىڭ بىللە كېلىشىدۇر. بۇلار توۋەندە تەپسىلى بايان قىلىنىدۇ.

(1) مېڭە يۇلۇننىڭ هەركەت قۇۋۋىتى ناچار بولۇش ئەهۋالى هەرخىل يامان كېسەللەردىن كېيىن قاتتىق غەزەپلىنىش، قورقۇش، هاياجانلىنىش، مېڭىگە سىرتتىن بولغان زەربە، تۇرمۇشتىكى تەسادىپى ئۆزگە-

رىشلەر تۆپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە جىنسى كۈلاتقا بىلەن بەك زىيادە شۇغۇللىنىشمۇ ھەركەتلىنىش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مىڭە يۇلۇنىنىڭ ھەركىتىنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلىشى رەئىشەنى پەيدا قىلىدۇ.

(2) ھەركەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى مىزاجىنىڭ سوغاق بولۇشىدىن كېلىپ چىقىپ ئەسەبلەر بوشاپ، پۇت-قول يېرىم پالەچلىك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. بۇ ھالدا ھەركەت قىلدۇرغۇچ كۈچ ئەزانى تارتىپ تۇرۇشقا قادىر بولسىمۇ، ئەمما زەئىپلىك سەۋەبىدىن تىترەپ تۇرىدۇ. بۇخىلدىكى رەئىشە قېرى كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: قول-پۇتلار دائىم تىترەپ تۇرىدۇ، يۈز ۋە كالپۇكلىرىمۇ تىترەيدۇ. تىترىگەن ئەزا يېرىم پالەچلىك ھالىتىدە بولىدۇ. باشقا كېسەللەردىن پەرقى شۇكى ئۇخلىغاندا تىترەش بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇنداق ئاغرىقلاردا بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغانلىقتىن، ئالدى بىلەن مېڭىنى بەلغەمدىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7-نۇسخە) ۋە مائىل ئۇسۇل (13-نۇسخە)لارغا 3 مىسقال ئۇستۇخۇددۇس قوشۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاغرىق ياش بولسا بۇ چارىدىن كېيىن نۇشدارى ساددە (21-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(3) زەيتۇن يېغى: ئاقسىرقەرھا، قۇندۇز قەرىلەرنى بەراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تىترەپ تۇرغان ئەزاغا سۈرتىلىدۇ.

ساراڭلىق (جۇنۇن)

سەۋەبى: ماددىلارنىڭ كويگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. ماددىلارنىڭ كويۈش بىلەن مىڭىگە ھەرخىل بۇخاراتلار توپلىشىپ، تۆرلۈك ئالامەتلەرنى بېرىدۇ. ساراڭلىق كېسلى بۇخىل ئالامەتلەرگە قاراپ 14 تۈرگە بولىنىدۇ. ئۇلاردىن ئەڭ كوپ ئۇچرايدىغىنى دائىم تېرىكىپ تۇرىدىغان، ئۇرۇشقاق بولغىنى "مانيا" دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم ئولتۇرۇشكە قەست قىلغۇدەك دەرىجىدىكىلەرى "جۇنۇنى قاتىل"، ئۆزىنىڭ يېقىن كىشىلىرى، يولدىشى، ئاتا-ئانىلىرىدىن قاچىدىغانلىرى "جۇنۇنى نەپسا"، ئاشىق بولۇپ قېلىپ ساراڭ بولغانلار "جۇنۇنى ئىشقى" دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن روھى ھالەتتىن تاشقىرى، قايسى خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىلتنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، يەپرانىڭ كويۈشىدىن بولغان جۇنۇندا ئاغرىقنىڭ ئوزى ئورۇق، رەڭگى قارا كېلىدۇ. قاننىڭ كويۈشى ۋە ئىسسىقتىن بولغان جۇنۇندا كېسەلنىڭ يۈزى ۋە كوزىنىڭ ئىچى قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىغا قاراپ ئاۋال شۇ ماددىنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

پىشۇرۇلىدىغان، ئاندىن ئۇنى سۈزۈپ تازىلايدىغان دورىلار بىرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈگۈچى دورىلار ياكى مۇفەررىھى ياقۇتى (9- نۇسخە) بىرىلىدۇ.

مالخولىيا

بەھۇدە كوپ ئويلاش، ئورۇنسىز خىيال ۋە گۇمانلارنى قىلىش، سەۋەپسىز غەم-ئەندىشە ئىچىدە ياشاپ توغرا پىكىردىن يىراقلىشىشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئوتىدىغان بىرخىل روھى كېسەللىك.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى سەۋدا (كويگەن سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى مېڭىگە ئورلەپ چىقىش، ياكى تەبىئى سەۋدانىڭ ئېتىدالدىن (نورمىدىن) ئېشىپ كېتىشى ۋە بەلغەم ماددىسىنىڭ غەيرى تەبىئى هالدا سەۋدا بىلەن بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدىغان بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئورلەپ چىقىشى بۇ كېسەللىگە سەۋەپچى بولىدۇ. يەنە سەۋدانى كوپەيتىدىغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن، تۇزلىغان بېلىق، جەيزىلەرنى كوپ يېيىش؛ قۇرۇق مىزاجنىڭ ئېشىپ كېتىشى؛ ئاياللاردا ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە باشقىلارمۇ بۇ كېسەللىگە سەۋەپچى بولىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كورستىلگەن روھى ئالامەتلەردىن باشقا، خىلىتلارنىڭ ئوزگىرىشىگە قاراپ توۋەندىكى بىر قانچە ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1) ئومۇمەن تومۇر ھەركىتى قاتتىق ۋە مۇختە-

لىپ بولىدۇ، سۈيدۈك قارامتۇل بولۇپ، قايسى خىلىت كوپ بولسا شۇنىڭ رەڭگىگە مايىل كېلىدۇ. مەسىلەن، قاندىن بولسا قىزىلغا مايىل قارا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ئالدى بىلەن مەيلى قايسى ماددىنىڭ كويىگەنلىكى سەۋەپ بولسا قان ئېلىش كېرەك. قان ئوكەل ياكى باسلىق تومۇردىن ئېلىنىدۇ. ئاياللاردا ھېيزنىڭ توختاپ قالغانلىقى بىلىنسە سافىن تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

2) ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار — بىنەپشە، نىلۇفەر، گازىۋان ھەربىرى 3 مىسقالدىن، چىلان، سەرپىستان 7 دانىدىن، ئاۋات بىرسەر ئېلىپ ئۇلارنى دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا مۇرەككەپ بولسا مەۋجۇت ماددىلارنى پىشۇرغۇچىسى بېرىلىدۇ.

3) مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە) بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ.

4) داۋائىلمۇشكى (22- نۇسخە) ياكى نۇشدارى لۇئلۇۋى (8- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

5) سەۋدا ئالامەتلىرى ئېغىرراق بولسا خېمىرى ئەبرىشىم (23- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئاياللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى (ئىھتىناقى رەھىم - ھىستېرىيە)

ئاياللاردا تارتىشىش ۋە بىھۇشلۇق ئالامەتلىرى بىلەن ئوتىدىغان تۇتقاقلىق كېسەل بولۇپ، دوختۇرلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھىستېرىيە دەپ ئاتايدۇ. بالىياتقۇدىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: بالىياتقۇدا ئۇفۇنەت توپلىشىپ زەھەرلىك كەيپىياتقا ئايلىنىپ مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلەيدۇ. (2) ھېيزىنىڭ توختاپ قېلىشى، بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا كېسەل قوساق ساھەسىنى دۈۋسۈندىن تارتىپ يۈرەك تەرىپىگە قاراپ ئىختىيارسىز ئۇۋۇلاشقا باشلايدۇ. زېھنى ئېلىشىدۇ، بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ، بېشى ئاغرىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، رەڭگى توپىرەڭ بولۇپ پۈتۈن بەدەنلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، كۆزى ياشاڭغۇرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يىقىلىپ ھوشسىزلىق پەيدا بولىدۇ. ھەركەت ۋە ئاۋاز توختايدۇ. ئادەتتىكى تۇتقاق كېسەللىدىن پەرقى شۇكى بۇ كېسەلدە ھېس پۈتۈنلەي يوقالمايدۇ. تۇتقاق كېسىلىدە پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ. ئىھتىناقى رەھىمدە ئېغىزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ.

داۋالاش: كېسەل تۇتۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن ھامان قول-پۇتلىرىنى باغلاپ راسا ئۇۋۇلاش لازىم. قىچا، نەمەكى ھىندىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قول-پۇتلارنى يۇيۇش لازىم.

(2) بۇرۇنغا سىبىسىق پۇراقلىق دورىلار مەسلەن،

جاۋشىر، ھىلىك، يۇڭلارنى كويدۇرۇپ پۇرۇتۇش، كىندىك ئاستىغا، يوتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

(3) خۇشپۇراقلىق دورىلارنى مەسلەن، ئىپار، ئەنبەر، ئادراسمانلارنى كويدۇرۇپ جىنسى يولغا دۇت بېرىش ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسى يوچۇق ئىچىگە سۈركەش لازىم.

(4) ھېيز توختاپ قېلىش سەۋەبىدىن بولسا پەرپىيون، پىلپىللەرنى جىنسى يولغا كىرگۈزۈش دەرھال نەتىجە بېرىدۇ.

(5) ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئىستەمەخىقون (11-نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (16-نۇسخە) بىلەن بەدەننى تازىلاپ بولۇپ مەجۇنى مىشكدىرتۇس (23-نۇسخە) بېرىلىدۇ. داۋاملىق تۇردە ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى ئايارەج، بىركۈندىن كېيىن مەجۇنى نۇجاھ (19-نۇسخە) بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا (قىزىتمىسى بار)، يۈزى قىزىل، بېشى ئېغىر بولسا يۇقۇرقىدەك ئىسسىقلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بېرىلىشى شەرت. جىنسى تەلەپنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى مەسلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، نىلۇفەر شەرۋىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھېيز توختاپ قالغان بولسا ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسەل تۇتۇش ئالدىدا كافۇر، سەندەل پۇرۇتۇش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى

مالىخۇلىيايى مەراقى

ئىسسىق تەبىئەتلىك كويگەن خىلىتلارنىڭ مەئىدە، تال ۋە چاۋا قان تومۇرلىرى (ماسارىقا) قاتارلىق ئىچكى ئەزالاردا بۇس-بۇخارات ھاسىل قىلىپ مىڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان كېسەل بولۇپ، مالىخۇلىيانىڭ بىر خىلىدۇر.

سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ كويگەن قىسمى مەئىدە ئاستىغا چۈكۈپ مەئىدە ياللۇغلىنىش (ۋە رەم) پەيدا قىلىدۇ؛ ماسارىقا يوللىرىغا چۈكۈپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ؛ كويۈك خىلىت تالدا ياللۇغلىنىش بېرىدۇ؛ قوساق پەردىسىگە چۈشۈپ بۇنىڭدىمۇ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشلاردا ھاسىل بولغان بۇس-بۇخاراتلار مىڭە ۋە يۈرەككە ئۇرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: مالىخۇلىيادىكى روھىي ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى، يەنە تۆۋەندىكى ئالاھىدە بەلگىلىرى بولىدۇ: (1) مەئىدە ۋە قوساق ئاغرىيدۇ، قاتتىق ئىچىشىدۇ، ئېغىزدىن كوپۈك كېلىپ ئاچچىق كېكىرىدۇ، كېكىرىك خۇددى ئىسقا ئوخشاش پۇرايدۇ. يالغان ئىشتەي پەيدا بولىدۇ، كوپ يېسىمۇ ئورۇق بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۇزىگە قوساقتىن مىڭە تەرەپكە قانداقتۇ بىر سىسىق بۇس ئورلەپ كېتىۋاتقانلىقى سېزىلىپ، كارنايلىرى ئېچىشىپ بىر نەرسە تاتىلىغاندەك بولىدۇ. تال چوڭ بولۇپ، تەرنى سۈيۈق كېلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر شەرت ھازىر بولسا 40 كۈندە بىر

قېتىم قان ئېلىش، ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش مىقدارىنى بەلگىلەش كېرەك. قان باسلىق تومۇردىن ئېلىنىدۇ. كازىۋان، نىلۇفەر، كاسىنى ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى، تەرەنجىۋىللەرنى ئاۋات بىلەن قوشۇپ بېرىدۇ. شەرۋەتى بىنەپشە (2-نۇسخە) بېرىلىدۇ. باشقا دورىلار مالىخۇلىياغا ئوخشاش.

قارا بېسىش (كابۇس)

كېسەل كىشى ئۇخلاۋېتىپ دائىم قورقۇپ ئويغىنىپ كېتىدۇ، چۈشىدە ئاغرىقنى ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك تۇيۇلىدۇ، نەپەس قىسىلىدۇ، مىدىرلاشقا قانچە ھەرىكەت قىلسىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. ۋاقىرىسا ئاۋازى چىقماي بوغۇلۇپ قالىدۇ. كېسەل ئاران ئويغىنىدۇ. خېلى ۋاقىتقىچە ئۆزىگە كەلمەي تۇرىدۇ. قارا بېسىش تەرەققى قىلسا تۇتقاق كېسەلگە ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: قان يوللىرىدا پەيدا بولغان نامۇۋاپىق خىلتلارنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەيدۇ. كېسەل ئۇخلىغاندا بۇ بۇخاراتلار مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا توپلىنىپ مېڭىنى قورشىۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاياتلىق كۈچى سىقىلىپ پۈتۈن بەدەنگە غەيرى بىر ئەھۋال ھېس قىلدۇرىدۇ. بۇخاراتلارنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ قارا بېسىش قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان دەپ 3كە بۆلىنىدۇ.

1) بۇخارات قاندىن كەلگەن بولسا بەدىنى ۋە كۆزى قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئاغرىق چۈشىدىمۇ

كوز ئالدىدا بىر خىل قىزىللىق كورگەندەك بولىدۇ.

2) بەلغەمدىن بولسا چىرايى ئاق، روھى تووەن، بېشى ئېغىر بولىدۇ. ئاغزىدىن كوپۇك كېلىدۇ.

3) سەۋدادىن بولغان بولسا ئادەتتىكى چاغلاردا روھى بەلگىلەر كورىلىدۇ. مەسىلەن، ئاچچىغى يامان، تولا ئويلايدىغان بولۇپ، بەدىنى قارا، ئوزى ئورۇق بولىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنىڭ ماددىسىغا قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك؛ مەسىلەن، قاندىن بولغان كېسەللەرگە قاننى تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش ئاياق تەرەپلىرىگە ھىجامەت قويۇش لازىم.

بەلغەمدىن بولغانلارغا ئالدى بىلەن قەي قىلدۇ-رۇپ ۋە بۇرۇنغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار تارتتۇرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سىرىق چىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇ-غىنى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە قۇسىدۇ.

سەۋدادىن بولغانلارغا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن ئاغرىقلارغا ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (17- 16-نۇسخىلارغا قاراڭ).

پالەچ ۋە ئىستىرخا

بەدەندىكى مەلۇم ئەزانىڭ ھەركىتى ۋە سېزىش قابىلىيىتى چەكلىنىپ قالغان ياكى پۈتۈنلەي دەخلىگە ئۇچرىغان كېسەللىكنى پالەچ ۋە ئىستىرخا دەپ ئېيتىلە-دۇ. بەزى كىشىلەر پالەچ بىلەن ئىستىرخانى ئايرىمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

ئەمما يېقىنقى زاماندا ئۆپكىنىڭ گەۋدىنىڭ يېرىمىنى ياكى ھەممىسىنى كېسىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى قوللىنىلىۋاتىدۇ، بەزى كېسەللەردە ئۆپكىنىڭ ئارىلىق قىسمى، ئوڭ تەرەپ ۋە سول تەرەپ ئۆپكە ئارىسىدىكى «چېگرا» مۇ بار بولۇپ، بۇ يەردە مۇ كېسەل ئۆزگىرىشى بولۇشى مۇمكىن.

باشتىن ئاخىرغىچە ھەركەتلىنەلمەس بولۇپ قېلىشنى "پالەچ"، ئومۇمى بەدەننىڭ پۈتۈنلەي پالەچ بولۇپ قېلىشىنى ئىستىرخا دەپ قارايدۇ.

كېسەللىك باشلانغاندىن كېيىن، بەزى كىشىلەردە سېزىم مەۋجۇت بولۇپ، ھەركەت دەخلىگە ئۇچرىشى مۇمكىن. بەزىلەردە ھەرئىككىسى بىردەك دەخلىگە ئۇچ-رىشى ئېھتىمال. ئالدىنقىسى مېڭىگە چۇشكەن قان سەزگۇ مەركىزىنى بېسىپ قالماي، ھەركەت مەركىزىنى بېسىپ قالغانلىق نەتىجىسى، كېيىنكىسى بولسا ھەر ئىككى مەركەز بىردەك بېسىلىپ قالغانلىق نەتىجىسىدۇر.

سەۋەبى: پالەچلىك ئاساسەن مېڭە بوشلۇقلىرىغا قان چۇشۇپ، مەلۇم سېزىم مەركىزى ۋە ھەركەت مەركىزىنى بېسىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چۇشكەن قاننىڭ ئاز-كۆپلىكى، بېسىلغان دائىرىدىكى مەركەزلەرنىڭ ئاز-كۆپلىكى، ئاغرىقنىڭ ئەسلىدىكى سالامەتلىك ۋە چېنىقىش ئەھۋاللىرى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، ساقىيىش ئاقىۋىتى قاتارلىقلارغا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

مېڭىگە قان چۇشۇپ ئەسەبلەرنىڭ سېزىم ۋە ھەركەتنى باشقۇرۇش قابىلىيىتىنى توسۇپ قويۇشىدىن تاشقىرى، يۇلۇننىڭ زەخىمگە ئۇچرىشى، ھەر خىل ۋەرەم، ئىششىقلارنىڭ يۇلۇننى قىستاپ بېسىپ قويۇشى، مەلۇم ئەزالارنى باشقۇرىدىغان ئەسەبلەرنىڭ مەلۇم

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

تەسىراتقا ئۇچرىشىمۇ بەلگىلىك. ئەزادا پالەچلىك كۆرۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ (مەسىلەن، يۈتقۈنچاق، تىل، ئىنچىكە
ئۈچەي، قول بارماقلىرىنىڭ چەكلىك دائىرىلىك
پالەچلىنىشلىرىغا ئوخشاش).

ئالامەتلىرى: پالەچ هوللۇكتىن بولغاندا ئاستا
باشلىنىدۇ. تومۇر ئاستا سوس ياكى مۇتەپاۋۇتلىك
بولىدۇ. ئېغىر تۈرلىرىدە تومۇر تېز، ئىنچىكە ۋە
مۇتەۋاتىر بولىدۇ. سۈيدۈك قايسى ماددىنىڭ — بەلغەم
ۋە قاننىڭ غالىبلىقىغا قاراپ ئاق ياكى قىزىل كېلىدۇ.

بەدەننىڭ پالەچلەنگەن قىسمى ئۆز رەڭگىنى
يوقاتمىسا ۋە "ئورۇقلاپ" (يىگىدەپ) كەتمىسە داۋالاش
ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

سەۋەبلىرىگە قاراپ پالەچلىك ۋە ئىسترخا
تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بولىنىدۇ.

1) ئومۇمى پالەچلىك (ئىسترخا) — پۈتۈن
بەدەننىڭ ھەرىكەت ۋە ھېسسىنىڭ بولماسلىقى.

2) يېرىم پالەچ — بەدەننىڭ يېرىمى يەنى بىر
تەرەپ يۈز، ئېغىز، قول-پۇتلارنىڭ پالەچ بولۇپ قې-
لىشى.

3) لەقۋا — پالەچلىككە پەي ۋە گۆشنىڭ تارتىشى-
ۋېلىشى قوشۇلۇپ كېلىش نەتىجىسىدە يۈز گۆشىنىڭ
پالەچلىنىپ قېلىشى. بۇنداقتا تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلەر
كۆرۈلىدۇ: يۈز بىر تەرەپكە مايماقلىشىپ قالىدۇ؛ ئەس-

هۇشى جايىدا بولىدۇ. ئاغزى تەم سېزەلمەيدۇ، توۋەنكى قاپاقلىرى ساڭگىلاپ قالىدۇ، پېشانە تېرىسى قورۇقلىشىدۇ، ئېغىز سۇيى قۇرۇپ قالىدۇ. يۈز گوشلىرىنىڭ تارتىشىشى تەشەننۇجىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالغانلىقلىرى پالەچلىك ئالامىتىدۇر.

4) بەل ئاستىنقى قىسمىنىڭ پالەچى — مىڭە ۋە يۇلۇنغا زەرەر يەتكەندە ياكى ئاتەشەك (سىفىلىس) كېسىلىدە ۋە جىنسى ئالاقە بىلەن زىيادە شۇغۇللانغۇچى كىشىلەردە يۈز بېرىشى مۇمكىن. دەسلەپتە بەل ئاغرىش، ئاياقلار ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق باشلامچى بەلگىلەر بولۇپ، تۇيۇقسىزلا ياكى تەدرىجى هالدا سېزىم ۋە هەركەت يوقىلىدۇ. دوۋساق پالەچلەنگەنلىكتىن سۈيدۈكنى تۇتالماي دائىم تامچىلاپ ئېقىپ تۇرىدۇ.

5) تىترەپ تۇرىدىغان پالەچلىك (پالىچى رەئشە). پالەچلەنگەن ئەزا (بولۇپمۇ قول) تىترەپ تۇرىدۇ. ئاياللاردا خۇسۇسەن هارىقنى كۆپ ئىچكۈچىلەردە كۆرۈلىدۇ، كېسەللىك ئاستا باشلىنىدۇ، دەسلەپ تىترەش كېلىپ چىقىپ، كېيىن سەزمەس بولۇپ قالىدۇ، هەتتا مۇنداق تىترەش ئۇخلاۋاتقاندىمۇ داۋاملىشىدۇ.

6) باللار پالىچى (پالىچى ئەتفال) — باللاردا هەرخىل ياشتا ئۇچرىشى مۇمكىن، ئەمما بوۋاقلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن زۇكام

بەلگىلىرى ئاشقازان بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، بەدەنگە تاشمىلار چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل، چېـ-چەك كېسەللىرىدىن كېيىنلا يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك تۇ-يۇقسىز باشلىنىپ بالا ماغالماي قالىدۇ، ئومۇمى بەدەن-لىك بولغاندا ھەتتا بالا بويىنىنى تىكلىيەلمەي قالىدۇ.

داۋاسى: پالەچ ۋە ئىستىرخانى داۋالاشتا ئالدى-راپلا تېز تەسىر قىلغۇچى تەدبىرلەرنى قوللانغىلى بول-مايدۇ. ئالدى بىلەن سەۋەپچى مادداا قان ۋە بەلغەمـنى پىشۇرۇشقا كىرىشىش كېرەك.

(1) مائىل ئۇسول (24 ـ نۇسخە) ماددا پىشۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

(2) ماددا پىشقاندا تـازىلاش ئـۈچۈن ئـايـارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(3) مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مەجۇنى فىلاسپە (18 ـ نۇسخە)، ھەببى ئايـارەج (7 ـ نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە)، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخـە)، ھـەببى پـەرپـىـيـۇن (28 ـ نۇسـخە)، ھـەبـبى مـەنتـىن (27 ـ نۇسخە) قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرىنى تاللاپ بېرىشكە بو-لىدۇ. ئەڭ ياخشىسى 25 ۋە 29 ـ نۇسخىلاردىكى دورى-لارنى بېرىش كېرەك.

(4) پىشقەدەم تىۋىپلار مەشدىرتـۇسنى ھەر كۈن-دە بىر مىسقالدىن بېرىپ تۇرۇش، ئـايارەج پـەيقارانـى 5 كۈنگىچە بېرىش كـېرەك دەپ كـورسەتكەن. بەزىلەر

ھەر كۈنى بىر مىسقال ئايارەج پەيقاراغا قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى قوشۇپ بىرىشنى كۆرسەتتىدۇ. بەزىلەر ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى قوقىيا بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك دەيدۇ. كېسەلنىڭ ئەمىلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش مۇۋاپىقتۇر.

(5) ساماساق، ئۈزۈم، ياڭاق جۇيۇز، پىلپىل، قارىمۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. توخۇمغا بىر ئاز بوز بوغا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. قۇشقاچ گۆشى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

(6) ئەگەر كېسەلنىڭ ئەھۋالى مەنئى قىلمىسا قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك.

(7) پالەچلەنگەن ئەزاغا ئازىراق تاتلىق شىرىلىك سۇيۇقلۇقنى يۇقتۇرۇپ ھەرىگە چاقتۇرۇلسا، ھەرە زەھىرىنىڭ تەسىرى بىلەن ھەركەتكە كېلىشى مۇمكىن. شىپۇنىگدەك قۇستە يېغى (30 - نۇسخە) بىلەن ياغلاش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ياغنى سىڭدۈرۈپ بېرىش كېرەك.

ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىقى (زەئىپىل ئەسەپ)

ئۇزاق مۇددەت ئەسەپلەرنى غىدىقلايدىغان، ھالسىزلاندۇرىدىغان سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى مالىخولىيا كېسىلىنىڭ بىر تۈرى دەپ ھېسابلايدۇ.

سەۋەبى: ئەسەپ ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەپلىرى كۆپ ۋە خىلمۇ-خىلدۇر. ئۇلاردىن مۇھىملىرى تۆۋەندى-

كىلەردىن ئىبارەت: (1) ئەجدادى زەئىپرەك بولغان كىشىلەرنىڭ ئەۋلاتلىرى بۇ كېسەلگە ئوڭايلا دۇچار بولىدۇ. شۇنىڭدەك نازۇك تەبىئەتلىك (ئىنچىكە مىزاجلىق) ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرمۇ بۇنىڭغا مايىل كېلىدۇ. (2) جەۋرى - جاپا، روھى غىدىقلىنىشلارغا كۆپ ئۇچراش؛ (3) ئەقلى ئەمگەكلەر بىلەن ئۇزاق شۇغۇللىنىش؛ (4) مىڭىنى ئارتۇقچە ئىشلىتىش؛ (5) ھاراق ۋە زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ (6) قەھۋە (كافې) نى زىيادە ئىچىپ يۈرۈش؛ (7) خەتەرلىك ئورۇنلاردا (كان ئىچى، قۇدۇق ئىچى ۋە يۇقىرى ئىمارەت قۇرۇلۇشىدا) دائىملىق ئەندىشە ئىچىدە ئىشلەش؛ (8) يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار بىلەن ئۇزاق ئاغرىش؛ (9) مەئدە، جىگەر، ئۈچەي ئاغرىقلىرى نەتىجىسىدە مىڭە ئاجىزلىشىش؛ (10) جىنسى ئالاقە بىلەن ھەددىدىن زىيادە شۇغۇللىنىش؛ ياكى ئۇزاققىچە جىنسى ئالاقىنى تەلەپ قانماسلىق.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق كىشى روھسىز، خىيالچان، چىرايى سېرىق بولىدۇ، ئۇخلىيالمايدۇ، ئۇخلىسىمۇ كۆپ چۈش كۆرۈپ ھارغىن ھالەتتە ئويغىنىدۇ، ئادەم كۆپ جايلاردا تۇرۇشتىن قاچىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئىشتىيى تۇتۇلۇپ ئورۇقلايدۇ. پىكىر قىلىش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيەتلىرى تۆۋەنلەيدۇ. ئەرلەردە باھىنىڭ ئاجىزلىشىشى، سۈيۈقلۇقتا ئۇخشاش ئەھۋاللارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش: سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى يوقىتىشقا ھەركەت قىلىش، ئوزۇقلىنىشىنى كۈچەيتىش، مۇۋاپىق جىسمانى ئەمگەك، تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش كېرەك. شۇنىڭدەك تومۇرىدىكى دورىلارنى بېرىش، ئىمكانىيەت بولسا دورىلارنىڭ بىرقانچىسىنى بىرلىكتە يېرىش لازىم. چۈنكى مۇنداقتا ئۈنۈمى تېزرەك كۆرۈنىدۇ.

دورىلار: خەمىرى گازىۋان (32 ـ نۇسخە)، خەمىرى ئەۋرىشىم (23 ـ نۇسخە)، داۋائىلمۇشكى (22 ـ نۇسخە)، لۇبۇبى كەبىر (2 ـ نۇسخە)، بۇلاردىن ئەڭ ياخشى تەسىر قىلىدىغىنى 32 ـ نۇسخىدىكى خەمىرى گازىۋاندۇر.

تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)

مەلۇم بىر ئەزا ياكى پۈتۈن بەدەن پەيلىرىنىڭ تارتىۋېلىشى ۋە گوشلەرنىڭ تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىشىنى تارتىشىش (تەشەننۇج) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: 1. بەدەندە نەملىكنىڭ ئارتۇق بولۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ كەڭ تارىمۇش، پەيلەرگە توپلىنىشىپ ئۇلارنىڭ يۈزىراپ ـ قىسقىرىش قابىلىيىتىنى چەكلەپ قويىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا تارتىشىش بىلەن ئىسترخا (پالەچلىك) بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ۋە سەپرالارمۇ تارىمۇشلاردا يۇقۇرىدەك ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

2. قىزىتما ھارارىتى بىلەن پەيلەردىكى ماددىلار كۆيىدۇ. نەتىجىدە پەيلەر قىسقىرايدۇ. ياكى ھارارەتنىڭ

www.uyghurkitap.com

زىيادە بولۇشى بىلەن بەدەن قۇرۇپ كېتىپ تارتىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى قۇرۇق تارتىشىش دېيىلىدۇ.

3. سۈرگە دورىلارنى كۆپ ئىچىپ ھەددىدىن زىيادە ئىچ سۈرۈپ كەتكەندە ياكى كۆپ قان ئالغاندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

4. مېڭىگە زەھەر يەتكەندە ياكى تارىمۇشلارغا بىۋاستە زەھەر يەتكەندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1) ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەر ياكى دورىلار مەسىلەن، ئەپيۇن، زاڭگار قاتارلىقلار بىلەن زەھەرلىنىش مېڭىگە تەسىر بېرىپ پۈتۈن بەدەن تارتىشىپ قالىدۇ.

2) پەيلەرگە سىرتتىن سوغاق تېگىش ياكى ئىچكى تەرەپتىن بولغان سوغاقلىقنىڭ پەيلەرگە تەسىر قىلىشىدىن بولىدۇ.

3) زەھەرلىك ھاشارەتلەر (مەسىلەن، چايان قاتارلىقلار) نىڭ چېقىشى بىلەن بەدەندە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

4) قوساقتىكى مەددە قۇرۇتلارمۇ تارتىشىشقا سەۋەپ بولىدۇ.

5) ئۆت سەپراسى مەئىدىدە غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىپ قاتتىق ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە مەئىدىنىڭ ئۆزىدە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بەدەندىمۇ تارتىشىش پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، ۋابا كېسىلىدە پاقالچەك ۋە بىلەك گۆشلىرى تارتىشىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئادەتتە تېز بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئەسنەك تۇتىدۇ. پىشقەدەم تەۋىپلار "ئەسنەش گەجگە گوشلىرىنىڭ تارتىشىش ئالامەتلىرىدۇر." دەپ كورسىتىدۇ. كېسەل بۇ ۋاقىتتا بىئاراملىشىپ، قايسى خىلىت كوپ بولسا شۇ خىلىتنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى كورۈ-نىدۇ. مەسىلەن، بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق، هورۇن، ئېغىر تەبىئەتلىك بولۇپ تومۇرى تېوغرىسىغا سالىدۇ. سۇيدۇك ئاق قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق تۇ-يۇقسىزدىن تارتىشىپ قالىدۇ. ئېغىر هالەتتە هوشىدىن كېتىدۇ. كىچىك باللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقىيىشى قىيىن.

نەملىك سۇيۇقلۇق يوقىلىش بىلەن بولغان تار-تىشىشتا بەدەنلىرى قۇرۇق، رەڭگى تاتارغان هالدا بو-لىدۇ. كوپ سۇيۇقلۇق يوقىتىشتىن تارتىشىپ قالغان ئاغرىقنىڭ تارتىشقان قىسمىغا ياغ ياكى سۈت سۇركەپ قويۇلسا دەرهال قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەمما باشقا تۇردىكىلەردە ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبلەرگە قارىتا چارە قىلىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش تەرتىپلىرىگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) بەلغەمدىن بولغان تارتىشىشتا مائىل ئۇسۇلنى كۈلقەن بىلەن بېرىپ، تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) ياكى هەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

تازىلىغاندىن كېيىن قۇست يېغى (30 ـ نۇسخە) بىلەن ئەزالارنى ياغلاش كېرەك. سەۋدادىن بولغانلارغا تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) ياكى 14 ـ نۇسخە بېرىلىدۇ.

2) سۇركىدىن كېيىنكى تارتىششتا، ئالدى بىلەن بەدەنگە ھوللۇق يەتكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈتى، بېيە ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش بىلەن، ئىچىشكە شەرۋەتى بىنەپشە (2 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماققا ئوغلاق گۆشى، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلارنى بادام يېغى بىلەن سىللە بېرىلىدۇ ۋە كۆپ مىقداردا سۇ بېرىلىدۇ.

3) مىگە ۋە ئەسەپلەرنىڭ زەھەرلەنگەنلىكىدىن بولغانلارغا تۇتقاق كېسەل بابىدا كۆرسىتىلگەنلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ.

4) زەھەرلىك ماددىلار ۋە مەئدە سەۋەبىدىن بولسا مەئدىنى تازىلاش (قەي قىلدۇرۇپ)، مەددە قۇرۇتلار بولسا چۇشۇرۇشكە تەدبىر قىلىش لازىم.

گەردەن قېتىپ قېلىش (كۇزاز ـ تەمەددۇد)

بويۇن، گەردەن گۆش ۋە پەيلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى.

سەۋەبى: (1) سوغاقلىقنىڭ پەيلەر ئارىسىدىكى سۈيۇقلۇققا تەسىر قىلىشى بىلەن پەيلەر (تارىمۇچلار)دا تارتىلىش ھادىسىسى ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. سوغاقلىقنىڭ تەسىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

(1) سوغاقسۇ، قار، مۇزنىڭ بىۋاسىتە تەسىر قىلىشى ياكى سىرتتىن سوغاق تەبىئەتلىك دورىلارنى مەسلەن، ئەپيۇن، لۇپاھ يىلتىزى (بىللادوننا يىلتىزى)، بەڭگى دىۋانە قاتارلىقلارنى تېڭىش، سوغاق (مۇزدەك) سۇ ئىچىش ياكى ئەپيۇن يېيىش.

(2) سەرسام كېسىلى قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللەردە ياكى باشقا كېسەللەردە قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە بويۇن پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە قاتتىق قۇسۇشتىن كېيىن ياكى ھاۋالارنىڭ چىشلىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ (قۇرۇقتىن بولغان تارتىشقا ئوخشاش).

ئالامەتلىرى: گەردەن قېتىپ قېلىشنىڭ ئۇقۇرەك ئالدى ۋە ئارقا تەرىپىدىن باشلىنىشى تەمەددۇد دېيىلىپ ئاغرىق پۈتۈن بېرىم گەۋدىسىنى ئالدىغا يا ئارقىسىغا مىدىرلىتالمايدۇ. كۇزازدە تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسمىدا بولۇپ ئاغرىق بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەركەتلەندۈرەلمەيدۇ، ھەتتا تىلنى مىدىرلىتىشمۇ قىيىن بولۇپ، گالدىن سۇمۇ ئۆتمەيدۇ. كۇزازنىڭ باشلىنىشىدىن بۇرۇن پۈتۈن بەدەن قىچىشىدۇ. ھەرقانچە تاتىلىغان بىلەنمۇ پەسەيمەيدۇ. كوزى قىزىل بولۇپ كوزنى بىر ئېچىپ بىر يۇمۇپ تۇرىدۇ. چېكە ۋە ماڭلاي تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ.

چىرايى قارا رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد بولغاندا يۈز گوشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى نەتىجىسىدە ئاغرىقنىڭ يۈزى ھىجايغاندەك قىياپەتكە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد سۈيدۈك خالتىسى، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۈيدۈك توختىماسلىق ھەتتا تومۇرلار ئۈزۈلۈپ كېتىشى بىلەن سۈيدۈكتە قان كېلىدۇ. ئۈچەيدە يۈز بەرسە قولىنجى يەنى ئۈچەي توسلىش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن گۈل بىنەپشە 1 مىسقال، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 9 دانە، ئارپا بىدىيان 3 مىسقال، گازىۋان، رۇمبىدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كاسىن يىلتىزى، سورۇنجان 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئاشكاپ تەرىقىسىدە دەملەپ بېرىلىدۇ.

(2) تازىلاش ئۈچۈن — تۇربۇت $2\frac{1}{2}$ مىسقال، سانا 7 مىسقال، فۇنۇس، خىيارشەنبەرھەربىرى 2 سەردىن، بادام مېغىزى 5 دانە ئېلىنىدۇ. تۇربۇت بىلەن بادام مېغىزى بىرئاز سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقماستىن ئاخشىمى بىرچىنە قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ بىراقلا ئىچىدۇ.

قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەپلىرىنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىل خاسىرە)

سەۋەبى: ئاياللاردا ھېيز توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى سەۋەپ بولىدۇ. تۇتقاق كېسەلىنىڭ

بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپكە بارغۇچى يۇلۇن ئەسەبلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىش بەل ساھەسىدە كوپ بولۇپ قوۋۇرغىلارغا تارىلىدۇ. بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (24 - نۇسخە)، ياغلاش ئۈچۈن قۇست يېغى (30 - نۇسخە)، يېپىشكە سەنجارىنا (33 - نۇسخە) ياكى 25 - نۇسخىدىكى دورا بېرىلىدۇ.

بەل ئاغرىقى (ۋەجئىل قەتەن)

سەۋەبى: بەدەننىڭ زەئىپلىكى، ئېغىر ئەمگەك، سوغاق تېگىش، كوپرەك ھوللۇقتىن بولىدۇ. مۇپاسىلىنىڭ بەل ئۇمۇرتقىلىرىنى زەرەرلىشى بىلەنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تېز باشلىنىدۇ. بەلنىڭ ئاغرىشى بىلەن ئاغرىق ئورە تۇرالمايدۇ. ھەتتا ئولتارغاندىمۇ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: (1) بەل ساھەسىنى ياغلاش ئۈچۈن قۇست يېغى ياكى قىچا يېغى بېرىلىدۇ. لوبان، مەستىكى 1 مىسقالدىن، ھەسەل، شېكەر 7 مىسقالدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىرئاز قىزىتىپ باشقىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە سۇركەشكە بېرىلىدۇ ياكى لوبان، مەستىكى ۋە گۈل يېغىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ ياغ تەييارلاپ ئاغرىق جايىنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

(2) يېمىشكە مەجۇن فىلاسپە (18 ـ نۇسخە) 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(3) بەلغەم زىيادە بولسا زىماد قىلىش ئۈچۈن ئاق مومدىن 2 مىسقالنى 8 مىسقال گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بۇندىن كېيىن ئاق لەيلى گۈلى، بابۇنە گۈلى، ئەكلىل مىلىك، شومشا ئۇرۇغى، زىغىر، ئارپا ئۇنىنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ بىر ئاز ئىسسىتىپ ئاغرىق جايغا تېڭىش لازىم.

(4) تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىپ، ئارقىدىن جاۋارىش جالىنۇس (3 ـ نۇسخە) ياكى مەجۇنى فىلاسپە (18 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇلارنى بىر سەر بىردىيان ئەرەقى بىلەن بېرىش لازىم. تازىلىنىغاندىن كېيىن ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) ۋە مەجۇنى سورۇنجان (34 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

يانپاش ئاغرىقى (ئەرقۇننىسا)

ئەرقۇننىسا يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ پۈتتۈن پۇت ئەتراپىغا شاخلايدىغان كوك تومۇرنىڭ ئىسمى بولۇپ، ئەرقۇننىسا كېسىلى شۇ تومۇر ئەتراپىدىكى پەي ۋە ئەسەبلەرنىڭ ئاغرىغىدۇر. ئاغرىش بەك قاتتىق بولۇپ يانپاشتىن باشلىنىپ ئوشۇق ۋە پۇت بارماقلىرىغىچە تارقىلىدۇ.

سەۋەبى: (1) ھەركەت قىلماسلىق نەتىجىسىدە

بوغۇملارغا كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلار يىغىلىدۇ. (2) مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىشى ناچار بولغاندا خىلىتلار خام قېلىپ بوغۇملارغا يىغىلىپ قالىدۇ. (3) تاماق يېيىش ۋە تۇرمۇشتىكى تەرتىپسىزلىكلەر، مەسىلەن ھەرخىل ئىسسىق - سوغاق تاماقلارنى قالايمىقان يېيىش، قوساق بەك توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىش، مونچىغا چۈشۈش، ھەركەت قىلىشلار. (4) زۇكام ماددىلىق بولغاندا ماددىنىڭ بوغۇملارغا توكۇلۇشى. (5) ئادەتتە بولۇپ تۇرىدىغان ھەيدەپ چىقىرىشنىڭ توختاپ قېلىشى، مەسىلەن سۇرگە ئىچىپ كونۇپ كەتكەن كىشىلەر بىر مەزگىل سۇرگە ئىچمەي قويۇش، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن كىشى قان ئالدۇرماي قويۇش، ئاياللاردا ھېيز توختاپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەر بىلەن بەدەندە ئارتۇقچە ماددا كوپىيىپ ئۇلارنىڭ بوغۇملارغىمۇ يىغىلىشى. (6) بەلغەم، قان ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبئى ئۆزگىرىشى، ياكى مەزكۇر ئىككى خىلىتنىڭ بىرلىكتە تەسىر قىلىشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. يەلدىن كامراق يۈز بېرىدۇ. سەپرا ۋە سەۋدادىن بولمايدۇ.

داۋاسى: باشقا بوغۇم ئاغرىقلىرى بىلەن ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن داۋالاش جەھەتتە پەرقلىنىدۇ. بۇ ئاغرىقتا قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇلارنى بەرگەندە ئاغرىقنى كۈچلەندۇرۇپ قويىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەلدە ماددا بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ھېيز ياكى بوۋاسىر قېنى توختاپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قىلىشى نەتىجىسىدە بولسا باسلىق ۋە ئەرقۇننىسا تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. جالىنۇس مابىز ۋە ساقىن تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك دېگەن. قايسى تومۇردىن قان ئېلىش مەسىلىسىنى كېسەلنىڭ ئەملىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم. قاننى كۆپ ئالماسلىق كېرەك. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا تېزرەك چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئاغرىق يامانلىشىپ كېتىدۇ. ھەر قېتىم قان ئالغاندىن كېيىن بىر مەزگىل دەم ئېلىش لازىم. ئەمما ئارىلىق بەك ئۇزۇن بولماسلىقى كېرەك.

(2) ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن — سېرىق چېچەك بىلەن كۈنجۈت چېچىكىنى سوقۇپ قويۇش ياكى مەرزەنجۇش، بابۇنە، يانتاق ياپرىقى، ئەكلىل مىلىك ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، سېپەندان ئۇرۇقى 5 مىسقال سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

(3) داغلاش — ئەرقۇننىسا تومۇرىنى ئىزلەپ* تېپىپ داغلاش بىلەن ساقايتىش مۇمكىن. داغلاش ئۇسۇلى تومۇرنى قىزىتىپ پاقالچەكنىڭ ھوشۇقتىن 8 سانتىمېتىر يۇقىرى ئورنىدىن ئەرقۇننىسانى ئىزلەپ تومۇر ئۈستىنى داغلاش لازىم. باشقا ئۇسۇللار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىغاندا داغلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

* ئەر قۇننىسا تومۇرىنى ئىزلەش ئۇسۇلى ھەققىدە «قان ئېلىش» بابىغا قاراڭ.

(4) بابۇلە، ئەكلىلمىلىك، قەنتەرىون، چىگىسەي يىلتىزى، ھاشا، سىرىق چېچەك، سۇئىتەر ھەربىرىدىن 10 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى قاينىتىپ ئىسسىقراق ھالدا ئاغرىق تەرەپنى يۇيۇشقا بىرىلىدۇ.

(5) ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن — گۈل بىنەپشە، قەسپى زەرىرە، ئىت ئۈزۈمى، بېدىيان يىلتىزى، شاتەرە، سورۇنجان ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، بىر دانە قۇرۇتۇلغان مۇناقى ئۈزۈم بىلەن بىللە قايناقسۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ سۈزۈپ 12 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ سەھەردە بىراقلا ئىچىدۇ.

(6) سۇرۇش ئۇچۇن — گۈل بىنەپشە، كاسنى يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 9 دانە، گازىۋان گۈلى بىر مىسقال، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، چوچۇكبويا يىلتىزى، گازىۋان ياپرىغى، پىرسىياۋشان، ئىت ئۈزۈمى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، چىلان، سەرپىستان 5 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشىۋا گۈلى، ئاق لەيلى گۈلى، قىزىل گۈل، سانا، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، فۇنۇس، گۈلقەن، خەمىرى بىنەپشە، تەرەنجىۋىل، قارا شىكەر ھەربىرى 7 مىسقالدىن، بادام مېغىزى 5 دانە.

تەييارلاش: پۇنۇس، تەرەنجىۋىل ۋە سانادىن باشقا

www.uyghurkitap.com

دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ بولۇپ سانا، پۇنۇس، تەرەلجۇلىنى تاشلاپ بىر قاينىتىپ ئۈستىگە گۈلقەن ۋە خەمىرى بىنەپشىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(7) يىيىش ئۈچۈن ھەببى سورۇنجان (37 - نۇسخە) 2 مىسقال ئىترىپىل سەغىر بىر مىسقال بېرىپ، ئارقىسىدىن ئەگرى تەرخەمەك ۋە قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ ھەمدە ئوغرى تىكەنلەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. ياكى سۇپۇپى سورۇنجان (35 - ياكى 36 - نۇسخە)، نىلۇفەر شەربىتى ياكى ئىست ئۈزۈمى شەربىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

قاش ئارىسى ئاغرىش (ئۇسابە)

ئىككى قاش ئوتتۇرىسىدىكى جاينىڭ ئاغرىقى ئۇسابە دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: خاس ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. يەنى مېڭىگە ئىسسىق ئوتۇش (ئاپتاپتا ئۇخلاش)، بەدەندىن ئورلىگەن بۇخاراتلارنىڭ مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا تەسىر قىلىشى سەۋەپ بولىدۇ. ئاغرىش كۈن چىقىش بىلەن باشلىنىپ كەچ كىرگەندە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: كافۇرنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. ئەگەر بۇرۇندىن قان ئېلىنسا پايدىسى كوپ بولىدۇ. بۇرۇندىن قان ئېلىش مۇمكىن بولمىغاندا قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

بەدەن بولجۇڭ گۇشلىرىنىڭ تارتىشى (ئىختىلاج)

قاپاق ۋە بەدەن گوشلىرىنىڭ لىكىلداپ تارتىشى ئىختىلاج دەپ ئاتىلىدۇ. تارتىش يۈز، كوز، قاپاقلاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى قان ماددىسى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۈز، قاپاق ياكى باشقا ئەزالار ئىختىيارسىز هالدا تارتىدۇ. ئەگەر تارتىش يۈز، كوز ياكى قاپاقلاردا ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، بۇ لەقۋانىڭ ئالامىتى. قوساق ئەتراپلىرىدا بولسا تۇتقاق كېسەلىنىڭ باشلىنىشى؛ قولتۇق ۋە قوۋۇرغا ئەتراپلىرىدا بولسا شۇ جايلاردا ياللۇغلىنىش بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. پۈتۈن بەدەندە بولسا سەكتەنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ.

داۋالاش: يىنىك بولسا تاش تۇزنى قىزىتىپ قويۇپ ئىسسىق ئوتكۇزۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىر بولسا بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان ۋە سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئاياللاردا ئەگەر هەيز توختاپ قالغان بولسا قان ئېلىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

II ماقالا. كوز كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: كوز كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش چارىلىرى.

1. كوز مىزاجلىرى ۋە ئۇنى بىلىش.

كوزنىڭ مىزاجى هول ئىسسىقدۇر. كوز هەركىتىنىڭ تېزلىكى، قاپاق ئېچىلىش ۋە يېپىلىشىنىڭ تېزلىكى، كوز ئىچىنىڭ ئىسسىق ۋە نەم بولىشىمۇ بۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

كوك كوزنىڭ هول ئىسسىقلىغى كامراق، قارا كوزنىڭ ئىسسىقلىغى باشقا رەڭدىكى كوزلەردىن كوپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن كوزگە سۇ چۇشۇش (تۇزۇلۇلما) قاتارلىق كېسەللەر كوپ ئۇچرايدۇ. قىزىلغا مايىل كەلگەن كوز موتىدىل مىزاجدىكى كوز بولىدۇ.

كوز كېسەللىگى كوزنىڭ تۇزۇلۇشىگە ئاساسەن توت تۇرگە بولۇنگەن. مەسىلەن، (1) كوز مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كوز كېسەللىرى، (2) ماددىلار سەۋەبىدىن بولغان كوز كېسەللىرى، (3) هەرخىل ۋەرەم ۋە جاراهەتلەر تۇپەيلىدىن بولغان كوز كېسەللىرى؛ (4) كوز قىسىملىرىنىڭ ئوزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كوز

كېسەللىرى. مەسىلەن، كۆزگە بىر نەرسىنىڭ 2 كۆرۈنۈشى، كۆز قارىچۇغىنىڭ سىرتىغا چىقىپ تۇرۇشى قاتارلىقلار.

2. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش چارىلىرى.

كۆز ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەپلىرى تۆت خىل بولغىنىدەك ئۇنى داۋالاشتىمۇ تۆۋەندىكى تۆت خىل تەدبىرنى قوللىنىش لازىم.

1) مىزاجنى ئۆزگەرتىش: ئىسسىق بۇزۇق مىزاج بولسا ئىت ئۈزۈمى سۈيى، كاسنى، ئوسۇك سۈيى، قىزىلگۈل ئەرەقى، توخۇم ئېقى ياكى بىنەپشە گۈلىنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر سوغاق مىزاج بولسا ئىپار، مامىرانچىن، ئىگىر، پىلپىلمەرنى قوللىنىش لازىم. نەملىك ئارتۇق بولغاندا تۇتىيا، ئىقلىمىياغا ئوخشاش سۈيۈقلۇقنى تارتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرۇق بولسا بادام مېغىزى، تۇخۇم ئېقى، قىزىلگۈل گۈلابى، ئادەم سۈتى ئىشلىتىلىدۇ. مىزاجنى ئۆزگەرتىشتە يېمەك ــ ئىچمەكلەرگىمۇ دىققەت قىلىش لازىم.

2) ماددىنى چىقىرىپ تازىلاش: ماددا كۆز ياكى مېڭىدە بولسا تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش ياكى ھىجامەت قويۇش، كۆز كېسەللىرىدە قان ئېلىشقا بەلگىلەنگەن تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتىش ياكى كۆزدىن ياش ئاققۇزۇش چارىلىرى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ماددا يەنە كۆزگە يىغىلىپ قالىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

3) كوز جاراھەتلەنگەندە سۈيۈق دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھەم بەكمۇ قۇرۇق بولماسلىقى لازىم. كوزنى كويدۇرگۇچى، قاتتىق ئېچىشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. كوزگە ئىشلىتىدىغان دورىلار دائىم كوزنىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇ-قارشى بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا كوزگە زەرەرلىك. مەسىلەن، كوزنىڭ مىزاجى ھول ئىسسىق بولسا بېرىلگەن دورىمۇ ھول ئىسسىق بولسا بولمايدۇ.

4) كوزدىكى زەرەرلىنىشنىڭ قايسى خىلتتىن كەلگەنلىكىنى ئالدى بىلەن ئېنىقلاش لازىم. ھەم ماددا ئومۇمى بەدەندىمۇ ياكى باشتىمۇ بۇنى كورۇش كېرەك. ئەگەر پۈتۈن بەدەندە بولسا ئومۇمى بەدەنلىك سۈرگە بېرىش، خاس باشتا بولسا مىڭىنى تازىلاش چارىسىنى قىلىش، ئاندىن كېيىن كوزنى تازىلاش بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. ماددىنى سۈرۈپ چىقارماي تۇرۇپ ھەرگىز داۋالاشقا قول تىقماسلىق. كوز ئاغرىقى بىلەن باش ئاغرىش بىللە كەلسە تارقاتقۇچى (مۇھەللىل) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇنداق قىلغاندا ئاغرىقنى كۈچلەندۈرۈپ قويۇش بىلەن خەتەرلىك يەتكۈزىشى مۇمكىن.

ئومۇمى بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن ئەينۇلا، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، نىلۇفەر، گازىۋان، بېدىيان، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس، بىستپايەج قاتارلىق دورىلار ياكى ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (4 - نۇسخە).

يەرلىك تازىلاش ئۈچۈن كوزگە مۇناسىپ دورىلارنى تامغۇزۇش، شۇمشە قايناتقان سۇ ياكى تازا سۈت بىلەن كوزنى چايقاش، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

5) ئەگەر كوزدىكى ماددا سۇيۇق بولۇپ قان ياكى سەپرادىن بولسا ياكى بىرىكىپ كەلگەن بولسا قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۈرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولسا مودىچىنغا كىرىش ۋە يەلنى تارتقۇچى دورىلارنى كوزگە تېمىتىش كېرەك. كوزنىڭ ھەر خىل ئاغرىقلىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كوزگە ئوتكۇر تەسىر قىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش، چاڭ-توزاڭ ۋە تۈتۈندە ئۇرۇن تۇرماسلىق، كوپ يىغلىماسلىق، يورۇق تارقاتقۇچى دەرسلەرگە (مەسلەن ئاپتاپقا) ئۇزۇن قارىماسلىق لازىم. كوزنىڭ مىزاجىنى بېلىش، كوز كېسەللىكىنى داۋالاشتا زور ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇلار توۋەندىكىچە ئىپادىلىنىدۇ.

كوزنىڭ ئىسسىقلىقى ئاشقانلىق بەلگىسى — كوز قىزىل، ھەركىتى تېز بولۇشتۇر. تومۇرلار قىزارغان بولۇپ تۇتۇپ كورگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. كوزنىڭ سوغاقلىقى بۇنىڭ ئەكسىنچە — كوز يوغان، رەڭگى ئاق بولۇپ كوزنىڭ ھەركىتى سۇس بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى كوز كىچىكلىشىپ قالغان بولىدۇ. چاپاق ۋە ياش بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىششىق ئادرېسى www.uyghurkitap.com

2 - پەسىل: كوز مۇگگۇز پەردىسى (تەبىقە- سەلبىيە) كېسەللىكلىرى.

كوزنىڭ ئەڭ ئالدىنقى قەۋىتى تەبىقەيى سەلبىيە يەنى قاتتىق قەۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پەردىنىڭ كېسەللىكلىرى ئاساسەن موگگۇز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ئۇنىڭ قۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

1. موگگۇز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى

باشقا قەۋەتلەرنىڭ ياللۇغى بىلەن بىللە كېلىشمۇ مۇمكىن، ئاساسەن كورىلىدىغان ئالامەتلەر كوزنىڭ سىرتقا چىقىپ كېتىۋاتقاندەك سېزىلىشى، كوز گوھىرىنىڭ چوقچۇرى ئاغرىشىدۇر. ئەگەر قان ماددىسى غالىپ بولسا كوز ئىچى قادىلىدۇ، قىچىشىدۇ، قان ۋە قويۇلغان سەپدىن بولغان ياللۇغلىنىشتا كوز ئىچىدە قىزىش ۋە قىزدىرىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، كوز ئېغىر ۋە ھەركىتى سۇس بولىدۇ. مەيلى قايسى خىلتتىن بولسۇن موگگۇز پەردىنىڭ ياللۇغى كوزنىڭ سىرتقا بۇلتىيىپ چىقىشى (ھوجۇز) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قاندىن بولسا، بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاق لەيلى، ئاقلىغان ئارپا، كۈنجۈت يېغى، شېكەرلەرنى ئېھتىياجىغا لايىق بېرىلىدۇ. ۋە تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا،

نىلۇفەر، ئاق لەيلى، يۇمغاقسۈت، كۈنجۈت يېغىنى يېتەر-
لىك مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ تەرەنجىۋىل قوشۇپ
ھۆقنە قىلىش لازىم. بەدەن كېرەكسىز ماددىلاردىن تازى-
لانغاندىن كېيىن كۆزگە توۋەندىكى شامچىلار قويۇلىدۇ.
نىشاشتە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 2 مىسقال-
دىن، قەلەي كۆشتىسى 6 مىسقال، ئەپيۇن $\frac{1}{3}$ مىسقال،
بۇلارنى يۇمشاق (توزاڭدەك) سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ جىگدە ئۇرۇقى
چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرادىن
بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارقە-
دىن بېھى ئۇرۇقى، ئاقلانغان ئارپا، تۇخۇمەك ئۈزۈمى ۋە
ئەنزۇرۇتلەرنى ھاجەت مىقدارى ئېلىپ بىر ئاز قايناقسۇ
بىلەن تەمىنى چىقىرىپ كوزگە تېمىتىلىدۇ.

2) مۆڭگۈز پەردىنىڭ قۇرۇپ قېلىشى — ئاغرىق
كوزىنىڭ ئارقىغا تارتىشىپ قالغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. كوز-
نىڭ ئېقى نۇرسىزلىنىدۇ.

داۋاسى: مىگە ۋە بەدەننى ھۆللۈك تەرىپىگە مايىل
قىلىدىغان دورا ۋە غىزالارنى بۇيرۇش كېرەك. ھول
قاپاقنى ئاش قىلىپ بېرىش، بادام مېغىزى، ئوسۇڭ،
كۆدە، پالەك، يۇمغاقسۈت، توخۇ گۆشى، پاقلان گوشى
قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا قوي سۈتى، بىنەپشە يېغى
تامغۇزۇش، باشقا قوي سۈتى قۇيۇش بىلەن كوزگە
قوي كوزىنى تېگىپ قويۇش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

3 - پەسىل: قاپاق كېسەللىكلىرى.

قاپاق قىرلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشى (سولاق)

كوز سۇيۇقلىغىنىڭ تەبىئىتى شور بولشى بىلەن قاپاق قىرلىرى قىزىرىپ قېلىنلىشىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال تەرەققى قىلسا كىرپىكلەر توكۇلۇپ كېتىپ، قايتا چىققانلىرى تەتۈر چىقىپ كوز قارىچۇغىغا قادىلىپ ئۇنى زەرەرلەيدۇ. ھەر ئىككىلا كوزدە بولىدۇ.

داۋاسى: سماق سۇيى تېمىتىلىدۇ. ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ دانىسىنى قاپلاپ تۇرغان نىپىز پەردە، قىزىل گۇل، ئاقلىغان سىماقلارنى ئېھتىياجلىق مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ كوزگە قويۇلىدۇ. كاسىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى (ياكى كوكىنى) سوقۇپ بىر ئاز گۇل يېغى بىلەن كوزگە قويسا ئۇنۇمى ياخشى. ھەر كۇنى ئەتىگەندە مونچىغا كىرىشنى بۇيرۇش لازىم.

بۇلار ئۇنۇم بەرمىگەندە پاقالچەك ئەتراپىغا ھىجامەت قويۇش، پىشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن قىزىل شامچە (شياڭ ئەھمەر) بېرىلىدۇ.

كوزدە گوش ئوسۇپ قېلىش (شىرناق)

زۇكام نەزلە سەۋەپچى بولىدۇ. كوزنى ئېچىش قىيىن بولۇپ، قاپاق ئاستىنى قول بىلەن قايرىپ كورگەندە كېرگىنكە ئوخشاش نەرسە ئوسۇپ قالغانلىغى كورۈنىدۇ. كوز ئىچى دائىم ھوللىنىپ تۇرغان بولۇپ، يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ، كۇنگە قارىيالمايدۇ.

داۋاسى: كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ. ھەزىم قىلىش قىيىن بولغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىندۇ. مونچىغا كىرىپ تەرلىنىش، ياشاڭغىراتقۇچى دورىلار تارتقۇزۇش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سەبرە، ئاقاقىيا، ھۇزۇز (روسۇت)، مامىشا شىيافى، زەپەلەرنى تېگىشلىك مىقداردا ئېلىپ ئەرمۇدۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە قىلىپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ، كېرەك بولغاندا بىر ئاز نەم قىلىپ كوزگە سۈرمە تاتقاندەك تارتىش كېرەك.

كوز قوتۇرى (جەرە بۇلئەيىن) ①

قاپاقنىڭ ئىچى تەرىپىدە مۇدۇر تۇگۇنچىلەر ھاسىل بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش بىلەن قوتۇرغا ئوخشايدۇ. سەۋەبى: شور بەلغەم بولۇپ ئىسسىقتىن بولغان كوزنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. چاڭ - توزاڭلارنىڭ كوزگە كىرىپ كېتىشى، ئۇزۇن مۇددەت تۇتۇنلۇك جايدا تۇرۇشمۇ بۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوز قوتۇرى تەۋەندىكىچە 4 خىل بولىدۇ. 1) قاپاق تېگىدە ئازراق قىچىشىش ۋە ئىچىشىش بىلەن قاپاق ئىچكى يۈزىگە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ.كوز بىر ئاز قادىلىدۇ، ياشاڭغۇرايدۇ.

داۋاسى: ئەپتىمۇن قايناتمىسى (20 - نۇسخە)

① جەرەپ دىگەن قوتۇر مەناسىدا بولۇپ، دوختۇرلار "تراخوما" دەپ ئاتايدىغان كىسەلدىن ئىبارەتتۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بىرىپ بەدەننى تازىلاش بىلەن قىيپال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، قاپاقنى ئۇرۇپ تۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا شىياف ئەھمەر سۈركەش كېرەك. (دورا قىسمىدا 4 ـ نۇسخىغا قاراڭ) ياكى قاپاقنى ئوبدان ئۇرۇپ تۇرۇپ مۇزانى سۈرۈپ زەرەرلەنگەن جايغا سۈركەش لازىم. كۆز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ئەگەر ماددىلار ياكى تاشقى سەۋەبلەر (ئۇفۇنەتلەر) تەسىرىگە ئۇچرىمىسا ئاقىۋىتى ياخشى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

2) قاپاق ئىچىدىكى مۇدۇرلەر بىر بىرىگە قوشۇلۇپ جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئۇفۇنەتلىك سەۋەب ياكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئېچىشىش، قادىلىش ۋە ئاغرىش يۇقۇرىدىكىگە نىسبەتەن ئېغىر بولۇپ كۆز دائىم ياشاڭغىراپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: (1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىش، قان ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتكۈچى شىيافلارنى قويۇش لازىم.

(2) ئاندىن كېيىن مودۇرلەرنى قىرىش، تاتىلاش لازىم. بەزىلەر شادنەج بىلەن قىرىشنى كۆرسىتىدۇ. بەزىدەلەر تومۇر ئەسۋاپلار بىلەن، بەزىلەر بولسا ئەنجىر ياغىچى ياكى ئەنجىر يوپۇرمىغى بىلەن قىرىشنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىكى دەريا بىلەن قىرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

3) كۆز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ھەممىدىن يامانراق بولۇپ، قاپاقنى ئۇرۇپ قارىسا زەخىملەنگەن جاي خۇددى ئەنجىرنىڭ پوستىدەك تۇشۇك كۆرۈنىدۇ. يۇقۇرقى ئالامەتلەر تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

داۋاسى: ئىككىنچى خىلىغا ئوخشاش بولۇپ، قان ئېلىش، مەتبۇخ بېرىش بىلەن بىللە قاپاقنى كور-ستىلگەن ئۇسۇللار بىلەن قىرىپ قاپاقنى نېپىزلىتىش كېرەك. كۆپىگى دەريا ياكى ئاۋات بىلەن قىرىسمۇ بولىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن قاپاق ئۈس-تىگە قويۇش لازىم.

4) قاپاق تېگىدىكى زەخىملىنىش قارامتۇل كۆك ئىششىققا ئايلانغان بولۇپ، بۇ خىلدىكى كۆز قوتۇرىنىڭ ئاقىۋىتى ناچار.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە ھىجامەتتىن كېيىن ئايارەج پەيقارا (16-نۇسخە) بېرىلىدۇ. قاپاقنى يۇ-قۇرقى ئۇسۇللار بىلەن قىرىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىش بىلەن مۇنۇ دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۈش كېرەك: سەبرە، جاۋشىر، ئەنزۇرۇت، ھاشا، زەپە، رۇسۇت، ناۋات، ئاچچىق يېمۇق 1 مىسقال، كوندۇش 5 مىسقال. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەرزەن-جوش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ كېرەك بولغاندا بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. ھەم كۆز ئىچىدىكى يامان سۇيۇقلۇقنى چىقىرىشنى مەق-سەت قىلىپ ياش كەلتۈرگۈچى سۈرمىلەر تارتقۇزۇلىدۇ. كونىراپ كەتكەنلىرىگە نىسبەتەن دەستكارە (ئوپېراتسىيە) چارىسى قوللىنىلىدۇ.

قاپاقتىكى ئۆسمە (تۇتەتۇل ئەجفان)

قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئۆسمە شەكلىدە بەزگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئوخشاش گوش پەيدا بولۇشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ خۇددى ساڭگىلاپ تۇرغان ئۈزۈمنى ئەسلىتىدۇ. بۇزۇلغان قاندىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىش، يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ قاپاق ئۈستىگە قويۇش لازىم. بۇلار نەتىجە بەرمىسە، كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

قاپاق قىرلىرىغا سوگەل چىقىش (سۈلۈلى پۈلۈك)

قاپاق قىرلىرىغا مەرخىل چوڭلۇقتا سوگەل چىقىدۇ. سەۋەبى سوغاق خىلتلاردىن ياكى سەۋدادىن بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخ ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن سەۋدانى سۈرگەندىن كېيىن ياغلاش ئۈچۈن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ. ياكى سىيادانىنى سىركە بىلەن ئېزىپ بىرئاز تۇز قوشۇپ سوگەل ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر نەتىجە بەرمىسە قىسقۇچ بىلەن قىسىپ تۇرۇپ تۈۋىدىن كېسىلىدۇ (بىرئاز قان ئېقىشقا يول قويۇش لازىم)، قان توختىغاندىن كېيىن جاراھەت ئۈستىگە زاك سېپىلىدۇ.

قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى (شىرايى پۈلۈك)

قاپاقنىڭ سەۋەپسىزلا قىچىشىپ، ھەرە چاققاندەك قىزىرىپ، ئىششىش بىلەن ئىششىغى يانىماي توختاپ قېلىشىغا شىرايى پۈلۈك دەپ ئېيتىلىدۇ. سەۋەبى — كوپىنچە قان ياكى سەپرادىن بولىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى

مەتبۇخ ھېلىلە (38 - نۇسخە) قاتارلىق سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىپ، شادىنەج، ئەدەسى مەغسۇلدىن سۈرمە تارتىش كېرەك. شەرۋىتى شاتەرە (39 - نۇسخە) بۇ كېسەلگە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

يىگنە ئاسقۇ (شەئىرە)

كۆزنىڭ قاپاق قىرى ياكى بۇرجەكلىرىدە ئارپا چوڭلۇغىدا مۇدۇر پەيدا بولۇپ، يىرىڭلاپ قىزىپ ئىششىدۇ. قاپاق ھەركەتكە تەسىر بېرىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، سەۋەبى بۇزۇلغان قاندىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: سۈرگە بېرىش بىلەن كاسنى، سەبرە، روسۇت، گۈلى ئەرمەنىلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ يىگنە ئاسقۇ ئۈستىگە چاپلاش كېرەك. ئۇندىن كېيىن قىزىتىلغان دۈمبە ياغىنى قويۇش لازىم. بۇلارمۇ نەتىجە بەرمىگەندە يىگنە ئاسقۇ قېپى بىلەن كېسىلىدۇ. قان بىر ئاز ئېقىپ توختىغاندىن كېيىن ئۈستىگە زورۇ ئەسفەر سېپىلىدۇ.

ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (غەرەپ، ناسۇرى چەشم)

كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرجىكىدە پەيدا بولىدىغان خالتىسىمان يىرىڭلىق ئاقما غەرەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاقما دائىم يىرىڭ قېپىغا ئىگە بولىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. سۈرگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، يىرىڭنى تازىلاپ، تىۋۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچە خالتا ئىچىگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. تەركىۋى: سەبرە، كۈندۈر، ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، كوھلى، زەمچىلەرنىڭ ھەربىرى 4 مىسقالدىن، زاڭىگار 1 مىسقال ئېلىنىپ سوقۇپ شامچە تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئاقمىنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالسا يىرىڭ توپلىنىپ ئىششىق يوغىناپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مىرو ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئايال سۈتى ياكى ئىشەك سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ ئازراق زەپەر قوشۇپ ناسۇر ئۈستىگە قويۇلسا يىرىڭنى ئاققۇزىدۇ.

2) يەنە بىر چارىسى كەپتەر مايىقى، ئېرىتىلگەن زاك، سەكبىنەجلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياش خالتا ئاقمىسىغا سۈرتۈشكە بېرىلىدۇ. ئاقما ئىچىدىكى يىرىڭنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ، ئالما قېقى ۋە سىماپ تۇزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاقما ئىچىگە كىرگۈزۈلسە نەتىجىسى ياخشى.

كوزگە قۇم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جەشائىل ئەجفان)

بۇ كېسەلدە ئويقىدىن كېيىن كوزنى ئاچقاندا كوز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. كوزنى بىرقانچە قېتىم ئېچىپ-يۇمۇش بىلەن ئۇزلىكىدىن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. كوز ئىچى قىزارغان ۋە چاپاقلاشقان ھالدا بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق ماددىنىڭ كوپلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: مونچىغا كىرىش، قايناقسۇ ھورىغا كوزنى

تۇتۇپ تۇرۇش قاتارلىق يۇمشاتقۇچى چارىلارنى قىلىش لازىم. بەلغەمنى تازىلاش سۇرگىسى (42 - نۇسخە) بېرىش بىلەن شىپاي ئەھمەر (40 - نۇسخە) شامچىسى كوز ئىچىگە قويۇلىدۇ.

كىرپىكنىڭ توكۇلىشى

(ئىنتىشارۇل ئەھداپ، رەزىدەئى موژگان)

سەۋەبى: بەلغەم ياكى سەۋدا خىلىتلىرى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىپ بولىشى؛ قاپاق قىرلىرىنىڭ زەرەرلە-نىشى؛ تەپ ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دائىل سوئىلەپ①كېسىلى بىلەن ئاغرىش.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىگە قاراپ سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، ھەجرى ئەرمەنىنى سۈرۈپ چېپىش لازىم. دائىل سوئىلەبتىن بولسا، كىرپىك ئۆستىگە سۈرمەروشنايى سۇرتۇش كېرەك. ياكى تۇۋەندىكى چارە قىلىنىدۇ.

خورما ئۇرۇغىنى كويدۇرۇپ سۇمبۇل، لاجۇەرد، كۇندۇر، كۇندۇر تۇتۇنى②نى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۆستىگە سۇركەش لازىم. قۇرۇق-

① دائىل سوئىلەپ: تۇلكە كېسىلى دىگەن مەنادا بولۇپ، بەدەن تۈكلىرىنىڭ توكۇلۇشىدۇر.

② كۇندۇر تۇتۇنىنى ئېلىش ئۇسۇلى: كۇندۇرنى ئوتقا سېلىپ چىققۇاتقان ئىسقا بىر دانە چىنىنى دوم قىلىپ تۇتقاندا چىنە ئىچى ئىسلىشىدۇ. سوۋىغاندا ئىس قىرىپ ئېلىنىدۇ.

لىۇقتىن بولغان بولسا هوللەندۇرگۈچى تەدبىرلەرنى قىلىش بىلەن ئىسپەھان سۇرمىسى سۈرتۈش كېرەك.

كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

ياشلاردا كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بەلغەم خام قىسمىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇمشە ۋە ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چېپىش لازىم. ياكى توخۇرۇغىنى كۆيدۈرۈپ چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۈستىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

كۆز ياشاڭغۇراش (دەمەئە)

بۇ كېسەلدە كۆز دائىم نەملىشىپ تۇرىدۇ ۋە ياش ئاقىدۇ.

سەۋەبى: تۇغما بولىدۇ؛ تۇتۇش قۇۋۋىتى ياكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولىشى؛ ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش؛ كۆز بۇرجىكىدىكى گۆشىنىڭ كەم بولىشىدىن ئىبارەتتۇر. يەنە ناخۇنىنى كەسكەندىن كېيىن كۆز ياشاڭ-غۇرايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا كۆز ياشاڭغۇرايدىغان بولىدۇ. ئەمما سەۋەبىنىڭ يوقىتىلىشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. تۇغما كۆز ياشاڭغۇراش بىلەن كۆز گۆشلىرىنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن بولغان كۆز ياشاڭغۇراشلار ساقايمايدۇ.

داۋاسى: شىياڭ مامىشا، زەپەر 4 ئارپا مىقداردا،

سەبرە $\frac{1}{2}$ مىسقال، شەبى يەمانى، كوك تاش 1 مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كونا هاراقتا چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىبلىپ كوزگە سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. ياكى 41 ـ نۇسخىدىكى سۇرمە بېرىلىدۇ.

4 ـ پەسىل: كوزنىڭ هەرخىل ئاغرىقلىرى

كوز ۋە قاپاق قىرامىرىنىڭ ياللۇغى (رەمەد)

كوز نېپىز پەردىسى ۋە قاپاق قىرلىرى ياللۇغىنىڭ بەزىلىرى ھەقىقى بولىدۇ. بەزىلىرى قىسقا مۇددەتلىك بولىشىمۇ مۇمكىن. بۇلارنىڭ سەۋىبى كۈن نۇرى ياكى باشقا نۇرلار كوزگە تەسىر قىلىش، ئاپتاپ ئوتۇپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىغى، بىر كۈنلۈك بەزگەك، چاك ـ توپا، سوغاق، كوزگە ئورۇلغان قاتتىق شامال ۋە سىرتقى زەربىلەردىن ئىبارەتتۇر. كوزدە قىزىرىش، ئېچىشىش، ئاغرىش ۋە ياشاڭغۇراشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بولۇپ ئۇلارنى داۋالىمىسىمۇ سەۋەپلەرنىڭ يوقىلىشى بىلەن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ.

كوز قوتۇرى (تراخوما) بىلەنمۇ كوز نېپىز پەردىسىنىڭ ياللۇغى بىللە كېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ سەۋىبى كوزنىڭ مۇدۇرلەر بىلەن سۇركۈلىشىدۇر، بۇ ئەھۋال كوز قوتۇرىنى داۋالاش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىكى ئادرېسى

كوز ئىچىز پەردىسىنىڭ ھەقىقى ياللۇغى (رەمەدى ھەقىقى) كوز ئىچىز پەردىسىنىڭ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ۋە يەلدىن بىرىنىڭ سەۋىبى بىلەن پەيدا بولغان ياللۇغىدىن ئىبارەتتۇر. ياللۇغلىنىش پەيدا قىلغۇچى بۇ خىلىتلار كوزنىڭ ئىچىدە پەيدا پولىشى ياكى نەزلە بولۇپ كوزگە چۈشۈشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل تومۇرلار-دىكى ئارتۇقچە ماددىلار كوزگە قويۇلىدۇ. بەزى ھاللاردا كوزگە چۈشىدىغان بۇ خىلىتلار باش ياكى مېڭىدىن كەلمەستىن، باشقا ئەزالاردىن كېلىدۇ. چۈنكى كوزنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ كوز ئاجىزلاشقاندا ۋە كېسەلگە مايىل بولۇپ قالغاندا باشقا ئەزالاردىن ئارتۇقچە ماددىلار كېلىپ قويۇلىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) قاندىن بولسا، كوز ئىچى ئوتكۇر قىزىرىدۇ ۋە كوز تومۇرلىرى كوپۇشىدۇ، ئاغرى-مايدۇ، ئەمما قادىلىدۇ. چاپاقلىشىش ئېغىر بولۇپ قاپاقلاردا دائىم چاپلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن گۇل بىنەپشە، نىلۇفەر، ئىت ئۈزۈمى، ئەيىنۇلا، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپا، چىلان، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىللەرنى ئېھتىياجغا لايىق كاشكاپ قىلىپ دەملەپ ئىچىشكە بېرى-لىدۇ. ھېلىلە سۈيىگە بىنەۋشە ئېزىپ كوز ئۇستىگە چېپىش لازىم. مامىشا، ئەنزۇرۇتتىن 8 مىسقالدىن، زەپەر

كەتىرادىن 1 مىسقالدىن، ئەپيۇندىن $\frac{1}{2}$ مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ يامغۇر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مايلاپ قۇرۇتۇپ، قويۇپ، كۆزگە كۈندە 2 – 3 قېتىم سۈركەش كېرەك.

(2) سەپرادىن بولسا، قاتتىق قادىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. سېرىق چاپاق كۆپ چىقىدۇ. كۆز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇپ قىزىرىپ تۇرىدۇ. كۆپ ياش ئاقىدۇ، بەزىدە ياش كەلمەيدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھېلىلە (38 – نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن كاسنى شىربىتى، ئىت ئۈزۈمى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپىغول، بىھە ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن كافۇر شامچىسى ياكى ئەپيۇن شامچىسىنى كۆزگە سۈرتىلىدۇ. تۇخۇم ئېقىنى كۆزگە چېپىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. يېيىش ئۈچۈن ئاقلانغان ئارپا، ئەينۇلا، پالەك ۋە كېپەك شىربىتى بېرىلىدۇ. ئوبدان ئۇخلاش، ياخشى دەم ئېلىش كېرەك.

(3) بەلغەمدىن بولسا، ۋەرەم ئېغىر بولۇپ كۆپ ياشاڭغۇرايدۇ. ئاغرىيدۇ. چاپاق ئاق رەڭدە بولۇپ، كۆزنى ئېچىش قىيىنلىشىدۇ. قادىلىش بىلەن ئېچىشىش ئانچە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بولماسلىقى مۇمكىن. باش ئاغرىيدۇ، كوز ئېغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئاۋال پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. كوزگە سۈرتۈش ئۈچۈن تووەندىكى شامچە بېرىلىدۇ. سەمغى ئەرەبى، سەبرە، زەپەر، مامىشا، رۇسۇتلاردىن ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ ياكى سېمىز ئوتنىڭ سىقىپ چىقىرىپ قۇرۇتۇلغان سۈيى، ئارپا تالقىنى، ئىسپىغۇل، ئىت ئۈزۈمى سۈيى، قۇندۇز قەرى، زەپەرلەرنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ كوزگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

(4) سەۋدادىن بولسا، كوز ئىچى قۇرۇق بولۇپ قادىلىدۇ، كوز ئىچى كوكۇش تۇرىسمۇ لېكىن قاپاق قىرلىرى قىزارغان بولىدۇ.

كوز تېپىز پەردىسى ياللۇغىنىڭ بۇ خىلى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. كوپىنچە باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: مىڭىگە ھوللۇق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. يىمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ئوزۇقلۇقى باي بولغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇفەر، ئارپا تالقىنى، ئاق لەيلى، قاپاق گوشى قاتارلىقلارنى ئازراق سوقۇپ يۇمشىتىپ باشقا قويۇش ياكى قاينىتىپ سۈيىنى باشقا قۇيۇش كېرەك. بۇرۇن ئىچىگە بىنەپ-

شه يېغى، يېگى سۈت تامغۇزۇش بىلەن بىللە بىيە ئۈرۈغـ
نىڭ لۆئابىنى كوزگە چېچىش لازىم. تۆۋەندە كورسىتىلـ
گەن شىياڭ دىنارىنى كوزگە سۈرتۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.
سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك، بەزى تىۋىپلەر دائىم
سۈرگە قوللىنىدۇ، بۇ خاتا. كوز ئاغرىغىنىڭ بۇ خىلىدا
پەقەت ھوللەندۈرۈش بىلەن چەكلىنىش لازىم.

شىياڭ دىنارىنىڭ نۇسخىسى:

قەلەي كـۆشتىسى، ئىقلىميا 1 سەردىن، ئەپيۇن

1 مـسقال، كەتىرا $1\frac{1}{2}$ مىسقال، نىشاستە بىر مىسقال
بۇلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ
قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوز ئاغرىغىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئەكلىل مىلىك
2 سەر، زەپە 4 مىسقال، يۇمغاقسۈت تـالقىنى 1 سـەر،
تۇخۇم سېرىغى 3 دانە، سوقۇلغان قۇرۇق نـان 1 سەر
بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تۇخۇم سېرىغى بىلـەن مـەلھەم
شەكلىدە تەييارلاپ كوز ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

كوز ئىچىدىكى قىزىل چېكىت (تۇرفە)

كوزنىڭ ئېقىدا قىزىل ياكى كوكۇشرەڭلىك چېكىتـ
لەرنىڭ پەيدا بولىشى تۇرفە دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوزنىڭ زەخىملىنىشى، شامال، توپا ـ
چاڭلارنىڭ كوزگە قاتتىق تېگىشى ياكى كۈچ بىلەن قەي
قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن كوزگە ئايال سۈتى تامغۇزۇش كېرەك. تۇخۇم ئېقىنى كوزگە چېپىش ۋە كەپتەر ياكى ئۆدەكنىڭ قانىنى يۇلۇپ قانات ئۇچىدىكى قانىنى كوزگە تېمىتىش كېرەك. شياف ئەھمەر (40 – نۇسخە) نى كوز ئىچىگە سۈرتۈش لازىم. بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخىي ھېلىلە بېرىلىدۇ (38 – نۇسخە).

كوزگە قانات گوش ئۆنۈپ قېلىش (زەپەر ياكى ناخۈنە)

ناخۈنە پارىسچە تىرناق دىگەنلىك بولۇپ، كوزنىڭ ئاق قەۋىتى ئۈستىگە تىرناققا ئوخشاش گوشنىڭ ئۆسۈپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ — دائىم كوز بۇرجىكىنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىن باشلىنىپ كوز قارچۇغى تەرىپىگە قاراپ ئۆسىدۇ. ھەتتا قارچۇغىنى يېپىۋالىدۇ. قانات گوشنىڭ بەزىلىرى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ قاتتىق ياكى يۇمشاق كېلىدۇ.

داۋاسى: جالىنۇس ھېكىم "چۇچۇكبويا يىلتىزى ناخۈنە ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ" دەپ كورسىتىدۇ. كۈلدۈرنى بەسەينىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە ئېزىپ بىر سائەت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن كوزگە تامغۇزۇش لازىم. ئۆشكە سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تامغۇزۇشقا بېرىلىدۇ. زاڭگار شامچىسى ۋە سۈرمەرۇشنايىلارنى كوزگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. قانات گوشنىڭ كونىراپ

كەتكەللىرى ياكى قاتتىق بولغانلىرى كېسىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. سۆرگە ئۇچۇن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

كوز ئېقىنىك يەللىك ئىششىقى (ئىنتىفاخى مۇلتەھەمە)

كوز ئىچى پۇۋۇلىگەندەك كۆپكەن سېزىلىدۇ. كوز بۇرجىگىدە قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. بەلغەم ياكى يەلدىن پەيدا بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بەلغەمدىن بولسا كوز ئېپىز پەردىسىنىڭ بەلغەمدىن بولغان يالۇغىغا ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. يەلدىن بولسا يەللىك تاماقلاردىن (مەسىلەن. قازان ئېنى، قىيمىلىق تاماقلاردىن) پەرھىز قىلىش، بابۇنەنى قايىنىتىپ ھورىغا كوزنى تۇتۇش لازىم. ھەم بابۇنە، بىنەپشە، سەبرەلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ قاپاق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

كوز ئېقىنىك قىچىشىشى (ھىككەمۇلتەھىمە)

قاپاق تېگىدىن باشلاپ كوز ئىچى سەۋەپسىز قاتتىق قىچىشىدۇ. ئۇگىلاش ۋە تاتىلاش نەتىجىسىدە قاپاق ئۈستى ۋە كىرپىك قىرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپچى ماددىسىغا قاراپ سۆرگە بېرىش لازىم. ئىسسىق مونچىغا چۈشۈش، ئوتكۇر ۋە تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

كوز قارىچۇغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى قارىنى)

كوز تومۇرلىرى قىزىرىپ كوز قارىچۇغىدا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا قىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۇزىگە بولۇت پاكى تۇتۇندەك نەرسىلەر كورىنىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مىگە ۋە كوزنى ماددىلاردىن ئازلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى قوقىيا (16 - 17 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. سامساق، پىياز، قوغۇن، كالا گوشى، بېلىق گوشى، شورپا، قورداق قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، توپا - چاڭ ۋە تۇتۇنلۇك جايلاردا تۇرماسلىق كېرەك.

كوز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك سېزىلىش (خىيالات)

كوز ئالدىدا پاشا، چىۋىندەك ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچۇپ يۇرگەندەك كورىنىشى خىيالات دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوزگە سۇ چۈشۈش (لۇزۇلۇلما) كېسەلىنىڭ باشلىنىش ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ؛ مەئىدىدە ھەزىم قىلىشنىڭ ناچار بولىشى نەتىجىسىدىكى بۇسلارنىڭ يۇقۇرى ئورلىشى؛ كوز پەردىلىرى ۋە سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: كوزگە سۇ چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغاندا كوز ئالدىدا كورىنىدىغان پاشا كومۇتىدەك نەرسەلەر بارغانسېرى كوپىيىدۇ. داۋاسى كوزگە سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

مەئدە خىزمىتى بىلەن مۇئاسىۋەتلىك بولسا، قوساق توق چاغدا خىيالات كوپ بولۇپ، مەئدە بوش بولغاندا بولمايدۇ.

داۋاسى: مىڭە ۋە باش تەرەپنى تازىلايدىغان ھەببى قوقىيا، ئايارەج پەيقارا (16 - 17 - نۇسخىلەر)گە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

كوز نېپىز پەردىسى ۋە كور سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى سەۋەب بولسا كوز ئىچىنىڭ ئوزگىرىشلىرى، باش ئاغرىش ۋە كوز نېپىز پەردىسىدىن كېيىن بۇ خىل ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقىدەك تاماق ئۇچۇن نوقۇت بىلەن مىكىيان توخۇ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كوزگە مۇۋاپىق سۇرمە تارتىشقا بېرىلىدۇ.

كوزگە ئاق چۇشۇش (بەيازۇلئەيىن)

كوزنىڭ مۇڭگۇز پەردە (قەرنىە—كورنىيا) ئاستىغا چۇشكەن ئاق سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، كوزنىڭ كورۇش خىزمىتى ئوخشاش بولمىغان ھالدا بۇزۇلىدۇ. چۇشكەن ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز بولۇپ "بۇلۇت" دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلىرى قېلىن بولۇپ مۇتلەق ئاق دېيىلىدۇ. ئاق بەزىدە كوز قارىچۇغىنىڭ بىر قىسمىنى قاپلايدۇ ياكى پۈتۈنلەي قاپلايدۇ.

سەۋەبى: كوزنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشلىرى نەتىجىسىدە ئاق چۇشۇپ قالىدۇ. كوز نېپىز پەردىسىنىڭ يال-

لۇغى ياكى كوز ئۇبقىنىڭ كېسەللىرىنى داۋالاشتىكى قاتا-
لىقلار سەۋەپچى بولىدۇ؛ شەقىقە كېسىلىدىن كېيىنمۇ كوزگە
ئاق چۈشىدۇ.

داۋاسى: لېپىز ئاق پەردە داۋالاش بىلەن
تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. ئەمما قىلىن بولغىنىنىڭ ساقىيىشى
تەس.

ئەگەر سەۋەپ مەۋجۇت بولسا، ئالدى بىلەن قان
ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش كېرەك. لەيلى قازاقىنىڭ
سۈيى، قەنتەرىيون سۈيى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا
ئېلىپ كوزگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر چوڭ قىلىن بولسا
بېرىلىدىغان دورىلار كۈچلۈك بولۇشى لازىم. مەسىلەن
كويدۈرۈلگەن مىس، زەڭگار، نوشىدىر، نەمەكى ھىندى،
كوپىگى دەريا. زەرمۇرەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇمـ-
شاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ كوزگە تارتىش ئۈچۈن
بېرىلىدۇ (زەرمورەكۈشتە قىلىنىدۇ) ياكى تۆۋەندىكى
نۇسخە بېرىلىدۇ.

(1) نۇسخە: قىلىيورغا (سۇسمار) 3 مىسقال، قەنتەرىيون
5 مىسقال، مەرۋاييت، زەڭگارا 1 مىسقالدىن، بىخ مارجان،
بورەئەرمىنى (ياكى ئورنىغا توغرۇغۇ) 2 مىسقالدىن، ئۈشنە
$\frac{1}{2}$ مىسقال، كويدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى 3 مىسقال،
تۇتىيا $2\frac{1}{2}$ مىسقال، ئىپار 2 تال ئارپا مىقدارى. تەييار-
لاش ئۇسۇلى: تاش دورىلار كۇشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى

www.uyghurkitap.com

قوشۇپ ئۇپىدەك ئۇششاق سوقۇپ كۇنىگە 3 قېتىم سۈر-
مە قىلىپ كوزگە تارتىلىدۇ.

2 - نۇسخە: دەريا قۇلۇلىسى (سەرتان نەھرى)،
كوپىكى دەريا، قىلىيورغا مايىغى، توخۇ تاشلىغى، مىسىر
توتىياسى. توخۇم شاكىلى، مىس، مەرۋايىت (كويدۇرۇل-
گەن)، ھىقىق، كوك قاش تېشى، پىلپىل، ئاقموچ، ئىقلى-
مىيا، بىخ مارجان، گىل مەختۇم، مەمودە كېرەكلىك
مىقداردا ئېلىپ يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

كورۇش زەئىپلىكى (زەئىپل بەسەر)

كوزنىڭ كورۇشى ناچار بولۇش — يىراقتىكى نەرسە-
لەرنى ئېنىق پەرق قىلالماسلىق. توغرا كورەلمەسلىك
مەسىلەن، قارا نەرسىنىڭ كوك رەڭدە كورىنىشى، كوكنىڭ
قارا كورىنىشى، ئۇزۇن نەرسىنىڭ قىسقا، قىسقىنىڭ ئۇزۇن
كورىنىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كورۇش ئالەت-
لىرى (ئاپپاراتلىرى) نىڭ ئوزگىرىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: كورۇش ئالەتلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە
مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: كورۇش ئالامەتلىرى سەۋەبىدىن بول-
غان كورۇش ئاجىزلىغىدا كوزدىن ئاز مىقداردا قويۇغراق
ياش ئاقىدۇ، ئازراق چاپاقلىشىدۇ، كوز گوھىرى ئادەت-
تىكىگە قارىغاندا چوڭراق بولىدۇ، ئەمما ئاغرىش ياكى
قىزىللىق بولمايدۇ. ناماقتىن ياكى ئۇيقىدىن كېيىن ۋە

ھەزىم ناچار بولغان چاغلاردا كوزدىكى زەئىپلىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى: مىگىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقنيا (17 ـ نۇسخە) ياكى توۋەندىكى سۈرگە كومۇلىسى (ھەببى مۇسھىل) بېرىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، سانا 2 مىسقال، غارىقۇن، توربۇت، يۇيۇلغان لاجۇەرد $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەپ قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ قويۇپ ھەر كۈنى ئاخشامدا 11 دانە ياكى 7,5 دانىدىن بېرىلىدۇ. كوزگە تارتىش ئۈچۈن سۈرمە رۇشنايى (41 ـ نۇسخە بېرىلىدۇ).

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا مىگىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تورۇلغا گوشى ياكى مېكىيان گوشىنىڭ شورپىسىغا نوقوت، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا ياسمەن يېغى تامغۇزۇش لازىم.

كوزگە توۋەندە كورسىتىلگەن شامچىلەرنىڭ بىرىنى سۈرتۈش ئۈچۈن بېرىلسە بولىدۇ.

سېرىق شامچە (شيافى ئەسفەر) نىڭ نۇسخىسى:

سېرىق ھېلىلە، توتىيا، ئودى ھىندى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پىلپىل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 3 مىس ـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قالدىن، زەپەر 1 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ جىگدە ئۇرۇقىدەك شامچە تەييارلىنىدۇ.

يېشىل شامچە (شيافى ئەخزەر) نىڭ نۇسخىسى:

زەڭگار 3 مىسقال، كويدۇرۇلگەن زاك 6 مىسقال، ئۇشەق 1 مىسقال، بورەئەرمىنى، كوپىكى دەريا، قىزىل زەرنەخنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، نوشىدىر $\frac{1}{2}$ مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇشەقنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شامچە تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەك بولغاندا كوزگە سۇرتۇشكە بېرىلىدۇ.

كوزدىكى يات نەرسىلەر (قەزى)

كوز ئىچىگە پاشا، كوموتىغا ئوخشاش جانىدارلارنىڭ ياكى باشقا جانلىق نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشى قەزى دەپ ئاتىلىدۇ.

كوزگە كىرگەن نەرسە مەيلى قانداق نەرسە بولسۇن ھەرگىز كوزنى ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. ئەگەر بىرەر زەھەرلىك ياكى قاتتىق نەرسە كىرىپ كەتكەندە كوزنى قالايمىقان ئۇۋۇلاش قارغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن، چىقىرىش تەدبىرى شۇكى: كوزگە بىر نەرسە كىرىپ كەتكەن ھامان كوزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۇتىنى كوزگە تامغۇزۇش لازىم. ئەگەر كوزگە كورۇنگىدەك بولسا، پاختا بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇ

خىل چارىلار نەتىجە بەرمىسە كۆز ئىچىگە تۇشقۇزۇپ نىشاستە قويۇپ بىردەمدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن كۆزنى چايقاش كېرەك. كۆز ئىچى زەخىملەنگەن بولسا، كۆز جاراھەتلىرى قاتارىدا چارە قىلىش لازىم. قىز تۇققان ئايال سۈتىگە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تامغۇزۇش كېرەك.

كۆزگە زەربە تېگىش (زەرەبۇلئەيىن)

كۆزنىڭ سىرتقى تەرەپتىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان قىزىللىق ياكى ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن. ئاغرىقتا ھارارەت بولسا، قىپال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ياكى قايسى ماددا زىيادە بولسا شۇنى ياندۇرۇشقا تەدبىر قىلىش، تۇخۇمنىڭ ئاق ـ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ گۈل يېغى بىلەن كۆز ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش تۈگەپ كەتكەندىن كېيىن كوكەرگەن يەرگە يۇمغاقسۈت، پىننە، قارىمۇچ ئارىسىدىن چىقىدىغان تاش، زەرنىخلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ كۆز ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا، جاراھەتلەر قاتارىدا تەدبىر قىلىش لازىم.

كەچقۇرۇن كورمەسلىك (ئەشاــشەبكۆرى) ①

كۆزنىڭ كۈندۈزى ياخشى كۆرۈپ ئاخشىمى ياخشى

① ئادەتتە ئاماشەم قارغۇلىغى دەيدىغان كېسەللىك.

كورمەيدىغان ھالغا كېلىپ قېلىشى كەچقۇرۇندا كورمەسلىك (ئەشا، شەبكورى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوزدىكى سۇيۇقلۇقلار (رۇتۇبەتلەر) بىرىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغى ياكى ماددىنىڭ غەلىزلىگى، ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ياخشى بولماسلىغى سەۋەپ بولىدۇ.

داۋاسى: قان كوپ بولسا قىپالدىن قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە ماددىلارنى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. كوزگە تاغۇزۇش ئۇچۇن سۈزۈلگەن ھەسەلگە بىدىيان سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئوشكە جىگىرىگە پىلپىلنى سوقۇپ سېپىپ كاۋاپ قىلىنىدۇ. جىگەردىن ئېقىپ چىققان سۇنى ئېلىپ قويۇپ كوزگە تامغۇزۇلىدۇ، جىگەرنى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۇشۇش (نۇزۇللۇلما) ①

"نوزۇللۇلما" ئەرەپچە سۇ چۇشۇش دىگەن سوز بولۇپ، كورۇشكە توسالغۇچى بولغۇچى سۇيۇقلۇقلار نەتىجىسىدە كوزنىڭ كورۇشى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت. كوزگە سۇ چۇشۇشنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە سەۋەبى جەھەتتە ئىختىلاپلار كوپ بولسىمۇ، كوپچىلىك تىۋىپلار ئەبۇئەلى سىنانىڭ توۋەندىكى پىكىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نوزۇللۇلما — ئوقياسىمان قاتلام (ئەنەبىيە) توشۇ-

① نوزۇللۇلما دوختۇرلۇقتا كاتاراكتا دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

گىدە، ئاقسىلسىمان قاتلام بىلەن مۇگگوز قاتلام ئارىسىدا تۇرۇپ قالىدىغان كىرەكسىز سۇيۇقلۇق (رۇتوبەتى غەرىبى) لەردىن ئىبارەت. ئۇ سۇيۇقلۇق نەرسىلەر سايىسىنىڭ كوزگە چۇشۇشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

سۇيۇقلۇق چۇشۇش مىقدار ۋە كەيپىيات جەھەت- لىرىدىن ھەر خىل بولىدۇ. مىقدار جەھەتتىن ھەرخىل بولىشى:

سۇيۇقلۇق مەزكۇر توشۇككە قارىغاندا جىقراق بولۇپ، ئۇنى پۇتۇنلەي توسىۋالىدۇ. بۇ ئەھۋالدا كوز ھېچنەر- سىنى كورەلمەي قالىدۇ. بەزىدە توشۇككە قارىغاندا ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر تەرىپىنى توساپ، بىر تەرىپىنى ئو- چۇق قويىدۇ؛ توسالغان تەرەپتە تۇرغان لەرسىلەرنى كوز كورمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتىكىلەرنى كورۇش مۇمكىن. بەزىدە كوز نەرسىلەرنىڭ يېرىمىنى ياكى بىر قىسمىنى كورۇپ قالغىنىنى كورمەيدۇ، لېكىن باشنى ئايلاندۇرسا كورەلەيدۇ. بەزىدە ئۇ نەرسىنى بىر قېتىم تولۇق كورۇپ، ئىككىنچى قېتىمدا تولۇق كورەلمەيدۇ؛ بۇ، نەرسىلەرنىڭ تۇرۇش جايىغا قاراپ شۇنداق بولىدۇ، چۈنكى نەرسە پۇتۇن گەۋدىسى بىلەن توسالغان جايىنىڭ ئۇدۇلىدا بولسا، كوز ئۇنىڭ ھېچبىر جايىنى كورمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتە بولغاندا پۇتۇن گەۋدىسىنى كورەلەيدۇ. سۇ تولۇق بولمىغان توسلىش كورۇش توشۇگىنىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدە بولۇپ، يۇقۇرىنىلا توسىدۇ. ياكى يۇقۇرى ھەم تۆۋەندە

بولىدۇ. گايىدا توشۇكنىڭ دەل ئـوتتۇرىسىدا بـولـۇپ، توشۇكنىڭ چورىسى ئوچۇق قالىدۇ. بۇ هالدا نەرسىلەرنىڭ ئەتراپى كورىنىدۇ، ئوتتۇرىسى كـورۇنمەيدۇ. هـەتتا ئـۇ نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇتۇلۇك ياكى چوكقۇرغا ئوخشاش بىر شەكىل كورۇنۇپ تۇرىدۇ. يەنى ئۇ كىشى شۇ جاينى كورمەيدۇ ۋە ئۇ يەردە بىر قاراڭغۇلۇق كورۇنۇپ تۇرۇپتۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

كوزگە سۇ چۇشۇشنىڭ كەيپىياتى جەھەتتىن ھەرخىل بولىشىغا كەلسەك ئۇنىڭ قويۇق - سـۇيۇقلۇغى هـەرخىل بولىدۇ. بەزىسى سۇيۇق ھەم سۇزۇك بولۇپ، نۇرنى (چىراق يورۇغىنى) ۋە كۇلنى توسمايدۇ؛ بەزىسى بەك قويۇق بولىدۇ. قويۇق خىللىرىدىن شۇنداقلىرى باركـى، ئـۇ نـاھـايىتى قاتتىق بولۇپ، سۇ چۇشۇش دائىرىسىدىن چىقىپ كېتىدۇ ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. سۇيۇق ھەم سۇزۇك خىلـ دىكىسى داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

رەڭ جەھەتتىن ھەرخىل بولىشى — بەزىسى هاۋا- رەڭ، بەزىسى ئاق گەۋگە ئوخشاش، بەزىسى ئـاق مەر- ۋايىت رەڭلىك، بەزىسى ئاق بولۇپ، كوك ياكى چەشرەڭگە ۋە ئالتۇن رەڭگە مايىل كېلىدۇ. بەزىسى سېرىق، بەزىسى قارا، بەزىسى كۇڭگىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ گەۋ رەڭدىكىسى يېشىل، كۇڭگۇرت رەڭلىكلىرىنى تۇم قارا ۋە سېرىغىنـى داۋالاشمۇ ھەتتا كېسىپ ئېلىشمۇ مۇمكىن ئەمەس.

سەۋەبى: (1) يىقىلىش ياكى باشقا زەربە لەتە-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

جىسمىدە مىڭە سىلكىنىشى بىلەن مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كوز قاتلاملىرىغا چۈشۈپ توختاپ قېلىشى؛

(2) ناچار ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بوسلىرى ئەتىـ جىسىدە، خۇددى ئوت ھاسىل بولغاندەك تەدرىجى ھالدا سۇيۇقلۇق كېلىپ كوزگە چۈشۈپ قالىدۇ؛

(3) ئۇزۇنغا سوزۇلغان قاتتىق باش ئاغرىش؛

(4) كۈچ بىلەن قاتتىق قوسۇش؛

(5) قاتتىق سوغاق مىزاجلىق ياكى تەسادىپى ھالدا قارغا، مۇزدەك سوغاق سۇغا چوكۇپ كېتىشلەر؛

(6) كوزنىڭ زەئىپلىگى بولۇپمۇ ياشانغان كىشىلەر ياكى ئۇزۇن ۋاقىت كېسەل بولغۇچىلار كوزنىڭ زەئىپلىكى.

ئالامەتلىرى: كوزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئېنىق سەۋەپچىسى بولمىغان ھالدىكى كوز ئالدىدا پاشا - كومۇتىدەك نەرسىلەر ئۇچۇپ يۇرگەندەك سېزىلىشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كوزدە، بو- لۇپمۇ ئىككى كوزنىڭ بىرىدە خىرەلىك بولىدۇ ۋە كوزگە چىراققا ئوخشاش يورۇغلۇق نەرسىلەر ئىككى بولۇپ كو- رىنىدۇ.

كوزگە سۇ چۈشۈش بىلەن كوز ئىچكى قىسمىدىكى توسىلىشتىن كېلىپ چىققان كوز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك كورۇنۇش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق تۆۋەندىكىچە:

(1) ئەگەر كوزگە سۇ چۈشۈش بولسا كوزنىڭ بىرسىنى يۇمغاندا ئىككىنچى كوزنىڭ قارىچۇغى كېڭىيىدۇ. كوز ئىچكى قىسمىدىكى توسىلىشتا كېڭەيمەيدۇ.

(2) كوز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنۇش بىر كوزدە كوپرەك ئۇچرايدۇ؛

(3) كوز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنۇش بارغانسېرى زىيادىلىشىدۇ. يەنى دەسلەپتە پاشىدەك، كېيىنچە چىۋىندەك نەرسىلەر كورۇنىدۇ.

(4) مەيدىنىڭ كوپكەن ياكى بوش بولىشى چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنىشىنىڭ ئاز - كوپ بولىشىغا سەۋەپ بولمايدۇ.

(5) چۈشكەن سۇنىڭ رەڭگىگە قاراپ ھەرخىل رەڭلىك زەرەرلىنىش كورۇنىدۇ.

(6) سۇرگە ياكى ئاپارەج دورىلار نەتىجە بەرمەيدۇ. تىۋىپ داۋالاشتىن بۇرۇن زادى كوزگە سۇ چۈشۈشمۇ ياكى ئەممەسمۇ ئېنىق ئايرىشى كېرەك. قالايمىقان چارە - تەدبىر قىلىش بىلەن كوزگە سۇ چۈشۈشىنى داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ ۋاقىتنى قولدىن بېرىپ قويۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: (1) كوزگە سۇ چۈشۈش ئىككەنلىكى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ھەببى زەھەپ (44 - نۇسخە)، تازىلاپ چىقىرىش ئۇچۇن مائىل ئۇسۇل (43 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ خىل دورىلارلى بەرگەندە ئاغرىقنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى نەزەرگە ئېلىش لازىم. سۇرگە دورىلارلى بەك كۇچلۇك ياكى ئار-تۇق بەرگەندە زەرەر كەلتۈرىشى مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

(2) قان ئېلىش، بولۇپمۇ قۇلاق ئارقا تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. چۇشكۇرتكۇچى ۋە قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى بولسىمۇ لېكىن خەتەردىن خالى ئەمەس.

(3) ئەفئائىللىنىڭ زەھىرىنى كوزگە ناھايىتى ئاز مىقداردا سۇرمىدەك تېمىتىپ بۇ كېسەلنى داۋالىغىلىق ھەققىدە خاتىرىلەر بار.

بەزىلەر ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن مەتبۇخى قەنتەرىيون بېرىشنى كورسىتىدۇ (46 - نۇسخە)، مەتبۇخى قەنتەرىيونغا 3 مىسقال مىقدارى ئايارەج پەيقارانى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاغرىق جىنسى ئالاقە ۋە مېڭىنى سۇسلاشتۇرىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(4) ئەبوئەلى ئىبنىسىنا — نەزۇل① تامام بولغاندا كوز پۇتۇنلەي كورمەيدۇ. بۇنىڭ دورىسى پەقەت كېسۈېلىش (قەدەھ) دۇر — دىگەن. ھەقىقەتەنمۇ نۇزۇللۇلمانى باشلىنىشىدىلا بايقاپ تەدبىر قىلىنسا پايدا قىلىدۇ. ئەمما ئورنىشىپ قالغاندا كېسىپ ئېلىشتىن باشقا ئىلاج يوق. بۇ كېسەلگە دۇچار بولغان كىشىنىڭ بەك تويۇپ تاماق يېيىش ۋە ئىچىشتىن، جىنسى ئالاقىدىن ساقلىنىشى، چۈشتە بىر قېتىم تاماق يېيىش بىلەن چەكلىنىشى كېرەك؛

① قەدەھ — 11 - ئەسىردىكى تىۋىپلارنىڭ كوزگە سۇ چۇشۇشنى ئوپىراتسىيە قىلىش جابدۇغى مەقدۇھ، كېسۈېلىش ئۇسۇلى قەدەھ دەپ ئاتىلىدۇ.

شۇنىڭدەك بىلىق، ھول مىۋە، بولۇپمۇ ھەزىم بولۇشى ئېغىرراق گوشلەردىنمۇ ساقلىنىشى لازىم.

كوزگە سۇ چۈشۈشنى كېسەۋىلەش تەجرىبىسى:

ئالدى بىلەن كېسەۋىلىشقا مۇمكىن ياكى مۇمكىن ئەمەسلىكىنى ئېنىقلاش كېرەك (بۇلار يۇقۇرىدا تەپسىلى سۆزلەندى)، مەسىلەن، سۇيۇق ھەم سۈزۈك بولغىنىنى ئالساق، ئۇنى يورۇق چۈشۈپ تۇرغان دالدا ـ جايدا تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئۈستىگە بارماق بىلەن بېسىلىدۇ. ئۇ دەرھال تارقىلىپ قايتا يىغىلىدۇ. ئاشۇنداق كوزگە چۈشكەن سۇنى كېسەۋالغاندا يوق بولۇپ كېتىشى مۇمكىن. ئەمما شۇنداق تەجرىبىنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش كېسەلنى تىنچسىزلاندۇرىدۇ ۋە كېسەۋىلىشنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. بەزىدە ئۇنى باشقا يول بىلەن سىناپ كۆرۈۋالىدۇ؛ كوزگە بىر پارچە پاكىز پاختا قويۇپ شۇ پاختىغا قاتتىق پۈلىنىدۇ. ئاندىن يىغىلغان سۇدا قوزغىلىش بار ـ يوقلۇغىنى بايقاش ئۈچۈن پاختىنى تېزلىكتە ئېلىپ قارىلىدۇ. ئەگەر قوزغىلىش كۆرۈنسە بۇنى كېسىش نەتىجىلىك بولۇشى مۇمكىن. بىر كوزنى يۇمغاندا ئىككىنچىسىنىڭ قارىچۇغى كېڭەيسىمۇ كېسىش نەتىجە بېرىدۇ.

كوزگە سۇ چۈشۈشنى كېسىشتىن ئاۋال تۆۋەندىكى بىرقانچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك:

1) پۈتۈن بەدەننى خۇسۇسەن مىڭىنى ھاددا سۈرگى بىلەن تازىلاش ياكى قان ئېلىش لازىم.

www.uyghurkitap.com

2) تاماقنى ئاز يېيىش. خۇسۇسەن ئېغىر تاماقلاردىن، ماددىنى قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن مەسىلەن، كالا گوشى، ماش، پۇرچاق، سامساق، چەيزە، شوخلا، تۇرۇپ، قىتىق، هاراقلارنى چەكلەش، جىنسى ئالاقىنى مەنئى قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر كۆزگە سۇ چۈشۈشنى تېزلەشتۈرىدۇ.

3) ئاغرىقتا باش ئاغرىقى، يۆتەل، زۇكام، يۈرەك سىقىلىش ۋە تېز غەزەپلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا داۋالاپ ساقايتىش لازىم. بۇلار كۆزدە ئۆششۈق پەيدا بولۇش ياكى كۆزگە سۇ چۈشۈشنى تەكرارلايدىغان ئامىللاردۇر.

4) كېسەل ئالدىدا هاراقتىن، جىنسى ئالاقىدىن ۋە مونچىغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

5) "كامالەتكە يەتكۈزۈش" كېرەك. كېسەل باشلىنىشىدىلا كەسمەستىن بەلكى سۇ توختاپ، ئۇنىڭ چۈشىدىغىنى چۈشۈپ ۋە ئۆزى بىر ئاز قويۇقلاشقاندىن كېيىن كېسىش كېرەك. بۇنداق قىلىشتىن مەقسەت چۈشكەن سۇنى مىقدەھە ياردىمى بىلەن كۆزنىڭ تۆۋەن قىسمىغا سۈرگەندە ئۇ ئەنە شۇ جايدا توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇنىڭ قويۇقلۇقى يېتەرلىك بولمىسا قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەر بېرىپ قويۇقلاشتۇرۇش ياكى بەك قويۇق بولسا يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىپ ئېتىدالغا چۈشۈرۈش لازىم. مەسىلەن، بېلىق گوشى يېگۈزۈش، كوھلى جاۋاھىر سۈرمىسى تاتقۇزۇش كېرەك. چۈنكى بەك سۇيۇق

ياكى قويۇق بولسا چۈشكەن سۇنى كېسىشكە بولماي قالىدۇ.

6) باھار پەسلىدىن باشقا پەسىللەردە كەسكىلى بولمايدۇ. كۈن ئوچۇق، شامال–بورانسىز بىر كۈنى ۋە بەك يىروۇق بولمىغان بىر جاينى تاللاش كېرەك.

7) كېسەلنىڭ ساق كوزىنى تېڭىپ بىر كىشىنى ئاغرىقنى تۇتۇپ بېرىشكە ياردەملەشتۈرۈش كېرەك.

8) ئاغرىقنى چىداملىق بولۇش ئۈچۈن كوندۇرۇش كېرەك.

كېسىش باسقۇچلىرى: كېسەلنى كوزىنىڭ ئىچكى بۇرجىكىگە ۋە بۇرنىغا قاراپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ؛ شۇ ھالەتنى ساقلاپ تۇرغان ۋاقىت ئىچىدە مىقدەمە بىلەن تېشىلىدۇ. بۇ ئەسۋاپنى ئىككى قاتلام ئارىسىغا تاكى كورۇش توشۇكىنىڭ ئۇدۇلىغا بارغىچە كىرگۈزۈلىدۇ. ئەسۋاپ شۇ يەردە بوشلۇق ۋە ئارىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇ چاغدا بەزى ماھىر تېۋىپلار مىقدەمەنى چىقىرىۋېلىپ، شۇ ئارىلىققا مىھات① نىڭ قۇيرۇغىنى تىقىدۇ. ئۇنى كورۇش توشۇكىنىڭ ئۇدۇلىغىچە كىرگۈزۈپ، مىھاتنىڭ ئوتكۇر تەرىپى ھەركەتلىنالايدىغان بوش جاي تەييارلايدۇ. ۋە ئاغرىقنى چىداشقا ئۆگىتىدۇ. كېيىن مىھاتنى بەلگىلەنگەن چېگىرىغىچە كىرگۈزىلىدۇ. ۋە ئۇنى سۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، كوزنى تازىلاپ، سۇ مۇگۇز قاتلام ئارىسىغا توۋەن تەرەپكە يوشۇرۇنغىچە پەسكە قاراپ بېسىلىدۇ. كېيىن

① مىھات، كوزنى كېسىش ئەسۋاپلىرىدىن بىرى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مىھاتنى خېلى ۋاقىتقىچە شۇ جايدا تۇتۇپ تۇرىمىز، شۇ ئىداقتا نۇرۇل ئۆتكەن جايغا ئورۇنلىشىدۇ، كېيىن مىھاتنى ئۇ يەردىن ئېلىپ چۈشكەن سۇ بالدۇرقى ئورۇنغا قايتامدۇ ـ يوقمۇ قارىلىدۇ. ئەگەر ئۇ يەدە قايتسا، تاكى ئۇنىڭ قايتماسلىقىغا ئىشەنچ ھاسىل بولغىچە بالدۇرقى تەدبىر تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر سۇ پەستىكى تەرەپكە چۈشۈشكە بويسۇنمىسا، بەلكى باشقا تەرەپكە چۈشىدىغان بولسا، ئۇنى ئۆزى بىرىۋاتقان تەرەپكە ھەيدەپ شۇ يەرگە چېچىپ تاشلىنىدۇ.

ئەگەر سۇنىڭ قايتقانلىقى (قايتمىلانغانلىقى) كورۇلسە دەل ئەنە شۇ ئېچىلغان تۇشۇككە مىھاتنى قايتىدىن كىرگۈزۈش لازىم، چۈنكى تۇشۇك تېخى پۈتۈپ كەتمىگەن بولىدۇ. ئەگەر تۇشۇككە قان ئېقىپ كەلسە ئۇنىمۇ چۈشۈرۈۋېلىش ۋە ئۆز ھالىغا قويماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇ يەردە قان قېتىپ قالسا ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

چۈشكەن سۇنى چۈشۈرۈۋالغاندىن كېيىن كېسەلنىڭ كوزىگە تۇخۇم سېرىغىنى بىنەپشە سۈيى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پاختا بىلەن قويۇلىدۇ. ساق كوزىمۇ باغلاغلىق تۇرۇشى كېرەك. كېسەلنى 3 كۈنگىچە قاراڭغۇ جايدا ئۇڭدىسىغا ياتقۇزۇش لازىم. باش ئاغرىش ياكى كوزدە ئىششىلار كورۇلسە بىر ھەپتىگىچە دورىنى يېڭىلاپ، ئېگىقنى ساقلاپ ئوڭدا ياتقۇزۇشقا توغرا كېلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق يۈز بەرگەندە تېگىق قاتتىق بولسا بىرئاز بوشىتىش كېرەك. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا كېسەل كىشى كوزىگە قويۇلغان نەرسىنى ئاغرىق كەتكىچە ساقلىشى ۋە تېگىقنى يەشمەسلىكى پايدىلىق. لېكىن تېگىقنى ئادەتتە 3 كۈندە بىر قېتىم يېشىپ دورىنى يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك.

تېگىق يېشىلگەندە قىزىلگۈلنى سۇدا قاينىتىپ بىر ئاز ئىلمان هالغا كەلگەندە پاختا ياكى لاتىنى هوللەپ كوزگە قويۇش مۇمكىن.

كوزگە چۈشكەن سۇنى كېسىۋېلىشتا تىۋىپلارنىڭ يەنە بىر قانچە ئۇسۇللىرى بار: بەزىلەر مۇڭگۈزسىمان قاتلامنى يېرىپ شۇ جايدىن سۇنى چىقىرىۋالىدۇ. بىراق بۇ ئۇسۇل خەتەرلىك. چۈنكى سۇ قويۇقراق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئاقسىلسىمان سۇيۇقلۇقنىڭمۇ چىقىشى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

III ماقالا. قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال (تاماق) كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئاغرىش (ۋەجئىل ئۇزۇن)

قۇلاق ئىسسىق ياكى سوغاقتىن ۋە يەلدىن ئاغرىيدۇ. شۇنىڭدەك قۇلاقنىڭ باشقا ھەرخىل زەرەرلىنىشلىرىگە قوشۇلۇپمۇ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى:

1. قۇلاق ئىچى قاتتىق ئېچىشىش بىلەن كىشىنى بىئارام قىلىدۇ. كوز ۋە قۇلاق ئەتراپلىرى قىزارغان بولىدۇ. كېسەل قۇلىقىدا ئوت كويۈۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ، يىرىك ئاقىدۇ ۋە سوغاق تەدبىرلەر قىلىنسا ئارام بېرىدۇ. مەيدىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىققان بولسا قىزىل ئوڭگەچ ئېچىشىدۇ. ئۇسسۇزلۇق يامان بولۇپ، كوزدىن ياش ئاقىدۇ. بەزىدە قاتتىق ئىسسىق ھاۋادا يول مېڭىش ياكى ئىسسىق ئارىشاڭلارغا چۈشۈش بىلەنمۇ قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى يۇقۇرقىدەك بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر زورۇر بولسا، باسلىق تومۇر- دىن قان ئېلىش ۋە سوغاق نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلى- نىش كېرەك. قۇلاق ئىچىگە بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى تامغۇزۇش ياكى بىر ئاز ئەپيۇننى ئايال سۈتىدە ئېرىتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش لازىم. گۈل يېغى بىلەن سىركىنى بىللە قايىنىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا تامغۇزۇش، قۇلاققا سوغاق ئوتكۇزۇش يۇمشاقلۇت، ھول قاپاق، ئونۇ- سۇڭ قاتارلىقلارنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش.

2. سوغاقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى:

مەئىدىدە بارلىققا كەلگەن سوغاق يەللەر ياكى مېڭىدە بولغان ئارتۇقچە سوغاق ماددىلارنىڭ قۇلاققا چۈشۈشى بىلەن ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئىدىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىق- قان بولسا، كوڭلى ئايىنىش، ئېغىزدىن كوپ سۇ ئېقىش. يېنىك باش ئاغرىشلار بولۇپ، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇل- سا ئارام ئالىدۇ. مېڭىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىققان بولسا باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. قۇلاققا ھەرخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىش بىلەن ئاغرىشمۇ بىللە داۋاملىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيىقارا، ھەبىبى قوقىيا (15 - 17 - نۇسخىلار) نىڭ بىرى بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە ھەرخىل ئىسسىقلىق ياغلار مەسىلەن، سۇزاپ يېغى، ئىنەك پىتى يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر تېخىمۇ ئىسسىقلىق قىلىش ھاجەت بولسا، مەزكۇر ياغلارغا ئازراق قوندۇز قەرى، پەرپىيون ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلىشى (تەرەش)

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلىشى — ئاڭلاش قابىلىيىتىنىڭ پەسەيلىكى (تەرەش). تۇغۇلغاندىن كېيىنكى پاڭلىق (ۋەقىرى) ۋە تۇغما پاڭلىق (سۇمام) دەپ ئۈچ خىلغا بۆلىنىدۇ.

سەۋەبلىرى:

(1) تۇغما بولىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ داۋاسى يوق؛ (2) قۇلاقنىڭ ھاۋا كىرىش يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇشى؛ (3) قىرىنقلىق نەتىجىسىدە مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغاقلىققا ئۆزگىرىشى؛ (4) يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى؛ (5) كېرىك قاتارلىق قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوھران بولغاندا تەرلەش بىلەن سەپرا ماددىسى قۇلاققا كېلىپ چۈشۈشى نەتىجىسىدە گاسلىق پەيدا بولىدۇ. ياكى كېزىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدىمۇ گاسلىق پەيدا بولىشى مۇمكىن. (6) ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇق ھالەتتىكى مىزاجنىڭ بۇزۇلىشى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئالەتلىرىگە چۈشۈپ قالسا قۇلاقتا گاسلىق پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى مىزاجنىڭ بۇزۇلىشى ئۇلاق ئەسەبلىرىنى ھەرخىل دەرىجىدە زەرەرلەپ ئاڭلاشنى بۇزۇپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: مىزاج بۇزۇلمىغان تۇرلىرىدە ئالاھىدە ئالامەتلەر بولمايدۇ. پەقەت ئاڭلاشنىڭ ھەرخىل دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى كۆرۈلىدۇ. مىجەز بۇزۇلغان تۇر-

لىرىدە بولسا قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. سوغاقلىق تۇپەيلىدىن يۈز بەرگەن بولسا، سوغاق دورا ياكى سوغاق ئۇتكۈزۈش تەدبىرلىرى پائىلىقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا بولسا ئىسسىقلىق قىلىش زەرەر قىلىدۇ.

داۋالاش: تۇغما پاك، قىرىقلىتىكى ۋە تۇسالغۇلار، سەتەيسىدىكى پائىلىق ساقايمايدۇ. ئائىلاش ئەسەپلىرىنىڭ زەخىملىنىشى بىلەن بولغان پائىلىقمۇ تولۇق ساقايماسلىقى مۇمكىن. كېيىنكى ئاغرىقلىرىدىن بولغان پائىلىقتا ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىپ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئۇنىدىن كېيىن تو- ۋەندىكى تەدبىرنى قىلىش لازىم.

ئانار بىلەن داۋالاش (داۋايى رۇممان):

ئاچچىق ئانار 1 دانە، سىركە 5 مىسقال، كۈن- دۈر 1 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ كىنـ- دىگىدىن تېشىپ دانىلىرى ۋە ئىچىدىكى پوستلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن ئانار دانە- لىرىنى سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئانار ئىچىگە قۇيۇپ ئۇستىدىن سىركە قۇيۇپ ئۇستىگە كۈندۈرنى تاشلايمىز. ئانارنى چوغ ئۈستىدە بىر دەم قويۇپ قىزىتىپلا ئېلىپ ئىچىدىكى سۇدىن قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا، ئالدى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تورۇلغا گوشى، مىكىيان گوشى بېرىش بىلەن بىللە، ئىچىشكە دىنار شەرۋىتى بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، سەئتەر، بىنەپشە، چىگىسەيلەرنى قاينىتىپ ئۇنىڭدىن چىققان ھورغا قۇلاقنى يەرلىكچە تۇتۇش لازىم. قۇلاق ئىچىدىكى كىرلەر توسالغۇ پەيدا قىلىپ ئاڭلاشقا تەسىر بەرگەن بولسا، كىرنى تازىلاش لازىم. ھەركۈنى ئاخشىمى قۇلاق ئىچىگە كۈنجۈت يېغى، گۈل يېغى ياكى بادام يېغىدىن بىرىنى تامغۇزۇپ، ئەتىسى قۇلاقنى قايناقسۇ ھورىغا تۇتۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يۇمشاپ چىققان كىرلەر تازىلىنىدۇ.

قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن)

قۇلاق ئىچىدە قاتتىق چىقىرىغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرۇش قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن) دەپ ئېيتىلىدۇ. بوشراق گۈكىرىگەندەك ئاۋاز ئاڭلىنىشى "دەۋى" دېيىلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپىنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر قۇلاقنىڭ ھەس قىلىش قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىش ياكى قالايمىقانلىشىپ كېتىشى سەۋەپ بولسا، قوي، كالا پاقالچەكلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىش، سىركە بىلەن گۈل يېغىنى بىللە قاينىتىپ ئازراق ئەيۇن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇش كېرەك.

قۇلاقتىن قان ئېقىش

ئەگەر قاننىڭ بەك زىيادىلىكىدىن بولسا، بەدەندە قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مۇنداق ھاللاردا

قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. زەربە نەتىجىسىدىن بولسا موزىنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بوھرانىدىن بولسا، كېسەلنىڭ ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولمىسا قانىنى توختاتماسلىق لازىم.

ئىلان، چايان قاتارلىق زەھەرلىك جانداردنىڭ چېقىشى بىلەن قۇلاقتىن قان كەلسە زەھەرنى قايتۇرۇش چارىلىرىنى بىرلىكتە كورۇش لازىم.

بۇلاردىن باشقا قۇلاقنىڭ دائىم قىچىشىشى ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا ئەپسەنتىننى سىركە بىلەن قايىنىتىپ، سۈزۈپ، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قۇلاققا تامغۇزۇلىدۇ.

2 - پەسىل: بۇرۇن كېسەللىكلىرى

پۇراش سېزىمىنىڭ يوق بولىشى

بۇرۇنغا ھىچقانداق پۇراق پۇرىمايدىغان ئەھۋاللار بۇرۇن ئىچىدە گوش ئۆسۈپ قېلىش ياكى توسالغۇ بولىدىغان ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدە يۈز بېرىدۇ.

زىيادە گوشنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا كورىلىدىغان چارە-تەدبىرلەر بوۋاسىر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ياللۇغلىنىش نەتىجىسىدىكى توسىلىشىنىڭ ئالامەتلىرى — بۇرۇندىن زەرداپ سۇ ئاقىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. زەخىملىنىش جارا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ھەتتا ئايلىنىپ بۇرۇن قاناتلىرىغا زەرەر يەتكۈزگەنلىكى
"ئەلەق" دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىش بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى قوقىيا ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. جاراھەتكە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

كويدۇرۇلگەن مىس، زاكىلارنى باراۋەر مىقداردا، زەررىخدىن $\frac{1}{2}$ ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ مۇۋاپىق ماي بىلەن مەلھەم قىلىپ سۇزگەشكە بېرىلىدۇ.

زىيادە ئۇسۇپ قالغان **گوشنى** تىغ **بىلەن** كېسىش كېرەك، ياكى قىل بىلەن بوغۇپ قويۇلسا بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

پۇراشنىڭ بۇزۇلىشى

پۇراشنىڭ بۇزۇلىشى — ھەرخىل پۇراقلىق ماددىلاردىن بىرخىل پۇراق سېزىش، بىرخىل پۇراقلىق ماددىدىن بىر قانچە خىل پۇراق سېزىش ياكى بىرخىللا پۇراقنى سېزىپ، باشقىنى سەزمەسلىك (مەسىلەن، خۇشپۇراقنى سېزىپ بەدبوي پۇراقنى سەزمەسلىك) دىن ئىبارەت.

سەۋەبى: (1) مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى بۇرۇن يوللىرىدىكى زەرەرلىنىشلەر، (2) ئىسسىق ياكى سوغاقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن، ئىسسىقلىق مېڭىنىڭ پۇراش خىزمىتىنى بۇزىدۇ. سوغاقلىق ھىس قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (16 - 7 - نۇسخىلار) ۋە بىنەپشە، نىلۇفەر ۋە بابۇنىلارنى قايىنىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇش كېرەك. مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىسسىق مىزاج بولسا كافۇر، سەندەللەرنى كويدۇرۇپ بۇرۇننى ئىسلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر سوغاق مىزاج بولسا، بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، سوئتەر، دەرمەنە، مەر زەنجۇشلەرنى قايىنىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇلىدۇ.

ئەگەر خۇشپۇراقنى سېزىپ، سېسىق پۇراقنى سەزمىسە قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىش كېرەك. سېسىق پۇراقنى سېزىپ خۇشپۇراقنى سەزمىگەندە بۇرۇنغا ئىپار تاتقۇزۇش لازىم.

بۇرۇندىكى جاراھەت

بۇرۇن ئىچىگە تۈرلۈك سەۋەپلەر بىلەن تۈرلۈك جاراھەتلەر چىقىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرى نەم، بەزىلىرى قۇرۇق بولىدۇ.

سەۋەبى: نەم جاراھەتلەر مىڭىدىن ئۇشۇقچە ھۆللۈكنىڭ بۇرۇنغا چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەرگە چارە كۆرۈشتە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش ۋە مىڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) بېرىش كېرەك.

ھەمدە تۇۋەندىكى ياغ دورا ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىسپىداج (قەلەي تۇزى)، مۇردارسەڭ، قوغۇشۇن

تۆزىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۆل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. 50 – نۇسخىدىكى مەلھەمى ئىسپىداج بېرىلىدۇ.

قۇرۇق جاراھەتلەرنىڭ سەۋەبى كۆيگەن خىلتلار بولۇپ كۆپ ئۇچرايدۇ. داۋالاشتا، بۇرۇنغا 51 – نۇسخىدىكى مايىنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بۇ جاراھەتلەر ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرگە ئايلىنىپ، دائىم سېسىق يۇڭراق چىقىرىپ تۇرىدۇ. بۇنداق بولىشى مەزكۇر جاراھەتلەرگە ھەرخىل جەراسەملارنىڭ قوشۇلۇشىدىندۇر. بۇنىڭغا قارا خەربەقنى سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركەش بىلەن، بۇرۇن ئىچىنى سىركە بىلەن چايقاش كېرەك.

بۇرۇن قاناش (رىاف)

بۇرۇن قاناش ئادەتتە قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھرانىدىن ۋە بەدەندە قاننىڭ بەك زىيادىلىغىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: (1) تەپ يەنى كېزىك كېسەللىكلەرىدە بوھران كۈنلەرىدە بۇرۇن قانايدۇ، بۇ ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى كېسەللىك ماددىلار قان بىلەن قوشۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن ئارتۇق قاناپ ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش لازىم. (2) قاننىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بۇرۇن ئىچىدىكى تومۇرلار

ئېچىلىپ كېتىپ (يېرىلىپ كېتىپ) بۇرۇن قانايدۇ. مۇن-
داق ھاللاردا قان ئاز-ئاز ئەمما سۇيۇق ئاقىدۇ. سەپ-
رانىڭ غالىبلىقى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: بوھران ئەمەسلىكى بىلىنگەن زامان
دەرھال توختىتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك. مەسى-
لەن قول، پۇت، ئەمچەك، قۇلاقلارنى تېڭىش بىلەن
ئاق سەندەل گۇلابىغا كافۇر ئېزىپ پېشانىگە چاپلىنىدۇ.
باشقا مۇز قويۇلىدۇ. موزا، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، تۇگمەن
توزۇندىسى، كۇندۇر، سەبرى، خۇسىنياۋشان، زەمچىلەرنى
ھاجەتكە لايىق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، توخۇم ئېقىغا
چىلانغان پاختا پىلتىگە يۇقتۇرۇپ قاناۋاتقان بۇرۇن
تۆشۈكىگە تىقىلىدۇ. بۇ چارە بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئەگەر قان بېسىمى يۇقۇرىلىقتىن بولسا ئاغرىقتا
قان بېسىمى يۇقۇرىلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

مۇنداق ھاللاردا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش ياكى
ھىجامەت قويۇش كېرەك. لىمون قوشقان چىلان شەربىتى،
ئالما شەربىتى، ئۈزۈم غورىسىنىڭ شەربىتى قاتارلىقلار
بېرىلىدۇ ۋە يۇقۇرقى چارە بىلەن بۇرۇنغا پاختا پىلتە
تىقىش كېرەك. ياكى ئومچۇك تورىنى تازىلاپ بۇرۇنغا
تىقىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش (نەتۇلى ئەنەف)

بۇ كېسەلدە كۆپىنچە ئاغرىق ئۆزىنىڭ تىنىقى-
دىكى سېسىقلىقنى سەزمەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: بۇرۇن ئىچىدىكى كونىراپ كەتكەن بوۋاسىر ياكى باشقا ھەرخىل جاراھەتلەرنىڭ سىپىقلىق بېرىشى؛ مېڭە ياكى باشقا ئەزالار (مەسىلەن، مەئىدە) دىكى خىلىتلار بۇزۇلۇپ ئېغىز ياكى بۇرۇن ئارقىلىق پۇراق بېرىشىدىن بولۇپ، شۇ ئەزالاردىكى قوشۇمچە ئاغرىقلار بىللە بولىدۇ.

داۋاسى: خىلىتلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىركە، ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى ۋە قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، سۇمبۇللارنى قايناتىپ ئېغىزنى چايقاش بىلەن بۇرۇنغا رەيھان شارابى تامغۇزۇش كېرەك.

چۈشكۈرۈش (ئەتسە)

چۈشكۈرۈش ئۆپكىدىن كەلگەن يوتەلگە ئوخشاش مۇھاپىزەت قىلغۇچى ئامىل بولۇپ مېڭىنىڭ ساغلاملىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئېتىدالدىن زىيادە بولۇپ كېتىشى مېڭىنىڭ زەرەرلەنگەنلىكىنى كورسىتىدۇ. بولۇپمۇ زۇكام ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىشىدا چۈشكۈرۈشنىڭ كوپ بولىشى ياخشى ئالامەتلەردىن ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ ۋە تۇغۇت ۋاقتىدا ئاياللارنىڭ چۈشكۈرىشى پايدىلىق ھېساپلىنىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق چۈشكۈرۈشنى داۋالاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇرۇنغا سۇمبۇل،

ئاق سەندەل ئەرەقىنى تارتىشقا بېرىلىدۇ. قولاق ئىچىگە بادام يېغى، گۈل يېغى ئامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر بوۋاق-لاردا بولسا قوي بورىگىنى كاۋاپ قىلغاندا ئېقىپ چىققان سۇنى ئامغۇزۇشقا بۇيرۇش كېرەك.

بۇرۇن قىچىشىش (ھىككە تۇل ئەنەف)

بۇرۇننىڭ كوپ قىچىشىپ كېتىشى زۇكام، نەزلە ياكى چېچەك كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى سۈپىتىدە كورىلىشى مۇمكىن. بۇنداقتا سەۋەبىنى داۋالاش كېرەك. ئەگەر سوغاق ھاۋا ياكى بەدەندىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بولسا مەتبۇخ شاتەرە بېرىلگەندىن كېيىن، ئىترىپەل كەشنىز بېرىلىدۇ (6 - 39 - نۇسخىلار).

3 - پەسىل: تىل كېسەللىرى

1. تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى لىسان)

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى سەۋەپ جەھەتتىن قاندىن، سەۋدادىن، بەلغەمدىن ۋە سەپرادىن بولغان دىگەندەك 4 خىلغا بولىنىدۇ.

(1) قاندىن بولغان ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى دەمەۋى): ئالامەتلىرى تىل قىزىرىپ قالىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە ئىششىدىن شولىگەي ئاقىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش، سۈرگە دورىلار بىلەن بىللە مەتبۇخ بېرىلىدۇ. تىل ئۈستىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

مەلھەم ئىشلىتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ۋەرەمنى ياندۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئەكلىل ملىك، بىنەپشە، خىيارى شەنبەر، ئانار گۈلى، سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ.

2) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولۇپ، تىلنىڭ شەكلى تامامەن ئۆزگىرىدۇ. داۋاسى — قان ئېلىش پايدا بەرمەيدۇ، قاندىن بولغان تىل ياللۇغىدىكى چارە-لارنى قىلىش بىلەن ھېلىلە قايناتمىسى (38-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) بەلغەمدىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىل ئاق رەڭلىك بولۇپ، ئېغىزدىن كۆپ سۇ ئاقىدۇ. ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھەرقەنە قىلىنىدۇ. بېدىيان، چوچۇكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، چىلانلارنى قايناتىپ سۈيىگە گۈلقەن سېلىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. مەجۇنى مەشدەر تۇس (25-نۇسخە)، سەنجەرىنا (33-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغىدا تىلنىڭ رەڭگى قارا، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولىدۇ. ئەنجىر، شۇمشە زىغىرنى قايناتىپ، سۈيىگە بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ ۋە ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخ ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (20-نۇسخە).

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى ئاساسەن ئېغىزغا بىر نەرسە تېتىماسلىق، ياكى ئەكسىچە سېزىش مەسىلەن، ئاچچىق نەرسىنى تاتلىق، تاتلىق نەرسە ئاچچىق سېزىشلەردىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: (1) مىگىدىن كېلىپ شاخلانغان تىل ئاستى سەزگۈ ئەسەبلىرى ئارتۇق سوۋۇقلۇقلار تەسىرى بىلەن نەملىكنى قوبۇل قىلىپ، تىلنىڭ تەم سېزىشى ئۆزگىرىدۇ. (2) ماددىلارنىڭ كەيپىيات ئەھۋالى سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپ بولغاندا ئېغىز دائىم تاتلىق، سەپرادا ئاچچىق، بەلغەمدە تۇزلۇق، سەۋدادا چۈچۈمەل بولىدۇ.

داۋالاش: ئارتۇق سوۋۇقلۇقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (45 - نۇسخا) بېرىپ، ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن ئاقىر قەرھا، توخۇمەك ئۈزۈمى، قىچىلارنى ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا، ھەببى قوقىيا (16 - 17 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

تىلنىڭ ئېغىرلىقى

بۇ كېسەلدە ئاغرىق سوزۇلۇشتە قىيىنلىدۇ. ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

سەۋەبى: مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى — كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا تىل سوۋۇقلۇقنى يو-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

قىتىدۇ. تىل گۆشلىرى ۋە پەيلىرى، تارتىشىش ھالىغا كېلىپ تىلنىڭ ئەركىن ھەركەت قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سوزنى دادىل ۋە ئاھاڭلىق چىقىرىشقا تەسىر بېرىدۇ. بۇخىلدىكى تىلنىڭ ئېغىرلىغىنى ساقايتىش قىيىن، پەقەت كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كەتمەسلىكىگە چارە-قىلىنسا نەتىجىلىك بولۇشى مۇمكىن.

(2) تىلنىڭ پالەچ بولۇشى — بۇ چاغدا باشقا ئەزالاردا پالەچلىك ئالامەتلىرى بولماسلىقى مۇمكىن. ياكى مىڭىنىڭ سېزىش قابىلىيىتى زەخىملەنگەن بولۇپ، تىل ھەركەتسىز ۋە ئېغىزدىن دائىم سۇ ئېقىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. پالەچ ئېغىر بولسا، پەقەت سوز قىلالمايدۇ. يېنىكرەك بولغاندا كېكەچلىنىپ سوزلەيدۇ.

(3) قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىلنىڭ پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. سوز قىلغاندا تەسلىك بىلەن سوزلەيدۇ. تىلنىڭ ھەركەت قىلىشى ناچار بولىدۇ.

(4) مىڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) كېسىلىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ ياكى مەزكۇر كېسەلدىن كېيىن ئاسارەت بولۇپ قالىدۇ. بۇ مىڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە ماددىنىڭ مىڭىدىن تىل ئەسەبلىرىگە قويۇلۇشىدىن بولىدۇ.

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىرنىڭ قىسقا بولۇشى — بۇ تۇغما بولۇشى ياكى تىل ئاستىغا جاراھەت چىقىپ قالدۇرغان، تارتۇق نەتىجىسىدە تىل ئاستىدىكى پەيلەر قىسقىرىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان ئاغرىقلارغا هوللۇك نەرسىلەرنى تىلغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى، بىيە ئۈرۈغىنىڭ لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، توخۇ يېغى، ئۇدەك يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ مېغىز دورىلارنى ئېزىپ بىرلىكتە تىل ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) خىلىدىكىلەرگە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. قىچا، ئاقىر قەرھا، سوئتەر، توغرىغىلارنى بىرلىكتە قايىنىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا ۋە تىلغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىل پەيلىرى تارتىشىپ قالغان ئاغرىقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمەخىقۇن ياكى ئايارەج پەيقارا (7 ـ 11 ـ نۇسخىلار) بېرىلىپ، نوشادىر، پىلپىل بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، سېرىق چېچەك يېغى، بابونە يېغىنى تىلغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(4) مېڭە پەردە ياللۇغىدا ئېغىزدىن سۇ ئاققۇزۇش كۆپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن نوشۇدور بىلەن ئاق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركەش كېرەك.

(5) تىل ئاستىدىكى چانىدىر قىسقىرىپ قالغاندا چانىدىرنى كېسىش كېرەك. كەسكەندە تىل ئاستىدىكى شىريانلەرنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش بىلەن كېسىپ بولغاندىن كېيىن قان توختىتىش ئۈچۈن كەسكەن جايغا زاك سېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

تىلنىڭ چۇڭىيىپ كېتىشى (ئىدلائۇللىسان)

ئاغرىقنىڭ تىلى بەك چوڭىيىپ كېتىپ ئېغىزغا پاتماستىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئارتۇقچە ھوللۇقنىڭ باشتىن كېلىپ تىل گوشلىرىگە چۈشۈشى ياكى ماددىلاردىن قان ياكى بەلغەم نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بىلەك ياكى تىل ئاستىدىن قان ئېلىش، تىل ئۈستىگە قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى — سۈركەش، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئېغىز ئىچىنى چايقاپ بېرىش لازىم. نەتىجە بەرمىگەندە دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

تىل ئاستى ئۆسمىسى (زەپدەغ) ①

تىل ئاستىدا ئۆسۈپ قالغان ئۆسمە گۆش بولۇپ، شەكلى ۋە رەڭگى خۇددى پاقىغا ئوخشايدۇ.

سەۋەبى: كۆپىنچە قان ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ تىل ئاستىغا چۈشۈپ قېتىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخ ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سوئىتەر، زۇپا، تۇز، ئانار پوستى، نوشۇدور، زاك، زاڭگار، گۈل سوسەنلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قايىنىتىپ سىركە ئېلەشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

---

① زەپدەغ — پاقا دېگەنلىك بولۇپ تىل ئاستى ئۆسمىسى پاقىسىمان شەكىلدە بولىدىغانلىقى ئۈچۈن شۇ نام بېرىلگەن.

ئەگەر بۇ ئۇسۇل نەتىجە بەرمىسە يىڭنە بىلەن تېشىپ سۈيىنى چىقىرىپ تاشلىغاندىن كېيىن قايچا بىلەن كېسىپ ئېلىنىدۇ.

تىلنىڭ يېرىلىپ كېتىشى

مىجەز قاتتىق قۇرۇقلۇق كەيپىياتقا ئۇچراپ قېلىشى نەتىجىسىدە ياكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ناچار ۋە كوكتاتلارنى ئاز يىگەندە ئەنسىيازدا پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل ئۈستى يول - يول بولۇپ يېرىلىپ كېتىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. بۇ هال كوپىنچە چالاش كېسەللىگىدە ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، بىنەپشە يېغى ۋە موم يېغى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئوزۇغىنى ياخشىلاپ، يېڭى كوكتاتلار ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى كوپىنچە كېزىك ئاغرىقلاردا قىزىتمىدىن، قان، سەپرا ماددىلارنىڭ غالىپ بولىشىدىن، ياكى مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى — قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل دائىم قۇرۇق بولۇپ سېرىق گەز باغلاپ تۇرىدۇ. بەدەندە قان ياكى سەپرا كوپلىك ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بەزىدە بەدەندە هېچبىر ئالا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشقان ئادرېسى

مەتلەر بولماستىن تىلنىڭ قۇرۇق بولۇشىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: هوللۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېيە ئۇرۇغى، نىلۇفەر ۋە شېكەرلەرنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. قاپاق ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، پەتەنگان ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ، ئېغىز ئىچىدە تۇتۇپ تۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەزىدە جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىنمۇ تىلنىڭ قۇرۇپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا ئەسلى سەۋەبىنى داۋالاشنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

تىلنىڭ جاراھەتلىنىشلىرى

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى، ئىسسىق خىلتلارنىڭ تەسىرى، ئۆتكۈر نەرسىلەر (مەسىلەن، شاراب) نى بىلمەي ئىچىپ تاشلاش، مەئىدە ۋە مېڭىدىكى ھارارەتلەر سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل ئىششىدۇ، قىزىرىدۇ. تاماق چايناش ۋە سۆز قىلىش تەس بولۇپ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ. خىلتلارنىڭ كۆپ بولۇشىغا قاراپ ئۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى: قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن سوغاقلىق تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، يۇمغاقسۈت، بېيە ئۇرۇغى، ئىسپىغول قاتارلىقلارنى مۇۋا-

پىق مىقداردا ئېلىپ، قايىنتىپ سۈيىنى ئېغىز چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، بىنەپشە، خىيارى شەنبەرلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ئالامەتلىرى بولسا ھەسەلنى يالغۇز ياكى ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. يالـلۇغنىڭ سەرەتانـغا (راكقا) ئايلىنىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئېغىز ئىچىدە كاسىن ۋە يۇمغاقسۇتنى دائىم چايناپ يۇرۇش كېرەك.

ئېغىزنىڭ ئاق يارىسى (قىلا)

ئېغىز شىللىق قاتلاملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئاق رەڭلىك زەخمىلىنىشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەققى قىلىپ پۈتۈن ئېغىز ئىچىنى، ھەتتا قىزىل ئۆڭگەچلەرگىچە تارقىلىشى مۇمكىن. بەزىدە سۇ كوتىرىلىپ چىققان ھالـدىمۇ بولىدۇ.

سەۋەبى: قان ياكى سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھەر ئىككىسىنىڭ بىرلىشىپ كېلىشىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىش بىلەن تاباشىر، كافۇر، ئانارگۈللىرىنى سوقۇپ ئېغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ. ئېغىز ھاللاردا سىركە ۋە تۇزنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ چۈچۈمەللىكى ئۆتكۈر بولسا ئازراق زەيەر قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. كىچىك باللاردا بولسا كىراخمالنى ئىت ئۈزۈمى سۈيىگە ئېزىپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى گازىۋانىنى كويدۇرۇپ كۈلى سېپىلىدۇ.

ئېغىزنىڭ يەل يارا كېسەلى (ئاكىلەتۇلفەم) ①

"ئاكىلە" دېگەن سۆز "ئويۇپ يەپ تاشلىغۇچى" دېگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېسەل ئېغىز ئىچىدە بىر ئورۇندا پەيدا بولۇش بىلەن بىللە چاپسانلا ئەتراپقا كېڭىيىپ ئويۇلغاندا چوڭقۇر يارا ھاسىل قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئىچىدە، بولۇپمۇ قوۋۇز گۆشىدە دەسلەپ چېكىت چوڭلۇقىدا يارا پەيدا بولۇپ، بىر قانچە كۈن ئىچىدىلا زورىيىپ، يۈز گۆشىنى چىرىتىپ تاشلاپ چوڭ كامار ھاسىل قىلىپ چىش مۇلكىنى ئېچىپ قويىدۇ. سېسىق پۇرايدۇ. كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى ئېغىر بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق تاماق يېيەلمەي قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئۇندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئېغىز ئىچىنى سىماقنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن چايقاش كېرەك. سىرتتىن سېپىش ئۈچۈن قۇرسى پەلدىيۇن (46 ـ نۇسخە) نى ئېزىپ جاراھەتكە سېپىشكە بېرىلىدۇ. ياكى تاتلىق ئانار پوستى، ئاچچىق ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىنى 3 سەردىن، موزا، ئانارگۈلى، سېرىق چېچەك، ئاقىر قەرھانىڭ ھەربىرىنى 1 سەردىن، سىماق 15 مىسقال، ئەمەكي ھىندى، نوشۇدۇر ھەربىرىنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ

① ئاكىلە تۇلفەم ــ دوختۇرلۇقتا "نوما" دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ توقچاق تەييارلاپ، لازىم كەلگەندە ئېزىپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئېغىزدىن شولگەي سۇ ئېقىش

ئۇيقا ۋاقتىدا ياكى ئادەتتىكى چاغلاردا ئېغىزدىن كوپ مىقداردا شولگەي ئاقىدۇ.

سەۋەبى: مەيدىنىڭ تەبىئىتىدە هول ئىسسىقلىق-نىڭ غەلىبە قىلغانلىقى ياكى مەئىدە ئىچىدە سوغاق سۇيۇقلۇقلارنىڭ توپلىنىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ هەزىمنىڭ ناچارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقلىقتىن بولسا، شولگەي قوساق ئاچ ۋاقىتدا كوپىيىدۇ. ئەگەر سوغاقتىن بولسا، قوساق توق ۋاقىتدا شولگەي كوپىيىپ، ئېغىز چۇچىمەل بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىقلىقتىن بولغانلىرىغا ئانار ۋە ئالما شەرۋىتى (47 - 48 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. سىماق، ماش قىزىلگۈللەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قايناتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر سوغاقلىقتىن بولسا ئالدى بىلەن سېرىق چېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى قايىنتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىدىن كېيىن ئىترىپىل كەبىر (1-نۇسخە) ۋە جاۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كۇندۇر بىلەن مەستىكى چايناشقا بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

تاڭلاي ياللۇغى

بەلغەم ياكى قاننىڭ سەۋەبىدىن تاڭلاي ئىششىپ قالىدۇ. تاماق يېيىش ۋە سۆزلەشكە مەلۇم تەسىر بېرىدۇ.

• **ئالامەتلىرى:** قان سەۋەبىدىن بولغانلىرىدا ھارارەت بىللە كېلىپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ. تاڭلاي قىزىرىدۇ ۋە ئىششىيدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا رەڭگى ئاق ۋە ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ.

داۋاسى: ماددىسىغا قاراپ تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا چارىلار ئېغىز ئىچىنىڭ ئاقۇش يارىسىدىكىگە ئوخشاش.

كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

كالپۇك (لەب) نىڭ ئاق رەڭدە بولۇپ قېلىشى قاننىڭ ئۆزگىرىشى، بەلغەمنىڭ خاملىقى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزايى رەئىسە) نىڭ ھارارىتى ناچارلاشقانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. مۇھىم سەۋەبى بەلغەمدۇر.

داۋاسى: تەرتىپ بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. گۈل يېغى، ياسمەن يېغى بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەبى قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوھران بولسا داۋا قىلىش ھاجەتسىز، ئۆزلىگىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇنىدىن باشقا كالپۇكتىكى قوقاق قاتارلىق مۇدۇرلارنىڭ سەۋەبى قان ۋە سەپرادىن

بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنى بىللە داۋالىغاندا قىپال تومۇردىن قان ئېلىش كۆپايە قىلىدۇ.

4 ـ پەسىل: چىش كېسەللىكلىرى

چىش ئاغرىش (دەردى دەندان)

چىش ئاغرىقى سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە 4 خىلغا بولۇنىدۇ. ئۇلار سەۋەپلىرىگە قاراپ داۋاسىمۇ بىر-بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چىش ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ مۇھىم باسقۇچى ئۇنىڭ سەۋەبىنى بىلىشتۇر.

1) ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج بۇزۇلۇپ ئىسسىقتىن ئاغرىش: ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان چىش ئاغرىقلىرىدا مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرى ئېغىز ئىچىگە سوغاق نەرسە ئالسا ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. چىش تۈۋى قىزىق بولىدۇ، ئاغرىش قاتتىق باشلىنىدۇ.

داۋاسى: سىركە بىلەن كۆلاپنى① ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا بىر ئاز ئەپيۇننى گۈل يېغى بىلەن بىرگە ئاغرىۋاتقان چىشقا قويسا دەرھال ئاغرىق ئارام بېرىدۇ.

2) ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج بۇزۇلۇپ سوغاقتىن ئاغرىش: سوغاق شامال ياكى سوغاق نەرسە تېگىش بىلەن ئاغرىش كۆچىيىپ كېتىدۇ. ئىسسىق

① كولاپ: قىزىلگۈل ئەرەقى.

www.uyghurkitap.com

نەرسە تەسىر قىلسا دەرھال پەسىيىپ قالىدۇ. ئاغرىش قاتتىق بولماستىن، بەلكى تېلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. (بۇ ئەھۋال بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىشتىمۇ ئۇچرايدۇ).

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبرە (4 ـ 7 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئاقىر قەرھا، توغرىغۇ، زەنجىۋىل، پىلپىللارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزغا ئېلىش، 52 ـ نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇننى چىش تۈۋىگە قويۇش كېرەك. ئەگەر بۇ چارىلار نەتىجە بەرمىسە تومۇر زىخنى قىزىتىپ دىققەت بىلەن ئاغرىۋاتقان چىشنىڭ دەل ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم قويۇپ داغلاش ياكى گۈڭگۈرت تېزابى (گۈڭگۈرت كىسلاتاسى) بىلەن كويدۇرۇش لازىم. داغلاش ياكى تىزاپنى ئىشلىتىشتە باشقا ساق چىش ياكى ئېغىز ئىچىگە تەككۈزۈپ قويۇشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.

3) قان ماددىسىنىڭ غالىپلىقىدىن ئاغرىش: بۇنىڭدا چىش تۈۋى قىزىرىپ ئىششىغان ھالدا بولۇپ، ئاغرىش چىشنىڭ تېگىدىن چىقىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەھۋالىغا قاراپ قىپال تومۇردىن قان ئېلىش، ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 ـ 20 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. گازىۋان، ئىت ئۈزۈمى، يۇمغاقسۇت ـ لەرنى قاينىتىپ سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش، ئاغرىق قاتتىق بولسا، 52 ـ نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇننى چىشقا قويۇش كېرەك.

4) سەپرادىن بولغان ئاغرىش: ئاغىرىش قاتتىق بولمايدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىپ پەسىيىپ تۇرىدۇ. چىش تۈۋى سېرىق بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخ ھېلىلە ياكى تەمرى ھىندى بېرىلىدۇ. يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئۇندىن باشقا چىش ئاغرىقلىرى ئۇچۇن جەۋھەرى شىپا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى — پاختىغا تەككۈزۈپ ئاغرىق چىش ئۈستىگە قويۇپ چىشلەپ تۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ قاماپ قېلىشى

ئادەتتە كىشلەر چۇچمەل نەرسلەرنى يىگەندە چىشى قاماپ قېلىپ بىر نەرسە چاينىياش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك چىش ئەسەبلىرىنىڭ سەزگۈرلىگى ئېشىپ كەتسە چىش قاماپ قېلىشى دائىم ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا مەتبۇخ ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 - 20 - نۇسخىلار) بېرىپ گۈل يېغى، كافۇرلارنى چىشقا قويۇش لازىم. ئەگەر سوغاق بولسا جويۇز، ئاچچىق بادام مېغىزىنى قىزىتىپ چىشلارغا سۈركەش لازىم. ياكى توخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ سىركە بىلەن قاماپ قالغان چىشلارغا چىيىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

قۇرۇت يىگەن چىش

ئادەتتە كىشىلەر بۇ كېسەلنى چىشنىڭ قۇرۇتلاپ كېتىشى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: بۇزۇق ماددىلار سەۋەبى بىلەن چىشنىڭ چىرىشىدىن ئىبارەت.

داۋاسى: ئاغرىش بولمىغاندا ئالدى بىلەن مىخنى ئارتۇقچە ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. چىش كاۋاكلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چىشنىڭ قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن رۇسۇت، نارجىل، سۇئىدى ھىندى، موزا، ئاقىر قەرھالارنى قاينىتقان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ۋە ھەببى ئاس، ئانار گۈلى، زەمچىلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن پىشۇرۇپ چىشنىڭ كاۋاك يېرىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بولسا، چىش ئاغرىغىدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەغرىرى رەڭگى دەندان)

چىشلاردا قارا، كۆك، سېرىق داغلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بۇزۇق ماددىلارنىڭ چىش جەۋھىرىگە ئۆتۈشىدىندۇر. قايسى ماددىنىڭ سەۋەبىدىن ئىكەنلىكىنى ئۇنىڭ رەڭگى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر ماددا قىيۇق بولسا ئۆزگىرىش ئاستا بولىدۇ. سۇيۇق بولسا تېز بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەدەن ۋە مېڭىنى كېرەكسىز خىلىتلاردىن تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيا (7 – 17 – نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئەگەر رەڭگى سېرىق بولسا، ئىت ئۈزۈمى سۈيى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركەپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. قارا رەڭدە بولسا بىخكەبىر، ئەپسەنتىن، سېرىق ئوت، مەستىكى، ئۇشنەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويىلىدۇ. ھەم تاتلىق مېۋىلەرنىڭ ياغىچىدىن مىسۋاك ياساپ (ياغاچنىڭ ئۇچىنى سوقۇپ چوتكىغا ئوخشاش قىلىپ) چىشنى يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى

چىش تۈۋىدىكى نەملىكنىڭ ئارتۇق بولۇشى ياكى چىش گۆشلىرى قاچقانلىقتىن چىشلار مىدىراپ قالىدۇ. بەزىدە يىقىلىش ياكى زەربىدىنمۇ چىشلار مىدىرلاپ قالىدۇ.

داۋاسى: مىدىرلىغان چىشنى قول ياكى تىل بىلەن تولا مىدىراتماسلىق، قاتتىق نەرسىلەرنى چايناماسلىق، ھەببۇل ئاس، سەكبىنەجلەرنى قايىنتىپ سۈيىدە چايقاش لازىم. ئاچچىق ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقى، ئانار گۈلى، موزىلارنى

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

لازىم مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ چىشلار تۈۋىگە باسسا بولىدۇ.

چىش مۇلۇكلىرىنىڭ قانىشى

قانىنىڭ بۇزۇلىشى ياكى چىش مۇلۇكلىرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ كەتكەنلىكتىن چىش سەۋەپسىز قانايدۇ.

داۋاسى: چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى كوپرەك چىقىرىش مۇمكىن. بۇ قان ئېلىشنىڭ ئىزىنى باسىدۇ. ئۇندىن كېيىن قىزىلگۈل، جۇپتى بەللۇت. ئادارگۈلى، ھەببۇل ئاس، خەرنۇپ شامى، سىماق، سۇئىدە، پىلپىل دارازلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

5 - پەسىل: گال ئاغرىقلىرى

بوغما (ھوتناق)

يۇتقۇچ ۋە تاماق ئەتراپىنىڭ قويۇق بۇزۇق ماددىلار سەۋەبىدىن ئىششىپ يالغان ئاق پەردە بىلەن قاپلىنىشى بوغما (خەنناق ۋابائى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك باللاردا ئۇچرايدۇ. بوغما يۇرەككە تەسىر بەرسە ئاقىۋىتى يامان؛ ئۆپكىگە تەسىر بەرسە ئۆپكە ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوغما ئېغىر ئۆتكەندە قىزىتما، تارتىشىپ قىلىشلار قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن.

بۇ ئاغرىق ئۈچۈن خەتەرلىك ئاقىۋەت بېرىدۇ. بوغمىنىڭ ماددىسى ئاساسەن قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن ئىبارەت. سەۋدادىن كەمرەك بەلىدۇ.

ئالامەتلىرى: بوغما (خەنىناقۋابائى)نىڭ ئالامەتلىرى ماددىنىڭ خىلىغا قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

1) هارارەت يۇقۇرى بولۇپ ئىچىشىش ئاغرىشقا قارىغاندا ئۈتكۈر بولىدۇ. گال ئىچىگە قارىسا بوغۇز ئەتراپى ئىششىغان بولۇپ، رەڭگى ساغۇش ساختا پەردە بىلەن قاپلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ سەپرانىڭ ئالامىتىدۇر.

2) ئاغرىش ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، ئىچىشىدۇ. هارارەت ئۈستۈن، گال، بوغۇز ئەتراپى قىزارغان بولۇپ، ئىششىق ئىنىق كۆرىنىدۇ. بۇ قان ماددىسىنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

3) بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا يۇقۇرقى ئالامەتلىرى ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. لېكىن ئىششىق ئاق رەڭلىك بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

ئومۇمەن بوغما كېسىلىدە يۇقورقى ئالاھىدە ئالامەتلىرىدىن باشقا، كېسەلنىڭ ئومۇمى ئالامەتلىرى — نەپەس سىقىلىش، ئېغىزنىڭ دائىم ئوچۇق قېلىشى، كۆزى چاچراپ چىقىپ كېتىدىغاندەك هالەت ۋە تىلىنىڭ سىرتقا ئىسىلغاندەك بولۇپ قېلىشى قاتارلىقلارمۇ كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، كۆڭلى ئايىنىدۇ، لېكىن قۇسالمايدۇ.

داۋاسى: (1) قان ياكى سەپرادىن بولسا ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. بوغمىدا قان ئېلىش بەزىدە چوڭ نەتىجىلىك بولۇپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئومۇمى ھالىتى ناچار بولسا بىراقلا كۆپ قان ئېلىشقا بولمايدۇ. بىر قانچە كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىش لازىم. ياكى پاقالچەك ساھەسىگە ھىجامەت قويۇلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يالغۇلىنىش ئېغىر بولماي ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، گەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئىككى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھىجامەت قويغان جايدىن بىر ئاز قان چىقىرىش مەنپەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان ھاللاردا قان ئالماستىن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش كۈپايە قىلىدۇ. ئەمما ئاغرىقنىڭ تىلى سىرتقا چىقىپ ئەھۋالى ناچارلاشقاندا دەرھال تىل ئاستى تومۇرلىرىدىن بولسىمۇ قان چىقىرىش لازىم.

(2) ئارقا تەرەتنىڭ ئەھۋالىغا دائىم دىققەت قىلىپ، قاتتىق كەلسە ياكى نەستە كەلسە يۇمشاتقۇچى ھوقنە (53-نۇسخە) قىلىنىدۇ. ھەم تۇرلۇك مىۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. قان ۋە سەپرانىڭ بۇخاراتلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سىركە، گۈلاپ، ئىسكەنجۇۋىل، چىلان شەرۋىتى بېرىلىدۇ. ۋە كاسىنى ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، يۇمغاقسۇت قاينىتىلغان سۇغا شاتۇت سۈيىنى قوشۇپ غار-غار قىلىشقا بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ئارپا شىرىسى بېرىش پايدىلىق.

(3) كېسەلنىڭ 3 ـ كۈنى پۇنۇسنى كالا سۈتىگە ئېزىپ گالنى چايقاشقا بېرىلىدۇ ياكى يۇمغاقسۇت كۆ ـ كىنىڭ سۈيى، ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۈيى، شاتۇت، قىزىل ـ گۈل، چۈچۈكبويىلارنى قايناتقان سۇغا پۇنۇسنى ئېرىتىپ ئىچكۈزۈپ چايقايدۇ.

(4) ياللۇغنىڭ يېرىك پەيدا قىلىپ ئىچىپ ئاغ ـ ماي ئاغرىتىپ تۇرسا توغرىمۇ، ھىلىڭ ۋە قالىغاچ ماي ـ غىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ يېگى كالا سۈتى ۋە قىزدۇرغان كۆنجۈت يېغى بىلەن گالنى غار ـ غار قى ـ لىنسا ئاسان ئىچىپ ئالىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن كالا سۈتىگە ھەسەل ئېلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

بوغمىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، تاشقى تەرەپ ـ تىن سوغاق دورىلارنى ئىشلىتىشكە رۇخسەت قىلىنمايدۇ. مۇنداق قىلىش ياللۇغلىنىشتىكى ئوفۇنەتلەرنى بەدەنگە تارقىتىپ قويىدۇ.

ئەگەر سەۋدانىڭ كوپلىگى كورۇلسە يۇقۇرقى چارىلار بى ـ لەن بىللە ئايارەج پەيقارا، مەتبۇخى ئەپىتىمۇن (20 ـ 16 ـ نۇسخىلار) قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

گال ئاغرىقى (ۋەرەمى ھەلەق)

ئالامەتلىرى جەھەتتىن بوغمىدىن ئانچە پەرقلەن ـ مەيدۇ. ئەمما بوغۇلۇش، ساختا پەردە بولمايدۇ. ئايرىم

كىشىلەردە ئۇتكۇر قىزىتما بولماسلىقى مۇمكىن. سەۋەپ-
چى ماددىلارغا قاراپ ياللۇغلىنىپ ئىششىغان جايىنىڭ رەڭگى ھەر خىل ۋە ئاغرىشىمۇ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بولىدۇ. ئاغرىش بىر نەرسە يېگەندە، ھەتتا تۈكرۈكنى يۇتقاندا روشەن بىلىنىدۇ. گال قۇرۇق، تەشنالىق كۆپ بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئىششىق روشەن كۆرۈنۈپ، ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

داۋاسى: بوغمىدىكى چارىلار ئاساس قىلىنىدۇ. تەشنالىق ۋە گالنىڭ قۇرۇشى ئېغىر بولغاندا تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 2 سەردىن ئېلىپ قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ ماتا بىلەن سۈزۈپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى ھەتبۇخى خيار شەنبەر (54 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپلىكى كۆرۈلسە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بوغمىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچ ئەتراپىنىڭ پالىچى (ئىسترخايى لوھات)

بۇ، مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان يۇتقۇچ ۋە كىچىك تىلنىڭ پالەچ بولۇشىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ.

1) مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلىشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك ــ بۇنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى: ئاغرىق گال ئىچىدە بىر نەرسە ئېسىلىپ تۇرغانلىقىدىن زارلى-نىدۇ، ئاغرىش بولمايدۇ. قاراپ كورگەنىدە كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچىنىڭ قىزارغان هالدا ئېسىلىپ تۇرغانلىقى كو-رۇلىدۇ. تاماقنى يۇتۇش بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەرەنجىۋىل، پۇنۇس، شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناقسۇدا ئېرىتىپ پاكىزە ماتا ئارقىلىق سۇزۇپ ئىچىرىلىدۇ ۋە (53 - نۇسخىدىكى) دورا هوقنە قىلىنىدۇ.

2) مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك ــ بۇنىڭدا يۇقۇرقى ئالامەتلەردىن باشقا زەرەرلەنگەن جاينىڭ ئاق بولىشى، ئېغىزدىن شولگەي كوپ ئېقىشلارمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: زەمچە، هەببۇلئاسلارنى باراۋەر مىق-داردا ئېلىپ، ئانار سۇيىگە سېلىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. زەمچە، بوغما مۇگگۇزى (كويدۇرۇلگەن) ۋە نوشۇدۇرلارنى كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچقا پۇركۇش كېرەك.

ئۇندىن باشقا ئالامەتلىرىنىڭ تەرەققى قىلىش ئەهۋالىغا قاراپ پالەچكە قارشى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

قىزىل ئۆڭگەچتىكى يات نەرسىلەر

قىزىل ئۆڭگەچكە ھەر خىل يات جىسىملار — تاماقنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، زۇلۇك قۇرۇتى چاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىنمىسا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە يۇتۇش قىيىنلىشىش، روھى جەھەتتە بىئارام بولۇش، قورقۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. ھەتتا بەزى يات ماددىلار گالدىن ئۆتۈپ كېتىش بىلەنمۇ روھى جەھەتتىن يۈك بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: 1) تۆمۈر جىنسلىق نەرسىلەر (يىڭنە، مىخ قاتارلىق)نى يۇتۇپ تاشلىغاندا ئاھانرەبا تاش (ماگنىت تېشى)دىن بىر مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ بىر قوشۇق لىشاستە بىلەن يېگۈزىلىدۇ (ئاچ قوساقتا)، يېرىم سائەتتىن كېيىن 5 مىسقال سانا، 2 مىسقال قىزىلگۈل، بىنەپشە، 3 دانە سەرپىستاننى بىر پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ 15 مىسقال تەرەنجۇبىل قوشۇپ سوزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۈستىدىن قەن چاينى رەيھان ئۇرۇقى بىلەن بېرىلىدۇ.

2) گوش، نان پارچىسى، سۆڭەك قاتارلىقلار تۇرۇپ قالغاندا دەرھال ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا مۇش بىلەن بىر قانچە قېتىم بوشراق ئۇرۇش كېرەك. بونىڭ بىلەن چاچراپ چىقىپ كېتىدۇ ياكى تۆۋەنگە چۈشۈپ

كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قەي قىلـدۇرۇش كېرەك (گالغا تىرىخۇ پېيى ياكى بارماقنى سېلىپ قەي قىلىنىدۇ) شۇنىڭ بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنداقتىمۇ ھەل بولمىسا كېسەلنى ئۆڭدا ياتقۇزۇپ قاراش كېرەك. ئەگەر كورگىلى بولمىسا ئۈزۈن قىسقۇچ بىلەن ئېلىشقا چارە قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى دەرھال دوختۇرخانىلارغا يوللاپ تېز قۇتقۇزۇش كېرەك.

3) زۇلۇك قۇرۇتى يۇتقۇچ، كاناي ۋە بۇرۇن يوللىرىغا چاپلىشىۋېلىپ كىشىلەرگە چوڭ ئازاپ كەلتۈرىدۇ. دائىم كۆڭلى ئاينىش، غەم بېسىش ۋە بەزىدە قان قۇسۇش ياكى قانلىق سۇ كېلىشلەر بولىدۇ. كانايغا چاپلىشىۋالسا توختىماستىن يوتەل تۇتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئەگەر زۇلۇك كورۇنۇپ تۇرسا قالايمىقان تارتىپ ئۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئازراق ئېرىق لېيىنى لاتىغا ئورۇپ كېسەلنىڭ ئېغىزىغا تىقىپ قويۇلسا زۇلۇك قۇرۇتى لايغا قاراپ مېڭىپ چىقىدۇ. ۋە لايغا چاپلىشىۋالىدۇ. لاينى ئالغاندا زۇلۇكمۇ بىللە چىقىپ كېتىدۇ ياكى كېسەلنى ئىسسىق مونچىغا ئەكىرىپ بىردەمدىن كېيىن ئېغىزىغا مۇز سالسا زۇلۇك ئاجراپ چىقىدۇ.

قىزىل ئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىشىشى

مەئىدىگە يىغىلىپ قالغان كۆيگەن قويۇق خىلىتلار بۇخارات ۋە يەل پەيدا قىلىپ مەئىدىنىڭ ئۈستىنكى قىد-

www.uyghurkitap.com

سەملىرىنى — قىزىل ئۆڭگەچ، يۇتقۇچلارنى غىدىغلاپ قىچى-شىش ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل دائىم گېلى قىچىشىش بىلەن توختىماستىن تۇتقان يۆتەلدىن شىكايەت قىلىدۇ.

داۋاسى: سېرىق چېچەك، لوبىيا، تۆرۈپ ئۇرۇغى-نى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىگە سىركە بىلەن شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرىلىدۇ. كونا سىركىنى ئېغىز چايقاشقا ۋە سۈتكە شېكەر سېلىپ ئىـ-چىشكە بېرىلىدۇ.

يۇتۇشنىڭ قىيىنلىشىشى

يىگەن ۋە ئىچكەن نەرسىلەر كالىدىن قىيىنلىق بىلەن ئۆتىدۇ. دەسلەپتە قاتتىغراق نەرسىلەر ئۆتمەسـ-كېيىنچە بارغانسېرى سۇمۇ ئۆتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: قىزىل ئۆڭگەچنىڭ تارىيىشى؛ قىزىل ئۆڭگەچتىكى ئۆزگىرىشلەردىن ئىبارەتتۇر. يۇتۇش ئاساسەن يۇتقۇنچاق ۋە ئەتراپىدىكى گۆشلەر ھەمدە قىزىل ئۆڭ-گەچنىڭ تەبىئى پائالىيىتى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن، قۇرۇق ئىسسىقلىق يۇتقۇنچاقنىڭ توۋەنگە ھەيدەش قۇۋۋىتىنى بۇزىدۇ. بۇلىنىڭ بىلەن گالدىن تاماق ھەيدى-لىشى بۇزۇلىدۇ. قۇرۇق سوغاق غالىپ بولغاندىن قىزىل ئۆڭگەچنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە-سى) بۇزۇلۇپ تاماقنىڭ مەئىدىگە قاراپ تارتىلىشى نا-

چارلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇتۇشنىڭ قىيىنلىغى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق يىگەن، ئىچكەن نەرسىلەرنىڭ كېلىدە تۇرۇپ قالىدىغانلىغى، گالدىن ناھايىتى ئاستىلىق بىلەن ئۆتىدىغانلىغى، ھەتتا يېنىپ كېتىدىغانلىغىدىن زارلىنىدۇ. قۇۋۋەتسىزلىك ئالامەتلىرى ۋە ئورۇقلاش كۈندىن-كۈنگە تەرەققى قىلىدۇ. ئەمما تاماق يۇتقاندا ئاغرىش بولمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغاندا تەشنالىق يامان بولىدۇ، سوغاق سۇ ئىچسە راھەتلىنىدۇ. ئەگەر سوغاقتىن بولسا، ئەكسىنچە ئېغىزدىن دائىم شولگەي ئېقىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئەھۋالىغا قاراپ ئىسسىق بولسا نۇقۇئىي تەمرى ھىندى (55-نۇسخە) سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ئىسپىغۇل لۇئابىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھول يۇمغاقسۇت، كاسنى ۋە ئوسۇك يوپۇرمىغىنى قاينىتىپ ئېغىزلى چايقاشقا بېرىلىدۇ. سەندەل، كاپۇر، يۇمغاقسۇت، بىنەپشە يېغى، موم يېغى بىرلەشتۈرۈپ ئىككى تاغاق ۋە غول ئارىسىغا چېپىش لازىم. ئەگەر سوغاقتىن بۇزۇلغان مىزاج سەۋەبىدىن بولغان بولسا شەرۋىتى دىنارى (56-نۇسخە) ياكى شارابى بادرەنجبۇيىغا رەۋەندىيان، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى، ئەپسەنتىنلەرنى قۇست يېغى،

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى

سېرىق چېچەك يېغى ياكى تۇرۇپ يېغىنىڭ بىرىگە قو-شۇپ تاغاق ئارىلىغى ۋە غول ئەتراپىغا سىرتتىن سۈر-كەشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى نەملىككە زىيادە مايىل بولسا ئالما شەرۋىتى (48 ـ نۇسخە)غا بىر ئاز زەپەر قوشۇپ بېرىش كېرەك.

قىزىل ئۆڭگەچ يارىسى

يارا قىزىل ئۆڭگەچتە بولسا يۇتۇش بىلەن قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۇتقۇچ ئەتراپلىرىمۇ قىزارغان بولۇپ هارارەت بولىدۇ. ئاغرىش ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارا ئۆپكە بېغى ئەتراپلىرىغا تارقىلىپ كەتسە سۆزلىگەندە تۇتۇن، چاڭ ـ توزاڭلىق جايلاردا كېسەل كە-شى كاناي ساھەسىدا بىئاراملىق، ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۆتەل ۋە بۇزۇلغان بەلغەم بولىدۇ.

داۋاسى: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەينۇلا، تەرى هىندى، خىيار شەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناقسۇغا چىلاپ، سىقىپ تەمىنى چىقىرىپ ئە-چىشكە بېرىلىدۇ. ئەتە ـ ئاخشام گۈل يېغى، بىنەپشە، ئىسپىغول لۇئاپلىرىغا شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغاق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. سىماپلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنى ئويلاپ باقسا بولىدۇ.

ئاۋاز پۇتۇش (بەتلانى سەۋت)

ئاۋازنىڭ پۇتۇشى غىرتىلداق (ھەنجەر)نىڭ ھەر خىل سەۋەپلەر بىلەن زەرەرلىنىشىدىن پەيدا بولۇپ، سۆز-

لىگەندە ئاۋاز چىقماسلىق، كىسىلداپ قىلىش ياكى ئەسلىدىكىدىن ئۆزگىرىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە 4 خىلغا بولۇنىدۇ. ئۇز ۋاقتىدا داۋالىسا تېز ساقىيىدۇ. ئەگەر ئۇزۇنغا قالسا ساقىيىش تەس.

1) مىزاج بۇزۇلۇش ھالىتى — يەنى غىرتىلداق مىزاجىنىڭ ماددىلار ئارلاشمىغان ھالدىكى بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئۆتنى پۇتۇش — غىرتىلداقنىڭ ئەسلى مىزاجى ھۆل — قۇرۇقلۇقتا مۇتىدىل بولۇپ، بۇ ئاۋازنىڭ ئۆز يولى بىلەن چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇ ھال ئۆزگەرسە مەسىلەن، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتسە ئاۋاز بۇزۇلىدۇ. ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى ھۆللۈك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: سۆزلىگەندە ئاۋاز ئۈشقىتقاندەك چىقىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى — قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن مۇددەت نەپەس ئېلىپ تۇرۇشلار سەۋەپ بولۇپ، ئالامىتى سۆزلىگەندە ئاۋاز كىسىلداپ چىقىدۇ. ئېغىز ۋە لەۋلەر قۇرغاق بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل لۇئابى، شېكەر، توخۇ شورپىسى، مەسكە مايلارنى مۇۋاپىق ھالدا بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. ياكى ئانارنىڭ بېغىنى ئېلىۋېتىپ كىچىك

www.uyghurkitap.com

تۆشۈك ئېچىلىدۇ، ئادار چوغ ئۈستىدە بىردەم تۇرغاندىن كېيىن ھور چىقىشقا باشلىغاندا توشۇكتىن بىر ئاز بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قويۇپ سەل تۇزغۇزۇپ چوغدىن ئېلىپ سىقىپ سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. ياكى لۇئۇقى زەنجىۋىل، لۇئۇقى ئەلجىر، لۇئۇقى ھولبە (57 - 58 - 59 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار غىرتىلداقنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشكە زور پايدىلىق بولۇپ، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

3) نەزلە سۈيۇقلۇغى مىڭە تەرەپتىن گالغا قۇيۇلۇشى بىلەن ئاۋاز پۇتۇشىنى نەزلە ئاۋازى (سەۋتى نەزلى) دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: كاناي قىسمى تاتىلغاندەك ئېچىشىش ۋە گال قۇرۇش بىلەن ئاۋاز ھەر خىل دەرىجىدە پۇتىدۇ.

داۋاسى: لۇئۇقى سەرپىستان (60 - نۇسخە) ۋە لۇئۇقى خەشخاشلار (61 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) قىزىتمىلىق كېسەللەردە بولىدىغان ئاۋاز پۇتۇش غىرتىلداقتىكى سۈيۇقلۇقنىڭ يوقىلىشىدىن بولۇپ، بەلگىسى قۇرۇقتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش بىلەن ئوخشاش. داۋالاشتا ئارپا قايناتقان سۇ ئىچىشكە بېرىپ ئاقلانغان ئارپا، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، شەرپىستانلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قايىنىتىپ سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

IV ماقالا. كوكرەك بوشلۇقى (سىنە) كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ئۆپكە كېسەللىكلىرى، ئۆپكە ياكى ئۇنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ بىۋاستە ياكى ۋاستىلىق زەرەرلىنىش ھەم باشقا ئەزالاردىكى ئۆزگىرىشنىڭ مەسىلەن، مېڭە يۈرەك، جىگەر قاتارلىقلارنىڭ زەرەرلىنىشلىرى سەۋەبى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلار ئومۇمەن تۆۋەندىكى بىر - قانچە خىلدىن ئىبارەت: ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىلىق ئۆزگىرىش؛ ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت تۇسالغۇ؛ ئۆپكىنىڭ زەرەرلىنىشى ئۆپكىدىكى ئۆزگىرىشلەر مەيلى قايسى سەۋەپتىن بولمىسۇن دەم سىقىش ۋە يوتەل بىلەن ئوتىدۇ.

دەم سىقىش (زەيقۇننەپەس رەبۇە)

نەپەس سىقىلىش ئۆزۈنغا سوزىلىدىغان ئاغرىق بولۇپ، ۋاقىت ئوتكەنسېرى داۋالاش شۇنچە تەس بو -

لىدۇ. كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىگە قاراپ بۇ تۆۋەندى‌كىچە 9 خىلغا بولۇنىدۇ.

1) بەلغەم ماددىسىنىڭ كوپىيىپ ئۆپكىنىڭ ھاۋا يوللىغا توپلىنىشىپ ئالغانلىغىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامەت‌لىرى يوتۇلىدۇ، كوپ مىقداردا بەلغەم چىقىش بىلەن ئۆپكىدە غىژىلداشىنىڭ بولۇشىدۇر.

داۋاسى: زۇپا شەرۋىتى بىلەن بەلغەمنى پىشۇ‌رۇپ، ئۇنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى غارىقۇن (62-63-64-نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. زۇپا شەرۋىتىدىن 2 قوشۇققا 3 قوشۇق قايناقسۇ قوشۇپ كۈنىگە 3 قېتىمدىن داۋاملىق بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا تۆرۈپ (لوبو) قايىنتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىپ قەي قىلدۇرىلىدۇ. يېيىشكە توخۇ گوشى، قۇشقاچ گوشى بې‌رىش لازىم. نەپەس قىينىلىشى ئېغىر بولسا، زىغىرنى چالا سوقۇپ قايىنتىپ سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى. كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. زىغىر يېغى ئۆشكە بورىگىنىڭ يېغىدىن 1 سەردىن، ئاق مومدىن 5 مىسقال ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ كوكرەك ئۈستىنى ياغلاشقا بۇيرىلىدۇ. بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى پىلپىل بېرىلىدۇ (64-نۇسخە).

2) يۈرەكتىكى زەرەرلىنىش نەتىجىسىدە بۇخارات‌لارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشى بىلەن بولغان نەپەس

www.uyghurkitap.com

قىينىلىشىش. بۇنىڭدا نەپەس ھەركىتى تېز بولۇپ، تو-
مۇر تەرتىپسىز، چوڭ ۋە تېز سالىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كوپ
بولىدۇ.

داۋاسى: سول قىل باسلىق تومۇردىن قان ئې-
لىنىدۇ. ئىسپۇغۇل لۇئابى①نى لىلۇفەر شەرۋىتى ياكى
بىنەپشە شەرۋىتىگە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەشنالىق
ئۇچۇن ئالما شەرۋىتى قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ بېرىلە-
دۇ. ياكى سەندەل شەرۋىتى (48-نۇسخە) بېرىلىدۇ.
ئەزالارنى موجۇپ تۇتۇش، ئىسسىق ئوتكۇزۇش پايدىلىق
ئامىللاردىندۇر، ئەڭ مۇھىمى يۇرەكتىكى كېسەلنى دا-
ۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىش لازىم.

3) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش
ئىسسىق-سوغاق ۋە قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغىنىدا تومۇر ھەركىتى تېز ئەمما
كىچىك بولىدۇ، كوپ ئۇسسايدۇ، سوغاقلىقتىن راھەتلە-
نىدۇ (كېسەلنى يېنىكلەشكەندەك بولىدۇ).

داۋاسى: ئىسپۇغۇل لۇئابىنى ھەجۇنى بىنەپشە
(65-نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن تۇ-
رۇش، چول ۋە قۇملۇقلاردا سەپەر قىلىشلاردىن پەيدا

① ئىسپۇغۇل لۇئابى تەييارلاش: كېرەكلىك مىقداردىكى
ئىسپۇغۇلنى چىلاشتەك سوغا سېلىپ بىردەمدىن كېيىن تازا
چالغۇتۇلسا شىلىملىق بىر سۇيۇقلۇق يەنى لۇئاب ھاسىل
بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. ئالامىتى خەپرۇك بولمايدۇ، ئاۋازى پۈتىدۇ، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ.

داۋاسى: ئارپا سۈيى، ئوچكە سۈتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ ھەم قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى كوكرەككە سۈرتىلىدۇ.

سوغاقلىقتىن بولغىنىدا كوپىنچە ئوپكىگە سوغاق ئوتۇپ كېتىش سەۋەپ بولىدۇ. كېسەل ھاۋانىڭ سوغاق كونلىرى ياكى يامغۇرلۇق كۈنلىرىدە نەپەس قىينىلىشىنىڭ زىيادە بولىشىدىن زارلىنىدۇ.

داۋاسى: تاشقىرىدىن ئوپكىگە ئىسسىق ئوتكۈزۈلىدۇ ۋە شۇمشە (شياگدۇزا) دەملىمىسى (66 ـ نۇسخە) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياسمەن يېغى، نەغمز گۇل يېغى كوكرەككە سۈرتىلىدۇ. توخۇم سېرىغى، زىرە ۋە پىننە بىلەن بېرىلىدۇ.

4) ھاۋا يوللىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغان دەم سىقىش: كوكرەك ئىچىدە يېقىمسىزلىق سېزىلىدۇ، بەلغەمسىز يوتەل بولىدۇ ۋە يەللىك نەرسىلەر ئاغرىقنى يامانلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى خىلدىكى چاربلاز بىلەن ئايارەج پەيقارا بېرىپ ئارقىسىدىن نۇشدارى (16 ـ 21 ـ نۇسخىلار) ياكى مەجۇنى فىلاسپە (18 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تىرتتىن سۇزاپ يېغى، سېرىق چېچەك، بابۇنە سۈركەشكە يېرىلىدۇ.

5) ئوپكە ۋە ئۇنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردە، كىرگىت پەردە ۋە جىگەر ياللۇغلىرىدىكى نەپەس قىينىلى-

شىشىنىڭ ئالامەتلىرى: يوتەل ئاز مىقداردىكى بەلغەم ۋە كوكرەكنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ ئوزىدە بولسا چىرايى قىزارغان بولىدۇ. پەردىدە بولسا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ.

6) بوغمىدىن نەپەس قىيىنلىشىش — يۇتقۇچ تو-شۇكى ئەتراپىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە بوغۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى بوغمىنى داۋالاشتىن ئىبارەت.

7) مەئدىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كوپۇپ كېتىشىدىن دەم سىقىش. كوتۇرۇلگەن مەئدە ئۆپكىنى قىسىپ قويغانلىقىدىن نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بىلەن مەئدىنى بوشىتىپ ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار مەسىلەن، مەجۇنى كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

8) كىرگىت پەردە (ھىجابى ھاجىزە)نىڭ بوشە-شىپ كېتىشى بىلەن ئاغرىق قوش نەپەس ئالىدۇ. نە-پەس ھەركىتى كېكىرىش ھالىتىدە بولىدۇ. تومۇر يۇمشاق ئۇرىدۇ.

داۋاسى: شۇمشە قايىنتىلغان سۇغا ھەسەل قو-شۇپ بېرىلىدۇ. سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل ۋە سېرىق چېچەك بىغى بىلەن كوكرەككە سىرتتىن سۇرتۇشكە بۇيرۇلىدۇ. ھول سوغاق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

9) نەپەس يوللىرىغا قويۇق خىلتلار قاپلىشىپ ياكى ياللۇغلىنىپ توسۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش: بۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرىسى

ناھايىتى ئېغىر ئۆتىدۇ، ئاغرىق ياتالمايدۇ. ئولتۇرغانـ
دىمۇ نەپەس قىيىنلىشىپ بىئارام بولىدۇ. بەلغەم چىقىش
بىلەن بىرئاز يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئالاـ
مەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش ئۈچۈن يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن
چارىلاردىن مۇۋاپىق بولغانلىرى قوللىنىلىدۇ.

يـوتەل (سۇئال)

چۈشـكۈرۈش مىڭىنىڭ مـۇداپىئەلىنىش ھـەركىتى
بولغىنىدەك، يوتەل ئۆپكىنىڭ ئاپەتلـەردىن قوغـدىنىش
پائالىيىتىدۇر.

يوتەلنىڭ سەۋەبى ئاساسەن مىزاج بۇزۇلۇش، يالـ
لۇغلىنىش، جاراھەتلەر ۋە ھـەرخىل تاشقى تەسىراتلار
مەسىلەن، سوغاق شامال، چاڭ ـ توزاڭ، تۈتۈن، ئاچچىق ـ
چۈچۈك تاماقلار ياكى ئۆنىڭ نەپـەس يوللىرىغا ئۆتۈپ
كىتىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1) مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز ۋە ماددىلىق
دەپ ئىككىگـە بولۇنىدۇ:

(1) سازەج يەنى ماددىسىز يوتەلـنىڭ ئىسسىقتىن
بولغىنى ھارارەتلىك شارائىتلاردا مەسىلەن. خۇمدان، تونـ
نۇر باشلىرىدا ئۇزۇن تۇرۇش، قۇملۇق چوللۇك جايلاردا
تۇرۇش بىلەن ئۆپكىگە يۇقۇرى ھارارەت تەسىر قىلىپ
ئۆپكـىدە سـاپ ھـاۋا يېتىشمەسلىك ئەھۋالى

پەيدا بولىدۇ. يەنى ھاۋاغا بولغان ھاجەت كۆپىيىدۇ. ئۆپكىنىڭ جازىبە (تارتىش) قۇۋۋىتى يېتىشمەسلىك نەتىجىسىدە ئۆپكە غىدىقلىنىش بىلەن يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپ ئۇسسايدۇ، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، سوغاق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل بىر ئاز يېنىكلەشكەندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىق ھاۋا ياكى ئىسسىق شارائىت يۆتەلنى يامانلاشتۇرىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى قىزارغان ھالەتتە بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، كاپۇر، بۇمغاقسۇت، قاپاق لېشىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆكرەككە قويۇلىدۇ. لۇئۇقى سەرپىستان (60 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(2) ماددىسىز يۆتەلنىڭ سوغاقنىڭ بولغىنى: ئۆپكىگە سوغاق تەسىر قىلىشى بىلەن ئۆپكىدە سوغاق ھاۋا تۇرۇپ قالىدۇ، سىرتتىن كىرگەن ھاۋا ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بىلەن قايتۇرۇپ چىقىرىلىپ نەتىجىسىدە يۆتەل تۇتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىق ھاۋا ۋە ئىسسىق يېمەك-ئىچمەكلىكلەر بىلەن يۆتەل بىر ئاز پەسىيىدۇ. سوغاقلىق يۆتەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى كۆكەرگەندەك ھالەتتە (قوغۇشۇن رەڭلىك) بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبى (سوغاق شارائىتىنى) يوقىتىپ، ئاندىن لۇئۇقى ئەنجۇر ياكى باشقا

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

ئىسسىقلىق شىرىلىك دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ (58 ـ نۇسخە).

2) ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان يوتەل: بۇ، ئۆپكىگە قان ئارىلاش سەپرانىڭ قويۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ھاۋا يوللىرىنىڭ توسۇلۇپ ياكى چىڭقىلىپ كېتىشى بىلەن ئۆپكىدە سىقىلىشتەك بىر ئەھۋال كېلىپ چىقىپ، ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى تەسىرىدە يوتەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس ئېلىش چوڭقۇر بولۇپ، سىرتقا چىققان نەپەس قىززىق سېزىلىدۇ. يوتەل بەلغەمسىز ۋە ئاغرىقنىڭ چىرايى قىزارغان بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب كەلسە ئاز مىقداردا سېرىق رەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېيىن تۆۋەندىكى قايناتما بىلەن ماددىلار تازىلىنىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە، كازىۋان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 3 مىسقالدىن، قاپاق ئۇرۇقى 2 مىسقال، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، سانا 2 مىسقال، تەرەنجىبىل 2 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى ئادەتتىكى قايناتمىلار بىلەن ئوخشاش.

3) نەزلە ماددىسى مىڭىدىن ئۆپكە يوللىرىغا چۈشۈش بىلەن بولغان يوتەل، ئاساسى سەۋەبى كاناي شاخچىلىرىنىڭ نەزلە ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىشىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يوتەل كۆپىنچە كېچىلىرى، ئۇيقىدىن كېيىن ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بەلغەم بولمايدۇ. باش ۋە چېكىلىرى قىزىپ تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى يوتەلنىڭ سىنىل كېسىلىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بار. كۆكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ.

داۋاسى: خەشخاش لۇئۇقى (61- نۇسخە) ياكى خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەنجۇر قايناتقان سۇغا قىچا تالقىنى سېلىپ باشقا چېپىشقا بۇيرىلىدۇ. ئېغىزدا شۈمۈپ يۇرۇشكە ھەببى سوئال (70- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) ئۆپكە ۋە كىرگىت پەردىدە ئارتۇق سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ كۆپىنچە قېرى كىشىلەر ۋە ھول مىزاجلىق كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: يوتەل بىلەن كۆپ مىقداردا شىلىملىق بەلغەم چىقىدۇ. كۆكرەكتە خىرقىراش كۆپ بولىدۇ، ھەركەت قىلغاندا نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەرۋىتى (63- نۇسخە) بېرىپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇ- رۇلىدۇ. ياكى مۇۋاپىق بولغان سۈرگىلەردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا توۋەندىكى سۈرگە بېرىلىدۇ.

چىلان 10 دانە، بىنەپشە 2 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىۋا ئۇرۇقى، سانا 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىككى ئادرېسى

يىلتىزى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ئەنجۈر 5 مىسقال، ئۇرۇق-سىز ئۈزۈم 6 مىسقال، خىيار شەنبەرنىڭ ئىچكى قىسمى 1.5 مىسقال، تەرەنجىۋىل 1.5 مىسقال، بادام يېغى 1 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى — خىيار شەنبەر ۋە تەرەنجە-ۋىلدىن باشقىلىرىنى بىرئاز سوقۇپ 3 چوڭ چىنە كەلگىدەك قايناقسۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاتادىن ئۆتكۈزۈپ، راسا سىقىپ سۈيىگە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى سېلىپ بىر قېتىم قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى ئۈستىگە قويۇپ بىر پىيالىدىن ئەتە-ئاخشامدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) ئۆپكە مىراجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى: ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن بولغان يۆتەل ئاچلىق ۋە تەشنا-لىق ۋاقىتلىرىدا ئېغىرلىشىپ، مونچىغا كىرگەندە ياكى قوسىقى تويغاندا يېنىكلىشىپ قالىدۇ. يۆتەل بىلەن نەپەس قىيىنلىشىش بولۇپ ئاغرىق ئۇرۇقلايدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ، بەزىدە قىزىتما بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل لۇئابى ياكى ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. بادام يېغى بىلەن سوك (مەقئەت)، تاپان ۋە كوكرەك ياغلىنىدۇ. قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قاينى-تىلمىسى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى نىشاستە، كەتىرا، گۈل بىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا

ئېلىپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييارلانغان كومۇلاچنى ئېھتىياجغا قاراپ ئېغىز ئىچىدە شۇمۇپ تۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

6) چاڭ-توزاڭ تۈتۈن ۋە ئىسلاردىن بولغان ياكى ئۆزاققىچە يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋاقىراشتىن بولغان يۆتەل. بۇنى 5) قىسىمدا كۆرسىتىلگەن چارىلار بىلەن داۋالىسا ئۈنۈم بېرىدۇ.

7) ئۆپكە ياكى ئۈنى ئۈراپ تۇرغۇچى پەردىدىكى كېسەللىكلار يۆتەلگە سەۋەپ بولىدۇ، بۇ خىلدىكى يۆتەل قان تۈكۈرۈش، كوكرەكنىڭ ئاغرىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ۋە گاڭ ئەترا پىدىكى جاراھەتلەردىمۇ يۆتەل بولىدۇ. بۇخىل يۆتەلنى داۋالاشتا ئاساسەن سەۋەپچى ئاغرىقنى داۋالاش ۋە يۆتەل پەسەيتكۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق هالدا تاللاپ بېرىش لازىم.

قان تۈكۈرۈش (نەپسىددەم)

قان تۈكۈرۈش ئومۇمەن قاننىڭ چىقىش ئورنىغا قاراپ تۆۋەندىكىچە 3 قىسىمغا بولىنىدۇ.

1) ئېغىز بوشلۇغىدىن كەلگەن قان: چىش مۇلۈكلىرىدىن، تاماق ۋە يۇتقۇچتىن چىققان قانلار بولۇپ، چىش مۇلۈكلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى، چىش تۈۋىنىڭ بوشاپ قېلىشى ياكى چىش مۇلۈك قانتومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشىدىن تۈكۈرۈك بىلەن يېڭى قان چىقىدۇ. بۇنداق هاللاردا چىش مۇلكىنىڭ زەرەرلىنىشلە-

رىگە قاراپ چىش كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. ھەيىۇل ئاس، ئاتارگۈلى، رۇسۇت ۋە زەمچە-لەرنى باراۋەر سوقۇپ چىش تۈۋىگە قويىلىدۇ.

2) ھەنجەردىن كەلگەن قان: كاناي ئاغزىدىن چىققان قان بولۇپ، بۇنىڭ ئىپادىسى شۇكى، ئادەتتىكى بەلغەم ياكى تۈكۈرۈكلەردە قان بولماستىن، بەلكى بەلغەم چىقىرىش ئۈچۈن كۈچەپ قاقىرىش بىلەنلا ئاچ قىزىل رەڭلىك قان ئارىلاش قاقىرىق چىقىدۇ، يۆتەل بولمايدۇ.

داۋاسى: ھەيىۇل ئاس، ئاتارگۈلى، ئانار پوستى، موزا ۋە زەمچىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىدە گال چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ ۋە قورسى كەھرىبا بېرىلىدۇ (71- نۇسخە). ئەگەر يۇتقۇچتا جاراھەت بولسا كۈندۈر، خۇنسىياۋشاندىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ پۈركۈلىدۇ.

3) كاناىدىن كەلگەن قان: يۆتەل ۋە كۆكرەك ساھەسىدە ئاغرىشلار بولۇپ، يۆتەل بىلەن كۆپۈكتەك قان چىقىدۇ. داۋاسى يۇقۇرقى بىلەن ئوخشاش.

4) دىماقتىن كەلگەن قان: بۇخىل قان بۇرۇن يولى بىلەن چىقماستىن ئېغىزغا چۈشۈپ، تۈكرۈك بىلەن بىللە چىقىدۇ. كۆپىنچە بۇرۇن شىلىمشىقىنى ئىچىگە تارتىش بىلەن تولاراق ئۇيۇپ قالغان ھالەتتە چىقىدۇ. قان چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن باش بىرئاز يېنىكلەشكەن-

دەك سېزىلىدۇ. كوپىنچە كېسەل كىشى زۇكام بولغان ياكى بېشى ئاغرىغان بولىدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقۇرقى، تەرەپلىرى قىچىشىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى كۆمۈش نەرسىلەر بىلەن ھىجامەت قويۇش لازىم. باشقا چارىلىرى بۇرۇن قاناشتىكى چارىلار بىلەن ئوخشاش.

5) ئۆپكە ۋە قىزىل ئۆڭگەچتىن كەلگەن قان: يىقىلىش، سىرتقى زەربىلەر ياكى ئۆپكىنىڭ ساددە ۋە ماددى زەرەرلىنىشلىرى ۋە ئۆپكە قانتومۇرلىرىنى زەخمەلەندۈرگەن ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە يوتەلدىن كېيىن بەلغەم بىلەن قان كېلىدۇ. قان دەسلەپتە ئاز بولسا كېيىنچە زەخمىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كوپىيىدۇ. رەڭگى قىزىلگۈل رەڭدە، دائىرەڭدە بولۇپ قاتتىق يوتەل بىلەن ئۈيىغان ھالدا بەلغەمگە ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بۇ ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)نىڭ ئالامىتى بولۇپ، كىزىكرەك ۋە بىقىن ئەتراپلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. يوتەلگەنسېرى ئاغرىق كۆچىيىدۇ.

داۋاسى: قىپال ياكى باسلىق تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش. قۇرسى كەھرىبا يەنى قان توختۇرۇش تابلىتى (71- نۇسخە)نى شەرۋىتى ئەنجىبار (72- نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

قىزىل ئۆڭگەچتىن كەلگەن قان دائىم قۇسۇق بىلەن كوڭلى ئاينىشتىن كېيىن كېلىدۇ. قاننىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مىقدارى كۆپ بولسا مەئىدە ياكى قىزىل ئۆڭگەچتىن كەلگەنلىكىگە گۇمان قالمايدۇ. ئەمما ئاز بولغاندا باشقا جايدىن كەلگەن قاندىن پەرق قىلىش ئۈچۈن، يوتەل بولماسلىقى ۋە مەئىدىدىكى ئالامەتلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)

زاتىلرىيە ئۆپكىنىڭ ياللۇغلىنىشلىق زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى: مىڭىدىن ئىسسىق ياكى سوغاق تەبىئەتلىك سۇيۇقلۇقلارنىڭ ياكى زۇكام نەزلە ماددىسى بىلەن تۈرلۈك زەرەرلىك خىلتلىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئۆپكىگە قۇيۇلۇشى؛ بوغما ياكى گال ئەتراپىدىكى باشقا جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىق ماددىلىرىنىڭ ئۆپكىگە چۈشۈش؛ ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ياكى (كىرگىت گوش) پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىدا يىرىڭ ۋە ئىششىق ئۆپكىگە ئۆتۈش؛ ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە سۇ يىغىلىپ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى بۇزۇلۇپ ئۆپكىدە ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا ئۆپكە ياللۇغىنىڭ مۇھىم سەۋەبى — قان ۋە ئارتۇقچە بەلغەم بولۇپ، سەپرا تۈپەيلىدىن كەمرەك كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە نەزلىدىن كېيىن ياكى ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئۆپكىنىڭ زەرەرلىنىشى يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئۆپكە-

دىكى خىلتىلارنىڭ تارقىلىشى قىيىن بىر مەسىلە. ئۆپكە ياللۇغى سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە 3 چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ:

1) ئىسسىق ياكى سوغاق، نەزلە سۈيۇقلۇقلىرى بولمىسۇن ياكى قان، سەپرا ماددىلىرى سەۋەبىدىن بولمىسۇن، ئۇفۇنەتلەر تەسىرىدە ئۇلار ئىسسىقتا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى: ئىستىمنىڭ داۋاملىق يۇقۇرى بولۇشى بىلەن ئاغرىق كوكرەك ساھەسىدا ئېغىرلىق، كېيىنچە قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۈز ۋە كوزلىرى قىزارغان، بولۇپمۇ ئىككى ئېڭەك قىسمى روشەن قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئېغىر كېسەللەرنىڭ قاپاقلىرى ئىششىغاندەك كورۇنىدۇ. تەشنالىق كوپ بولۇپ، تىلى قىلىن گەزباغلايدۇ. تومۇر دولقۇنسىمان سالىدۇ. كېسەلنى يوتەل بەكمۇ ئازاپلايدۇ، سوغاقتىن راھەتلىنىدۇ، كوڭلى سوغاق نەرسىلەرنى تارتىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ تۆۋەندىكى قىسمىدا بولسا نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولىدۇ. يەنە بۇلاردىن باشقا، خىلتىلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن تۈرلۈك ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا بولسا كېسەل كوكرەك ئارقا قىسمى، تاغاق ئارىلىقىنىڭ ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ.

ئۆپكىدىكى ياللۇغ ئومۇمەن تۆۋەندىكى 3 خىل

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

ئەھۋال بىلەن ئۆزگىرىش ياسايدۇ: (1) ماددە پىشىدۇ، ۋە بەلغەم ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە ئۇنىڭ رەڭگى ۋە سۈپىتى سەۋەپچى ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئىگە. نەتىجىدە ياللۇغلىنىش قايتىپ، باشقا بەلگىلىرى يەڭگىللىشىپ، بەلغەم ئاسان چىقىدىغان بولىدۇ. (2) يىرىڭ يىغىپ ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ، ياللۇغلانغان جاي تېشىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىزدىن بىلىق پۇرىقى كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ياخشىلىق بولسا يىرىڭ بەلغەم بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىپ، ئۆپكە ماددىلاردىن ئازلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا يىرىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە باشقا كېسەللىك قوشۇلىدۇ. يىرىڭ يىغىلىشقا باشلىغاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، ماددا پىشقاندا قىزىتما پەسىيىدۇ. ئاغرىشمۇ بولمايدۇ. لېكىن كوكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر تېشىلسە يەنە ھارارەت قايتىدىن باشلىنىپ، ئاغرىق تىترەيدۇ.

(3) ماددىلارنىڭ سۇيۇق قىسمى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ساقلىنىدۇ. بۇ چاغدا باشقا ئالامەتلىرى يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. ئەمما نەپەس قىيىنلىشىش ئەۋج ئېلىپ، قۇرۇق يوتەل ۋە كوكرەكتە ئېغىرلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ تېشىلىشى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا ئۆپكىدىكى بۇخىل قالدۇقنى چىقىرىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى سۈرگىلەرنى بېرىش، ھوقنە قىلىش لازىم.

قان ئېلىشتا ئەگەر كېسەللىك نەزلىدىن بولسا قىپال تومۇرىدىن، قاندىن بولسا سافىن، كېيىن باسلىقتىن ئېلىنىدۇ. قان ئالىدىغان تومۇرلارنى تاللاشتا تۆۋەندىكى قائىدە بويىچە تاللاش كېرەك. (1) كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى 3- كۈنلىرى قان ئالغاندا زەرەرلەنگەن ئۆپكىنىڭ قارشى تەرەپتىكى تومۇرلاردىن ئېلىنىدۇ. مەسىلەن، ئوڭ تەرەپ ئۆپكە ياللۇغلانغاندا سول تەرەپتىن ئېلىش كېرەك. 4- كۈندىن كېيىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە زەرەرلەنگەن ئۆپكە تەرىپىدىن ئېلىنىدۇ. ئۆپكىنىڭ قايسى تەرەپتىكى زەرەرلەنگەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن شۇ تەرەپ كۆكرەكنىڭ ئېغىرلىق سېزىشى، شۇ تەرەپ يۇزقىسمىنىڭ قىزىرىپ تۇرۇشى، ئاغرىق ياتقاندا شۇ تەرەپ ئېغىز بۇرجىكىدىن شولگەي ئېقىپ تۇرۇشلار ئاساس قىلىنىدۇ. ياكى ئاغرىق قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا بەلغەم كۆپ چىقسا ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ شۇ تەرىپىدە ھەم بېسىپ كورگەندە ئاغرىق كۈچەيگەن تەرىپىدە ياللۇغلىنىش بولىدۇ.

سۈرگە بېرىش مەسىلىسىدە جالىنۇس ھېكىمنىڭ پىكرىچە، ھارارەت يۇقۇرى بولسا قان ئېلىش بىلەن كۇپايىلىنىش كېرەك. بۇ تىۋىپنىڭ كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قارار قىلىشقا باغلىق مەسىلە. بېرىلىدىغان

www.uyghurkitap.com

سۈرگە يۇمشاتقۇچى قايىنتىلمىلار بولۇشى كېرەك ۋە تۈۋەن-
دىكى ھۆقنە قىلىنىدۇ (مەتبۇخ 73 - نۇسخە). بىنەپشە، ئىت
ئۈزۈمى، ئاق لەيلى گۈلى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سەرپىس-
تان، چىلان 20 دانىدىن، ئەيىۇلا 5 دانە، زاراڭزا چىچىكى
7 مىسقال، قىزىلگۈل 15 مىسقال، گۈل يېغى 3 مىسقال (سې-
رىق ياغ بولسىمۇ بولىدۇ). چىقىندەر ① سۈيى 15 مىسقال،
قارا شېكەر 15 مىسقال. ھوقنە سۇيۇقلۇغى تەييارلاش
چارىلىرى بويىچە تەييارلاپ ھوقنە قىلىنىدۇ. بۇلارنى
بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. ئۇندىن باشقا، ئاق
سەندەل، ئارپا ئۇنى، سېمىز ئوت سۈيىنى بىزئاز بىنەپ-
شە يېغى بىلەن كورەككە سۈرتۈش ۋە بابۇنە، ئەكلىل
مىلىك، ئاق لەيلى، بىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا
ئېلىپ سوقۇپ، بابۇنە يېغى بىلەن كوكرەكنىڭ كوپ
ئاغرىغان جايىغا سۈركەش لازىم. بۇ ئىششىقنى يۇمشات-
قۇچى ۋە ياندۇرغۇچى تەسىر قىلىدۇ. نەپەس قىيىنلى-
شىش ئېغىر بولسا ئىسپۇغۇل لۇئابىنى بىرئاز قەن سې-
لىپ بېرىش ياكى كوكرەك ئەتراپلىرىغا ئىسسىق ئۇتكۇزۇش
ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە)،
نىلۇفەر شەرۋىتى ۋە باشقا ئەرەقلەرنى بېرىش بىلەن
بەك چۇچىمەل بولمىغان ئىسكەنجۇبىل بېرىش كوكرەك-
نى ماددىلاردىن تازىلاش، ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە
تەشنالىقنى قاندۇرۇش تەسىرىنى كورسىتىدۇ. بەزىلەر

① چىقىندەر: (چوقۇندەر) قىزىلچىنىڭ بىر تۈرى.

كاپۇر، ئارپا، كاسنى سۈيى، خاڭگا، قوغۇن، تاۋۇز، قاپاقلارنىڭ سۈيى ۋە ئىسپۇغول لۇئابى، سىمىز ئوت ئۇرۇغى، ئۇسۇڭ سۈيى ۋە ئانار سۇلىرىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

شەرۋىتى خەشخاش قاتارلىق تۇتقۇچى شەرۋەتلەر بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

2) بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى: هارارەت ۋە رەڭگىنىڭ قىزىللىغى بولمايدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولۇپ، كوپ مىقداردا يېپىشقاق بەلغەم چىقىدۇ. ئۆپكىدىن خىقىراش تاۋۇشلىرى ئاڭلىنىدۇ. ئەمما ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققى قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ئارىلاپ ئىسسىما پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى (مەتبۇخى مۇلەيىن 73- نۇسخە) بېرىلىدۇ. ياللۇغلىنىش قايتۇرغۇچى دورىلار كوكرەك سىرتىدىن سۈرتىلىدۇ. زۇپا شەرۋىتى (63- نۇسخە) قاتارلىقلار مۇۋاپىق هالدا بېرىلسە بولىدۇ.

3) قاتتىقلاشتۇرغۇچى ئۆپكە ياللۇغى — ئۆپكىدىكى ماددىلارنىڭ سۇيۇقلۇق قىسمى تارقىلىپ، قاتتىق قىسمى قېپقالىدۇ. بۇنىڭغا سەۋدا ماددىسى ياكى قويۇق بەلغەم كوپرەك سەۋەپ بولىدۇ. ئالامەتلىرى — ئاساسەن نەپەس قىيىنلىشىش (نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ)، قۇرۇق يوتەل، هارارەت بولماسلىقى كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

قېدىمقى زامان تېۋىپلىرى زالىلىنىڭ بۇ قىسمىدا ئۆپكىدە خۇددى بورەكتىكى تاشقا ئوخشاش تاش ھاسىل بولغانلىقى توغرىسىدا يېزىپ قالدۇرغان. تاش ھاسىل بولغاندىن كېيىن يۆتەل پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئىچىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. زىغىر لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام يېغى قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتىنى بىرلەشتۈرۈپ كوكرەك قىسمىغا چېپىش لازىم. سانا، ئىت ئۈزۈمى، پۇدۇنە، ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرەنجىۋىل قاتارلىق دورىلاردىن تەركىب تاپقان قايناتما بېرىلىدۇ. ۋە ياۋا پىياز شىرنىسىنى 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىۋىدىكى دورىلار: 3 مىسقال ياۋا پىياز (ئەنسەل)نى پىشۇرۇپ، كۆك سۈسەن يىلتىزىدىن 2 مىسقال، جۇسەي ئۇرۇقى، زۇپادىن 1 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

ئۆپكە سىلى

"سىل" دېگەن سوز ئۇرۇقلاش ئۇقۇمىنى بىلدۈرىدۇ. ئۆپكە سىلى — ئۆپكىنىڭ ئۆز جىسمىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىش، كاۋاك ھاسىل بولۇش ۋە پۈتۈن بەدەننى ئۇرۇقلىتىپ ئاجىزلىتىش بىلەن ئۆتىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت. ئۇنىڭدا يۆتەل، نەپەس قىسىلىش، قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر دائىم ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەل

بالىلاردا، سوغاق مىزاج كىشىلەردە ھەم ئاياللاردا كۆپ-رەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: ئۆپكە سىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ئاساسەن تۆۋەندىكى 3 خىلغا بولۇنىدۇ.

1) پىشقان نەزلە ماددىلىرى مېڭىدىن ئۆپكىگە تۆكىلىدۇ. بۇ ماددىلار ئۆپكىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرىنى كۆيدۈرۈپ يارا ھاسىل قىلىدۇ.

2) كېكىرەك پەردە ياللۇغى ياكى ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ماددىلىرى ئۆپكە يېلىلىرىنى زەھەرلەپ سىلغا ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

3) بۇلاردىن باشقا ئۆپكىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەردىن بولغان يارىلىنىشلىرىمۇ سىلغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. ئالامەتلىرى: سۇس ئىسسىتمىنىڭ بولۇ-شى بىلەن كېسەل كىشى يۈزىنىڭ ياڭاق قىسمى قىزارغان ھالدا بولىدۇ، بولۇپمۇ بۇ ئەھۋال چۈشتىن كېيىن روشەن كۆرۈنىدۇ. تەبىئەتنىڭ زەئىپ بولىشىغا ئەگىشىپ كېچىدە ۋە ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ تەرلەيدۇ. كېسەل-نىڭ پۈت-دۈمبىسىگە قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىششىق پەيدا بو-لۇپ قالىدۇ. بۇ ئالامەتلەر "تەپى دىق" (جۇدەتكۈچى قىزىتما) دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئۆپكە سىلىدە بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى تەسرەك بولۇپ، شىلىملىق ئاق، سېرىق سۇيۇق، بەزىدە كوكۇشرەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ. ھەتتا يىرىڭلىق بەلغەممۇ چىقىشى مۇمكىن. يىرىڭلىق بەلغەم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. بەزى تىۋىپلار بەلغەمنىڭ شىرىلىك ۋە تەسلىك بىلەن ئاجراپ چىققىنىغا قاراپ پىشقان ماددا (ماددەئى نەزجى) دەپ خاتا ئويلاپ، ئۆپكىنى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاشقا تىرىشماي، نەتىجىدە ئاغرىق ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ يىرىڭلىق ياكى يىرىڭسىز ئىكەنلىكىنى ئاددىيغىنە تۆۋەندىكىچە ئايرىشقا بولىدۇ. مەسىلەن، خاس يىرىڭلىق بەلغەم دائىم سېسىق پۇرايدۇ. بۇنى ئايرىش ئانچە قىيىن ئەمەس. ئەمما باشقا شىلىملىقلار بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەندە پۇرىماسلىقى مۇمكىن. بۇ چاغدا بەلغەمنى سۇغا سالغاندا چۆكسە يىرىڭ، چۆكمىسە يىرىڭ ئەمەس ياكى ئوتقا سالغاندا دەرھال كۆيۈپ سېسىق پۇراق چىقارسا يىرىڭ، كۆيمەي قايناپ تارقاپ كەتسە يىرىڭ ئەمەس.

داۋاسى: 1) ئۆپكە سىلىنى داۋالاشنىڭ نەتىجىسىگە تىۋىپلارنىڭ كۆز قارىشى بىردەك ئەمەس. بەزىلەر ئۆپكىدىكى جاراھەت ساقايمايدۇ، چۈنكى ئۆپكىنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ئۇنىڭ دائىم ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى تەسىر كۆرسىتىپ ساقايغىلى قويمايدۇ دېيىشىدۇ. جالىنۇس ھېكىم بولسا جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن شۇ ئەزانىڭ ھەركەتسىز تۇرۇشى ھاجەت ئەمەس دەيدۇ. ئەستايىدىل داۋالاش، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن تولۇق ساقىيىشى مۇمكىن، لېكىن ۋاقىت ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى ئېھتىمال. ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا بىر

ئايالنىڭ 23 يىل سىل بىلەن ئاغرىپ يۈرگەنلىكىنى يازغان. ئاۋرۇپا سۇيىدە دەريا قىسقۇچ پاقىسى (سەرتان)نى پىشۇرۇپ يىگۈزۈش سىل ئۈچۈن بەكمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە يوتەلگە ئارام بېرىپ كوكرەكتىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ئوپكە كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئىلگىركى پەسىلدە كورسىتىلگەن دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن، لۇئۇقى خەشخاش (61- نۇسخە) ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا كۈچلۈك سۈرگىلەرنى بەرمەي، ئىچىنى يۇمشىتىدىغان خىيار شەنبەرنى كاشكاپ قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتكەن بولسا شەرۋەتى ھەببۇلئاس بېرىلىدۇ.

3) گۆلقەنىنىڭ ئوپكە سىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ئۆز ئەسەرلىرىدە ئالاھىدە توختالغان، مەسىلەن، بىر ئايالنىڭ سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىپ، داۋالاش نەتىجە بەرمەي ئولەر ھالەتكە يەتكەندە گۆلقەن بىلەن داۋالىنىپ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلىپ، ساقىيىپ ئۆز ئەسلىگە كەلگەنلىكى ھەققىدە يازغان. گۆلقەنىنىڭ شىنۇ يىلقى يېڭى بولغىنى ئەڭ ياخشى ھېساپلىنىدۇ. مىقدارى جەھەتتە چەكلىمە يوق نان بىلەن قوشۇپ ئەتىگەن ناشتىدا بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

4) سۈت بىلەن داۋالاشتا ئاساسەن ئوپكە ۋە

www.uyghurkitap.com

ئىشەك سۈتى بېرىلىدۇ. بۇ ھايۋانلار ئالما يوپۇرمىقى، گازىۋان، پاقا يوپۇرمىقى ۋە مەستەكلەر بىلەن بېقىلىپ سۈتى سېغىلىدۇ. سۈتىنى سېغىشتىن بۇرۇن ھايۋاننىڭ ئەمچەكلىرى 3 قېتىم پاكىزە يۇيۇپ قۇرۇتۇپ يەنە يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. سۈت ساغىدىغان قاچا پاكىزە بولۇشى، ھايۋاننىڭ ئۆزى ساغلام بولۇشى شەرت. ئىشەكنىڭ تەخمىنەن 4-5 ئايلىقتىن چوڭ بولۇشى لازىم. ئىشەك سۈتى دەسلەپتە 15 مىسقالدىن بېرىلىپ تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىلىشى لازىم. يۇقۇرى مىقدارنىڭ چەكلىمىسى يوق، كېسەلنىڭ تەبىئىتى كۆتەرگىدەك بولسا بولىدۇ. بەك ئىچەلمىسە سۈتكە يېرىم مىسقال تۇز، بىر مىسقال نىشاستە (بۇغداي كىراخمالى) قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر ئەگەر مەنپەت كۆرۈلمىسە ئىشەك سۈتىنى بىر ھەپتىگىچە بېرىشكە بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۆچكە سۈتىنى بەرگەندە قاش تېشىنى تاۋلاپ سۈتكە چىلاپ (7 قېتىم شۇ خىلدا تەكرارلاپ) تەييارلانغان سۈتنى بېرىش كېرەك.

5) دەريا قىسقۇچ پاقىسى (سەرتان) نى بېرىش ئۇسۇلى — سەرتاننىڭ پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ تازىلاپ ئارپا سۈيىگە سېلىپ ئاشتەك پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. گۈلقەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ياكى يوتەل توختاتقۇچى شېرىنلىك دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. شۇنداقلا قىسقۇچ پاقا تالقىنى (سۆپۆپى سەرتان) قىلىپ بېرىشمۇ مۇمكىن، نۇسخىسى:

كويدۇرۇلگەن قىسقۇچ پاقا① 1 سەر، ئاق كوك-
نار، قارا كوكنار ھەر بىرى $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، كەتىرا 3 مىسقال، ئەرەپ يېلىمى، قىبرىس ئارىلىنىڭ گىلى 5 مىسقالدىن. قورۇق ئۈزۈم 2 مىسقال، دورىلارنى يۇم-
شاق سوقۇپ تالقان قىلىپ خەشخاش شەرۋىتى (65-
نۇسخە) ياكى ئىشەك سۈتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.
تاماق جەھەتتىن، ئۇلاي، كەكلىك، تورۇلغا، كاككۇك ياكى قۇشقاچ قاتارلىق ئۇچار قاناتلارنىڭ گوشىنى كاۋاپ ياكى شورپا قىلىپ (ياغسىزراق) بېرىلىدۇ.

كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە)

ئۆپكە ۋە كوكرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى ئىپىز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى زاتىلجەنبە دېيىلىدۇ. ئۇ ھەقىقى ۋە ساختا دەپ 2 تۈرگە بولۇنىدۇ.

1) ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: ئۇقۇل سەپرا، سەپرا ئارىلاشقان قان، سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى بىر ئاز ھارارەتلىك سەۋدا ماددىلىرى بۇ پەردىگە چۇشۇپ ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىدۇ. بۇ پەردە كىرگىت ۋە پەيدىن قورۇلغانلىقى ئۇچۇن بەلغەم ۋە خام سەۋدا ماددى-

① قىسقۇچ پاقىنى كويدۇرۇش ئۇسۇلى: قىسقۇچ پاقىنى تازىلاپ كوزىغا سېلىپ ئاغزىنى گىل بىلەن ياخشىلاپ بېكىتكەندىن كېيىن ئوتى توختىغان تونۇر ئىچىدە بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئېلىنىدۇ. قىسقۇچ پاقا كۈل ھالىتىگە كېلىپ قالىدۇ.

لىرى ئاسانلىقچە شىمىرىلىپ كېتەلمەيدۇ، سەپرا قوشۇلۇپ كەتكەندىن كېيىن شىمىرىلىدۇ. كۆكرەك پەردە ياللۇغى كوكرەك بوشلۇغى كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئېغىر ئۆتىدىغان، خەتىرى كۈچلۈك بىر خىل كېسەل بولۇپ، ئۇمۇمى بەدەندىكى بەلگىلىرىمۇ ئېغىر. مەسىلەن، ئىسسىتمىنىڭ بەك زىيادە بولۇشى، يۆتەل ۋە نەپەسلىنىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە قىيىنلىشىشى، قوۋۇرغىلار ئاستىدا سانجىقسىمان قاتتىق ئاغرىشلار كۆرۈلىدۇ، تومۇر ھەركىتى يىپىلغان شەكىلدە بولۇپ، كېسەل بىئارام بولىدۇ. ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغلىرى تۆۋەندىكىچە 4 خىلغا بولۇپ داۋالىنىدۇ.

(1) سەپرا قوشۇلغان قان ماددىسىدىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: يۇقۇرقى ئۇمۇمى ئالامەتلەردىن باشقا، ئاغرىقنىڭ يۈزىمۇ، چىقارغان بەلغەمنىڭ رەڭگىمۇ قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: چىلان، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەينۇلا، ئەنجىرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ ئۈستىگە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجۇبىلنى ئېرىتىپ قوشۇپ بېرىش كېرەك. ياكى (73 ـ نۇسخە) دىكى يۇمشاتقۇچى قايناتما بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشە گۈل قىينى بىلەن بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) بېرىشمۇ پايدىلىق. بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇنىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاپ ئاغرىۋاتقان كوكرەك

قىسمىغا قويۇش كېرەك. تېز دىمقى تىۋىپلار ئاغرىق جاينىڭ قارشى تەرىپىدىكى بىاسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلاتتى.

(2) ئۇقۇل سەپرادىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: ئاغرىش ۋە سانجىق ئېغىر بولىدۇ. سانجىق بار ئۇرۇن ئېچىشىدۇ. ھارارەت يۇقۇرى بولۇپ، بەلغەمنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە تەرتىپسىز، تەشنالىق كوپ بولىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقى تۇرىدە كورستىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. شەرۋىتى نىلۇفەر (75 ـ نۇسخە) گە ئىسپۇغول لۇئابى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

(3) سەۋدادىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى. يۇقۇرقى ئالامەتلەردىن باشقا، ئېغىر ئىچى قۇرۇق، تىلى قارامتۇل گەز باغلىغان، يىرىك ھالدا بولىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە تەسلىكتە ئاجراپ چىقىدۇ، رەڭگى قارىغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: ئاساسەن يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئاغرىق بار ئۇرۇنغا كاللەكبەسەي يوپۇرمىغى، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك. ئىسسىق سۇ بىلەن ھۆللەنگەن ماتادەك نەرسەلەرنى كوكرەككە قويۇش سانجىقنى پەسەيتىدۇ. مۇۋاپىق يۇمشاتقۇچى ھوقنەلەر بىلەن تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇش لازىم.

(4) بەلغەمدىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە

يالluغى ئېغىر بولسىمۇ، ھارارەت يەڭگىل بولىدۇ، سانـ
جىق بـولمايدۇ. بـەلغەمنىڭ رەڭگى دەسلەپتە قىزىلغا
مايىل ئاق بولسا، كېيىنرەك پۇتۇنلەي ئاق رەڭگە كىرىپ
كۆپ ۋە ئاسان چىقىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەربىتى (63 ـ نۇسخە) ۋە نوخۇت،
ئارپا بېدىيان قوشۇلغان ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

2) غەيرى ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: بۇ
خىلدىكى كـوكرەك پەردە يـاللۇغى سەۋەپلىرىگە قاراپ
ئىككى تۈرگە بولىنىدۇ.

(1) قوۋۇرغىلارنى سىرتقى تەرەپتىن ئوراپ تۇرـ
غۇچى سوڭەك پەردىلىرىنىڭ ياللۇغى: تاشقى زەربەر يېقىـ
لىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار) بىلەن كـوكرەك سىرتقى
پەردىسىگە ئىششىق ھاسىل قىلىدۇ. ئـورۇنلاشقان جاي
جەھەتتىن ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلىنىسمۇ،
ئالامەتلەر جەھەتتىن ئوخشاش، ئـەمـما، خەتىرى ئـاز.

ئالامەتلىرى: سانجىقسىمان ئاغرىيدۇ. تومۇر ھەركىتى
ۋە ئىستىملار بەزىدە ھەقىقى كوكرەك پەردە يـاللۇغىغا
ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن ئېغىرلىق دەرىجىدە ئۇ قـەدەر
بولمايدۇ. ئاغرىپ تۇرغان جايدا پۇلتىيىپ تۇرغان ئىشـ
شىق روشەن كورنىپ تۇرىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىيـ
دۇ. يوتەل بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ. داۋالاشتا ھەقىقى
كوكرەك پەردە ياللۇغىدەك داۋالىنىدۇ. بولۇپمۇ سىرتتىن
چاپقۇچى دورىلارنىڭ مەنپەتى كوپرەك.

(2) قويۇق يەللەرنىڭ قوۋۇرغا ئارىلىق گوشلىرى-
رىگە چۇشۇشىدىن بولغان ساختا كوكرەك پەردە ياللۇغى:
قوۋۇرغا ئارىلىقلىرى قاتتىق ئاغرىپ نەپەس ئېلىشقا
تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كوكرەك پەردە ياللۇغىنى
بەزى تىۋىپلار ھەقىقى دەپ ئويلاپ قېلىشى مۇمكىن،
ئەمما ئىششىقنىڭ كورۇنمەسلىكى بىلەن بىرىنچى تۇردىكى
ساختا كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۇرۇش؛ ئالا-
مىدە ۋە ئېغىر بولغان ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ھەقىقى
كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۇرۇش مۇمكىن.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش، سىرتتىن
ئىسسىق دورىلارنى سۇركەش لازىم. مەسىلەن. پەرسىياۋشان،
بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى گۇلى، بوغا مۇڭگۇزى،
بىنەپشە قاتارلىقلارنى بابۇنە يېغى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ
سىرتتىن چېپىش لازىم. ھەم ئىسسىق ئوتكۇزۇش كېرەك.

كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ يەنە بىر تۇرى بوغۇ-
لۇش خاراكتىرلىك كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە-
خەنناقى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ياللۇغلىنىش ئاساسەن
كوكرەك پەردىسىنىڭ توۋەندىكى قىسمى يەنى كىرگىت
پەردە قىسمىدا بولۇپ نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىپ كېتىدۇ.
بولۇپمۇ نەپەسنى ئىچىگە ئالغاندا ئاغرىش بەكمۇ كۇچە-
يىپ كەتكەنلىكتىن، ئاغرىق نەپەس ئالماي خېلى ئۇزۇن
تۇرۇپ قالىدۇ. بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كەتسە
ئاغرىق بوغۇلۇپ ئولۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بىرىنچى

www.uyghurkitap.com

تۈردىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىرىنچى خىلىنى داۋالاش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىش مۇمكىن.

شۇشە كېسىلى

شۇشە كېسىلى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىر خىلى بولسىمۇ، ئەمما زەرەرلىنىش كۆكرەك ئارقا قىسمى قوۋۇرغىلىرىنى ئىچكى تەرەپتىن ئوراپ تۇرغۇچى كىرىگىت گوشلەرنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇنىڭدا كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن كېسەللىك بەلگىلىرىدىن باشقا قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن ئاغرىق كىشى پۈتۈنلەي ھەرىكەتتىن قالىدۇ، مىدىرلاش مۇمكىن بولمايدۇ، ئاغرىق ياتالمايدۇ.

داۋاسى: ھوقنە دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. سىرتتىن قالايمىقان دورىلارنى چېپىشقا بولمايدۇ، ئۇلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، ماددىلارنى تاشقىرىغا سۈرۈپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش لازىم. ئال كېسەللىكىدە قوللىنىدىغان ئوتلۇق ھەجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ. ئاغرىق جايغا ئەنجۈر قېقى بىلەن بىللە سوقۇلغان قىچا قويۇلىدۇ. بىنەپشە، بابۇنە، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، زىغىر، شۈمشە ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنىنى باراۋەر ئېلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئاغرىق جايغا قويۇش كېرەك. باشقا چارىلار كۆكرەك پەردە ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىل سەدرى)

ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ توش سۆڭەك ئارقىسىدىكى قىسمىنىڭ ياللۇغى بولۇپ، سەۋەپلىرى كوك- رەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

ئالامەتلىرى: توش ساھەسىدا قاتتىق ئاغرىش ۋە سانجىقىمان ئېچىشىش بولىدۇ. توش تىك پاسىلىنىڭ بىر قىسمى ئىككى تەرەپ ئۇپقىرەك سوڭەك بېشىدىن باشلىنىپ، خەنجەرسىمان ئۇسۇككە كىلىپ توختايدۇ. ياللۇغلىنىش كوكرەكنىڭ بىر قىسمىدا بولسا، ئاغرىق ئىككى تەرەپكە ھەرىكەت قىلالمىسۇ، لېكىن ئاستىن تەرەپكە قاراش ياكى تووۋەنگە ئىگىشىش قاتارلىق ھەرىكەت قىلىشقا مۇمكىن بولمايدۇ. ئەگەر تەسادىپى بۇ خىل ھەرىكەت قىلىنسا قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە كېسەل بىئارام بولۇپ كې- تىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى قوشۇلىدۇ. كېسەل كىشى كوكرەك قىسمىدا بوغۇزدىن باشلاپ تا مەئدە ئېغىزىغا قەدەر بولغان ئارىلىقتا ئاغرىش سېزىدۇ. توش ئىچكى پەردىسىنىڭ 2-شاخچىسى ئۇقىرەك سۈڭەك بىلەن گەدەن پەيلىرىگە تۇتاشقان ھالدا بولغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىق ئىككى تەرەپكە قارىغاندا، يوتىلگەندە ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى: كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سىرتتىن قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ئورنىغا قاراپ قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام)

كىرگىت پەردىنىڭ كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ تەسىرىدە ياكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن مۇستەقىل هالدا ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمقى تىبابەتتە يەنىلا كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) قاتارىدا هىساپلىنىپ كەلگەن. كىرگىت پەردە (هىجابى هاجىزە) نىڭ نەپەس ئەزالىرى بىلەن قوساقنىڭ ئوتتۇرىسىدا كوندىلەڭ تۇرغۇچى پەردە ئىكەنلىكى هەققىدە ئوخشاشمىغان كۆز قاراشلار بولىسمۇ، لېكىن كۆپچىلىك هوكۇمالار بىردەك ئېتىراپ قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى قوساق قىسمى ۋە يېتىم قوۋۇرغىلار ئارىلىقلىرىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. كېيىنچە، ئوڭ تەرەپ جىگەر ئەتراپىدا سانجىقسىمان ئاغرىق بىلىنىدۇ. يوتەل كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ. كوڭلى ئاينىيدۇ. قۇرۇق هو ئاغرىشنى تېخىمۇ كۈچلەندۇرۇپ هۇشىدىن كەتكۈزىدۇ. قوساق ئەتراپىنى تۇتۇپ كورگەندە قىزىق سىزىلىدۇ. ئومۇمەن هارارەتمۇ بولىدۇ. يوتەل بەلغەمسىز بولۇپ كېسەل ئەس ـ هۇشىنى يوقىتىدۇ. بۇ هال مىڭىگە تەسىر يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدىغانلىقى ئۈچۈن مىڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) بىلەن ئوخشىتىپ بەرسام دەپ ئاتىلىپ كەلگەن.

داۋاسى: پاقالچەك ئەتراپىغا هىجامەت قويۇش بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنى پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى

(مۇھلىل) سۈرتۈش لازىم. مەسىلەن، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئارپا ئۇنى، پۇرچاق، زىغىرلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ. تەرەتنى راۋان قىلىش ئۈچۈن كوكرەك پەردە ياللۇغىدا كۆرسىتىلگەن ھوقنە، باشقا چارىلار قىلىنىدۇ.

كوكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ تولۇش
(ئىمھەتىقانى سىنە)

ئۆپكىنىڭ تۈرلۈك ياللۇغلىرىنىڭ تېشىلىشى ياكى ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەردىكى ئىششىقلارنىڭ ئېغىز ئېلىشى نەتىجىسىدە كوكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ يىغىلىپ قالىدۇ. يىرىڭ قويۇق ھالەتتىكى سۈيۈقلۇق بولغاچقا، سىرتقا چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن پەقەت سىرتقا قاراپ ئېغىز ئېلىشى زۆرۈر.

ئالامەتلىرى: يېڭى باشلانغاندا كوكرەك پەردە ياللۇغىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كوكرەكنىڭ ئاغرىشى كۈرۈلۈپ، چوڭقۇر تىنغاندا ياكى يۆتەلگەندە كۈچىيىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئۆرلەيدۇ، توڭۇپ تىترەيدۇ، يۆتىلىدۇ. نەپەس ئۆزە ۋە قىيىن، تومۇر تېتىك بولىدۇ.

كونارغان چاغدا ئاغرىق كىشى ئورۇقلاپ، ئاجىزلاپ كەمقانلىشىپ كېتىدۇ. بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تومىلىشىپ قالىدۇ. ئۆپكە سىلى تۇپەيلىدىن كوكرەككە يىرىڭ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى

يىغىلغاندا، يىرىڭ كۆپرەك بولسا يۈرەك تويناش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئاغرىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ياخشى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش (كۆكرەك ياللۇغىغا قارشى) ئېلىپ بېرىش لازىم. يىرىڭنى سۈيۈلدۈرۈپ چىقىرىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك. مەسىلەن، ئەنجۈر، زۇپا، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پەرسياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈملەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بادام يېغى ۋە ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

V ماقالا· يۈرەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلىرى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسىلى يۈرەك ھەركىتى جەھەتلىرىدىلا ئىپادىلەنمەستىن بەلكى پۈتۈن بەدەندە تېسىر كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس چوڭ، تومۇر ھەركىتى چوڭ ۋە تېز بولىدۇ. ۋە بىر تۇتاش (مۇتە ۋاتىر) ئۇرىدۇ. كوكرەك قىزىق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سەۋەپسىز غەم - ئەندىشە، قىلىدىغان، روھى جەھەتتىن ئازاپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك ئەتراپىدىكى يېقىمسىزلىق كېسەللىكى تىنچسىزلاندۇرۇپ قويىدۇ. سوغاق ھاۋادىن راھەتلىنىپ تۇرىدىغان بولۇپ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى: قايسى بىر ماددىنىڭ غالىپلىقى كورۇلسە قائىدە بويىچە شۇ ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇسۇللىرى قوللىنىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپ بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشى لازىم. ئەگەر قان ئېلىش مەنئى

قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا ئىككى غول ئارىسىنى ئېلىپ تۇرۇپ لوڭقا قويۇش لازىم. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) نى ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاق سەندەل، كاپۇرلارنى گۈلاپقا سۈرۈپ كوكرەككە چېپىش كېرەك. سوغاق ۋە خۇشپۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرۇتۇش، ھول مېۋە (ئانار-ئالما) لارنى كوپرەك بېرىش، تامىقىغا يۇمىغاقسۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى بىلەن ئەينۇلانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناقسۇدا دۈملەپ تەمىنى ئىچۈرۈش لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرگەن بولسا، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بېرىلىدۇ. خېمىرى سەندەل (77 - نۇسخە)، ئەرەقى سەندەل قاتارلىق يۈرەككە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبى ماددىسىز بولسا، تازىلاش ھاجەت ئەمەس، مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) يېتەرلىكتۇر.

يۈرەكنىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسىلى

مىزاجدا سوغاقلىقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەركىتى كىچىك، ئاستا، تەرتىپسىز بولىدۇ. نەپەس ئېلىشى سۇس، بەدىنى ئاجىز ۋە ئۆزى ھورۇن بولۇپ قالىدۇ. چىرايى سولغان، دائىم غەمكىن ۋە ئادەم خالىمايدىغان بولۇپ، مالىخولىيا ئالا-

مەتلىرى كۆرۈنىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى: داۋا ئۆلمىشكىھار (22 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. شەرۋەتلەردىن گازىۋەن شەرۋىتى، بادرەنجبۇيا شەرۋىتى بېرىش (78 - 79 - نۇسخىلەر) كېرەك. ئىچىدىغان چايغا ئىسپار، قىزىلگۈل، سۇمبۇل ۋە زەپەر سېلىپ ئىچىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، تورۇلغا، قۇشقاچ، توخۇ شورپىسىغا دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇمبۇل، دارچىن، سەئدى كۆپى، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، بادرەنجبۇيا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى ھاجەت مىقدارى بىلەن ئېلىپ سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغى بىلەن يۇغۇرۇپ كوكرەككە قويۇش لازىم. سوغاق نەرسىلەردىن قەتئىي پەرھىز قىلىش لازىم. ھەسەل شەرۋىتى (81 - نۇسخە) بۇ كېسەلگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۈرەكنىڭ قۇرۇق مىزاجلىق كېسىلى

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەركىتى قاتتىق، كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ. ئورۇقلاش ئانچە بولمايدۇ. روھىي جەھەتتىكى غەيرى ئەھۋاللار يوقۇرقىدىكىلەرگە قارىغاندا بوشراق بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ۋە قۇرۇق، قاتتىق يوتەلنىڭ بولىشى بۇ خىلدىكى يۈرەك كېسىلىگە خاس ئالامەتتۇر. چۈنكى يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ مىزاجىدىمۇ قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، نەملىكىنىڭ يېتەرسىزلىكى كورىلىدۇ.

داۋاسى: ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. شېكەر قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ھول سوغاق

تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، يېڭى سېغىلغان سۈت بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىنەپشە يېغى①، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇغى، ھول يۇمغاقسۈت سۈيى، تەرخەمەك سۇلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ يانچىپ كوكرەكنىڭ يۈرەك ئەتراپىغا سۈركۈلىدۇ.

يۈرەكنىڭ ھول مىزاجلىق كېسىلى

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەرىكىتى يۇمشاق، ئاستا ۋە مۇختەلىپ بولىدۇ. روھى قوزغىلىش بەلگىلىرى تېز بارلىققا كېلىپ تېز ئۆزگىرىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن راھەت تاپىدۇ.

داۋاسى: ھوللۇق تاماقلارنى ئاز بېرىش بىلەن يۈرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجبويا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ھەسەل سالغان ئىسكەنجىۋىل، پىنىنە شەربىتى ئىچكۈزۈلۈپ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى سەبرە (4 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2 ـ پەسىل: يۈرەك ئوينىاش (خاپقانى قەلب) كېسىلى

يۈرەك قوزغىلىش (خاپقان) كېسەللىكلىرى ــ يۈرەككە يەتكەن تۈرلۈك زەھەرلىنىشلەر نەتىجىسىدە تىترەش ھەرىكىتى (ھەركىتى ئىختىلاجى) ئارقىلىق قوزغىلىشىدىن

① بىنەپشە يېغى: گۈل يېغىغا ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىيىتى www.uyghurkitap.com

پەيدا بولغان يۇرەكنىڭ تەۋرىنىشىدىن ئىبارەت. خاپىقان كېلىپ چىقىش سەۋەپلىرى ئاساسىدا 8 تۇرگە بولۇنىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان خاپىقان

بۇ تۇردىكى خاپىقاننىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يوقۇرىدا سوزلەنگەن يۇرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىرىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

قان قېيىش (ئىمتىلائى خۇن) دىن بولغان خاپىقان

قان گەرچە ئوفۇنەتسىز بولسىمۇ يۇرەك تومۇرلىرىدا راۋان ئاقماي قېيىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان ماددىسى غالىپلىق ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. تومۇر ھەركىتى يوغان ۋە ئېسىلغان ھالدا، سۇيدۇك قويۇق ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. پۇتۇن بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: چەپ قول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار بولسا، پاقالچەك ياكى ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. گوشسىز تاماق، پىشلاق قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەنىنى چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش ۋە مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۇچۇن 1 - پەسىلدىكى چارىلارنى قوشۇمچە ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بەك ئاجىز بولسا ئوتكۇر سوغاق دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

www.uyghurkitap.com

يۈرەك تومۇرلىرىغا سەپرا قويۇلۇشتىن بولغان خاپقان

ئالامىتى: سەۋەبسىز غەمكىن بولۇش، دائىم كۆڭۈلسىزلىك ئىچىدە تۇرغانلىق ھېس قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە تەشنالىقنىڭ زىيادە بولۇشىدەك بەلگىلەر بولۇپ، يۈرەك قىزىپ تۇرغانلىق سېزىلىدۇ. يۈرەك تىترەپ تۇرىدۇ. ئەمما ئادەتتە سەپرا سەۋەبى بىلەن بۇ خىل ئەھۋال بولمايدۇ.

داۋاسى: سەپرانى قانتومۇردىن چىقىرىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە (33 - نۇسخە) بىنەپشە شەرۋىتى ۋە تەمرى ھىندىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا مۇۋاپىق تەدبىر قىلىنىدۇ. قاتتىق ھارارەت نەتىجىسىدىكى يۈرەكتە ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، 1 پۇڭ قۇش ئۈزۈمى (يەبرۇج)، 1 پۇڭ كاپىۇ، 1 پۇڭ ئىسپار، زەپەرلەرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر دانە ماش ئېغىرلىقىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھارارىتى بەك زىيادە بولسا، ئىپىز كوينەكنى سەندەل ئەرەقى بىلەن بىر قانچە قېتىم نەمدەپ قۇرۇتۇپ، يۈرەككە تېگىپ تۇرىدىغان قىسمىنى بىر ئاز گۈلاپ بىلەن نەم قىلىپ كەيگۈزۈپ قويۇش كېرەك. ياكى قىزىل گۈل، تاباشىردىن بىر مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىدىن 2 مىسقال، كاپۇردىن $\frac{1}{2}$ پۇڭ ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئالما ياكى ئانار شەر-

ۋېتى بىلەن كۆتىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. ھەم مەۋە شەرۋىتى (شەرۋىتى فەۋاكە) (15 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن،

بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خاپقان (خاپقانى بەلغەمى)

بەلغەم ماددىسىدىكى يۈرەك غىلاپىغا① ياكى يۈرەك تومۇرلىرى ئىچىگە چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈرەك غىلاپى ئىچىگە چۈشكەن ماددا سۇيۇقلۇق ۋە يەل بولۇپ، يۈرەك تومۇرلىرىغا چۈشكىنى قويۇق تۇسالغۇ (سۇدە) بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس قىيىنلىشىش بىلەن تومۇر ھەركىتى يۇمشاق بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ھۇشىدىن كېتىدىغاندەك بولۇپ قالىدۇ. ئاغرىق يۈرىكىنىڭ سۇغا چىلىشىپ تۇرغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (16 - نۇسخە) بىلەن ئايارەج پەيقارانى (11 - نۇسخە) قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بەزىلەر ئايارەج لوغازىيا ياكى بەيادىرتۇس (بەيادى تۇس) بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ، ئەگەر قەي قىلىش ئاسان بولسا قەي قىلدۇرۇپ بەلغەمنى تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائۇلمىشكى تەلخ (81 - نۇسخە) بېرىلىپ، يۈرەكنى قۇۋۋەت-

① غىلاپ: يۈرەك ئەتراپىنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردە.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېشقەدەم ئادرېسى

لەندۈرۈش كېرەك. نۇشدارى لۇئلۇۋى (8 ـ نۇسخە) بېرىسىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن باشقا يۈرەككە ئىسسىقلىق بەرگۈچى دورىلارنى يۈرەك ئۈستىگە چېپىش مەسىلەن، قۇست، سۇنبۇل، سەئدى، دارچىن، سوكلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يۈرەك ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

5 . يۈرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا قويۇلۇشتىن بولغان خاپقان

سەۋدا خىلتلارنىڭ لىپى بولغانلىغى ئۈچۈن تومۇرلارغا قويۇلسا توسالغۇ ھاسىل قىلىپ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە بۇخارات-لارنىڭ چىقىپ كېتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يۈرەك بۇ توسقۇنلۇقنى دەپئى قىلىش ئۈچۈن كۈچەپ ھەركەتلەن-گەنلىكتىن، ئىترەش قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ؛ ياكى ھاۋايى نەسىمى يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن يۈرەك ئېغىپ ھەركەت قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: دائىم يۈرەك ئېغىپ (پۇلاڭلاپ) تۇرىدۇ. تومۇر ھەركىتى قاتتىق بولىدۇ. كېسەلدە قورقۇش ۋە ئەندىشە، ئورۇنسىز خىياللار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەلنىڭ داۋاسى مالىخولىيانىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش. بەلغەم بىلەن سەۋدانىڭ ئارىلاش ئالامەتلىرى بولسا، بەلغەم ۋە سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ. توربۇت، ئەپتىمۇن،

غارىقۇن، ئۇستۇخۇددۇس، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پۇستى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئايارەج پەيقارا $4\frac{1}{2}$ مىسقال، ئۇدى ھىندى $1\frac{1}{2}$ مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى ئېرىتىپ شۇنىڭ بىلەن ھەب قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ئەگەر خاس سەۋدادىن بولسا ھەببى شەبيار (82 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن جىمىرى ئەۋرىشىم (23 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

كوپ قان يوقىتىش ۋە ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولىشىدىن بولغان خاپقان

ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ياكى ھېيىز سەۋىبى بىلەن كوپ قان يوقىتىش، ئەزلەردە ھەر خىل يوللار بىلەن قان ئېقىش ۋە قاتتىق سۈرگە ئىچىپ كوپ ئىچ سۈرۈپ كېتىش، يېمەك - ئىچمەكنىڭ ناچار بولىشىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىش قاتارلىق سەۋەپلەر يۈرەكنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. زەئىپلىكنى يېڭىپ كېتىش ئۈچۈن ئاجىزلىغان يۈرەكنىڭ ھەركىتى تېتىرىگەن ھالەتتە بولۇپ، خاپقان پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇندىن كېيىن قان ھاسىل قىلغۇچى تەدبىر - چارىلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، چالا پىشۇرۇلغان توخۇم سېرىقى، توخۇت سېلىنغان ئۈچار قاناتلار شورپىسى بېرىلىدۇ. يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار

تاللاپ بېرىلىدۇ. ئاياللارنىڭ ھېيزىنى تەگشەش چارى-لىرى قىلىنىدۇ. جىنسى ئالاقىنى چەكلەش لازىم.

يۈرەكنىڭ سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغۇلىشچان بولۇپ قېلىشىدىن بولغان خاپقان

غەزەپلىنىش، خوشلۇق ياكى كۈتۈلمىگەن خەۋەرنى ئاڭلاش بىلەن كىسەلنىڭ يۈرىكى تىترەپ سالىدۇ. ھەتتا ئىسسىق ۋە سوغاقلىق تەسىراتلار مۇشۇنداق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەۋەبىنى تۈگىتىش بىلەن روھنى كۈچ-لەندۈرگۈچى چارىلارنى قىلىش لازىم. تامىقىغا پاقلانىنىڭ كاللا گوشى ۋە ھەرىسە ①بېرىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈ-رۈش ئۈچۈن كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ، 1 - پەسىلدە كۆر-ستىلگەن قۇۋۋەت دورىلىرىدىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم.

باشقا ئەزالاردىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ يۈرەككە تەسىرىدىن بولغان خاپقان

بەدەندىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر، جۈملىدىن ئە-زالاردىكى زەرەرلىنىشلەر يۈرەككە ئوخشاش بولمىغان دە-رىجىدە تەسىر قىلىپ، خاپقاننى پەيدا قىلىدۇ.

(1) مىگە كېسەللىكلىرى، قاتتىق باش ئاغرىشلار يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك ھەركىتىدە تىترەش-نى شەكىللەندۈرىدۇ. ئۇلىدىن باشقا جىگەر مەئىدە قاتار-

① ھەرىسە: گوشنى ھاۋىدەك يۇمشاق پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بىر خىل غىزا

لىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىمۇ شۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(2) زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ چېقىشى بىلەنمۇ خاپقان كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: شىرىكچىلىكى بار بولغان ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ داۋاسى ئاساس قىلىش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق تالللاپ قوشۇمچە بېرىش لازىم. ئەمما شىرىك ئەزانى ئايرىشتا خاتاغا يول قويماسلىق لازىم.

ئايلىنىپ كېتىش (غەششى)

غەششى يۈرەكنىڭ ھىس ۋە ئىرادە ئەسەپلىرىنىڭ ئۇز پائالىيىتىدىن قېلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدىغان ئېغىر ھالدۇر. مەزكۇز ئەسەپلەر يۈرەكتىكى روھنىڭ پۈتۈن بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىشىنى تەڭشەپ تۇرغاشقا بۇلارنىڭ زەرەرلىنىشى ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرىدۇ. ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرگۈچى سەۋەپلەر: روھنىڭ تارقاپ كېتىشى، روھ بىلەن تاشقى ساپ ھاۋا ئالمىشىشىنىڭ توسۇلىشىدىن ئىبارەت.

1) روھنىڭ تارقاپ كېتىشى — (1) داۋاملىق ئۇتكۇر ئىچى سۈرۈش ياكى كوپ مىقداردا قان كېتىش؛ (2) ھەددىدىن ئارتۇق خوشاللىق ياكى لەززەتلىنىش بىلەن كېسەل ھۇشىدىن كېتىش؛ (3) قاتتىق ئاغرىش؛ (4) زەھەرلىك دورىلارنىڭ تەسىرى، مەسىلەن، سەگىيا، ئاق پارپى، قاتارلىقلار ئايلىنىپ كېتىشكە سەۋەپچى بولىدۇ.

2) روھنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى — (1) ئۇتكۇر تەسىر-

لىك يىمەك ـ ئىچمەكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن. ھاراق، مەيزاپلارنى كوپ ئىچىش، (2) تويۇقسىز پەيدا بولغان قورقۇنۇش، ۋەھشەت ۋە غەم، (3) ھەر خىل زەھەرلىك بۇس ـ بۇخاراتلار، (4) يۈرەك مىزاجىنىڭ ئوتكۇر بۇزۇلۇشى، (5) مىگە، ئوپكە قاتارلىق ئەزالارغا يەتكەن زەرەرنىڭ روھقا تەسىر قىلىشى ۋە يۈرەكنىڭ ئوزى ياكى غىلاپىدىكى ياللۇغلىنىشلار.

ئالامەتلىرى: ھۇشىدىن كېتىش ئالدىدا، تومۇر كىچىك، ئىنچىكە سالىدۇ، رەڭگى ئوزگىرىدۇ (تاتىرىدۇ)، كوز ئالمىسىنىڭ ھەركەتلىنىشى ناچارلىشىپ كوز ئالدىدا بىر نىمە ئۇچۇپ يۈرگەندەك كورۈنىدۇ، بىر ئاز سوغاق تەرلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھۇشىدىن كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاغرىقنىڭ رەڭگى تۇپىرەك، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كەتكەن، نەپەس ئېلىشى كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى ئاجىز ۋە ئاستا بولۇپ، بارغانسېرى پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ. يۈرەك ئويناش ئېغىر ئوتكەندىمۇ ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. ئايلىنىپ كېتىشنىڭ تەكرارلىنىپ تۇرۇشى يامان ئاقىۋەتلىكتۇر. مىڭىگە قان چۇشۇش (سەكتە) بىلەن ئايلىنىپ كېتىش (غەششى)نىڭ پەرقى شۇكى، سەكتەدىن كېيىن پۈتۈنلەي ئاۋاز چىقمايدۇ. ئەمما ئايلىنىپ كەتكەن ئاغرىقتىن ئاۋاز چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ئايلىنىپ كەتكۈچىلەرنى پۈتۈنلەي ھۇشـ

سىز ھالەتتە ياكى بىر ئاز ھوشيار ئـۇچرىتىشىمىز مۇم-
كىن. ھوشسىز بولغاندا، ئەگەر سەۋەبىنى بىلىشكە ئـۇلا-
گۇرسەك، ئۇنى دەپئى قىلىش. بولمىسا كۆچنى ئەسلىگـە
كەلتۈرۈپ ھوشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىشىمىز
كېرەك. يەنى مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەرگە قـارىمۇ - قارشى
تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش، يۇتقۇنچاق-
قا تامغۇزۇش لازىم. بۇنداق چاغدا ئاغرىقنىڭ مىزاجىغا
دىققەت قىلىش زورۇر. ئۇنداق بولمىغاندا قىلىنغان تەد-
بىر پايـدا بەرمەيدۇ. مـەسىلەن، (1) كېسەلنىڭ مىزاجى
ئىسسىق بولسا، كاپۇر، ئاق سەندەل، گۈلاپ، تەرخەمـەك
سۈيى، خاڭگا سۈيى قاتارلىقلارغا بىر ئاز ئىپار قـوشۇپ
پۇرۇتۇش لازىم. چۈنكى ئىپار تەبىئى ئىسسىقلىققا مەدەت
بېرىدۇ. سوغاق گۈلاپنى يۇتـقۇنچاقـقا تامغۇزۇش، كوك-
رىكىگە سوغاق سۇ پۈركەش كېرەك. ھوشىغا كەلگەنـدىن
كېيىن خاپقان كېسىلىدە سوزلەنگەن سەندەل سۈيىدە نەم-
لەنگەن كوينەك كەيگۈزۈش لازىم. ئەگەر كېسەل ھوشيار
ھالەتتە بولسا قېتىق - دوغ ئىچكۈزۈش لازىم.

2) كېسەلنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا ھوشسىز ھـا-
لىتىدە ئىپار، ئەنبەر، رەيھان، لاچىندانە، قەلەمپۇر، دارچىن،
زەپەر قاتارلىقلارنى پۇرۇتۇش لازىم. يېرىم مىسقال داۋا-
ئىلمىشكى، يېـرىم پـۇڭ ئىپارنى ئـازراق رەيھان سۈيى
بىلەن ئېرىتىپ، يۇتقۇنچاققا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئاي-
لىنىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى ئاچ قېلىش، قاتتىق ئىچ سۈ-

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

روۋش، تومۇردىن كوپ قان ئېلىش، جاراھەتلەردىن كوپ قان ئېقىپ كېتىشلەردىن بولسا سوغاقسۇ، گۈلاپ قاتارلىقلارنى كوكرەككە قويۇشقا بولمايدۇ. بەلكى تۆۋەندىكىلەردىن بىرىنى بۇرۇنغا پۈرۈتۈش لازىم: توخۇ گوشى كاۋىپى، ئوتقا سېلىپ بىر ئاز پىشۇرۇلغان ئالما ياكى بېيە، بۇغدايىنىڭ ئىسسىق نېنى قاتارلىقلارنى پۈرۈتۈش؛ گوش سۈيىگە گۈلاپ بىلەن ئازراق ھاراق قوشۇپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك. مەيدە ئۈستىنى ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلاپ بېرىش لازىم.

3) ئايلىنىپ كېتىش كوپ تەرلەش بىلەن باشلانغان بولسا، گۈلاپ، سۇغاقسۇ قاتارلىقلار بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنىنى سۈرتىدۇ. ئەگەر تەرلەش يەنە داۋام قىلىۋاتقان بولسا ھەببۇل ئاسنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقى، موزا، ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ئەزالارغا سېپىلىدۇ. ئالما، بېيە قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ سۈيى، گوش شورپىسىغا پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىشتىن بۇرۇن ياكى ئايلىنىپ كەتكەن ھالەتتە ھېچ تۇتسا ئېغىزدىن نەرسە بېرىشنى توختىتىش ۋە قۇستۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك. گالغا توخۇ پېيى تىقىپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. كوندۇشقا ئوخشاش چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا پۈرۈتۈش لازىم.

4) قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن ئايلىنىپ كېتىش: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئالدىنى ئېلىشقا بەك دىققەت

قىلىش لازىم. قاتتىق ئاغرىشنى پەسەيتىش تەدبىرلىرىنى
ئوز ۋاقتىدا كورۇش كېرەك. يەنى ئۇچەي توسۇلۇش (قو-
لۇنج) دىكى قاتتىق ئاغرىشلاردا فولۇنىيا (82 - نۇسخە)
بېرىشكە بولىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتلار چېقىش ياكى ھاي-
ۋانلار چىشلەش تەسىرىدىن بولسا ياكى زەھەرلىك يې-
مەك - ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن پەيدا
بولغان بولسا مۇمكىن قەدەر قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇن-
دىن كېيىن تەرياق ياكى ھايۋانلاردىن چىققان زەھەر-
گە قارشى تاشلار (پادى زەھرەلەر)①نى، ئەگەر ھايۋانلار-
دىن چىققىنى بولمىسا، مەدەندىن ياسالغانلىرى ياكى كان-
دىن چىققانلىرى بولسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىدىن باشقا تەد-
بىرنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

5) روھى ھالەتنىڭ تەسىرى ياكى ئەسەپ (نېرۋ)
سەۋەبىدىن بولغان ئايلىنىپ كېتىش: يۇقۇرىدا سوزلەپ
ئوتۇلگەن خۇشپۇراق دورىلارنى پۇرۇتۇش، قول - پۇتلى-
رىنى سوغاق كۇلاپ بىلەن سۇرتۇش، بەدەننى ئىسسىق
ساقلاش كېرەك. مەئىدە قىسمىنى ئىسسىقلىق مايلار مەس-
لەن، قەلەمپۇر يېغى، نارجىس يېغى، مەستىكى يېغى قاتار-
لىقلار بىلەن ياغلاش لازىم. بىر ئازدىن كېيىن ئاغرىق-

① پادى زەھرە: زەھەر قايتۇرغۇچى دېگەن مەنادا بولۇپ،
ئىت، كالا ۋە ئېشەك قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ ئوت خالتىسى، ئۇ-
چەي ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىدىن چىقىدىغان بىر
خىل تاشتەك ماددا تېبابەتتە زەھەر قايتۇرغۇچى دورا سۈ-
پىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھايۋان ئولگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

نىڭ ئاغزىنى ئېچىپ بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، ئەھتىيات-
لىق بىلەن گۇلاپ ۋە مائۇللەھمىنى گالغا تامغۇزۇپ بې-
رىش كېرەك. قول ـ پۇت ۋە بېشىنى يەڭگىل دەرىجىدە
مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. ئەگەر سوغاق پەسىلدە بولسا
مەجۇنى پلاپى بېرىلىدۇ.

6) باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدىن
ئايلىنىپ كېتىش: ئاغرىقنىڭ قول ـ پۇتلىرى تېگىلىدۇ ۋە
ئىسسىق ئۇتكۈزىلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر تۇپەيلىدىن
بولسا سەۋەبىگە قاراپ چارە كورۇش لازىم. بالىياتقۇ
بوغۇلۇش (ھىستېرىيە) سەۋەبى بىلەن بولغان ئايلىنىپ
كېتىشلەردە خۇشپۇراق نەرسىلەرنى تېمىتىش مەنئى قىلى-
نىدۇ. بەلكى ساماق، يانتاق چېچىكى، زاراكىزا چېچە-
كىنى پۇرىتۇش بىلەن شۇ كېسەل بابىدا سوزلەنگەن
چارىلارنى قىلىش لازىم.

يۈرەك ئاغرىقلاردىن بولغان ئايلىنىپ كېتىشكە
چارە قىلىش مەسىلىسىدە ــ سوغاق سۇ سېپىش ئومۇمى تەد-
بىردۇر. لېكىن قايسى جايغا سېپىش (ياكى پۈركۈش)،
بۇ توغرۇلۇق ئىختىلاپ مەۋجۇت. ئەمما كوپچىلىك يۈرەك
ساھەسىگە پۈركۈشنى توغرا تاپمىغان. چۈنكى سوغاق سۇ
پۈركۈشتىن مەقسەت كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرۈشتۇر. بۇنىڭ
بىلەن روھ ۋە قان قوزغۇلۇپ تەبىئەتكە ئەگىشىدۇ. نە-
تىجىدە ھارارىتى غەرىزە يۈرەككە مەددەت بېرىپ ھېس
كۈچلىنىدۇ. يۈرەك ساھەسىگە سېپىلگەندە ئەھۋال بۇنىڭ

ئەكسىچە بولۇپ قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇلى يۇزگە چىچىش كېرەك.

دىمەك يۇرەك مۇھىم ئەزا بولغىنى ئۈچۈن بۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى، جۈملىدىن ئايلىنىپ كېتىشىنى داۋالاشتا بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. داۋالاشتىن مەقسەت يۇ-رەكنىڭ ئىپتىدالدىكى كۈچ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش-تىن ئىبارەت بولىشى لازىم. تۆۋەندە تىبابەت دورىلىرى ئىچىدە مۇھىم بولغان بىرقانچە يۈرەك دورىلىرىنى كور-ستىپ ئۆتىمىز:

موتىدىل دورىلار — ياقۇت فىرۇزە، ئالتۇن، كۈمۈش، گازىۋان؛

ئىسىق دورىلار — درۇنەج ئەقرەبى، ئىپار، ئەمبەر (ئەنبەر)، بۇزبۇغا (ئايلىشى)، پىلە، زەپەر، بەھمەن، قەلەم-پۇر، ئۇدىخام، بادرەنجبۇيا، بالەنگۇ، رەيھان چىنى ۋە ئۇرۇغى، لىمون پوستى ۋە يوپۇرمىغى، چوڭ-كىچىك قاقىلە، سازەنچى ھىندى، راسەن.

سوغاق دورىلار — مەرۋايىت، كەھرىبا، مارجان، كا-پۇر، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، ئالما، يۇمغاقسۇت. مۇرەككەپ بېرىكمىلەردىن يۈرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخ-شى ئۈنۈم بېرىدىغىنى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىدۇر. بۇنىڭ بىرقانچە نۇسخىلىرى كورسىتىلدى، داۋالاش قائى-دىلىرىگە ئاساسەن بىرنى تاللاپ بېرىش لازىم. چۈنكى مۇپەرەھى ياقۇتىنىڭ نۇسخىسى تىبابەت كىتاپلىرىدا ھەرخىل كورسىتىلگەن (9 - 84 — 85 - نۇسخىلارغا قارالسۇن).

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

دۇخانىيە

ئاغرىق يۈرەك ساھەسىدىن قانداقتۇ بىر بوش ياكى تۇتۇلدەك نەرسىنىڭ يۇقۇرىغا ئۇرلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھىس قىلىدۇ. كېيىنچە روھى ئالامەتلىرى كورۇلۇشكە باشلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

سەۋىبى: بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ كويگەنلىكىدۇر.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن(20 ـ نۇسخە) بىلەن خىلىتلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئالامەتلىرىگە قاراپ دورا بېرىش بىلەن مۇناسىپ تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق كېسەلنىڭ بۇرنى قانىسا ياكى ئارقا تەرەت ھەرخىل رەڭدە ياكى قارامتۇل كەلسە كېسەلدىن پات ساقىيىدۇ.

يۈرەك قۇلىغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇزۇنلقەلپ)

"ئۇزۇنلقەلپ" ئەرەپچە يۈرەك قۇلىغى دىگەن سوز بولۇپ، يۈرەكنىڭ بەدەندىن كەلگەن قاننى قوبۇل قىلىدىغان ئورنىدۇر. بەزىلەر بۇنى يۈرەكنىڭ "غەزنىسى" دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ كېسەل كوپىنچە ئۇزۇلغا سوزۇلغان ئىستىملىق كېسەللەردە ياكى تېز پەيدا بولغان ئېغىر كېسەللىكلەردە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق دائىم نوش سوكىگى بويلاپ ئېغىرلىق ھىس قىلىدۇ. يۈرەكنىڭ كېكىپىش ھەركىتى زور توسالغۇلارغا ئۇچرايدۇ. كېسەل ئارىلاپ

ئايلانغاندەك بولۇپ تۇرىدۇ. چىرايى توق سېرىق رەڭدە بولۇپ، كوزلىرى چەكچىيىپ قالىدۇ، بەدىنى ئۇرۇقلايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرىدىن — بابۇنە، ئەكىلىل مىلىك، پىرسياۋشان، بوغداي كېپىكىنى قاينىتىپ سۇيىنى كوكرەككە قۇيۇش كېرەك. ماددىنى تارقىتىش ئۇچۇن ئارپا بېدىيان، ئەكىلىلمىلىك، زىغىر، ياليۇز، ئاق لەيلى يۇپۇرمىقى، بەسەي، زەپەرلەرنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. ئوزۇقلۇققا ياي بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلا بېرىلىدۇ. ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇر-گۇچى دورىلاردىن — داۋائىلمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇتى، شەرۋىتى ئەۋرىشىم ياكى خېمىرى ئەۋرىشىملەر (22 — 84، 86، 87 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

ئاقىۋەت جەھەتتىن ئالغاندا ياللۇغلىنىش يۇرەك غىلاپلىرىدا بولغان ئاغرىقلاردا خەتەرلىك ئانچە كوپ ئەمەس. ئەمما ياللۇغلىنىش يۇرەكنىڭ قۇلاق قىسمىدا بولغاندا بەدەندىكى قاننىڭ ساپ ھاۋا بىلەن ئاللىشىشى توسىلىپ، دەرھال ئولۇمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇ ھالدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن قاراتتۇل قان كېلىش ئولۇم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بېرىدۇ.

يۇرەكنىڭ سىقىلىشى (زىيقىتىل قەلپ)

بۇ كېسەلدە ئاغرىق يۇرەك ساھەسىدا سىقىلىش يەيدا بولۇپ ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئاغزىدىن كوپ مىقداردا كوپۇك ۋە سۇ ئاقىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: يۈرەككە بىرەر سەۋەبتىن ماددىنىڭ قويۇق-لىشى بىلەن يۈرەك ئەسەبىي تارتىشىش ھالىتىگە كې-لىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىدىن سەۋدانى چىقىرىش ئۈچۈن مۇۋاپىق سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. جىگەر-نىڭ مىزاجىنى تەڭشەش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈر-گۈچى، مالىخولىيا كېسىلىنى داۋالىغۇچى تەدبىرلەر قىلى-نىدۇ.

يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش

يۈرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى غىلاپ ئىچىگە سۇ يىغىلىدۇ. سۇنىڭ تەسىرى يۈرەككە يەتكەندە، يۈرەك بۇ غەيرى تەبىئىي ئەھۋالدىن زەرەرلىنىپ، تىترەپ (ئىختى-لاجلىق) ھەركەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىلەر بۇنى تىترەشنىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

ئالامەتلىرى: خاپقانىدىكى ئالامەتلەردىن باشقا، كېسەل يۈرەك ئەتراپىدا قانداقتۇر بىر ئېغىرلىق ياكى يۈرۈگى چوكۇپ كېتىپ بارغاندەك ھېس قىلىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سۈيۈقلۇقنى تارقىتىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ئايارەج لوغازىيا (16 - 87 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، قىزىل گۈل، سۇمبۇل، زەپەر، باد-رەنجبۇيا، قەلەمپۇر، سەئدى كوپىلەرنى سوقۇپ، توخۇم سېرىقى بىلەن يۈرەك ئەتراپىغا قويۇش لازىم.

VI ماقالا. ئەمچەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل. سۈت چىقىرىشنىڭ بۇزۇلۇشى

سۈتنىڭ كېمىيىشى

بالا ئېمىتىۋاتقان ئانىلاردا سۈتنىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئاساسەن قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. چۈنكى سۈت قاندىن هاسىل بولىدۇ. قاننىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر سەۋەبچى بولىدۇ:

1) هەددىدىن ئارتۇق قان ئېلىش ياكى هەيز بىلەن قان كوپ مېگىپ كېتىش.

2) ئوزۇقلۇنۇشنىڭ ناچار بولىشى — ئىشتەيىنىڭ كەملىگى، تاماقنىڭ مىقدارى ئاز ۋە سۈپەت جەھەتتىن ناچار بولىشى، مەئدە جىگەر قاتارلىق هەزىم ئەزالىرىدىكى قۇۋۋەتنىڭ سۇس بولىشى قاتارلىق ئەهۋاللار بىلەن قاننىڭ يېتەرلىك مىقداردا هاسىل بولماسلىغى.

3) روهى هالەت ۋە ئەسەبى تەسىراتلاردا مەسىلەن غەم، قورقۇنۇچ ۋە روهى زەربە قاتارلىقلار قاننىڭ هاسىل بولىشىغا تەسىر كورسىتىدۇ.

4) ئومۇمى بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى سۈت-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

نىڭ يېتەرلىك مىقداردا پەيدا بولۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرىدىكى سەۋەبلەردىن بىرىسىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىلەن ئەمچەكتىكى سۈت مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن سەۋەبىي قايتا ھاسىل بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كۆپەيتكۈچى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. بەزىدە يۇقۇرىدىكىنىڭ ئەكسىچە قان كۆپ تۇرۇغلۇقمۇ سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ. بەدەندە ھېچقانداق بۇزۇلۇش ئەھۋالى بولمىغان ھالدا قاندىن سۈتنىڭ ئايرىلىپ چىقىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەندە قان ئارتۇقلۇق بەلگىلىرى بولغىنى ھالدا سۈت كېمىيىپ كېتىدۇ. روھى جەھەتتە غەمكىنلىك، بالىسىغا مېھرى بولماسلىق ھاللار بولىدۇ.

داۋاسى: سۈتنى كۆپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش، قاننى بۇزىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. مىڭگە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

خىلىتلار سەۋەبىدىن سۈتنىڭ ئازىيىشى

خىلىتلار سەۋەبىدىن بولغان سۈت ئازلىق، ئاساسەن قاننىڭ بۇزۇلۇشى (چۈنكى بۇزۇق قاندىن سۈت ھاسىل بولمايدۇ) ۋە سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمنىڭ كۆپلىكىدىن پەيدا

بولىدۇ. بەزىدە ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) سۈت، سۈيۇق، رەڭگى سېرىقـقا مايىل، سۈت يوللىرىدا ئېچىشىشى قاتارلىق بەلگىلەر كورۇ- لـە سەپرانىڭ غالىپلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) سۈتنىڭ رەڭگى ئاق، سۈدەك سۈيۇق، چۇچـە-مەل تەملىك بولۇپ قانداقتۇ غەيرى پۇراق (بەلغەمدەك) بولسا بۇ بەلغەمدىن پەيدا بولغان سۈت ئـازلىـغــدۇر.

(3) سۈت قويۇق، مىقدارى ناھايىتى ئـاز، كـوك رەڭلىك بولۇپ، ئەمچەكتىن تامغاندا خۇددى قـىيـامدەك سوزۇلۇپ چۇشـە، بۇ سەۋدانىڭ ئالامىتى.

داۋاسى: خىلىتلارنى ئېنىقلاش بـۇ خـىل سـۈت ئازلىقىنى داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئـوتكەنـكى ماقالىلاردا كورستىپ ئۆتولگەن چارىلار بويىچە خىلىتلارنى بـەدەنـدىـن چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن، شۇ خىلىتلارغا قارشى ھالدا ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەسىلەن، سـەپـرادىـن بـولغـان سـۈت ئازلىقتا: ئـارپا سـۈيى، ئەينۇلا مۇرەببەسى، ئانـار، لـىمون شـەرۋىتى ۋە گـوش شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سۈت ئازلىقتا: سەۋزە ئـورۇغى، ئارپـابېدىيانلار چاي ئورنىدا بېرىلىدۇ. شـورپىغا زىـرە، پىننە ۋە ئارپا بېدىيان سېلىپ بېرىش لازىم. كىپەكلىك بۇغداي ئۇنى بىلەن ھەسەلدە كۆنجۈت يېغى ۋە ئـازاق

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com

شۈمشە (شياڭدۈزا) سېلىپ ھالۋا تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

سەۋدادىن بولغان سۈت ئازلىقتا: بۇغداي ئۇندۇرمىسى، ئاقلانغان نوخۇت، ئارپا، ئەنجۈر ۋە بادام بېرىلىدۇ. ھەم سۈتلۈك قوينىڭ يىلىنى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۈت بەك قۇيۇق بولۇپ، ئەمچەكتىن چىقىش تەس بولسا، بىنەپشە، ئاق لەيلى ۋە ئارپا قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، قايناتىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قايناتقان نەرسىلەرنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن سۈتنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، ئاساسەن ئايال مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقلىقى بىلەن پەيدا بولۇپ، بەدەندە بۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق بولغىنىدا — چىرايى قىزىل، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سوغاقتا بولسا — چىرايى ئاقارغان، كۆكۈش رەڭدە، قول-پۇتلىرى سوغاق بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا مىزاجىنى ئۆزگەرتىش بىلەن يىمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. دورىلاردىن قان كۆپەيتىدىغان تۇدرى سەپىد ۋە تۇدرى سۇرۇخ، كوكنار ئۇرۇقىنى بېرىش لازىم. سۈتلۈك قوي، ئۆچكە يىلىنلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش ۋە سۇيۇق نەرسىلەرنى، مېۋىلەرنى كۆپرەك بېرىش كېرەك. كوكنات-

لاردىن يالىكنىڭ مەنپەئەتى چوڭ. ئۇندىن باشقا تېۋۋەندە تەجرىبىدىن ئۆتكەن بىرقانچە نۇسخىلار كۆرسىتىلدى. تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

1) 1 مىقدار كۈنجۈتنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان ھالىغا كەلگەندىن كېيىن 3 ھەسسە ئۇزۇم شەرۋىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىردەم تازا مىجىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سىقىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قالدۇق تىرىپلىرىنى ئەمچەككە قويۇشقا بىرىلىدۇ.

2) سەۋزە، پىياز، چامغۇر، لوبۇ ئۇرۇغى، سىبىردىق چېچەك، ئارپا بېدىيانلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇلارنى ئومۇمى ئېغىرلىقى بىلەن باراۋەر نوخۇتنى قورۇپ، سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھەركۈنى 5 مىسقالدىن كالا سۈتىگە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ناھايىتى تېزلا سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

سۈتنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كېتىشى

سۈت مىقدارى ئۆز ئېتىدالىدىن كۆپىيىپ كېتىشى سالامەتلىك جەھەتتىن زەرەرلىك، چۈنكى بەدەن سۇسلىشىدۇ. سۈتنىڭ كۆپ بولىشى قاننىڭ نورمىسىز سەرپىياتىنى ئاشۇرۇپ قان ئازلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەمچەكتىكى زىيادە سۈت ئايالدا قانداقتۇر بىر خاتىرجەمسىزلىكنى كەلتۈرۈپ قويۇش بىلەن سۈتنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىدۇ. يەنە قويۇقلىشىدۇ ياكى تەمى بۇزۇلىدۇ. بۇ بالىغا زەرەر كەلتۈرىدۇ.

ئارتۇق سۈتنىڭ ئەمچەكتە تۇرۇپ قېلىشى، ئەمچەكنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىدۇ. يەنى قاتتىقلىشىدۇ ۋە ئېغىر ھاللاردا ياللۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك سۈتنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولۇشىنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالاش ئانا ۋە بالىنىڭ سالامەتلىكىگە مۇناسىۋەتلىك ئىش بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى سۈت كېمىيىپ قېلىشنىڭ ئەكسىدۇر. قان كۆپەيتكۈچى تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن سۈت بەك كۆپ بولسا، بۇنداقتا دورا قىلىش ھاجەتسىز. بەلكى تاماقنى تەرتىپكە سالسا بولىدۇ. باشقا سەۋەپلەردىن بولغاندا سىركە بىلەن ماشنى پىشۇرۇپ بېرىش، مەدەستان. لوكنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش؛ سۈتنى ۋاقتى-ۋاقتىدا سىغىپ تۇرۇش كېرەك.

2-پەسىل: ئەمچەك ياللۇغى (ۋەرەمى پىستان)

ئەمچەك ياللۇغى باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلارغا ئوخشاش سەۋەپلەردىن پەيدا بولۇش بىلەن بىللە، بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا سۈتنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىقلىقى سەۋەپلىك سۈتنىڭ ئەملىكى تۈگەپ قويۇقلىشىپ قالىدۇ. شۇنداقلا سوغاق مىزاج سۈتنى ئۇيۇتىدۇ. ياكى بوۋاق ئەمچەكنى ياخشى شورالماي، سۈت ئەمچەكتە تۇرۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەمچەك چىڭقىلىپ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ. ئەمچەكنىڭ ئۈزى ۋە پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، كوكسى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: يەڭگىل ھاللاردا ئەمچەككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. ئىت ئۈزۈمىنى يوپۇرمىغى بىلەن بىللە سوقۇپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە قويۇش كېرەك. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، قىزىق سۇنى ئىلمان قىلىپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. ئەمچەك قىزارغان ۋە قاتتىقلاشقان بولسا، سىركە بىلەن قايناقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ كالىنىڭ دوۋساق قېپىغا قاچىلاپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئارپا ۋە پۇرچاق ئۇنىنى مۇغاس، تۇخۇم سېرىقى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، سېمىز ئوت سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئەمچەككە چېپىلىدۇ. ئىستىما بىر ئاز پەسلىگەندىن كېيىن — زىغىر، بابۇنە، ئەكلىلمىلىك، كۈنجۈتلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈل يېغى، ئېرىگەن ئاق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي ھالىغا كەلتۈرۈپ، ئەمچەككە سۈرتىلىدۇ. ئەگەر بۇ نەتىجە بەرمىسە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشەۋا ئۇرۇقى، زىغىرلەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىش لازىم.

ئەگەر ياللۇغلىنىش سوغاقتىن بولسا — يەنى قىزىش، قىزىرىش بولماي، ئىششىغاندەك بولۇپ قاتتىق تۇرسا، ئاق موم، گۈلىسۈسەن يېغى ۋە قۇستە ياغلىرىنى قوشۇپ

ياغلاش كېرەك. ياكى شۆمشە ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇلاگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەمچەك ئۈستىگە چاپلىنىدۇ. سۈتى كۆپ بولغان ئاياللار دائىم سۈتىنى سىغىپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ياللۇغلىنىش ئۇفۇنەت ھاسىل قىلىپ يىرىڭلايدۇ ھەتتا يىرىڭ خالتىلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئەمچەكنىڭ ئىششىقى تېخىمۇ چوڭىيىپ كېتىدۇ ۋە ئىچىگە يىرىڭ-زەرداب سۈيى يىغىلىدۇ. بۇ "رونبۇل" دەپ ئاتىلىپ ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە خەتەرلىكرەكتۇر.

داۋاسى: زىغىر، كۆنجۈت، سۆسەن يىلتىزى، قوي، كالا، ئۆچكىنىڭ مېڭىسى، كەپتەر مايىقى، نەترون، راتىنىجلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كالا يېغى، كۆنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ئەمچەك ئۈستىگە چاپلىنىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا دەستكارە (ئوپېراتسىيە قىلىپ) يىرىڭنى چىقىرىش كېرەك. نەشتەر ئىزى جاراھەتلەنسە ئېغىز، تىل جاراھەتلىرى بابىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. چۈنكى ئەمچەك، تىل ۋە ئېغىز ئىچىگە ئوخشاش نازۇك ئەزا. بەزىبىر جەرراھلار① تەجرىبىسىزلىكتىن نەشتەرنى يىرىڭ خالتىسىغا قەدەر سالماي، خالتا ساقلىنىپ قالسا، يەنە يىرىڭ پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن نەشتەرنى چوڭقۇرراق سېلىش كېرەك.

---

① جەرراھ: تاشقى كېسەل دوختۇرى.

"بەز ئەمچەك" يەنە ئىچىدە كېسەللىكلىرى ئەمچەك
يەنى ئەمچەكنىڭ قېتىپ قورۇلۇپ قېلىشى ياكى ھەددىدىن
يوغان بولۇپ كېتىش قاتارلىق غەيرى تەبىئى ھاللارمۇ
ئۇچرايدۇ. بەز ئەمچەكتە بىنەپشە يىغى، ئاق موم، تۇخۇم
سېرىقى، سۇ مايلارنى بىرلەشتۈرۈپ (ئېرىتىپ، قىزىتىپ)
كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىپىش لازىم. ئەمچەك
بەك چوڭىيىپ كەتكەندە سىغىز (ياكى ساپال)، ئاقاقىيا
قەلەي كۆشتىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مىگدىۋانە (بەزۇ-
رۇلبەنجى) يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەك
ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

VII ماقالا. مەيدە كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى

1) خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

مەيدىنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندىكى مۇھىم ئەزالار مەسىلەن: جىگەر، مىگە، يۈرەك قاتارلىقلارنىڭ پائالىيىتىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەيدە ئاغرىقلىرىنى ياخشى تونۇپ توغرا بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

سەۋەبى: ئىسسىق تاماقلار (تەبىئى ئىسسىق بولغان يېمەكلىكلەر)نى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا - دەرمانلارنى كۆپ يېيىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق دائىملىق ئادەتلەر سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ، ئۇسساپ تۇرىدۇ، ئىشتەي بولمايدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئۇچار قاناتلار گۆشىنى يېسە، چاي دورىلارنى ئىچسە مەيدىسى بۇزۇلىدۇ. ئىسسىق شارائىتتا ئىش قىلسىمۇ مەيدىسى بۇزۇلۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قوناق، ئارپا قاتارلىقلارنى يېسە ئاسان سىڭىدۇ.

داۋاسى: مېۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئالما شەرۋىتى، ئانار شەرۋىتى، لىمون، گىلاس سۇلىرىنى بېرىش لازىم. كالا گۆشىگە ئاچچىق سۇ. يۇمغاقسۇت قوشۇپ بېرىش پايدىلىق. ھەزىم قىلىشى بەك ناچار بولسا، ئىسكەنجىبىن سەپەرجىلى (بەيە ئىسكەنجىۋىلى) (88 - نۇسخە)، زىرەشكى شەرۋىتى (89 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا قېتىق سۇزمىسى بېرىش كېرەك. مەيدە قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا جەۋارىش تەمرى ھىندى (90 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

سەپرا تېشىپ كېتىشتىن بولغان مەيدە بۇزۇلۇشى

سەپرا ماددىسى سەۋەبى بىلەن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ، كۆڭۈل ئاي-نىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. قۇسۇق، ئارقا تەرەت ۋە سۈيدۈكتە سەپرا ماددىسى (سېرىق ئاچچىق سۇيۇقلۇق) كۆپلەپ چىقىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاچچىق ياكى سېسىق كېكىرىك چىقىدۇ. كېكىرىش بىلەن ئېغىزدىن سېسىق قالغان بېلىق پۇرىقى كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ياڭاق مېغىزى يەپ سالسا دەرھال سېسىق كېكىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق يۇقىرى بولۇپ كەتسە ئېغىز مىس تەملىك بولۇپ قالىدۇ. ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، تاماق سىڭىش دەسلەپتە ياخشى بولۇپ، بارغانسېرى ناچارلىشىدۇ. مەيدە بوش بولغاندا ئېغىزدىكى شۆلگەي كۆپىيىدۇ، تاماق يېيىش بىلەن بۇ ھال توختاپ قالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

ئەگەر مەيدە يەڭگىل بولۇپ، كوڭۇل ئايىنىش، مەيدە كويگەندەك ئېچىشىش، تەشنالىق بولسا بۇ ماددىنىڭ بەك سوۋۇقلىقىنى كورسىتىدۇ. ماددا زىيادە بولسا كوڭۇل ئايىنىش ئېغىر بولىدۇ. ماددا ئاز بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن كوڭۇل ئايىنىدۇ. ماددا ئاشقازان تېگىدە بولۇپ مەيدە تەۋتلىرى ئۇنى ئۆزىگە سىڭدۇرۇپ ئالمىغان بولسا، تاماق يەپ بىرەر سائەت ئۆتمىگىچە كوڭۇل ئايىنىش بولمايدۇ. ئەگەر ماددىنى سىڭدۇرۇپ ئالغان بولسا قۇسۇش ياكى كوڭۇل ئايىنىش داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قۇسۇق ياكى باشقا چىقىندىلىرىدا سەپرا بولمايدۇ. قالغان ئالامەتلىرى بولۇپ تۇرىدۇ. قۇسۇق قاتارلىق چىقىندىلىرىدا سەپرانىڭ ئەسەرى بولسا قۇسۇپ تۇرۇپ كوڭۇل ئايىنىش پەسەيمىسە — بۇ مەيدە تەۋتلىرى ماددىنىڭ بىر قىسمىنى شىمىرىپ، بىر قىسمىنى شىمىرمىگەنلىكىدۇر. قۇرۇق كوڭۇل ئايىنىش بىلەن قۇسۇش ئالمىشىپ تۇرسا — بۇ ماددىنىڭ مەيدە ئىچىگە باشقا ئەزالاردىن كېلىپ قۇيۇلۇشىنىڭ ئالامىتىدۇر.

كوڭۇل ئايىنىش بىلەن قۇسۇش بىللە كەلسە، ماددا مەيدىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغانلىق ئالامىتىدۇر. تەشنالىقنىڭ كوپلىگى ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى ئۇ شورغا ئايلانغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. تەشنالىق سوغاق سۇ ئىچىش بىلەن پەسەيسە، بۇ ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ، قايناقسۇ ئىچىش بىلەن پەس بولسا، ماددا شورلىقىنىڭ

بەلگۈسىدۇر. مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلىش ئۈچۈن مونۇ سىناقنىڭ ئەھمىيىتى بار: كېسەلگە ئارپا نېنى بېرىلگەندە سىپسىق كېكىرىش بولسا، بۇ مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى ھېساپلىنىدۇ.

داۋاسى: مەيدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن يۇقۇرقى سوزلەنگەن ئالامەتلەر ئاساسىدا ماددىنىڭ مەيدىنىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولۇۋاتقانلىقى ياكى باشقا ئەزالاردىن كېلىۋاتقانلىقىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا داۋالاش نەتىجىلىك بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ مەيدىدە پەيدا بولغانلىقى مەلۇم بولسا قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن تازىلاش؛ قايسى چارە كېسەلگە ئېغىر كەلمىسە شۇنى قىلىش لازىم. تازىلاشتىن كېيىن مەيدىنىڭ مىزاجىغا قاراپ قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئىسكەنجۇۋىل بىلەن ئىللىق سۇنى كۆپرەك ئىچىرىش كىپايە قىلىدۇ. قالغان تەدبىرلەر قۇرۇق ھو بايانىدا تەپسىلى سوزلەندى.

بەزى ئاغرىقلاردا مەيدە بوش قالغان ۋاقىتلاردا ماددا سىڭىدۇ. مۇنداق كىشىلەر تاماق يېيىش ۋاقتىدىن ئۆتۈپ كەتسە چىداپ تۇرالمايدۇ. ھەتتا بەزىلەر ئۇزاقراق ئاچ قالسا ھۇشىدىن كېتىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا ئەتىگەندە — ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، زىرىخ شەربىتىدىن بىرىنى بېرىش لازىم ھەم قوسىقى

www.uyghurkitap.com

ئىچىش ئالدىدىلا بىر نەرسە يەۋېلىشنى تەكىتلەش لازىم. يەنە بەزىبىر ئاغرىقلار تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن قەي قىلمىسا تاقەت قىلالمايدۇ. بۇنداقلارغا قەي قىلىپ بول-غاندىن كېيىن يۇقۇرقى شەرۋەتلەردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ماددىنى مەيدە تۆۋەنلىرى سىڭدۇرۇپ ئال-غان بولسا، ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)نى تازىلاش ئۈچۈن بېرىش لازىم. خاس سەبرەنى بېرىش ئايارەجدىن ئەۋزەلرەك، ئىسكەنجۇل بىلەن بەرگەيدە تېخىمۇ ياخشى. ئاغرىقنىڭ ئىشتىيى ناچار بولۇپ، ھو كۆچلۈك بولسا، ئايارەجنىڭ تەركىۋىدىكى زەپەر ئورنىغا قىزىل گۈل سېلىش لازىم، ماددىنىڭ سەۋىبىدىن ئىككەنلىگى ئېنىق بولغان ھالدا جالىنۇس تەكلىپ قىلغان شەرۋەتنى ئەپسەنتىن (91 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر 2 دانە ئارپا مىقداردىكى سوقمونىيانى سوقۇپ قېتىق ياكى دوغ بىلەن تازا تەمىنى چىقىرىپ بېرىلسە، بۇ خىلدىكى مەيدە ئاغرىقلىرىغا مەنپەتى ياخشى. مەيدىنى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ــ قېتىقتا بىرئاز شېكەر ئارد-لاشتۇرۇپ بېرىپ ئارقىدىن 25 مىسقال ئىسكەنجۇلنى سۇ قوشماستىن ئىچكۈزۈپ ئىككى سائەتكىچە سۇ ئىچ-مەسلىكنى بۇيرۇش كېرەك.

سەپرانىڭ جىگەردىن كەلگەنلىگى مەلۇم بولسا، (بەدەندە سەپرانىڭ غالىپلىقى كورۇلسە) ئاغرىقنىڭ ئو-مۇمى ئەھۋالىغا قاراپ ئىمكانىيەت يار بەرسە باسلىق

تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۈزمە ئاستىغا ئېقىپ چۈشكەن قېتىقنىڭ سۈزۈك سۈيى (مائۇل جىبىن)نى بېرىش لازىم ياكى شەرۋىتى ئەپسەنتىن (91 ـ 181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مەيدىنىڭ ماددىسىز ھول ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى

ئالامەتلىرى: (1) قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا ـ تەشنالىق قاتتىق. تىل قۇرۇق ۋە بەدەنلىرى ئورۇق كېلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرنى داۋالاش ئاساسەن مەيدىنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈشتىن ئىبارەت بولىشى كېرەك. مەسىلەن، كالا سۈتى، ئارپا سۈيى، ئارپا تالقىنىغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەيدە قىسمىغا ئاق سەندەل، ئالما يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك.

(2) ھول ئىسسىقتىن بولسا ـ يېگەن تاماقلىرى مەيدىگە كىرگەندىن كېيىن دائىم بۇزۇلۇپ، ئېغىزدىن شولگەي ئېقىپ، سېسىق كېكىرىپ تۇرىدۇ. مەيدىدىن بۇس ـ بۇخاراتلار مېڭىگە ئورلەيدۇ. داۋاسى ئىترىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مەيدىنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: ئىشتەي ياخشى بولسىمۇ، تاماقنىڭ ھەزىم بولىشى ناچارلىشىدۇ. مەيدە تاماقتىن كېيىن دائىم ئېسىلغاندەك سېزىلىپ، قوساق كوپۇپ تۇرىدۇ. مەيدە

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com

ئېچىشىدۇ؛ بەزىدە قەي قىلغاندا قۇسۇق شۇنداق چۈچۈمەل بولىدۇكى، ئاغرىنىڭ چىشلىرى قاماپ قالىدۇ. تال چوكىيدۇ.

داۋاسى: مەيدىنى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇنى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بۇيرۇش. ھول ئىسسىق تاماق ۋە چاي دورىلىرىنى بېرىش لازىم. توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى مەيدە كېسىلىدە قەي قىلدۇرۇش پايدىسىز، چۈنكى سەۋدا ماددىسى قويۇق بولغانلىقتىن مەيدىنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇۋېلىپ قەي بىلەن چىقمايدۇ.

ھول سوغاقتىن بولسا، ئېغىزدىن شولگەي كوپ كېلىدۇ. تاماق مەيدىدە ئۇزۇن تۇرمايلا ئۈچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ. چوڭ تەرەت دائىم يۇمشاق كېلىدۇ. ھوللۇك يېمەكلىكلەردىن قاچىدۇ. قۇرۇق تاماقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مەيدە مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىتترىپىل سەغىر بېرىلىدۇ. كېيىن جەۋارىش ئۇد I، II، جەۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى، پىلاپىي قاتارلىقلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ (49 ـ 83 ـ 92 ـ 93 ـ نۇسخىلار). بۇ نۇسخىلەرمۇ شۇ ماۋزۇلاردىكى مەيدە بۇزۇلىشىنىڭ كوپچىلىگىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

2 - پەسىل: مەيدە ئاغرىش (ۋەجىئۇلمەئىدە)

مەيدىنىڭ ئاغرىشى، مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق زەرەرلىنىشلىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەقتە 1 - پەسىلدە سوزلەپ ئوتۇلدى. تۇۋەندە مەيدىنىڭ مەيدىدىكى ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) ۋە جاراھەتلەر سەۋەبىدىن، يەل سەۋەبىدىن، يىمەكلىكلەرنىڭ سۇپىتى ۋە مەيدە ئەسەب (نېرۋا)لەرى سەۋەبلىك ئاغرىشنى سوزلەپ ئوتىمىز. مەيدە ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدىكى ئاغرىش كېسەللىك ئالامىتى بولغانلىغى ئۈچۈن، ئالاھىدە پەسىلدە سوزلىنىدۇ.

مەيدىنىڭ يەلدىن ئاغرىشى

مەيدە ئىچىدە قويۇق يەل كوپ بولغاندا يەل مەيدە ئىچىگە سىغماي، زەئىپ مەيدە پەردىلىرىدە تار - تىشىش، قورۇلۇش ئەھۋالى كېلىپ چىقىپ مەيدە ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپ كىكىرىدۇ. بەزىدە ھىق تۇتىدۇ. قوساق كىرگىت گوشلىرى تارتىشىشقا باشلايدۇ. تاماقتىن كېيىن چەپ تەرەپ قوساق تال ئەتراپىنى تۇتۇپ كور - گەندە قولغا يەلنىڭ ھەركىتى (غولدۇرلاش) سېزىلىدۇ. ئاغرىش كوپىنچە چەپ تەرەپتىن باشلىنىدۇ.

داۋاسى: كېپەك، تېرىق، قوناق، تۇزلارنىڭ ئوزىنى يالغۇز ياكى ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ قىزىتىپ، ئىسسىق ھالدا مەيدە ئۇستىگە قويۇلىدۇ. يېيىش ئۈچۈن جەۋارىش كومۇنى بېرىلىدۇ (49 - نۇسخە). كوندۇر، زىرە، پىشمە قاتارلىقلارنى دائىم ئېغىزغا سېلىپ چايناش

ۋە سۈيىنى يۇتۇش لازىم. لاچىندانىنى گۇلاپ بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغاندىن كېيىن ھەزىمنى ياخشىلايدىغان دورىلار بېرىلسە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

ئەبو ئەلى ئىبنىسىنا ئۆز تەجرىبىسىدە بۇ خىل مەيدە ئاغرىقىنى كىندىكنىڭ ئۈلۈك ـ سول تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش بىلەن داۋالىغاندا دەرھال ئاغرىق پەسەيگەن. ئىسكەنجىۋىلىنى بىر ئاز قىزىتىپ بېرىلسە، ئاغرىقنى تېزلا توختىتىدۇ. مەيدە ئۈستىگە سىرتتىن ئىسسىق ياغلاردىن ـ مەستىكى يېغى، دارچىن يېغى، قۇست يېغىدىن بىرىنى سۈركەش لازىم. ئەگەر مەيدە يەل بىلەن تولغان بولسا ھوقنە ئارقىلىق تازىلىغاندىن كېيىن ھەببى شەكبىنەج (94 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھەللۇك يىمەكلىكلەرنى ئاز بېرىش، غىزاسىغا دارچىن، زىرە، سامساق قوشۇپ بېرىش كېرەك.

بەزىدە ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى شور بەلغەم بولغانلىقى ئۈچۈن، سوغاق نەرسىلەرنى بەرگەندە، ئاغرىش پەسىيىش كۆرىلىدۇ. بۇ چاغدا ماددا ئىسسىق ئىكەن دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ. ياكى ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىپ، ماددىنىڭ سوغاقلىقىغا گۇمان تۇغۇلىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا ئەتراپلىق قىلىپ دورا بەلگىلەش لازىم.

تاماقتىن كېيىنلا ئاغرىش بولسا، قەي قىلىش ياخشى. ئەگەر ئاغرىش تاماقنى كۆپ يېيىش بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگى ئادرېسى

مۇناسىۋەتلىك بولسا بىرقانچە كۈن تاماق مىقدارىنى
ئاز-ئازدىن بىرقانچە ۋاقىت بېرىش لازىم. بۇ خىلدىكى
ئاغرىقلارغا تاماق بەرگەندە مەيدىنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا
قاراپ بەلگىلەش ناھايىتى مۇھىم. مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈ-
رۈش ئۈچۈن جەۋارىش جالىنۇس، نۇشدارى (3 - 8 -
نۇسخە) بېرىلىدۇ. يۇرچاق جىنسلىق دانلار (ماش، لۇبىيا،
سېرىق پۇرچاق)، يەللىك چاي (قارا چاي)لار مەيدە
ئىچىدە يەل پەيدا قىلىدۇ. بەك ھوللۇق نەرسىلەر مەسى-
لەن، ئالما، قوغۇن، تاۋۇز، قېتىق، ئارپا نېنىمۇ زەرەر
قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن
ساقلىنىش لازىم.

ناچار يېمەكلىكلەر سەۋەبلىك مەيدە ئاغرىش

سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولمىغان (قاتتىق، خام
ۋە بۇزۇلغان) تاماقلارنى يېيىش بىلەنمۇ مەيدە ئاغرىيدۇ.
ياكى مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولۇشى
بىلەن بۇ خىلدىكى تاماقلار مەيدىنى تېخىمۇ زەرەرلەپ
ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. مەيدىنىڭ ئاغرىقى ئاساسەن
يەلنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە مەيدە پەردىلىرىنىڭ تارتىشى-
ۋېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇت
بولۇشى بىلەن بىللە مەيدە ئۈستۈنكى قىسمى ئاغرىيدۇ.
بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن مەيدىنى قىمىرلىتىپ ئاغرىتىدۇ.

داۋاسى: تاماق مەيدىنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بولسا قەي بىلەن، تۆۋەندە بولسا سۈرگە بىلەن چىقىرىش لازىم. ئۇندىن كېيىن مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن، قىزىسى كوكەپ، قۇرسى ئەپسەنتىن (96 ـ 95 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

مەيدە ئەسەبلىرىنىڭ قوزغۇلىشىدىن مەيدە ئاغرىش

سەۋدانىڭ مەيدىگە چۈشۈشى، سوغاق سۇ ئىچىش ياكى روھى قوزغۇلۇشلار (غەم، ئەندىشە، دەسلەپكى خەۋەر، روھى زەربىلەر) تۈپەيلىدىن مەيدە ئاغرىقى تۇتۇش.

ئالامەتلىرى: سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بىمار روھى ئامىل ياكى ئۆتكۈر تەسىر قىلغۇچى يىمەكلىك سەۋەبى بىلەن تۇيۇقسىز مەيدە ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ هال بەزىدە ئۇتقاقلىق شەكلىنى ئالىدۇ. بەزىلەردە مالىخولىيا ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ. بەزىلەردە ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى مەيدە بوش چاغدا ئاغرىيدۇ. مەئىدە يەل بىلەن تولغان بولۇپ، كېكىرىش بىلەن ئاغرىق يەڭگىللىشىدۇ. بەدەندە سەپرانىڭ غالىبلىقى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئالدىنقىسىغا كوكنار شەربىتى بېرىلىدۇ. كاللا ـ پاقالچەك بېرىلىدۇ. كېيىنكىسىگە ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن جەۋارىش جالىنۇس، قۇرسى ئەنسۇنلاردىن بېرىلىدۇ (3 ـ 95 ـ نۇسخىلار). ئەگەر تۈپ هوقنە قىلىشنى مۇۋاپىق كۆرسە هوقنە قىلسىمۇ بولىدۇ.

3 - پەسىل: ھەزىم كېسەللىكلىرى

تاماق سىڭىشىنىڭ بۇزۇلۇشى

تاماق سىڭىشىنىڭ بۇزۇلۇشى — ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى (زەئىپ ھەزىم). ھەزىمنىڭ ناچارلىقى (سۇئىلھەزىم)، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى (تۇخمە)لەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەبى بىردۇر. سەۋەبچى ئامىل ئاجىز بولسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، ئوتتۇرىچە بولسا ھەزىم ناچارلىقىنى، كۈچلۈك بولسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار ئىچىدە ياماناراقى ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدۇر.

ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدا؛ تاماق ماددىلىرى مەئىدە ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. ئاغرىق مەئىدىسىدە ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش ھېس قىلىدۇ. كېكىرگەندە شۇ چاغدا يېگەن تاماقنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ.

ھەزىم ناچارلاشقاندا، تاماقنىڭ بىر قىسمى سىڭىپ بىر قىسمى سىڭمەيدۇ. ھو (كوڭۇل ئاينىش)، مەيدە ئاغرىش بىلەن چوڭ تەرەت كۆپلىكى ئاۋارە قىلىدۇ. كېكىرگەندە سېسىق لاۋىدەك پۇراپ ئاغرىق ئۆزى سەسكىنىدۇ. ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە تارقالمايدۇ. تارقالغاندىمۇ بەدەن ئېھتىياجىنىڭ ھوددىسىدىن چىقالمايدۇ. نەتىجىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)، قان ئازلىققا ئوخشاش بىر قاتار كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەپ بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

هەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا بولسا ئاشقازان پۈتۈنلەي سىڭمەيدۇ ياكى تووەنگە چۈشمەيدۇ، يا يېنىپ كەتمەيدۇ. بۇزۇق مادا ئاسىل بولۇپ قەي قىلىشقا ياكى ئىچ سۈرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئاغرىق كىشى بەك بىئارام بولىدۇ ھەمدە يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ.

سەۋەبى: ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشلارنىڭ سەۋەبى ئاساسەن مەيدە مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلىشى ياكى خىلىتلار (بۇزۇق خىلىتلار)نىڭ مەيدە ئۆزىدە پەيدا بولىشى ھەم باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىن كېلىپ چۈشۈشىدىن ئىبارەت. ماددىسىز (سازەج) ۋە ماددىلىق بولغىنىنى پەرق قىلىش داۋالاش ئۈچۈن ناھايىتى زورۇر. ماددىسىز بولغىنىدا تاماقتىن كېيىن ئاغرىق مەيدىسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلمايدۇ، قەي بىلەن چىقىرىۋېتىپ قۇتۇلىدۇ. ئېغىر ئەھۋالدىكىلەرنى داۋالاش تەس. ماددىلىق بولغىنى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، تاماقتىن كېيىن مەيدە ئېغىرلىشىدۇ. قۇسۇق بىلەن بۇزۇق خىلىتلار چىقىدۇ. يەڭگىل غىزالارنىلا يېيەلەيدۇ.

مەيدىنىڭ كۈچى تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە)، تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسىكە)، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە)، چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى دافىئە) دىگەندەك قۇۋۋەتلەردىن تەركىپ تاپىدۇ. ئۇلارنىڭ قايسى بىرى زەرەرلەنسە مەيدىدە يۇقۇرقىدەك بۇزۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، تارتىش قۇۋۋىتى

تەسرگە ئۇچرىسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىغى، تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ھەزىمنىڭ ناچارلىغى پەيدا بولىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بىلەن چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بۇزۇلسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلىشى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: جەۋارىش ئۇد، ئىترىپىل كەبىر ياكى ئىترىپىل سەغىر (93 – 1 – 5) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە بىيە ئىسكەنجەۋىلى (ئىسكەنجەبىن سەپەر جىلى) بېرىپ، توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، سوقۇپ خۇشپۇراق شەرۋەتلەر بىلەن بىللە قوشۇپ بېرىلىدۇ (مەسىلەن، ئانار، بەھى شەرۋەتلىرى)، سۇنبۇل، سەئدە كوپى، ئىزخىر، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، بىر ئاز نارجىل يېغى بىلەن ياغلاپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە قويۇلىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن توخۇ گۆشىگە زەپەر، دارچىن، زىرە، يىنىنەلەرنى قوشۇپ بېرىش لازىم. قېتىق ۋە ئۇلاي، كەكلىك گۆشلىرى مەيدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئۆتكەن ماقالىلاردا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك مەيدىنىڭ بۇزۇلىشى بەدەندىكى ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلىشىنى كوڭۇل قويۇپ داۋالاش بىلەن ئۇنىڭدىن ساقلىنىشىمىز ۋە تاماقنى تەرتىپلىك يېيىشىمىز لازىم. ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان تاماقنى، كېيىن تەسرەك سىڭىدىغانلىرىنى يېيىش كېرەك. توق قوساققا تاماق يېمەسلىك، قوساقنى ئاچۇرۇپ يېيىشنى ئادەت قىلىش، تاماقنى بەك تويۇپ كەتكىندەك يېمەسلىك

www.uyghurkitap.com

لازىم. تاماقنىڭ ئارقىسىدىنلا دورا يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى بەزى دورىلار تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر بېرىشى مۇمكىن. غىزادىن كېيىن بىر ئاز يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش ھەزىم ئۈچۈن پايدىلىق. مەيدە ئىچىدە تاماقنىڭ بۇزۇلغىنى سېزىلسە ياكى غەيرى ھىسلار تۇيۇلسا دەرھال قۇسۇش ئۈچۈن چارە قىلىش لازىم. مەيدىنى تازىلاشنىڭ ئوبدان ئۇسۇلى قەي قىلىشتۇر. ئەگەر قەي قىلىش كېچىكىپ قالغان ياكى ئوڭايسىز بولسا گۆلقەن، جەۋارىش، تەمرى ھىندى، جەۋارىش شەھرىيارانلارنى بېرىش يېتەرلىك. بەزىلەر جەۋارىش سەپەرجىلى بېرىشنى توغرا كۆرىدۇ (90 - 97 - 98 - نۇسخىلار).

تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئالما، لىمون، سەندەل شەرۋەتلىرى، دارچىن، زەپەر، زىرىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشلىرى ياخشى. تۇتۇش قۇۋۋىتىنى سوغاقلىققا مايىل قورۇق نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ؛ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە موتىدىل، ھول ۋە ئىسسىق نەرسىلەر مەدەت بېرىدۇ؛ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى سوغاقلىققا مايىل ھۆللۈك نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ.

ئىشتەي تۇتۇلۇش

ئىشتەي (ئىشتىھا)نىڭ تۇتۇلىشى يېمەك بولغاندا ئىشتەينىڭ كەم بولىشى، ئېغىر بولغاندا پۈتۈنلەي ئىشتەي تۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇلار سەۋەپچى ئامىلنىڭ كۈچلۈك، ئاجىزلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش:

1) مەيدە ئاغزىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇنىڭدا مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىرىدە كورۇلگەن ئالامەتلەر بولۇشتىن تاشقىرى، ئىشتەيمۇ تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

داۋالاشتا — ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا سوغاقلىق دورىلار بىلەن؛ سوغاقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سامساق، پىيازە قاتارلىقلارنى كوپرەك ئىستېمال قىلىش، قونىاق ئۇنىنى قىزىتىپ مەيدىگە تېڭىپ بېرىش كېرەك.

2) خىلتلارنىڭ كوپىيىپ كېتىشىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇ خىل ئەھۋال سەپرادىن ياكى شور خىلتلاردىن بولسا، مەيدە ئېچىشىپ ئاغرىش، قۇسۇش بىلەن بىللە ئىشتەي تۇتۇلۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنداقتا ئالدى بىلەن مەيدىنى خىلتتىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ياكى سەپرا سۈرگىسى بېرىلىدۇ؛ ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولمايدۇ، بەلكى كوڭۇل ئېيىنىش، قۇساق كوپۈش ئەھۋاللىرى بولۇپ، كېكىرىش پەيدا بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى بوشىتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇمبىدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىگە بىرگار ھەسەل بىلەن تۇز قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن، سېرىق چېچەك

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇغى، چۈجۈكنۇيا بىلتىزلىرىنى قايناتىپ سۈيىگە بىر ئاز ھىندى تۇزى ۋە سىركە قوشۇپ بېرىلسە قەي قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلىش مۇمكىن بولمىسا سۇرگە دورىسى (مىزاج بۇزۇلۇشلۇق مەيدە كېسەللىكلىرىدە كورسىتىلگەن) ۋە مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى مۇناسىپ دورىلارنى بېرىش لازىم.

3) خام خىلىتلارنىڭ بەدەندە كوپىيىشىدىن ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇ بەلغەمنىڭ خام بولىشى بىلەن كوپرەك مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەمگەك قىلماي دائىم دەم ئېلىپ ياتقانلاردا ئىشتەينىڭ تۇتۇلىشى كورىلىدۇ. بۇنداقلار تاماقنى ئاز ـ ئازدىن يېيىش ۋە مونچىغا كىرىپ تۇرۇش، مۇۋاپىق جىسمانى ھەركەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئىشـ تىيى ئېچىلىدۇ.

4) تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ تىوسىلىشىدىن ئىشتەي تۇتۇلۇش: تېرىنىڭ پاسكىنا ۋە كىر بولىشى ياكى باشقا سەۋەپلەردىن تېرىنىڭ چىقماسلىغى بىلەن تەدرىجى ئىشتەي تۇتۇلۇپ كېتىدۇ. مونچىغا كىرىپ تەرلىنىش، كۆچلۈك تەنھەركەت قىلىش، بەدەننى مۇجۇش، تەرلەتكۈچى دورىلارنى قاينىتىپ ھورىغا ئولتۇرغوزۇش قاتارلىق چارىـ لارنى قىلىش، ئىسسىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش كېرەك.

5) جىگەر زەئىپلىگىدىن ئىشتەي تۇتۇلۇش: جىگەر زەئىپلىگى ياكى ئۈچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇقلارنى يەتـ

كۆزىدىغان چاۋا قانتۇمۇرلىرىدا تۇسىلىش پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان ئىششەيسىزلىكلەردە كوكۇل غىزا خالىماسلىق، كۆڭۈل ئايىنىش، كۆرۈنگە ئورۇقلاش، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ھەرخىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى چارىلار قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

6) مەيدىگە سەۋدا چۇشۇشنىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان ئىششەي تۇتۇلۇش: تالدا تۇسىلىش بولغانلىقتىن ئىششەينى قوزغاش ئۈچۈن كېرەك بولغان سەۋدا مەيدىگە كەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن مۇنداق كىشىلەر "قىسىۋغۇم ئاچمايدۇ" دەپ زارلىنىدۇ. تال چوڭىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (100 - نۇسخە) بېرىلىدۇ، مۇمكىن بولسا قەي قىلدۇرۇش تەۋسىيە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ ئۇرۇغى، زاغۇن، سېرىق چېچەك ئۇرۇقلىرىنى ھەسەل قوشقان سىركە سۈيى بىلەن بىللە بېرىلسە قەي قىلىدۇ. تالنىڭ چوڭىيىشىغا چارە قىلىنىدۇ (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

7) مەيدە ئەسەپلىرى سەۋەبىدىن بولغان ئىششەي تۇتۇلۇش: بۇ خىلدىكى ئىششەي تۇتۇلۇشتا مەيدىنىڭ خىزمىتى بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكى سېزىلىدۇ. ئىششەي تۇتۇلۇش بىلەن بىللە نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرى، مالىخولىيا قاتارلىق روھى ئېزىلەڭگۈلۈك ئالامەتلىرى كورۈلىدۇ. بۇنى ئايرىش ئۈچۈن ئاغرىقنى چۈشەندۈرۈپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىششەي ئېچىلسا سەپرا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

دىن بولغىنى، ئەگەر ئىچىلمىسا مېڭىدە كېسەللىك يارىلىغىنى (زەئىپلىك بارلىقى) كۆرسىتىدۇ. بۇنداقلارغا مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ (مېڭە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋەتى كەلبى)

"شەھۋەتى كەلبى" دېگەن ئەرەبچە ئىت ئىشتىھىسى دېگەنلىكتۇر. بۇنداق كېسەلگە دۇچار بولغان ئادەم ھەر قانچە كۆپ تاماق يېسىمۇ تويمايدۇ. ھەتتا يەيدىغان نەرسىلەر ئالدىدا تۇرسىمۇ كىشىلەر بىلەن تالىشىپ ماجرا قىلىدۇ.

سەۋەبى: (1) سوغاق ۋە قاتۇرغۇچى ماددىلار مېيىدىنىڭ مىزاجىنى بۇزۇشى — تەشنالىقنىڭ بولماسلىقى مېيدىنىڭ كۆپۈپ تۇرۇشى بىلەن يۇقۇرقى ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا مېيدىنى قىزىتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسلەن، جەۋشەنە، زىرە، رۇمبىدىيان، مەستىكىلەرنى ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇش ھەم مېيدىگە سىرتتىن سۇمبۇل قايناتقان سۇغا جويۇز سۇرۇپ چېپىش لازىم. جاۋارىش جالىنۇس (3 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ئارىلاشقان سوغاقلىق: ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ چىقىدۇ. بۇنداقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) يا ھەببى ئايارەنج (7 ـ نۇسخە)دىن كېيىن كۆرسىتىلگەن چارە قىلىنىدۇ.

3) مەيدىگە سەۋدانىڭ كۆپ قويۇلۇشى: مەيدە بوشلۇقىدا قاتتىق ئېچىشىش مەيدە ئېغىزىدا كۆيۈشۈش ئالامىتى بولۇپ، تاماق يېيىش بىلەن پەسىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىپ تال ئۇستىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. چۇچىمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش بىلەن قوي، كالىنىڭ بورەك ياكى چاۋا يېغىنى يېيىش كېرەك. مەجۇناتلاردىن جەۋارىش نارمىشكى (99 - نۇسخە) يا مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (100 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) مەيدىگە بەلغەم قويۇلۇشى: كۆپىنچە نەزلىدىن كېيىن نەزلە ماددىسى مېڭىدىن مەيدىنىڭ ئېغىزىغا قويۇلىدۇ. چۇچىمەل كېكىرىك چىقىدۇ ۋە ئاغرىشتىن بۇرۇن زۇكام بىلەن ئاغزىغانلىق تارىخى بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى سەبرە (4 - 16 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. غىزاسىغا دارچىن، پىلپىل، سوئتەر، زىرە سېلىپ توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

5) ئۈچەيدە مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولۇشى: ئارقا تەرەتتىن مەددە چۈشىدۇ، يەپ تويمايدۇ. مۇنداق ھاللاردا مەددىنى يوقىتىش بىلەن جاۋارىش نارمىشكى (100 - نۇسخە) بېرىش كېرەك.

كالا ئىشتەي (جۇئىلبەقەر)

"جۇئىلبەقەر" كالا ئىشتىھى دېگەنلىك بولۇپ، تىبابەتتە بولسا، پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلۇققا مۇھتاج بولۇپ تورۇغلۇق كۆڭۈل تاماق تارتماسلىق — توساق ئاچماسلىق

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ۋە تاماق خالىماسلىقتا ئىپادىلىنىدۇ. سەۋەبى "يەپ تويماسلىق" كېسىلى بىلەن بىر خىل بولۇپ، سەۋەپ يەكگىل دېلسا يەپ تويماسلىق، ئېغىر بولسا "كالا ئىشتىيى" كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل قاتتىق سوغاقتا سەپەر قىلغۇچىلاردا، بولۇپمۇ ئاچ يۈرۈپ سەپەر قىلغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇرۇن ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قالغانلارمۇ بۇ كېسەلگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى 3 قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

1) قاتتىق سوغاقنىڭ مەيدىگە تەسىر قىلىشى بىلەن مەيدىنىڭ ھېس قىلغۇچى ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىش ۋە جازىبە قۇۋۋەتلىرى يوقىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئۇرۇقلاش، كۆڭۈلدىن – كۆڭۈلگە ئەھۋالى ناچارلىشىش، تاماق يېمەسلىك قاتارلىق ھاللار بولۇپ، مەيدىنى تۇتۇپ كۆرگەندە مۇزدەك سوغاق سېزىلىدۇ. كېسەللىك ئۇزارغانسېرى ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

2) قويۇق بۇزۇق بەلغەم مەيدىگە چۈشۈشى بىلەن مەيدە ئېغىزىنى توسىۋالىدۇ. ئاغرىق كىشى قۇسىدۇ. قۇسقان نەرسىنى قويۇق شىلىملىق ئارىلاش بولۇپ غىزانى كۆرسە ئىختىيارسىز سەسكىنىدۇ.

3) سەپرا ياكى سۇيۇق بەلغەمنىڭ مەيدە ئېغىزىدىكى تۈۋرۈكلەرگە سىڭىپ كېتىشى بىلەن مەيدە مىزاجىنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقلىقتا (ئاجىزلىشىش) سەۋەپلىك قۇۋۋىتى

جازىبە يوقىلىدۇ. مەيدە بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى خىل سەۋەپتىن بولغىنىدا ئەگەر ھۇشسىزلىق بولسا، ئالدى بىلەن ئايلىنىپ كېتىش پەسىلدە سوزلەنگەن چارىلار بىلەن ھۇشىغا كەلتۈرۈلىدۇ. مەسىلەن، يۈزىگە سوغاق سۇ سېپىش، خۇشپۇراق نەرسىلەرنى كويدۇرۇپ پۇرۇتۇش، پېشانە ۋە قولاق ئارقىسىدىكى تۈكلەرنى يۇلۇش كېرەك. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن گازىۋىن، قىزىل گۈل، ۋە بىدىمىشكى ئەرەقلىرىگە نان چىلاپ بېرىش، ئالما شەرۋىتىنى سۇ بىلەن ياكى نان بىلەن يېيىشكە بېرىش لازىم. ئۇندىن باشقا مىكىيان چۆجىسىنىڭ گۆشى، نوخۇت، زىرە، دالچىن ئود ھىندىلار قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. مەيدىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، تەرياقى مەئدە، جەۋارىش بۇزۇرى (102 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) ۋە 3) خىل سەۋەپلەر بولغىنىدا ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش بىلەن مەئدە قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. چۈنكى ماددىنى تازىلىماستىن تۇرۇپ قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىلىرىنى كۆرۈش نەتىجە بەرمەيدۇ.

ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش)

بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى قورسىقى ئاچقاندا غىزا كېچىكىپ قالسىمۇ ھۇشىدىن كېتىدۇ.

سەۋەبى: مەيدە ئېغىز قىسمىنىڭ زەئىپلىكىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئادەتتىكى چاغلاردا تەشنالىق زىيادە بولۇپ، دائىم قەۋزىيەت بولىدۇ. ئاچ قالسا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: ھوشسىز ھالەتتە بولسا ئايلىنىپ كېتىش بابىدا سۆزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ئالما، ئانار شەربىتى (47 - 48 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋام قىلسا سەرئىگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. بېرىلىدىغان دورىلار تەسىر جەھەتتە تېز بولىشى كېرەك.

غەلىتى نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىللىق (فاسادىشەھۋەت)

ئاغرىق كىشىلەر ئادەتتە يېمەيدىغان نەرسىلەرگە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن، سېغىز توپا، گەج، ساپال ۋە قوغۇشۇندەك نەرسىلەر يېيىشكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. كۆپىنچە ئاياللار ۋە بالىلاردا بولىدۇ.

سەۋەبى: مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولىشى: خىلىتلار بۇزۇلغان قىسمىنىڭ مەيدىدە توپلىنىپ قېلىشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدۇ. مەيدە ئۆزىدىكى بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ ئەكسىدىكى نەرسىلەرنى تەلەپ قىلىدۇ.

داۋاسى: مەددە بولسا ئۇلارنى ئىنقىلاپ چۈشۈرۈۋېتىش، ئەگەر مۇمكىن بولسا ھەر ئايدا بىر قېتىم ھەسەل سۈيى، سېرىق چېچەك سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، تۇز ۋە ئىسكەنجىۋىللەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياكى مۇۋاپىق ھالدا سۈرگىلەرنى بېرىش لازىم.

ئەمما ھامىلدار ئاياللارغا بولسا بۇ چارىنى قىلىشقا بولمايدۇ.
3 ئايدىن كېيىن ئۇرۇنچە ساقىيىپ كېتىدۇ. سۇرگە
بىرىشتە — چىلان، گاردىۋان، سەرپەستانىنى باراۋەر مىقداردا
ئېلىپ چالا سوقۇپ يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ سۇ-
يىگە يۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن 3 ھەسسە قوشۇپ ئېرى-
تىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن جەۋا-
رىش مۇناسىپ، جەۋارىش مۇفەۋۋى مەئىدەلەردىن بىرىنى
(102 – 103 – نۇسخە) بېرىش كېرەك. تەجرىبە
قىلغان تېۋىپلار ئۇچار قانايلار گوشىنى كاۋاپ قىلىپ،
سوگەكلىرىنى چايناپ شۈمۈشكە بېرىلسە مەنپەئەتى كۆپ
دەپ كۆرسىتىدۇ.

كۆپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتەش)

كۆپ ئۇسساش كېسىلى ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش ۋە
ساختا كۆپ ئۇسساش دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ھەقىقىي
كۆپ ئۇسساش — ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە ھۆللۈكلەرنىڭ
سەرپىياتىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن بەدەن سۇغا مۇھتاج
بولىدۇ. مۇنداقتا سۇ، چاي ئىچىش كىپايە قىلىدۇ. ساختا
ئۇسساش — مەئىدىدە شور بەلغەم ياكى سەۋدا يىغىلغانلىقتىن
پەيدا بولۇپ، بەدەن مەزكۇر مەددىلەرنى يۇيۇش ئۈچۈن
سۇ تەلەپ قىلىپ ئۇسساش كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ھەر-
قانچە كۆپ ئۇسسۇلۇق ئىچكەن بىلەنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسەي-
مەيدۇ. ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئېغىزنىڭ تەمى
بۇزۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئالاھىدىلىگى شۇكى،

ئەگەر چىداپ تۇرسا بىر مەزگىلدىن كېيىن تەشنالىق ئۆزلىگىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇخلاپ قالسىمۇ تەشنالىق پەسىيىدۇ.

سەۋەبى: ھەقىقى كوب ئۇسساشنىڭ سەۋەبى ھەركەت، ھارارەتلىك شارائىت ياكى شور سۇ، تۇزلۇق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش. ساختا ئۇسساشناك سەۋەبى بولسا — مەئدە، ئۆپكە، جىگەر، تال قاتارلىق ئەزالاردىكى ھارارەتلىك ۋە قۇرۇقلۇق زەرەرلىنىشلەر ۋە بەدەندىكى قەن سىيىش (زىيابىتۇس) كېسەلى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

داۋاسى: ھارارەت بولسا ئۇنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى بىلىش كېرەك. ئەگەر ئۆپكە، يۈرەك ياكى بۆرەكلەردە بولسا خۇشبۇي ۋە سوغاق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىدمىشك پۈرتىلىدۇ. مەئدە ۋە جىگەردە بولسا سوغاق شەرۋەتلەر بېرىش لازىم. سوغاق خىلىتلار (بەلغەم، سەۋدا) سەۋەپ بولسا، ئالدى بىلەن ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىلمان سۇنى كوپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئىچىشكە ئارپا بىدىيان سۇيى بېرىلىدۇ. سۇرگە بېرىش مۇۋاپىق كەلسە ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلسە بولىدۇ. غىزاسىغا مىكيان گۆشى، نوقۇت سۇيى، سامساقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. زىرە، بادام يېغى، شېكەرلەرنى كوپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. شور بەلغەم سەۋەپچى بولسا ئارپا-بىدىيان سۇيىدىن باشقا ئىسسىقلىق نەرسە بېرىلمەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قاندا هارارەت بولسا دورىلار بىلەن ئۇسسۇزلۇق،
ئاسان پەسەيمەيدۇ. شۇڭا مەنئى قىلىدىغان هاللار بولمى-
قان ئىبلىش كېرەك. قاتتىق ئىچ سۈرگەندە بولىدىغان
تەشنالىق ئۈچۈن شەرۋىتى زىرەشك (89 - نۇسخە)نى
سۇۋۇتۇلغان قايناقسۇغا تەگشەپ بېرىش بەك ياخشى
مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئەفئائىلنى ياكى پەرپىيون ئىس-
تىمال قىلغاندىمۇ تەشنالىق يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا سۈت
ئارپا سۈيى، خاڭكا سۈيى، بىنەپشە يېغى ۋە مەسكە ماي-
لارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئايرىم بىرىنى بېرىش مۇمكىن
قانى كوپ ئىبلىش ياكى باشقا سەۋەپلەر بىلەن كوپ
قان كېتىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان تەشنالىقلاردا لىمون
ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە)، زەنجىۋىل مۇراببا سى
قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

4 - پەسىل: ئاشقازان ياللۇغلىرى (ۋەرەمى مەيدە)

ئاشقازان ھوكمەنەك پەردە ياللۇغى (پىلغىمۇنى مەيدە)

مەيدىنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان ياللۇغى پىلغى-
مۇنى مەيدە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەيدە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ،
قىزىتىدۇ، قاتتىق تەشنالىق، قۇسۇش ۋە بىئاراملىق
كېسەلنى ئازاپلايدۇ. ئىشتەي يوقۇلىدۇ. **تىل،** ئېغىز ئىچى
قىزارغان ياكى سېرىقتا مايىلراق بولىدۇ. **قول** - پۇتلىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

سۇۋۇپ كېتىدۇ. ياللۇغلىنىش مەنىدىنىڭ پۈتۈن قىسمىدا بولسا، ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. ياللۇغلىنىش مەنىدە ئالدىنقى قىسمىدا بولسا گەدىنىك ئۈستىدە پۈلتىيىپ چىققان ئىششىق روشەن كۆرۈنىدۇ. كېسەل ئۇكىدا ياتقاندا تېخىمۇ روشەن كۆرگىلى بولىدۇ. ئارقا تەرەپتە بولسا كۆرۈنمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما ئاغرىق ئۆزى مەيدىنىسىدە چىڭقىلىش ۋە تۇگۈندەك بىر نەرسە بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قان ئېلىش مەنئى قىلىنمىغان ئەھۋاللار بولسا، ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ياكى ۋەرەمنىڭ ئاشقازان ئارقىسىدا ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئالدى تەرەپ مەيدە ئۈستىگە (مەيدە بار جايدىن يۇقۇرىراق) ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئالدىنقى قىسمىدا بولسا، بەلگە (بورەك ئۈستىگە) ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئانار سىقىپ بېرىلىدۇ ۋە نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسىن ۋەكاسىن شىردىسىنى كاشكاپ قىلىپ بېرىش كېرەك. ئاق سەندەل، مامىشا، سۇۋادان تېرەك يوپۇرمىقىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ مەيدىنىڭ ياللۇغلىنىش بار تەرىپىگە قويۇش لازىم. تاماق جەھەتتە ئارپا سۈيى بىلەن چەكلىنىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ چارىلاردىن 3 كۈن كېيىن، ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ گۈلاپ ياكى كاسىن سۈيىدە نەم قىلىپ مەيدە ئۈستىگە قويۇلسا مەددى

نى تارقىتىدۇ. قەۋزىيەت بولسا خىيار شەنبەر، تەمەرى هىندى، كاسنى، بىنەپشىلەرنى كېسەللىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ لازىم مىقداردا قوشۇپ قايناتىپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەمما رەسمى سۈرگە بېرىش ياكى قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

(ۋەرەمى مەيدە بەلغەمىيە)

ئالامەتلىرى. هارارەت ئانچە يۇقۇرى بولمايدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ كېلىدۇ. ئاغرىش بىر قەدەر يەڭگىل، ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ. ئاغرىق مەيدە ساھەسىدە كۆپكەنلىك ھىس قىلىدۇ. تىل قېلىن ئاق گەز باغلايدۇ، رەڭگى ئاقۇش (بەزىلەرنىڭ پىكرىچە قوغۇشۇن رەڭلىك) ئۆزى بوشاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن، مائىل ئۇسۇل (105 - نۇسخە) بېرىلگەندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە ياكى مەسرىدوتۇس (25 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماق مىقدارى ئاز - ئازدىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا بېرىدىغان غىزا - نوقۇت سۈيى، كاللەك بەسەي، قىزىلچا سېلىپ پۇشۇرۇلغان مىكىيان شورپىسىدىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. تال گۈلى، سەئدى هىندى، ئىزخىر ۋە سۈمبۇللارنى سوقۇپ، بىر ئاز نەم قىلىپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە چېپىش لازىم. ئەگەر سۈمبۇل يېغى بولسا ناهايىتى ياخشى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەيدە سەۋداۋىيە)

ئالامەتلىرى: ئىشتىي قاتتىق بولۇپ نەپەس قىيىنلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆڭۈل ئاينىپ، تەبىئەت دائىم تۇتۇق، ئاغرىقنىڭ رەڭگى روھى قارامتۇل بولۇپ قالىدۇ. ئەسەبى ئالامەتلەردىن كوپ پىكىر قىلىش، يامان خىياللارنى قىلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار بولۇپ، ۋرۇقلايدۇ. كوز ۋە ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ماددىنى پۇشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن، مىزاجى ئىسسىق ۋە ھارارەت بولسا، ئارپابىديان ۋە جىگدە سۈيىگە خىيار شەنبەرنى ئېزىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر ئاز گۈلقەن بىلەن بىرلىسە تېخىمۇ ياخشى. بادام يېغىدىنمۇ بىر ئاز قوشۇش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولمىسا ئىنەك پىتى يېغى قوشۇلغان مائىل ئۇسۇل بىلەن ماددىنى پۇشۇرغاندىن كېيىن، تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا بېرىشكە بولىدۇ (16 - نۇسخە). شۇ نەرسىگە دىققەت قىلىش لازىمكى، ماددىنى پۇشۇرماي تۇرۇپ سۈرگە بېرىش زىيانلىق. تاشقى تەرەپتىن تۈۋەندىكى دورىلار بىلەن ماي تەييارلاپ مەيدە ئۈستىگە سۈركەش لازىم:

شۇمشە، سۇمبۇل، زىغىر، مىشەسائىلە، بابۇنە، زاراگزا مېغىزى، مۇقىل، ئەپسەنتىن، زەپەرلەرنى سوقۇپ كالىڭ

بەسەي سۈيى، توخۇ يېغى، كالا پاقالچەك ئىلىكى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەئىدە ئۈستىگە سۈرتىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولسا قورسى سۇمبۇل بېرىلىدۇ (106 - نۇسخە)، بەزىبىر كېسەللىكلەردە (ئاشقازان راكىدا) مەئىدە چوكىيىپ، خۇددى مونەك بار - دەك بىلىنىدۇ. بۇلارنى مەئىدە يالىلۇغلىنىشلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق لازىم.

مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى (دۇبەيلىتۇلمەئىدە)

"دۇبەيلىتۇلمەئىدە" مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق خالتىسى دېگەن مەنادا بولۇپ، ئىسسىق جاراھەتلەر قاتارىدىكى مەئىدىدە ھاسىل بولغان يىرىڭلىق زەرەرلىنىشتىن ئىبارەت. بۇ "خۇراج" دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما پەيدا بولۇپ، مەئىدە ئاغرىيدۇ، مەئىدىنى تۇتۇپ كۆرگەندە ئىششىق ۋە قىزىق بىلىنىدۇ. يىرىڭ پىشقاندا لوقۇلداپ ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. يىرىڭ خالتىسى ئېغىز ئالغاندا تۇيۇقسىز بەدەن جۇغۇلداش، تىترەش بىلەن كوڭلى ئاينىپ يىرىڭ ئارىلاش قۇسىدۇ ياكى قوسىغى قاتتىق ئاغرىپ ئىچ سۈرۈش بىلەن قان - يىرىڭ چىقىدۇ، ئىششىق يانىدۇ.

داۋاسى: يىرىڭ خالتىسىنىڭ ئېغىز ئالغانلىقى مەلۇم بولسا، مەئىدىنى يىرىڭ ۋە زەرداپ سۇلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ياكى شېكەرنى سۇ بىلەن تەڭشەپ

www.uyghurkitap.com

ئىچىشكە بېرىش ياكى كاسنى سۈيى بىلەن ئايارىج پەيقارا بېرىش كېرەك. غىزاسىغا ئارپا سۈيى، قايىنتىلغان كېپەك سۈيى ياكى بۇغداي ئۈمىچى بېرىلىدۇ. جاراھەت ئورنىنى يېڭى گوش بىلەن تولدۇرۇش ئۈچۈن، كۈندۈر، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل، كەھرىبا، گىلى ئەرمىنى، خۇنىياۋشان قاتارلىقلارنى يىرىكرەك سوقۇپ يېمىشكە بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن غىزاسىغا سېرىق چىچەك ۋە شۇمشە بىلەن پىشۇرۇلغان مىكىيان شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسى (قۇرۇھى مەئىدە)

ئالامەتلىرى: سىركە، قىچا قاتارلىق ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا مەئىدىنىڭ ئاغرىقى كۈچىيىدۇ، كوڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. قۇسۇق ياكى تەرەتلىرىدە قان بولىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كىنكىرىك كوپ بولىدۇ. يارا مەئىدىنىڭ ئېغىز تەرىپىدە بولسا ئاغرىش كوكرەكنىڭ توش سوڭەك ئاستىدا سېزىلىدۇ. بەزىدە پۇتقوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا نەپەس قىيىنلىشىش ۋە بىھۇشلۇق قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر يارا مەئىدىنىڭ ئاستىنقى تەرەپلىرىدە بولسا ئاغرىش كىندىكنىڭ ئۈستىدە بولىدۇ. غىزا سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. ئەمما مەئىدە ئېغىزىغا نىسبەتەن ئاغرىش يەڭگىلرەك. يارا ھەر ئىككىلا جايدا بولسا كورسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ ھەر ئىككىسى مەۋجۇت بولىدۇ.

ئۈچەي بىلەن مەئىدە ئاستىنقى قىسمىدىكى يارى-
نىڭ پەرقى شۇكى مەئىدىدىكى يارىنىڭ ئاغرىشى
كىندىك ئۈستىدە سېزىلسە ئۈچەيدىكى يارىنىڭ ئاغرىشى
كىندىكنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە بولىدۇ.

مەئىدە بىلەن قىزىل ئۆڭگەچتىكى يارىلارنىڭ پەرقى
قىزىل ئۆڭگەچ يارىسىدا ئاغرىش تاماق يۇتۇش بىلەن
مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. دائىم ئارقا تەرەپ ئىككى غول
(تاغاق) ئوتتۇرىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: يارىنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا ئەگەر
مۇۋاپىق كورۇلسە قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن.
ئۇندىن قالسا مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىدىكى چارى-
لار قىلىنسا بولىدۇ. مەئىدە يارىلىرىغا قېتىق مەنپەئەتلىك،
بۇنىڭغا بىر ئاز تاباشىر، قىزىل گۈل ۋە قىمقۇنىڭ
ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

ئەگەر يارا كونا بولسا ھەسەلتى گۈلاپ بىلەن
بېرىلىدۇ ۋە قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) يېيىشكە
بېرىلىدۇ. مەئىدە يارىلىرىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى
قېتىپ قېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. يارا بەك كونا بول-
مىسا ئارىلاپ ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىشكە
بولىدۇ. ياكى كاسنى شىرىسى بىلەن پۇنۇس، خىيار شەنب-
بەر بېرىلگىنى ياخشى. بەزى كېسەللەردە ئىچى سۈرۈپ
كېتىش ئەھۋاللىرى كورىلىدۇ. بۇنداقلارغا قۇرسى تاباشىر
(112 - نۇسخە) شەرۋەتى زىرەشكى، بىيە سۇيى بېرىلىدۇ.

ئاشقازان كوپۇش (نەفىخە مەئدە)

ئادەتتە قوساق كوپۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سەۋەپ جەھەتتىن بۇ 3 كە بۆلۈنىدۇ:

2) مەئدە مىزاجىنىڭ سوغاقلىق تەرەپتىن بۇزۇلۇشى: مەئدىدىكى تەبىئى هارارەت يەنى هارارىتى غورىزە تۆۋەنلەپ كېتىپ، غىزانىڭ هەزىم قىلىنىشى ناچارلىشىدۇ ۋە يەل هاسىل بولۇپ مەئدىنى كۆپتۈرۈپ قويىدۇ.

1) ناچار تاماق، چالا پىشقان ياكى يەللىك تاماقلارنى كوپ ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ هول تەبىئەتلىك نەرسىلەر (شوخلا، چەيزە قاتارلىقلار) مەئدىدە سىڭىش جەريانىدا مەئدىنىڭ زەئىپلىگىدىن يەل پەيدا قىلىدۇ ياكى ئۆزى يەللىك بولغان نەرسىلەر مەسىلەن، ماش، پۇرچاق، ئارپا ۋە قوناقلارنى كوپ ئىستېمال قىلىش بىلەن مەئدىدە يەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى بولۇش بىلەن قوساق كوپىدۇ.

داۋاسى: مەئدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە كورۈلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. هەم لاچىندانىنى گۈلاپتا قاينىتىپ ئىچىشكە بىرىلسە مەنپەئەتى ياخشى. دورىلارنى هەببى تانكار (204 - نۇسخە) نىڭ ئەهمىيىتى ياخشى.

كىكىرىش ۋە ئەسنەش

كىكىرىش تەبىئى ۋە غەيرى دەپ بولۇنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشقەدەم ئادرىسى
www.uyghurkitap.com

تەبىئى بولغىنى مەئىدە ئىچىدە ھەزىم جەريانىدا ھاسىل بولغان يەلنىڭ ئىغىزدىن چىقىش ئاۋازىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن مەئىدىدىكى ئىغىرلىق يېنىكلىشىدۇ. غەيرى تەبىئى بولغىنى مەئىدىنىڭ ھەزىمى بۇزۇلۇپ بۇ-خاراتلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كېكىرىك چىقىپ تۇرىشى مەئىدىنىڭ چىگىلىشى يەنىلا بولۇپ تۇرى-دۇ. چۈنكى يەل مەئىدىدە پەيدا بولغانلىقتىن، يەل يەنە پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

ئەسنەشمۇ غەيرى تەبىئى كېكىرىشكە ئوخشاش، مەئىدە ھەزىم قىلالمىغان تاماقلاردىن ھاسىل بولغان بۇخارات، يەللەرنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلىشى بىلەن كېلىپ گەدەن گوشلىرىگە تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەللەرنىڭ ئەسلى تەبىئىتى سوغاق بولغانلىقتىن مەزكۇر گوشلەردە تارتىشقان ھالەت پەيدا بولىدۇ. بۇ ھال ئىغىزنىڭ كەڭ ئېچىلىشى — ئەسنەكتىن ئىبارەت.

داۋاسى: مەئىدىنىڭ ھەزىمى ناچارلاشقاندا كورس-تىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. مەئىدىنى تازىلاش ۋە ھەزىمى-نى ياخشىلاشقا چارە قىلىنىدۇ. بەدىيانىنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلقەن بىلەن بېرىلىدۇ. جۇۋىنىنى ھەسەل ياكى سىركە بىلەن يېيىشكە بېرىشنىڭ مەنپەئەتى چوڭ. ئەھۋالغا قاراپ ئىيار، مەستىكى، ئەپىەنتىن، سۆمبۇل، رۇمبىدىيان، ئىز-خىر، كەرەپشى ئۇرۇغى، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، كۈندۈر، تاغ زىرىسى، پىلپىل، سامساقلارنى قاينىتىپ، بىر ئاز شېكەر سېلىپ سۈيىنى بېرىلىدۇ.

قۇسۇش (قەي) ۋە كوڭۇل ئـاينىش (غەشيان)

قۇسۇش بىلەن كوڭۇل ئاينىش (هو تۇتۇش) مەئىدىنىڭ هەركىتى بولۇپ، ئۇلار ئادەتتە بىللە كېلىدۇ (بەزىدە بىللە بولمايدىغان ئەهۋاللارمۇ بولۇپ تۇرىدۇ). بۇلار مەئىدىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش پائالىيىتى (هەركىتى داۋامىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل پائالىيەت كۈچلۈك بولغاندا مادده هەركەتكە كېلىپ (قوزغۇلۇپ) قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر هەركەت كۈچسىز بولسا مادده قوزغالماي قۇرۇق هو تۇتىدۇ، نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ ۋە بىئاراملىق هېس قىلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: مادده مەئىدە ئۇزىدە بولغاندا كوڭۇل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كېلىدۇ. ئەگەر باشقا ئەزالاردىن كەلگەن بولسا هو بولمايدۇ. خىلىت ماددىسى سەپرا بولسا قۇسۇق بىلەن سېرىق سۇ (سەپرا) بىللە كېلىدۇ. بۇنداقتا ئىسكەنجىبىن بىلەن قايناقسۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇقتا سەپرا بولمىسا سۇزگىلەردىن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)، سېرىق هېلىلە سۈيى سوقمونىيا بىلەن بېرىلىدۇ. ئاملە، تەمرى هىندى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ۋە تاباشىرلارنى بىللە قوشۇپ ياكى يالغۇزدىن بېرىلىدۇ. ماددىسى بەلغەم بولسا، قۇسۇق بىلەن ئاق بەلغەمدەك شىلىمشىقلار چۈشىدۇ. بۇنىڭغا سېرىق چېچەك قايناتقان سۇغا هەسەل بىلەن تەييارلانغان ئىسكەنجىبىن بېرىلىدۇ. بۇ مەنپەئەت قىلمىسا،

تۇرۇپ ئۇرىقى ۋە قىچا قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەئدىنى قۇۋۋەت-
لەندۇرۇش ئۈچۈن، ئۇدى ھىندى، قەلەمپۇر مەستىكى،
پىننەنىڭ ھەر بىرىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق
سوقۇپ كۈندە ئىككى قېتىم بىر مىسقالىغا بىر سەر گۈل-
قەن قوشۇپ يېگۈزىلىدۇ، يەنە زەنجىۋىل ياكى ھېلىلە
مۇراببىاسى بېرىلىدۇ. سەۋدادىن بولغاندا قۇسۇق ئاچچىق
ۋە بەك چۈچىمەل تەملىك بولىدۇ. ھەتتا مۇنداق قۇسۇق-
لارغا چىۋىنمۇ قونمايدۇ. بۇنىڭغىمۇ يۇقۇرىدىكى چارىلار
قىلىنىدۇ. جەۋارىش ئۇد، جەۋارىش مەستىكى، داۋائىلمىشكى
شىرىن (92، 93، 22 - نۇسخە) دىن بىرىنى بېرىش مۇم-
كىن. مەئدە تېگىدىكى بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن تۇۋەن-
دىكى ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئايارەنج پەيقارا 6 مىس-
قال، پىننە، جويۇز، رۇمبىدىيان، جۇۋىنە، قەرەدمانە،
قەلەمپۇر 1 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە،
قىزىل گۈل، مەستىكى، نەمەكى ھىندى 3 مىسقالدىن،
تۇربۇت 7 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ پىننە سۈيى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب
قىلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

كۈنىگە 1 - $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن بېرىلىدۇ ياكى قۇرسى

ئىلاۋۇس (107 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئەگەر ماددا مەئدىنىڭ ئۆزىدە بولماي بەلكى باشقا
ئەزادىن كەلگەن بولسا، ئانداقتا شۇ ئەزانى ماددىدىن

www.uyghurkitap.com

تازىلاش لازىم. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە تەپ (كىرىك) ئاغرىقلىرىدا ئۇچرايدۇ. كېزىكنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىغا قاراپ ساقىيىدۇ ياكى ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلارغا شەرۋەتى نىلۇپەر (75 - نۇسخە) پايدىلىق. كىندىك ئەتراپىغا ياكى ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا تىلماستىن ھىجامەت قويۇش، پۇت - قوللارنى مۇجۇپ تۇتۇش ۋە ئۇيقا كەلتۈرۈشكە چارە قىلىش لازىم.

قۇسۇش ياكى كۆڭلى ئاينىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىشتىن بولسا قۇستۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش چارىلىرى بىلەن مەئىدىنى تازىلاش كىپايە قىلىدۇ. ئەگەر مەئىدە زەيىپ بولسا كۈرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەئىدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم. بەزىدە مەددە قۇرۇتلارمۇ كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇشقا سەۋەپچى بولىشى مۇمكىن. بۇنداقلارنىڭ چوڭ تەرىتى بىلەن مەددىلەرنىڭ چىقىشى، قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئاينىشلار بىللە كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى مەددىنى يوقىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى)

سەۋەبى: 1) مەئىدە قانتومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشىدىن كۆپ مىقداردىكى قان (تومۇر ئېغىزى ئېچىلىپ قالغانلىقتىن) مەئىدە ئىچىگە توپلىنىپ قالىدۇ. مەئىدىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ تەسىرى ئاستىدا قۇسۇش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدۇ (مەئىدە تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشى يىقىلىش ياكى سىرتقى زەربە؛ مەئىدە

ئىچەدىكى يارىلارنىڭ ئىچىلىپ قېلىشى؛ تومۇرلاردا تۈرتۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ تومۇردا ماددىلارنىڭ كېپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ). 2) تال ياكى جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى. 3) قىزىل ئۆڭگەچ تومۇرلىرىنىڭ يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەر بىلەن شىكەستلىنىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: كۆرسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرىنىڭ بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى ھەر خىل مىقدارلاردا قان قۇسىدۇ.

داۋاسى: قان تولۇپ كېتىش سەۋەبىدىن قان قۇسقاندا كېسەلنىڭ قول ـ پۇتلىرىنى چىڭ تېڭىش ۋە پاقالچەك قىسمىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئىچىشكە بىيە سۈيىگە بىر ئازدىن ئانار گۈلى، كۈندۈر، ئاق سەندەل، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمەنى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر زەھەرلىنىش قىزىل ئۆڭگەچتە بولسا يۇقۇردىكى دورىلارنى ئالدىرىماستىن، ئاستا ـ ئاستا يۇتۇپ بېرىش كېرەك. سېمىز ئوت ۋە پاقا يوپۇرماق سۈيى ياكى قۇرسى كوھلىي (108 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاشقى زەربە ياكى يېغىلىشلار بىلەن قان قۇسۇش بولسا ئىچكى تەرەپتىن يۇقۇردا كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلگەندىن تاشقىرى، ماش، مۇغاس، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمەنى، سەبرە، مۇرمەككىلەرنى سوقۇپ، ھەمىمۇل ئاس سۈيى بىلەن قوشۇپ جاراھەت ئۈستىگە (كۆكەرگەن، ئىششىغان ياكى باسقا ئىز قالغان جايغا) قويۇش لازىم.

www.uyghurkitap.com

مەئىدە جاراھەتلىرىنىڭ قانىشى، ياكى جىگەر، تال سەۋەبىدىن بولغان قان قوسۇشلارغا، ئەسلى سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن تۆۋەندىكى سۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

1) موزا، ئانارگۈلى 2 مىسقالدىن، ئەپيۇندىن بىر ئارپا مىقدارى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ گازىۋان، بادرەنجبۇيا سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس تەييارلاپ كۈندە ئەتىگەن ناشتىدا بىر داندىن بېرىلىدۇ.

2) بەزىلەر تال (ئۈزۈم) يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيى ئىچىرىلسە قان قۇسقانغا پايدىسى ياخشى دەپ كورسىتىدۇ.

3) قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە)

4) كوھلى (سۈرمە) قۇرسى (108 - نۇسخە) نى كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

قان بۇرۇن ياكى باش تەرەپتىن چۈشۈپ مەئىدە ئىچىدە يىغىلىپ كۆڭۈل ئايىنىش بىلەن قوشۇپ چىقىرىلىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا دىققەت بىلەن قاراپ، ئەلگىرى بۇرۇن قاناش ئەھۋاللىرىنىڭ بار-يوقلۇقىنى ئوبدان سۈرۈشتۈرۈش لازىم. بۇرۇن ئىچىدىكى قانلىق قەقەشلەر ياكى قاتتىق باش ئاغرىش بىلەن مىڭە غىدىقلىنىش ئالامەتلىرىنىڭ بولىشى، ئەمما مەئىدىنىڭ ساغلام بولىشى بۇنىڭغا دەلىل بولالايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سەۋەپ ئېنىق بولغاندىن كېيىن، باش كېسەللىكلىرى قىسمىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

هىق تۇتۇش (پەۋاق)

هىق تۇتۇش مەئدە گوشلىرىنىڭ تارتىشىشى ۋە قىتىپ قىلىشى نەتىجىسىدىكى مۇرەككەپ ھەركەتتىن ئىبارەت. بۇ مەئدە ئېغىزىدا ۋە پۈتۈن مەئدە قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. بەزىدە قىزىل ئۆڭگەچتىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: 1) مەئدە كوپ مىقدارىدكى غەلىز تاماقلارنى كوتىرەلمەي، ھەركىتى مۇرەككەپلىشىپ، مەئدە ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. مەئدە بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ھەركەت قىلىپ هىق كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سېرىق چېچەك ئۇرۇقى ئورۇپ ئورۇغى، تۇز ۋە ئىسكەنجىۋىل ئىچكۈزۈپ قۇسنۇرۇپ مەئدىنى بوشىتىش كېرەك. ۋە مەئدىنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان دورىلار بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېگۈزۈش لازىم.

2) مەئدە زەئىپلىگى تۈپەيلىدىن، يەللىك تاماقلار يېيىش بىلەن مەئدە ۋە قىزىل ئۆڭگەچتە قويۇق يەل پەيدا بولىدۇ. بۇ يەلنىڭ چىقىش ئۈچۈن قىلغان ھەركىتىدە مەغلۇپ بولىشى هىق بولۇپ چىقىدۇ. مۇنداق ئاغرىقلاردا بۇرۇن مەئدە ئاجىزلىق ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بۇ كوپىنچە بوۋاقلاردا ئۇچرايدۇ. زىرە، مەستىكى ۋە پىننەنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېغىز ئىچىدە ئوبدان چايناپ تۇرۇپ ھاسىل بولغان سۇيۇقلۇق يۇتىلىدۇ. زەنجىۋىلنى شۇمۇش كىكەرتىپ، هىقنى ساقايتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

3) ئۇتكۈر تەسىرلىك دورىلارنى (مەسىلەن، مەجۇنى پىلپىل) ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە مەئىدىدە ئۇتكۈر غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ ئاق، سېرىق ياكى قارامتۇل كۆك رەڭدە قۇسىدۇ، ئىسكەنجىبىن بىلەن كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم. مەئىدىنىڭ ئىچىشىشىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىسپىغول لۇئابى، بىھە لۇئابى بېرىلىدۇ. ئىچىشكە سۈت ۋە بادام يېغى قوشۇلغان قايناقسۇ بېرىش لازىم.

4) مەئىدە ئېغىزىنى بەلغەم ماددىلارنىڭ توسىۋېلىشى تۈپەيلىدىن ھەزىم بۇزۇلۇپ، چۇچىمەل كېكىرىش ۋە ئېغىزدىن سۈكلىش قاتارلىق ئالامەتلەردىن كېيىن ھەق تۇتىدۇ. بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

5) مەئىدە مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن ھەق تۇتۇشى مۇمكىن. بۇنداقتا ئۇسسۇزلۇقنىڭ كەملىكى، ئىسسىق نەرسىلەرنى خالاش، مەئىدىنىڭ زەئىپلىكى بولىدۇ. مەئىدىنى قىزىتىش ئۈچۈن چىگىسەي ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، رۇمىيەدىيان، زەنجىۋىل، پىننە، قۇندۇزقەرى، ياۋا پىياز قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ يوتكىلىشى (مۇتقەلىبى مەئىدە)

ئاشقازاننىڭ ئەسلىدىكى ئورنىدىن يوتكىلىشى كو-

پىنچە ئۆنىڭ تېرۋەنگە چوشۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ بەزىدە يۇقۇرىغا تارتىلىشىمۇ مۇمكىن بۇ كۆپىنچە بويى ئىگىز، تېنى ئىنچىكە ئادەملەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىم بولغان تاماقنى قۇسۇپ تاشلايدۇ. مەئدە ئېغىر ۋە ئىچىشىپ تۇرىدۇ. ئۇچەي تۇسۇلۇش (ئىلاۋۇس) نىڭ پەرقى شۇكى، ئۇچەي توسۇلغاندا تەرەت ماددىسى قى ي بىلەن ئېغىر ئارقىلىق چىقىدۇ. ئەمما ئاشقازان يونكەلـ گەندە تولۇق ھەزىم بولۇش ئالدىدىكى تاماق چىقىدۇ ۋە كىندىك ئەتراپلىرىدا ئاغرىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ھەزىمنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ۋە ئىچىنىشنى پەسەيتىش ئۇچۇن مېغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. باشقا دورىلاردىن ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىشى مۇمكىن.

مەئدىنىڭ ئېچىشىشى

پىشىر نان، خام يىمىشلەرنى يېيىش بىلەن مەئـ دىدە خام سۇيۇقلۇق توختاپ قېلىپ، مەئىدىنىڭ قىزىـ تىشى بىلەن چۇچىمەل تەمگە كىرىپ قالىدۇ. بۇ چۇچىـ مەل سۇيۇقلۇق مەئدە ئېغىزىنى ئېچىشتۇرۇپ كويگەندەك سېزىلىدۇ. سەۋدانىڭ كۆپلىگىدىن بولسا ئېچىشىش ۋە كويۇش ئېغىر بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئدە ئېچىشىپ كويگەندەك سېزىلـ دۇ ۋە بۇنداق ئالامەتلەر قوساق ئاچقاندا يەڭگىللەپ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

قالىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا، مايلىق نەرسىلەرنى يې‑
گەندە يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى: دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش كېرەك.
ئۇندىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (100 ـ نۇسخە) بې‑
رىپ ھېلىلە ياكى ئامىلە مۇرابباسى بېرىلىدۇ.

مەئىدە بوشىشىپ كېتىش

بۇ كېسەل پەيدا بولۇش سەۋەپلىرىگە قاراپ تو‑
ۋەندىكىچە 2 خىل بولىدۇ

1) مەئىدىگە ۋە مىقداردىكى ھوللۇقنىڭ تەسىر
قىلىشى بىلەن مەئىدىنىڭ تۇتۇش كۈچى بوشىشىپ
كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ھەزىم بۇزۇلىدۇ، شۇنىڭدەك
ئاغرىقنىڭ كوكرەك قىسمى ئالدىغا چىقىپ قالغان قىيا‑
پەتتە بولىدۇ.

2) مەئىدىنى قوساق بوشلۇغىدا ھەر تەرەپكە تار‑
تىپ تۇرغان تارىمۇشلار بولۇپ، ئۇلار باغلىغۇچىلار
(رىباتلار) دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭ بىرىگە ھوللۇقنىڭ
تەسىر قىلىشى ياكى مېڭە ـ يۇلۇندىن پەيلەرگە كەلگۈچى
ئەسەبلەرنىڭ زەرەرلىنىشى ئارقىسىدا بۇلاردا بوشىشىپ
كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. نەتىجىدە مەئىدىنىڭ
قايسى تەرەپتىكى تارىمۇشى زەرەرلەنگەن بولسا مەئىدە
شۇ تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. ئاغرىققا شۇ تەرەپ
قوساق قىسمى ئېغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ. مەسىلەن، ئال‑
دى تەرەپكە ساڭگىلاپ كەتسە، كىندىك قىسمىدا ئېغىر‑

لىق سىزىلىدۇ. ئارقا تەرەپكە چۈشۈپ كەتسە قوساق ئاستىنقى قىسمىدا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى: بۇ ئىچكى ئەزالار پالىچى ھىساپلانغانلىقتىن مېڭە كېسەللىكلىرى بابىدىكى ئىستىرخا كېسەلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. يەڭگىل ۋە ئاسان سىڭىدىغان غىزالارغا خۇشپۇراق دورىلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

3) مەئىدە گوشلىرىنىڭ ئىستىرخاسى: قاتتىق قۇسۇش ۋە ھەرخىل سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن مەئىدىنىڭ زور دەرىجىدە زەرەرلىنىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ مەئىدە كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان بىر كېسەلدىن ئىبارەت، ھەرقانچە ياخشى سىڭىدىغان تاماقلار بولسىمۇ ھەزىم بولمايدۇ. مەئىدىنىڭ ھەزىم قابىلىيىتى يوقىلىدۇ. ئارقا تەرەت دائىم قاتتىق كېلىدۇ. ئەمما مەئىدىدە ھىچقاندا ياللۇغلىنىش بولمايدۇ. ئاغرىق كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا جەۋارىش ئۇد، ئىترىپىل كەبىر (1-، 93-نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، مەئىدە ئۈستىگە مەستىكى يېغى سۈركەپ تۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىق ياۋا قۇشلار گوشى بېرىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى
(تەشەننۇجى مەئىدە)

قان تولۇش ياكى سۈرگە ئىچكۈزۈش نەتىجىسىدە ۋە ئەسەبلەرنىڭ زەرەرلىنىشى تۈپەيلىدىن ئاشقازان

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

گۆشى تارتىشىپ قالىدۇ. ئەگەر تارتىشىش مەئىدە پەيلىرىدە بولسا، يېگەن تاماق ھەزىم بولماستىن تۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ. مەئىدە تارتىشىپ قالغانلىقتىن كېسەل كىشى ئالدىغا ئېگىلىپ قالىدۇ، ئاغرىش قاتتىق ئازاپلايدۇ.

داۋاسى: مىگە كېسەللىكلىرى بايانىدىكى تارتىشىش (تەشەننۇج) دە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قۇرۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش بىلەن ئىچ سۈرۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ خىل ئەھۋاللار تارتىشىشنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ.

مەئىدىنىڭ قېتىپ قېلىشى

مەئىدە ياللۇغلىرىدىن كېيىن، قويۇق سەۋدا خىلتى مەئىدىنىڭ كىچىك يەي يېپىچىلىرىگە چۈشىدۇ. كۆپىنچە مەئىدە ئېغىز قىسمىدا ئۇچرايدۇ، بەزىدە ئومۇمى قىسمىدىمۇ بولۇشى مۇمكىن. بۇ ھال مەئىدىدە بىر خىل قېتىپ قېلىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىزدىن كۆپۈكنەك سۇ كېلىپ تۇرىدۇ. ئاغرىق دۇم ياتالمايدۇ. يەرگە قاراپ ئېگىلىشكەندە مەئىدىسى قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىر لوقما تاماق يېسىمۇ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئېغىر ياكى يەڭگىل بولۇشى زەرەرلىنىشنىڭ دەرىجىسىگە باغلىق. تاشقى تەرەپتىن تۇتۇپ كۆرسە قاتتىقلىق ئېنىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى: گۆش بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۈي-

دۈك قىزىل ياكى سېرىق بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاق مىوم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ مەئىدە ئۈستىگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك ئاق بولۇپ، بەدەندە هارارەت بولمىسا، بابونە، سۈمبۇل، بىنەپشە، ئىزخىر، شۈمشە، مۇقىل ۋە ئاچچىق بادام قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، مەئىدە ئۈستى ياغلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا قويۇق خىلتنى تارقاتقۇچى چارىلار قىلىنىدۇ.

مەئىدە سەۋەپلىك ئىچ سۈرۈش (زەرەپ)

بۇ خىل كېسەلدە تاماق ماددىلىرى هەزىم بولۇش ئالدىدا بەدەنگە تارقالماستىن، بەلكى ئىچ سۈرۈش بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بەزى تېۋىپلەر بۇ كېسەلنى مەيدىنىڭ ئىسهالى دەپ ئاتىغان. يېگەن نەرسىلەر مەئىدىدە ئۇزۇن تۇرماستىنلا تېزەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە نەچچە قېتىم تاماق يېگەن بولسا شۇنچە قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. بۇ كېسەل سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ:

1) مەئىدىنىڭ ماددىسىز مىزاجى بۇزۇلۇش ياكى ماددى سەۋەپلەردىن زەرەرلىنىشى: بۇنىڭدا مەئىدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى دىگەن پەسىلدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا ئىچ سۈرۈشمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىسىز بولغان تۈرىدە مەئىدىنى قىزىتىش ۋە نەملىكتىن قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى كۆ-

روۋاپ مەجۇنى جاۋارىش كۆمۈنى، جەۋارىش ئۇدۇۋ مەجۇنى پىلپىل (49 ـ 92 ـ 93 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

2) ماددى سەۋەپتىن بولغان تۇرىدە: ئەگەر يەلغەمدىن بولسا (كېسەلنىڭ چىرايى ئاق بولىدۇ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەر بولىدۇ)، ئالدى بىلەن بىر نەچچە قېتىم كورستىپ ئۇتۇلگەن چارىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئۇندىن كېيىن جەۋارىش كۈندۇر، جەۋارىش جالىنۇس، جەۋارىش خەرنۇپ (3 ـ 109 ـ 110 ـ نۇسخە) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولسا كوپىنچە تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىن ياكى 2 ـ 3 كۈنلۈك بەزگەكتىن كېيىن يۇقىرقىدەك ئىچ سۈرۈش ئالامەتلىرى كۆرىنىدۇ. بەك ئىستىقلىق تاماقلارنى يېيىش ياكى هاراقنى كوپ ئىچىش بىلەنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلدە هارارەت ۋە تەرەتتە سەپرا بولىدۇ.

داۋاسى: ئانار شەرۋىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. لازىم مىقداردا سىرىق هېلىلىنى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) مەئىدە يارىسى ۋە تۈرلۈك مەئىدە جاراھەتلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولىشى: كېسەلدە يارىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن (مەئىدە يارىسىغا قاراڭ) ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. غىزا يېيىش بىلەن قوساق ساھەسىدە (ئۈچەيدە) تولغاق ـ سىمان ئاغرىش ۋە ئېچىشىش يۈز بېرىپ، ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، هارارەتمۇ بولىدۇ.

داۋاسى: زەپەرسىز قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە)، ھەببۇلئاس شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) نەزلە سەۋەبىدىن پەيدا بولغىنى: بۇ مىڭىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دىماغى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. نەزلىدىن كېيىن ياكى نەزلە بىلەن ئاغرىغان كېسەلدە مىڭىدە ھاسىل بولغان نەزلىنىڭ سۇيۇقلۇق ماددىسى يۇتقۇنچاققا چۈشۈپ، بۇ يەردىن مەئىدىگە كېلىپ مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى بۇزۇپ ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىكى مۇھىم ئالامەت ئاغرىشتىن بۇرۇن قاتتىق زۇكام بىلەن ئاغرىغانلىق ۋە باشنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ (باشقا ئالامەتلەر ئۈچۈن زۇكام كېسىلىگە قاراڭ).

داۋاسى: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش چارىلىرى پايدىسىز. ئالدى بىلەن نەزلىنى توختىتىشقا تەدبىر قىلىش لازىم. مىڭىنى ماددىدىن تازىلاش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. ئانار گۈلى، كەتىرا، سېمىغى ئەرەبى رۇببى ۋۇس، زەپەر، ئۇسارەيي سارەيى لەھيەتۇتتىسلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شەرۋىتى خەشخاش بىلەن بېرىلىدۇ ياكى بۇ قۇرس بېرىلسە نەزلىنى توختىتىدۇ: قىزىل گۈل، سېمىغى ئەرەبى، خەشخاش، رۇببى سۇس، نىشاستە، كەتىرا، زەپەر، ئۇسۇك ئۇرۇغىنى تەڭ ۋالغا قاراپ ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە بىر مىسقال-

www.uyghurkitap.com

ىدىن يالغۇز ئۇزىنى ياكى شىرۋىتى زۇپا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. نەزلە ساقايسا ئىچى توختايدۇ.

ۋابا (ھەيزە ۋابائى)

قاتتىق قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش بىلەن ئۆتىدىغان ئېغىر كېسەللىك بولۇپ يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) لەردىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى: ئۇفۇنەت سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەندىكى ماددىلاردا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا-لاردىن بۇزۇلغان ماددىلار مەئىدىگە قۇيۇلىدۇ. بەدەن ئۇزىنىڭ چىقىرىپ تاشلىغۇچى قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى دافىئەسى) ئارقىلىق قەي قىلىش ۋە ئىچ سۈرۈش يولى بىلەن ئۇنداق ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ.

بۇ كېسەل كۆپىنچە ياز كۈنلىرى ئۇچراپ، تېز باشلىنىدىغان ۋە خەۋپ خەتىرى كۆپرەك كېسەللىكدۇر.

كېسەلگە سەۋەپچى ماددىلارنىڭ تۈرىگە قاراپ، ئۇ ھەقىقى ۋابا؛ سېرانىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان ھەيزە؛ بەلغەمدىن بولغان ھەيزە ۋە بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ئېغىر دەرىجىدە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەيزە دىگەن تۈرلەرگە بولىنىپ، بىر قانچە ئورتاق ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھەر قايسىسىدا ئۇزىگە خاس ئالاھىدە ئالامەت-لەرمۇ كورۇلىدۇ.

ئالامەتلىرى:

1. ھەقىقى ۋابانىڭ ئالامەتلىرى: ئاغرىق جىددى باشلىنىدۇ، جىددى قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش يۈز بېرىپ، كېيەل بىردەم ـ بىردەمدە قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ تېز كۈندە ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. تومۇر بىلگى بولمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈپ قالىدۇ، تارتىشىش يۈز بېرىپ، پۈتۈن ئەزالىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، بوينىمۇ قېتىپ قالىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك بولۇپ، ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ، بۇرنى ئۇچلۇقلىنىپ، كوزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، بەدەن قۇرۇپ، ئوزى ھۇشسىزلىنىپ ئولۇپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ كېسەل گەرچە ئاشۇنداق دەھشەتلىك ئاغرىق بولسىمۇ، لېكىن ۋاقتىدا كوڭۇل قويۇپ داۋالىسا ساقايتىۋېلىش مۇمكىن.

2. سەپرادىن بولغان ھەيزە. كېسىلىدە يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، قۇسۇق ۋە تەرەتتە سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ، يەنى سېرىق سۇيۇقلۇق، چۈچەمەل ياكى ئاچچىق تەملىك كېلىدۇ. كوڭۇل ئايىنىش بىلەن مەئدە ئۇچەيلەردە ئېچىشىش بىللە كېلىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان ھەيزە كېسىلىدە قۇسۇق ۋە تەرەتنىڭ رەڭگى ئاق (بەلغەم رەڭدە) كېلىدۇ، ئاق، شىلىمشىق نەرسىلەر بولۇپ، ئېچىشىش ۋە كوڭۇل ئېلىشىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

4. بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەن مەئدە

www.uyghurkitap.com

بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەيزىدە، قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش ۋە تولغاق بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قۇسۇش ئىچ سۈرۈشتىن جىقراق بولىدۇ، ئەسەبى (نېرۋىلىق) ئالامەتلەر روشەن كورۈنىدۇ. بەزىلەردە بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىشتىن بۇرۇن تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى (قوساق كۆپۈش، تاماق سىڭمەسلىكلەر) بولىشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ھەيزە بىر قازاندىن ئوخشاش تاماقنى بىللە يېگەن بىر قانچە كىشى بىر ۋاقىتتا ئاغرىشتەك ئالاھىدىلىكلىرىگىمۇ ئىگە.

داۋاسى: (1) ماددىلارنى مەئىدىدىن تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن كۆپ مىقداردا ئىسكەنجىبىن ۋە ئىسسىق سۇ بېرىش كېرەك.

(2) قۇسۇشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتى، لىمون شەرۋىتى ياكى پىننە قوشۇلغان ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تەمرى ھىندى شەرۋىتى بېرىلىشىمۇ مۇمكىن.

(3) ئۇسسۇزلۇقنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتىگە تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئىچ سۈرۈشكە قارىغاندا قۇسۇش كۈچلۈك بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى ياكى كاسنى سۈيىگە بىر ئاز مەھمۇدە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن بېيە ۋە ئالما سۈيىگە ھەببۇل ئاس قوشۇپ بېرىش، سەندەل، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل، بېيە بىر

ئاز كاپۇر، قومۇش يىلتىزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈللىرىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، قوساق ئۈستىگە قويۇلىدۇ ياكى لاتىنى كۆلاپقا چىلاپ قوساق ئۈستىگە يېپىپ قويۇلىدۇ. پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كەتكەندە گىلى ئەرمىنىنى سىركە بىلەن سۈرۈپ قول-پۇتلىرىغا سۈرتۈپ ئىسسىق يوگەش كېرەك. بۇلار بىلەنمۇ قۇسۇش ياكى ئىچ سۈرۈش توختىمىسا مەئىدە ئۈستىگە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش بىلەن خەشخاش سۈيىگە نىشاستە قوشۇپ ھوقنە قىلىش لازىم.

(5) ھوشىدىن كەتكەندە قول-پۇت، باش ۋە قولاقلارنى ئۇۋۇلاش-مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. مائۇللەھمى بىلەن بىر ئاز ئىپارنى ئېرىتىپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك.

(6) تارتىشىپ قالغاندا ئىسسىق ياغلار بىلەن ئەزانى ياغلاش ياكى لاتىدەك بىر نەرسىنى ماي بىلەن مايلاپ قول-پۇتلارنىڭ گەۋدە تەرەپ قىسمىغا قويۇش لازىم.

ھەيزە كېسىلىدە دەسلەپكى دەۋرلىرىدە غىزا بېرىلمەيدۇ. ئەھۋال ياخشىلانغانسېرى ئاز-ئازدىن يېنىك تاماق بېرىشكە بولىدۇ. ئوخلاش بۇ كېسەل ئۈچۈن بەك پايدىلىق. ئۇيقۇسىزلىق بولسا ئوخلىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. باش-مېڭە كېسەللىرى بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن دورىلارنى باشقا چېپىش ياكى بۇرۇنغا پۈرۈتۈش كېرەك.

بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ياكى ھەزىمنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۈتكۈر بۇزۇلۇشىدىن قۇسۇپ ئىچ سۈرۈش كېسىلىدە، ئەگەر لازىم كەلسە ئىسكەنجىبىن بىلەن ھەسەل ۋە كۆپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ تاكى مەئىدىدىكى سەۋەپچى ماددا چىقىپ كەتكىچە قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن قەيىنى توختىتىش چارىلىرىنى قىلىش. مەسىلەن، قۇرسى ئۇد ياكى راسەن (113 - 114 - نۇسخىلار) بېرىش كېرەك. كېسەل بىر ئاز ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ. كېيىنچەرەك ئۇچار قانائاتلار گۆشىنى ئانار ياكى بېھە سۈيى بىلەن چۆچەمەل قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ. رۇمبىدىيان، زىرە، مەستىكى، ئۇددى خاملارنى باراۋەردىن ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىنى ئۈچەيدىن چىقىرىۋېتىشنى مەقسەت قىلىنسا ئايارەلىج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىلسە بولىدۇ. قۇرسى راسەن بۇ كېسەللىكتە زور مەنپەئەتلىكتۇر.

VIII ماقالا. جىگەر كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى

جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى مەئىدە ئاغرىقلىرىدەك ماددىسىز ياكى ماددىلار ئارىلاشقان ئىسسىق ـ سوغاق يا قۇرۇق زەرەرلىنىشلەردىن ئىبارەت. تۆۋەندە مىزاجنىڭ كەيپىياتى جەھەتتە بۇ 3 تۈرگە بولۇپ سۆزلىنىدۇ.

1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك، تىلى قۇرغاق، ئېغىز ئىچى ئاچچىق ۋە ئىشتەيى تۇتۇلغان بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولۇشى ۋە سۈيدۈك كەلمەسلىكى مۇمكىن. تومۇر تېز، سۈيدۈك قىزىل بولۇپ قىزىق چىقىدۇ. جىگەر ئۈستىنى سىلاپ كورگەندە قىزىق سىزىلىدۇ. ۋە باسقاندا ئاغرىيدۇ. ماددىلاردىن قاننىڭ غالىبلىغى بولغاندا بەدەن ئېغىر، ئېغىزنىڭ تەمى تۇزلۇق بولىدۇ. سەپرا غالىب

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com

بولسا، كۆز ئېقى ۋە بەدەنلىرى سېرىق رەڭدە بولۇپ، كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. خۇسۇسەن مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە كۆڭۈل ئاينىيدۇ، ئىچى سۈرىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۈيدۈك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. مالىخولىيادەك روھى بەلگىلەر ۋە تېرە ئۈستىدە چالاشتەك قارا تەمرەتكىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا بولسا (غالىپ بولمىسا) سوغاقلىق قىلىش كىپايە قىلىدۇ. مەسىلەن، ئىسكەنجىبىن ۋە سەندەل شەرۋىتى بېرىش ياكى ئانار سۈيى، كاسنى ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، نىلۇفەر ۋە ئىسپىغوللارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم. ماددى بولغاندا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن شۇ ماددىلارنى ھەيدەش، قاندىن بولسا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن 115 ـ نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ. سەپرا غالىپ بولغاندا ھەيدەش ئۈچۈن قان ئېلىش ھاجەتسىز، 115 ـ نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلسىلا بولىدۇ. ئارپا، ماش، سەندەل سۈپارى، قىزىل گۈل، خاڭگالارنى سوقۇپ، جىگەر ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئەگەر جىگەر ئۈستىدىكى قىزىلىق زىيادە بولسا قېتىقتا پىشۇرۇلغان دەريا سەرتانى بىلەن ئارپا ئۇنىنى بىرلەشتۈرۈپ جىگەرگە قويۇش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سېرىق ھېلىلىنى قاينىتىپ، سۈيىدە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجۇبىننى ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (بۇلارنى سۈرگىلەردە كۆرسەتكەن مىقدار بويىچە ئېلىنسا

بولىدۇ). جىگەردە توسلىش ئالامەتلىرى كورۇلسە شەر ـ ۋەتى دىنارى (56 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك. جىگەر كېسەللىكلىرىدە كاسىن سۇيى بىلەن پۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ بېرىش داھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىن ئەچچىق قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىشتىن ساقلىنىش، تامىقىغا زىرىق، ئەينۇلا ۋە پالەك، تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىش، ئىلاجىبار گوش بەرمەسـلىك كېرەك. ئەگەر تەلەپ قىلسا توخۇ ياكى پاقلان گوشى بېرىلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۈيدۈك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ۋە ئوفۇنەتنىڭ جىگەردە كوپلىكىنى كورسىتىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشى

ئالامەتلىرى: ھارارەت ۋە جىگەر ساھەسىدە ئىسسىقلىق بولمايدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى ئوزگەرگەن، ئاقۇش، بوشاڭ كەيپىياتتا بولىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. تىل ۋە كالپۇكلىرى ئاق گەز باغلايدۇ. تومۇر سۇس ۋە ناچار ئۇرىدۇ. بەزىدە چىرايى قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى غالىپ بولسا، قۇسۇقتا ئاق شىلىمشىق نەرسىلەر بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى بايقىلىدۇ. كېسەل جىگەر ساھەسىدە يېقىمسىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىز بولغاندا ئىسسىقلىق قىلىش يېتەرلىك. مەسىلەن، مەجۇنى ئاساناسىيا، داۋائىل كوركەم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

(117 ـ 116 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ھەم ھەر كۈنى سەھەردە ئارپابېدىيان ۋە ئىت ئۈزۈمىنى قاينىتىپ كۆلقەن ۋە ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، قۇست، سەلىخەلەرنى قىزىل گۈل ۋە زەپەر قوشۇپ گۈلى سوسەن يېغى بىلەن جىگەر ئۈستىگە قويۇش كېرەك. بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا تازىلاش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (13 ـ نۇسخە) ۋە ھەببى سەبرە، ئايارەج پەيقارا قاتارلىقلارنىڭ بىرى (16 ـ 4 ـ نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. بىر مىسقال زۇپائى قاينىتىپ داۋائىل كوركەم بىلەن بېرىشمۇ پايدىلىق. بەزىلەرنىڭ تەجرىبىسىچە، بۇ خىلدىكى جىگەر كېسىلىگە بىنىرپىل سەغىر ياكى ئىتىرپىلكەبىرى (1 ـ 5 ـ نۇسخە) ناھايىتى ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش بەك كۆپ بولۇپ كەتكەندە، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ، بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتسە سپەندان ئۇرۇغى رەيھان ئۇرۇغى، ئەرەپ يېلىمىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇرۇق دورىلارنى قورۇپ ئەرەپ يېلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بېرىلىدۇ.

3 . جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن ئورۇق ۋە تېرە قۇرغاق بولىدۇ. تىل ۋە ئېغىز ئىچى دائىم قۇرۇپ تۇرىدۇ. تومۇر قاتتىق سالىدۇ، قان ئازلىق. قەۋزىيەت بولىدۇ. ماددىسى سەپرا بولۇپ، روھى ئالامەتلەردىن غەمكىنلىك،

خىيالچانلىق، يامان پىكىرلەردە بولۇش، ئەھۋاللىرى كۆرىلىدۇ. ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ، جىگەر ساھەسى تېلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: مادىسىز بولغاندا ھوللۇك تەرەپتىكى چارىلار قىلىنىپ، شەرۋەتى نىلۇفەر، شەرۋەتى خەشخاشلار، كاسنى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، بادام يېغى، موم ياغلىرىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ جىگەر ئۈستىگە سۈركەش لازىم. غىزاسىغا كىپەك شىرىسىدە ناۋات ۋە بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىش، قاپاق، پالەك، ئاقلانغان ئارپا ۋە سوكەك يىلىكى بىلەن تاماق ئېتىپ بېرىش، ئەمما ھوللۇكنى ھەددىدىن ئارتۇق قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ماددى بولغانلىرىدا ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بەرگەندىن كېيىن يۇقۇرىدىكى چارىلار قىلىنىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى (زەئىپۇلكەبەد)

جىگەرنىڭ تۇتۇش، چىقىرىپ تاشلاش، تارتىش ۋە ھەزىم قىلىش قاتارلىق تۆت قۇۋۋىتىنىڭ زەرەرلىنىشى جىگەر زەئىپلىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك رەڭگى گوش يوغان سۇدەك (قىزغۇش) كېلىدۇ، بەدەن ئۇرۇقلاپ دەرمانسىزلىنىدۇ. ئىشتەي ئازىيىپ ئۇك تەرەپ يىتىم قوۋۇرغا ئاستىدا

چىملداپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ ھال كوپىنچە مىزادىن كېيىن يەنى ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە ئۆتۈش ۋاقتى بىلەن توغرا كېلىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى دەسلەپتە كو- كۈشرەك بولۇپ، بارغانسېرى سېرىق رەڭگە مايىللىشىدۇ. ئارقا تەرەت مىقدارى كوپ، رەڭگى ئاق بولۇپ قالىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ئاساسەن جە- گەرنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە شىمىرىش كۈچىنىڭ ئاجىز- لىقىدىن ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى ئۆزلەشمەي چىقىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. جىگەردىكى تېۋىتۇشىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. ۋە بوشاڭلىق پەيدا بولىدۇ. جىگەردىكى چىقىرىپ تاشلاش- نىڭ بۇزۇلۇشى كېرەكسىز ماددىلار جىگەردە ساقلىنىپ قېلىپ، قوساق ئىسسىلىشتەك ھاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى، ئۇنىڭ تۇت قۇۋۋىتىنىڭ بىر قانچىسى ياكى ھەممىسىنىڭ بوزۇلۇشى بىلەن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنى كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەر بىلەن ئايرىپ چىقىش مۇمكىن.

سەۋەبى: جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ئاساسەن مۇنۇ 3 خىل سەۋەپتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى (1-پەسىلدە كورسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ داۋام قىلىشى).

2) جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسىلىش (سۇددە) ياكى جىگەرنىڭ ياللۇغى.

3) مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ (مەئىدە ۋە تالنىڭ) زەرەرلىنىشى جىگەرگە تەسىر قىلىش.

داۋاسى: (1) جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان سەۋەبتىن بولغانلىرىدا يۇقىرىدا كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

(2) جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ياكى توسىلىشىدىن بولغانلىرىنىڭ داۋاسى ئاساسەن سەۋەبىنى بىر تەرەپ قىلىش (جىگەر توسىلىش ۋە جىگەر ياللۇغىغا قاراڭ).

(3) تال ۋە مەئىدە سەۋەبى بىلەن بولغان جىگەر زەئىپلىكىدە مەئىدە تالنى داۋالاش بىلەن بىللە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى مەسلەن، خۇشپۇراقلىق غىزا، دارچىن، ئىزخىر ۋە زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكى ئېغىر بولغانلاردا كونا كىتاپلارنىڭ كورسىتىشىچە ئۇسلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە)نى يېيىشكە بېرىپ، شىرتىن ياغلاش ئۈچۈن سەبرى، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، لادەن، مەۋرۇر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاپ بىلەن نەمدەپ جىگەر ئۈستىگە قويۇش؛ قورۇغۇچىلارنى بېرىشتە ئېھتىيات قىلىپ، تۇسالغۇنى ئېچىشقا دائىم دىققەت قىلىش لازىم. تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىدە ئالما شەرۋىتى، بەيە شەرۋىتى بېرىلىپ، زىرە، ئۇد ۋە ئالمىنى قوشۇپ. سوقۇپ جىگەر ئۈستىگە

قويۇش كېرەك. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مائىل جىبىن (181 - نۇسخە)، ئىسكەنجىۋىل ۋە ھېلىلە ۇرابىباسى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ياخشى. ئادەتتە غىزاغا دارچىن، قارىمۇچ، پىلپىل ۋە زەنجىۋىل سېلىپ بېرىش لازىم.

2 - پەسىل: جىگەردىكى توسىلىش (سۇددىلىكەبەد)

جىگەر توسىلىش — جىگەرنىڭ ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش ياكى ماسارىقا تومۇرىدىكى توسىلىشلاردىن ئىبارەت. ئالامىتى ۋە داۋاسى جەھەتتىن بىر بىردىن پەرقلىنىدۇ.

1. جىگەر ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش

سەۋەبى: جىگەرنىڭ ھەرخىل جاراھەتلىرىدىن كېيىن، جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تارتۇقلىشىپ قېلىشى؛ جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ جىگەر تومۇرلىرى ئىچىگە ھەرخىل شىر- لاش، قويۇق ۋە قاتتىق ماددىلارنىڭ ئولتۇرۇپ قېلىشى. توسىلىشنىڭ بۇ خىل سەۋەپلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، تاتلىق ۋە غەلىز تاماقلاردىن كېيىن كۈچلۈك تەن ھەركەت قىلىش، ھاراق ۋە مۇسەللەسلەرنى كۆپ ئىچىش، قورغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەنمۇ توسىلىش

كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىلەر جىگەر تومۇرلىرى-نىڭ تۇغما تار بولىشىنى بىر سەۋەب دەپ كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان ئازلىق ئالامەتلىرىنىڭ كۆندىن كۈنگە زىيادە بولىشى، رەڭگى سارغىيىش ئالامەتلىرى بىلەن بىللە تەرەت گوش سۇيىدەك كېلىدۇ. جىگەر سا-ھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ. توسىلىش جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىسىملىرىدا بولسا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش، جىگەر ئىششىشلىرى روشەن ئەمەس. توسىلىش ئېغىر بولسا بەدەندە ئىششىق كورۈلىشى مۇمكىن. سۇيى-دۇك مىقدارىمۇ ئازىيىدۇ. بۇ چاغدا نەپەس قىيىنلىشىش ۋە ماددىلارنى ئۆزلەشتۈرۈش ناچارلىشىش ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى ئاقۇش سېرىق بولىدۇ. جىگەر ياللۇغى بىلەن جىگەر توسىلىشىنىڭ پەرقى شۇكى، ياللۇغلىنىش قىزىتمىلىق ۋە ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما توسىلىش قىزىتمىسىز بولۇش بىلەن ئېغىرلىق سېزىلىش كۈچلۈكرەك كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇ جىگەرنىڭ يۇقۇرقى قىسىملىرىدا بولۇپ، سۇيىدۈك ئاز ۋە كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخە دورىلارنى ئىسكەنجبىن بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئارپابېدىيان، ئۇغرى تىكەن، كاسنى ئۇرۇغى ھەربىرى 4 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغى 6 مىس-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

قال، خاڭگا ئۇرۇغى 5 مىسقال، پىرسىياۋشان 3 مىسقال، ئىت ئۈزۈمى 6 مىسقال، كاسنىي يىلتىزى بىر سەر، كاسنىي ئۇرۇغى 4 مىسقال، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى 4 مىسقال مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ 4 سائەت مىقدارى قايناقسۇغا چىلاپ ئاندىن كېيىن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلاپ، جىگەر ئۈستىگە چېپىلىدۇ. جۇئىدە، ئەپەلتىن، رەۋەن چىنىلەرنى سوقۇپ، چىگەي ياكى كاسنىي سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەرگە چېپىشمۇ مۇمكىن.

توسىلىش جىگەرنىڭ تووەنكى تەرەپلىرىدە بولسا، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىۋىدىكى دورىلار سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، پۇنۇس، ئىت ئۈزۈمى، ئامىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل، كاسنىي ئۇرۇغى ۋە يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. ياكى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. جىگەردىكى توسىلىشنى ئېچىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ موتىدىل ياكى ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (118-119-نۇسخىلار) بېرىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

غىزالىنىش جەھەتتە، قاننى قويۇقلاشتۇرىدىغان، ئاچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، تېز ھەزىم بولىدىغان سويۇق تاماقلارنى بېرىش لازىم.

2. ماسارىقىنىڭ تۇسۇلۇشى

ماسارىقا تۇسۇلۇشقا ئۇنىڭدا ھاسىل بولغان ماددىلار سەۋەپ بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىرىنچى پەسىلدە سۆزلەندى.

ئالامەتلىرى: ماسارىقا ئورنىدا ئارتىشقاندەك ئاغ- رىش ۋە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئاغرىش مەئىدە ساھەسىدىمۇ سېزىلىشى مۇمكىن. ئەمما جىگەردە ئىششىق ياكى مەئى- دىنىڭ ئۆزىدە بىرەر زەرەرلىنىش تاپقىلى بولمايدۇ. كېسەل بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ. تۇسالغۇنىڭ ھاسىل بولۇشى ئاستا داۋاملاشقاندا، بەدەن ئاجىزلاش كېيىنرەك پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما مەئىدە ساغلام تۇرۇقلۇق ئوڭ تەرەپ قوساقنىڭ كىندىككىچە بولغان ئارىلىغىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: جىگەر تۇسۇلۇشتا كۆرسىتىلگەن تۇسال- غۇلارنى ئاچقۇچى ۋە ماددىنى سۈيۈلدۈرگۈچى دورىلارنى تاللاپ بېرىش لازىم. مەسىلەن، ئىسكەنجىبىنگە بېدىيان، كاسنى، ئوغرى تىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئەت ئۈزۈمى، سېرىق يوگەي ئۇرۇقى، خاڭگا ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقىنى قوشۇپ قايناتىپ بېرىلىدۇ.

3. جىگەر كۆپۈپ قېلىش

جىگەرگە ناچار ۋە يەللىك تاماقلارنىڭ يېلى پەيدا بولۇپ قېلىپ، قوساق تويغاندىن كېيىن غىزا

www.uyghurkitap.com

ھەزىم بولۇپ كەتكەن چاغدا ئوڭ قوۋۇرغا ئاستىدا ئاغرى- تىشقاندەك ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولىۋالىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ ھەم رەڭگى سارغايمايدۇ. جىگەر ساھەسىدە يەل مىڭىپ يۈرگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: مەجۇنى جەۋارىش كۆمۈنى ۋە شەربىتى دىنارى بېرىلىدۇ (49-120-نۇسخە). ھاجەتكە قاراپ مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. سوغاق سۇ ئىچمەسلىك، ئىچە- دىغان ئۇسسۇلۇققا بېدىيان، كاسنى ۋە قىزىل گۈل ئەرەقى بېرىلىدۇ. تۇز ۋە ئىسسىق كۆل ئىلىپ جىگەرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئەتىگەندە مونچىغا چۈشۈش كېرەك.

4. جىگەر سانچىلىپ ئاغرىش (شىرقەتۇلكەبەد) ①

ئالامەتلىرى: كۆپىنچە سەھەردە ناشتىدىن ئىلگىرى، قاتتىق ئەمگەك ياكى مونچىدىن چىقىپلا سوغاق بىر نەرسە ئىچسە، بىردىنلا ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا چىدىغۇسىز سانچىقسىمان ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىش- نىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى تېز باشلىنىدۇ ۋە تېز يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا سەل قارالسا ياكى خاتا گۇمان قىلىنسا جىگەر ياللۇغى ياكى سۇلۇق ئىششىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ماتا ياكى بىر پارچە رەختنى قايناقسۇغا چىلاپ، دەرھال جىگەر ساھەسىگە قويۇش لازىم. قايناق

① ئادەتتە جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپچىلىكىدە جىگەردە ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى سانچىلىپ ئاغرىش بۇلاردىن پەرقلەندۈرۈلگەن.

سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سۈمبۈل، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغى بىلەن قوشۇپ ئاغرىق بار جايغا قويۇلىدۇ.

3 - پەسىل: جىگەر ئىششىقلىرى

1. جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىقى

جىگەردىكى ئىششىق خىلىتلار (ماددىلار) سەۋەبىدىن بولسا بۇ ماددىلىق ئىششىق (ۋەرەمى ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ دۆڭچىسى ياكى ئاستىنقى قىر قىسىملىرىدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما بەزىدە ھەر ئىككىلا قىسمىنىڭ ئىششىغىمۇ ئۇچرايدۇ. ئىششىقنىڭ قايسى جايدا ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكى ئالامەتلەردىن پەرقلەشكە بولىدۇ. مەسىلەن، ئىششىق جىگەر دۆڭچىسىدە (يۇقۇرقى قىرلىرىدا) بولغاندا قاتتىق يوتەل، دەم تۇتۇلۇش بىلەن سۈيىدۈك توختايدۇ. جىگەر ئۈستىدە يېرىم ئايسىمان ئاغرىيدىغان دائىرە شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىرىدا بولسا — كۆڭلى ئايىنىش، سەپرا (سېرىق سۇ) قەي قىلىش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش ۋە ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ھەر ئىككىلا قىسمىدا يەنى پۈتۈن جىگەردە ئىششىق بولغاندا قايسى قىسمىنىڭ ئىششىغى كۈچلۈك بولسا، قارشى تەرەپنىڭ ئالامەتلىرى ئالچە روشەن بولمايدۇ. ئەمما ئەتراپلىق كورگەندە ئاز - دۇر - كوپتۇر تېپىلىشى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ ئېيگى ئادرىسى

ئالامەتلىرى: (1) قان ۋە سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا ھارارەت، تەشنالىق، جىگەر ئەتراپىدا ئاغرىق سېزىلىش — ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە ئىششىقنىڭ بارغانسېرى تووۋەنگە قاراپ راۋاجلانغانلىقى قاتارلىق ئورتاق ئالامەتلەر بولىدۇ. قاندىن بولغاندا ئاغرىق كۈچلۈكرەك؛ سەپرادىن بولغاندا جىگەردە ئېچىشىش ۋە سىرىقلىق كۆپرەك بولىدۇ. بۇلار قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىقنىڭ ماددىلارغا خاس ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئەمما ئىششىقنىڭ جايلاشقان يېرىگە قاراپ، يۇقۇرقى ئومۇمى ئالامەتلەر بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ تۈردە ئىششىقنىڭ مەئىدىگە بەرگەن تەسىرى كۈچلۈك بولغاچقا، ھەزىمنىڭ بۇزۇلىشى بىلەن بىللە ھىق تۇتۇش روشەن ھالدا ئېغىر كېلىدۇ. كۆپ ھاللاردا، قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۈچەي يالل‍ۇغى (قۇلۇنجى) دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ (چۈنكى ھەر ۋە ھىق، ئۈچەي ئاغرىشى بولىدۇ). بۇ چاغدا قۇلۇنجىغا قارشى دورا بەرگەندە ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق ماسارىقا تومۇرلىرىنى توسۇپ ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە كېلىشى توسۇلۇپ قالغاندا، ئەكسىنچە ئاغرىقنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ قارىشىچە جىگەر ئىششىغىدىكى ئىچ سۈرۈش ئاغرىقنىڭ ئاقىۋىتى ناچارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تومۇر ھەركىتى قاندىن بولغاندا چوڭ ۋە تېز، سەپرادىن بولغاندا ئىنچىك ۋە تېز بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈگى يالقۇن رەڭلىك، قاندىن بولغانلاردا بولسا قىزغۇش رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئـوكچەل ۋە باسلىق تـومۇرىدىن قـان ئېلىنىدۇ. قاننى كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم ئېلىش لازىم. قـان ئېلىپ بول-غاندىن كېيىن، كاسنى، ئىت ئۈزۈمنى قـاينىتىپ سۇ-يىنى ئانار شەرۋىتى (47-نۇسخە) ۋە قـەن بـىلەن تەييارلىغان ئـىسكەنجىبىنلەر بـىلەن قـوشۇپ بـېرىلىدۇ (سەپرادىن بولغانلىرىدا قان ئېلىنمايدۇ). ئانار شەرۋىتىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا قورىغۇچى مىۋە سۇلىرى، مە-سىلەن، بېيە ۋە ئالما سـۇلىرى بىلەن بـىللە بـېرىشكە بولمايدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بـولـغاندا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەستىن ئىچىنى يۇمشاق تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئـەگـەر قەۋزىيەت كۈچلۈك بىرىلسە، كاسنى ئۈرۈكى ۋە ئىت ئۈزۈ-مىنى قـايناتقان سـۇداپۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچكىلە بېرىلىدۇ. دورا مىقدارى كېسەل ئەھ-ۋالىغا قاراپ بولسا بېرىلسە ياكى ھوقنە قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئىشـشىق جىـگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا بولغاندا، سـۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن تەرەتنىڭ ئېتىدالـدا بـولـشىغا دىـققەت قىلىدۇ. ئارپا سۈيى ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئىششىق قاتتۇرغۇچى (راۋادىيات) لاردىن ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل كېپىكى، گۈلاپ، كاسىن سۈيى قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر ئېچىشىپ ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، بۇ خىلدىكىلەرگە بىر ئاز كاپۇر قوشۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلار (مۇھەللىلەر)نى چېپىش كېرەك. مەسىلەن، بابۇنە، ئەكلىلمىلىك، زىغىر، شۈمشە، ئەنجۈر، گۈل بىنەپشە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىر ئاز ئەمدەپ جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ، ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولسا، تۆۋەندىكى قۇرس دورىنى بېرىش كېرەك.

تاباشىر، قىزىلگۈل، زىرىخ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن يۇيۇلغان لەك (لەكى مەغسۇل) 1 مىسقال، زىراۋەن 1 مىسقال، زەپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن بىر مىسقالدىن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈنىگە بىر دانىنى ئانار شەرۋىتى ياكى زىرىخ شەرۋىتى (47 ـ 89 ـ بىلەن) بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ماددىسى كۆپ بولغان جىگەر ئىششىقىنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، جىگەر ساھەسىنىڭ ئاغرىشقا قارىغاندا، ئېغىرلاشقانلىق سېزىمى ئارتۇق بولىدۇ، رەڭگى ئاقۇش، تەرىتى دائىم ئاق، يۇمشاق كېلىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. ئاغرىق ئۇزى ھارغۇنلۇق ھىس

قىلىپ، روھى كەيپىياتى ئېزىلەڭگۈ بولىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى ياكى تۆۋەنكى قىسمىدا بولغانلىق ئالامەتلىرى 1) تارماقتىكى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى: ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى دوگچىسىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن قىزىل گۈل، رۇمبىديان، چىگىسەي ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئارپا بىديان يىلتىزى، كاسىنى يىلتىزى 5 مىسقالدىن، ئىزخىر، مەستىكى، جۇۋىنە، سۇمبۇللارنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئوزنىي يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە)دىن 1 مىسقال، غارىقۇندىن 1 مىسقالدىن قوشۇپ ھەب قىلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ياخشىسى ھوقنە قىلىش لازىم. ياكى كەچتە ئايارەج بىلەن غارىقۇننى بىر مىسقالدىن بېرىپ ئەتىگەندە قۇرسى ئەپسەنتىن (128 - نۇسخە) ياكى قۇرسى رەۋەن (124 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) سەۋدا ماددىسى كوپ بولغان جىگەر ئىششىقىدا سەپرانىڭ جىگەردە تۇتۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئىششىق باشقا تۇردىكىلەرگە قارىغاندا قاتتىق بولۇپ، جىگەرنى سىرتتىن تۇتۇپ كورگەندە قولغا قاتتىق بىلىنىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ، ھارارەت بەزىدە بار، بەزىدە يوق، بەدەن قارامتۇل سېرىق رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ھەر كۈنى ئاپبىدىيان، كاسنى ئۇرۇقى، چىگىسەي ئۇرۇقى، گازىۋان ۋە ئاۋاتلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۈركەشكە مۇم يېغى بېرىلىدۇ. ياكى تەۋەندىكى تەركىپنى تەييارلاپ سىرتتىن جىگەر ساھەسىغا چاپلىنىدۇ. شۇمشە، ئەنجۈر، مۇقىل، ئۇشەق، ئەكلىلمەلىك، ئاق سەندەل كېپىكى، سۈمبۈل، ئاق موم، گۈل يېغى. ئاق مومنى گۈل يېغىدا بىر ئاز قىزىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، قالغان دورىلارنى يومشاق سوقۇپ ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل ياكى مەتبۇخى ئەپتەمۇن بىلەن مەجۇنى نۇجاھ (121-125- نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ياشلىق توگە سۈتىنى قەن بىلەن بېرىشنى ياكى 3 مىسقالدىن سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، بىر مىسقالدىن چىگىسەي ئۇرۇقى، رۇمبىدىيان ئېلىپ سوقۇپ، كۈنىگە بىر پىيالە سۈت بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

4) يېقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا، دەرھال بىر ئاز قان ئېلىۋېتىش بىلەن، ئىسپۇغول لۇئابىغا بىر مىسقال گىلى ئەرمەنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن رەۋەن، ئوردان، دارچىنلارنى بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يومشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بىر مىسقال تالقاننى شەرۋىتى بىنەپشە (74-نۇسخە) بىلەن

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگانە ئادرېسى

بىرىلىدۇ. ئەبۇئەلى ئىبىنسىنا ئۆز تەجرىبىلىرىدە بۇ خىلـ
دىكى جىگەر ئىششىقلىرىدا زىراۋەن، گۈلى‌ئەرمەنى ۋە
ھەببۇلئاس ئىچكۈزۈشنىڭ ياخشى نەتىجە بەرگەنلىكىنى
يازغان. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن 122 - 123 - نۇسخىـ
لاردىكى چېپىلىدىغان دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

2. قورساق كىرگىت گوشلىرىنىڭ ئىششىغى (ۋەرەمى ئەزلى بەتنى)

بۇ كېسەل جىگەر كېسەللىكلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك
ئەمەس، لېكىن كەيپىيات ۋە تۈرلۈك جەھەتتىن جىگەر
ئىششىقلىرى بىلەن ئوخشاش بولغاچقا جىگەر
كېسەللىرى بىلەن، خۇسۇسەن جىگەر ئىششىقلىرى بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن (بولۇپمۇ قوساق ئىلىك
تەرەپ كىرگىت گوشلىرىنىڭ ئىششىغىنى) ئالاھىدە بۇ
يەرىدە تونۇشتۇرۇلدى. قوساقنىڭ ئاق كىرگىت گوشلىرى
ئۆزۈنىسىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇلاردىكى ئىششىقمۇ
ئۆزۈنىسىغا ئۇزۇنلىشىدۇ. بەزىدە بىر تەرىپى
توم، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە خۇددى چاشقان
قۇيرۇغىدەك شەكىل پەيدا قىلىدۇ. ۋە سىرتتىن
روشەن كورۇنۇپ تۇرىدۇ ياكى قول بىلەن سىلاپ كور-
گەندە سېزىلىدۇ. ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا، ھارارەت
ۋە ئاغرىش جىگەر ئىششىغىنى ئەسلىتىدۇ. ئەمما جىگەر
ئىششىغى ئوڭ تەرەپ قوساق ئاستىدا يېرىم ئايسىمان
ئاغرىشلىق دائىرە شەكىللىنىپ، ياتقاندىلا بىلىنىدۇ. ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى

جىگەر ئىششىغىنىڭ يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن سۈيدۈكتىكى ئوزگىرىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە باشقا ئالامەتلىرى بار بولىدۇ، لېكىن قوساق كىرگىنت گوشلىرى ئىششىقلىرىدا جىگەر خىزمىتىگە دائىت ئالامەتلەر بولمايدۇ.

داۋاسى: سۈرگە بېرىلىدۇ، ئۇندىن كېيىن شورىغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىلىدۇ. ماددىسى پىشقاندىن كېيىن ئەگەر يىرىك يىغىلسا تىغ بىلەن يىرىك چىقىرىلىدۇ. بۇ چارىلار كىچىكىپ قالسا ماددىنىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىش ياكى يىرىك خالتىسى يېقىن ئەزالارغا ئېغىز ئېلىش خەۋپى بار، بۇ يامان ئاقىۋەتلەرگە سەۋەپ بولىدۇ.

3. جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىغى (دۇبەيلە تۇلكەبەد)

جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقلىرى تارقاپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇپ قالغاندا، يىرىڭلىق خالتىسمان ئىششىقلارغا ئايلىنىدۇ، مەئىدىدىكى يىرىڭلىق ئىششىقلار بىلەن ئوخشاش ئوزگىرىشلەرنى بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرى قىزىتما، يۈز قىزىرىش، ئاغرىش، تەشنالىقنىڭ كۈچلۈك بولىشى، ئىشتەي تۇتۇلۇشلار كورۇلىدۇ، جىگەرنىڭ ئاغرىشى سانجىقسىمان بولۇپ، كېسەل ئوڭدا ياتقاندا ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ، بارغانسېرى ئوپكە ۋە مەئىدىلەرگىمۇ تەسىر بېرىدۇ، كوپىنچە ئۈچەي ياكى مەئىدىگە ئېغىز ئېلىپ يىرىك چىقىدۇ،

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش لازىم، مەددە ئۇچەي تەرەپكە مايىل بولسا يەڭگىل سۈرگە دورىلارنى بېرىش كېرەك، بورەككە مايىل بولسا، كورسىتىپ ئۆتۈلگەن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن بېرىلىدۇ، سىرتتىن جىگەر ئىششىغىدا كورسىتىلگەن ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ، بۇ چاغدا تازىلاش مەقسىدى بىلەن قەن سۈيى، گۇلاپ ياكى ئىسكەنجىبىنلەرنى يالغۇز ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزىلىدۇ، تۇز ۋە ئەگرى خاككا ئۇرۇقلىرى، قوغۇن ئۇرۇغى، كوكنار شىرىلىرىنى چىلان ياكى نىلۇفەر شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ، جىگەرنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۇچۇن، ئەت ئالدۇرىدىغان دورىلاردىن كۇندۇر بىلەن خۇنسىياۋشان، كاسىن ۋە چىگسەي ئۇرۇقلىرىنى ئىسكەنجىبىن، مائىل ئۇسۇللاردىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

4. جىگەرنىڭ تارتىشىشى (خەفەتۇلكەبەد)

بەدەن تېرىسى ياكى قاپاقنىڭ لىكىلداپ تارتىقىدەك بىرخىل سېزىم جىگەردە سىزىلىدۇ. بۇ تىبابەتتە "خەفەتۇلكەبەد" دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەردىكى تۇسالغۇلار سەۋەبى بىلەن پەيدا بولىدىغان بىرخىل كېسەللىك بولۇپ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشى جىگەر ساھەسىدە يۇقۇرىدا ئېيتقاندەك بىر سېزىم سېزىش بىلەن تەڭ جىگەردە ئاغ-

www.uyghurkitap.com

رىق ھەس قىلىدۇ. جىگەرگە بىرنەرسە سانجىلغاندەك سىيزىلىدۇ، پىشانىسى تەرلەيدۇ، تېز پەيدا بولۇپ، تېز يوقاپ كېتىدۇ. ئۇلاردىن باشقا جىگەر تۇتۇلۇشنىڭ بەزى بىر ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: تۇسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى موتەدىل (118-نۇسخە) گە ئالاھىدە مامىران چىنى، زەپەر، رەۋەن ئەزىر خىللىرىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. جىگەرنى خىلىتلاردىن ئازلاش مەقسىدى بىلەن ئىزخىر، بابۇنە، شاتەرە، ئەپىتىن ۋە غاپەسلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5. جىگەر (ئۆتتە) تاش پەيدا بولۇش

جىگەردە تاشلارنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەپ سەپرا (ئۆت) يوللىرىدىكى تۇسالغۇلار تۈپەيلىدىن ئۆتنىڭ ياخشى راۋان بولماي، تەدرىجى ئۇنىڭ تەركىبلىرى چۆكۈشتىن ئىبارەتتۇر. بەنە باشقا سەۋەپلىرى بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ (بۆرەك كېسەللىكىگە قاراڭ).

ئالامەتلىرى: تاماق مەئىدىدە تولۇق ھەزىم بولغاندىن كېيىن ھاسىل بولغان كەيلوس جىگەرگە شىمىرىلىپ ئۆتكەن چاغدا كۆڭلى ئاينىش بىلەن قەي قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەڭ جىگەر ساھەسىدە قاتتىق سانجىقسىمان بىر ئاغرىق سېزىلىدۇ. بۇ تۇتقاقلىق بو-

لۇپ، ئاغرىش بەزىدە يەڭگىل، بەزىدە ئېغىر بولىدۇ. ئوڭ تەرەپ باسلىقتىن ئالغان قان تېكىدە قۇم تېپىلىدۇ.

داۋاسى: قوغۇن ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەن، پىرسىياۋشان، چىگىدى ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، بېدىيان يىلتىزى، كاسنى يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تاشنى پارچىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بورەكتىكى تاشنى چىقىرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (بورەكتىكى تاش، قۇم كېسىلىگە قاراڭ).

6. جىگەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى (ھىزالكەبەد)

جىگەر ئۆز ئەسلىدىكى ھالىدىن ئۆزگىرىپ قېتىپ كىچىكلىشىپ قالىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ھەرخىل زەھەرلىنىشلەرنىڭ ئاقىۋىتىدۇر.

ئالامەتلىرى: جىگەر بار تەرەپتە ئېغىرلىق سېزىش، سانجىقسىمان ئاغرىشلار كېلىپ چىقىدۇ. ھەزىم ناچارلىشىدۇ. كېسەل قانچە ياخشى ئوزۇقلانسىمۇ كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ئىچى سۈرۈپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىش جەھەتتە مىقدارى ئاز، قۇۋۋىتى كوپ غىزالارنى مەسىلەن، قوش گوشلىرىنىڭ شورپىسى — قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىلىدۇ. ئىچىدىن بېرىدىغان دورىلارمۇ مۇشۇ ئاساستا بولۇپ، شەرۋىتى بۇزۇرى (101-نۇسخە)، مائىلئۇسۇل (121-نۇسخە). ئايارەج پەيقارا (16-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

7-جىگەر كېسىلى سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشلەر

جىگەرنىڭ ھەرخىل زەرەرلىنىشلىرى تۆۋەندىكىچە بىرقانچە خىل ئىچ سۈرۈشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار ئالامەت ياكى داۋاسى جەھەتتىن، شۇ خىلدىكى جىگەر زەرەرلىنىشى بىلەن ئوخشاش بولغانلىق سىرتىدا، ئايرىم ھاللاردا مەلۇم ئالاھىدىلىكلىرىمۇ بولىدۇ.

1) جىگەردىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىغى ئۈچەيگە ئېغىز ئېلىش سەۋەپ بولىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر يىرىڭلىق ئىششىغىنىڭ ئالامەتلىرى بولغاندىن تاشقىرى، ئىچى سۈرگەندە يىرىڭلىق تەرەت كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق خالتىسمان ئىششىقىمۇ كورۇلىدۇ. پەرقى شۇكى جىگەردىن بولغاندا تەرەت سېسىق پۇرايدۇ، مەئىدىدىن بولغاندا بەك سېسىق پۇرايدۇ، قوساق ئاغرىيدۇ. داۋاسى جىگەر يىرىڭلىق ئىششىغى بىلەن ئوخشاش.

2) جىگەردىن بولغان گوش يوغان سۇدەك ئىچ سۈرۈش: چوك تەرەت گوش يوغان سۇدەك كېلىدۇ. سەۋەبى جىگەرنىڭ ئوزۇق ماددىلارنى شىمىرىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھوكۇمالار قۇرۇق

ئۈزۈم ئۇرۇغى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىقلىرىنى يازغان. ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى باشقا دورىلار نەتىجە بەرمەستىن ئۈزۈم ئۇرۇغى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

3) جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەر سەۋەبىدىن قانتومۇرلارغا قان تولۇپ كېتىپ، ئۈچەي ئۇششاق تومۇرلىرى يېرىلىپ قان ئارىلاش ئىچ سۈرىدۇ. كۆرۈلىدىغان چارىلار مۇنداق: ئاغرىقنىڭ قول - پۇت ۋە ئەمچەكلىرى تېڭىلىدۇ. قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) دېگەن دورىلارغا بىر مىسقال رەۋەن قوشۇپ تەييارلاپ پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى ۋە سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. غىزانى ئاز - ئاز مىقدار بىلەن بېرىش لازىم ۋە شەرۋەتى ئەنجىبار (72 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقا يەنە جىگەردىكى سەپرا ۋە سەۋدانىڭ كۆپلىكى سەۋەبى بىلەن ئىچ سۈرۈشمۇ مۇمكىن. بۇ چاغدا تەرەتتە سەپرا ۋە سەۋداغا خاس ئالامەتلەر بىلەن بىللە جىگەرنىڭ شۇ خىلدىكى زەرەرلىنىشلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. جىگەرنىڭ سەپرا ۋە سەۋدا سەۋەپلىك بولغان بۇزۇلۇشلىرىغا چارە كۆرۈلسە ئىچى سۈرۈشمۇ توختاپ قالىدۇ. بەزىلەر مەجۇنى پودىنە (126 - نۇسخە) بېرىشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

جىگەر زەرەرلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئۈچەي زەرەرلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توغرا پەرق ئەتمىگەندە داۋالاش توغرا بولماي كېسەل ئازاپلىنىپ

www.uyghurkitap.com

ناچار ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇۋەندىكى بىرقانچە جەھەتلەرگە قاراپ پەرقلەش كېرەك.

1) ئومۇمەن جىگەردىن بولغانلىرىدا مەئدە ياكى ئۈچەيدە ئالاھىدە زەرەرلىنىش بولمايدۇ؛ مەئدىدىن بولغانلىرىدا جىگەر خىزمىتى ساغلام بولىدۇ.

2) ئۈچەيدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەردە قوساقتا تولغاپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ. جىگەردىن بولغانلىرىدا ئاغرىش بولمايدۇ.

3) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈشتە يەل بولىدۇ، ھەمدە ئارىلاپ ئۈزلۈكسىز توختاپمۇ قالىدۇ. ئەمما ئۈچەي سەۋەبىدىن بولغاندا ئىچ سۈرۈش دورىسىز توختىمايدۇ.

4) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىن بولغاندا مۇددەت قىسقا ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.

5) جىگەردىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە قان كەلگەندە سېسىق پۇرايدۇ ۋە تولغاق بولمايدۇ. قان ساپ ھالدا تامچىدەك كېلىدۇ. بەزىلەر بۇنى بۇۋاسىر نەتىجىسىدىكى قاناش دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. ئۈچەيدىن بولسا سېسىق بولمايدۇ ۋە تولغاپ ئاغرىيدۇ.

سۇلۇق ئىششىقلار

سۇ ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلىشى (سۇ ئىلقۇنىيە)

بۇ پۈتۈن بەدەننىڭ سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)نىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش، جىگەر
زەئىپلىكى ۋە ھەزىمنىڭ ناچارلىقى؛ ئەمگەك قىلماسلىق؛
ھېيزنىڭ توختاپ قېلىشى.

ئالامەتلىرى: چىرايى ئاق سېرىق رەڭگە كىرىپ
قالىدۇ. يۈز، قاپاقلار بىرئاز ئىششىدۇ ۋە بوشىشىپ
قالىدۇ. پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق ھەزىم
قىلىشى بۇزۇلىدۇ. كېيىنچە ئىششىق خېمىردەك يۇمشاقـ
لىشىپ قول ـ پۇتلارغىچە يېيىلىپ بارىدۇ. قوساق ئىششىـ
لىدۇ. يەل بولىدۇ ۋە چوڭ تەرەت سانى كۆپىيىدۇ. چىش
مۈلكلىرى ئاقىرىپ كالپۇكلار جاراھەتلىنىدۇ (يېرىلىدۇ)
ئاماقتىن كېيىنلا تەرەت قىستايدۇ.

داۋالاش: دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بەدەندە كىرەكسىز
سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ھەركەت قىلىپ،
يول مېڭىش قاتارلىق تەنھەركەتلەرنى قىلىش لازىم.
بەدەننى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 ـ
نۇسخە)، ھەببى غارىقۇن (62 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. شەرـ
ۋىتى ئەپسەنتىن II (127 ـ نۇسخە)نىڭ مەئپەئەتى زور.
بۆلارنى بەرگەندىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى
بېرىش لازىم. توغرىغۇ، تۇز، كۆككۈرتلەرنى سالغان ئىسـ
سىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. دائىملىق ئىچىش
ئۈچۈن كاسىن ئەرەقى ۋە بەدىيان ئەرەقى بېرىلىدۇ.
غىزاسى تاتلىق تەملىك بولۇشى ۋە دارچىن، زەپەر، پىلپىل
ۋە مەستىكىلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھېيزنىڭ توختاپ

قىلىشمىدىن بولسا، مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا قان ئېلىش مۇمكىن. لېكىن قان ئالمىغان ياخشى. ماددىنى سۈرگۈچى دورىلاردىن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە)، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە)، شەرۋىتى ئەپسەنتىن I (91 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە يۇقۇرقى چارىلار بىلەن بىللە مەئىدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنىمۇ بېرىش كېرەك.

سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)

ئىستىسقا دىگەن سوز پۈتۈن بەدەن سۇلۇق ئىششىغىنىڭ ئومۇمى ئاتالمىسى بولۇپ، بۇ بەزىبىر ئالاھىدە ئالامەتلىرىگە قاراپ گوش سۇلۇق ئىششىغى (ئىستىسقايى لەھمى)، قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى) ۋە ناغراسىمان سۇلۇق ئىسسىق (ئىستىسقايى تەبەلى) دەپ 3 قىسىمغا بولىنىدۇ. گوش سۇلۇق ئىششىغىدا ماددا بەدەننىڭ ئۆزە قىسمىدا بولسا، باشقا ئىككى خىلىدا ئىششىق چوڭقۇر قاتلاملاردا بولىدۇ.

سەۋەبى: سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئورتاق سەۋەپلىرى بار بولۇپ، تۆۋەندىكىچە بىرقانچە خىلغا مەركەزلىشىدۇ:

(1) جىگەرنىڭ ئومۇمى زەئىپلىكى، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى.

(2) بەدەندىن كوپ قان كېتىش ياكى ئادەتتە مېڭىپ تۇرغان قانلارنىڭ (مەسىلەن، ھىيىزنىڭ) توختاپ قېلىشى.

(3) جىگەرنىڭ خوشنا ئەزالىرى (يۈرەك، مەئىدە، تال ۋە ئۆپكە)دىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ جىگەر خىزمىتىگە تەسىر بېرىشى.

(4) پۈتۈن بەدەنلىك ئىسسىق مىزاج بۇزۇلۇشلۇق ئاغرىقلار

گوش سۇلۇق ئىششىغى (ئىستىسقايى لەھمى)

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن تونۇردىن چىققان نانىدەك بوشاڭ ۋە كوپۇشكەن بولۇپ، بارماق بىلەن باسقاندا ئويمانلىشىپ ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئەسلىگە قايتمايدۇ. باسقان جاينىڭ قېنى قاچىدۇ (ئاقىرىپ قالىدۇ). تامان ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ئىغىز ئىچى ئاچچىق بولۇپ، ئادەتتە سۇيدۈك ئاق، تەشنالىق كەم ۋە چوڭ تەرەت راۋان بولىدۇ. ئەمما ھارارەت بىللە بولغاندا تەشنالىق كۆچلۈك ۋە سۇيدۈك قىزىل كېلىدۇ. يىغىلغان سۇيۇقلۇق شىرىلىك ۋە سوزۇلۇشچان بولىدۇ. بۇ ئالامەتلەر جىگەرنىڭ زەرەرلىنىش دەرىجىسىگە قاراپ ئېغىر ياكى يېنىك بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ئەسلى سەۋەبىنى يوقىتىش — مەسىلەن، مەئىدىدىن بولسا، قەي بىلەن ماددىنى تازىلاپ گۆلقەن بىلەن رۇمبېدىيان يېگۈزۈش كېرەك. جىگەرنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش، مەسىلەن، سوغاق تەرەپتە بولسا ئىسسىقلىققا ئۆزگەرتىش كېرەك. ئىۇنىڭ ئۈچۈن داۋائىل كوركەم (188 – نۇسخە)، تەرياق ئەربەئە (117 – نۇسخە)دىن

www.uyghurkitap.com

بىرنى بېرىش مۇمكىن. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن جىگەر-
نىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسەللىكىدە كورسىتىپ ئۆتۈلگەن
ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بەك ئىسسىق دورى-
لارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. سۈركە دورىلار بېرىشكە
ھاجەت بولسا ھەببى رەۋەن (128 - نۇسخە) جىگەر
كېسىلى ۋە ئىستىسقا ئۈچۈن خاس دورىدۇر. ئىچىشكە
جۇۋىنە، رۇمبېدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا
ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن، ھا-
رارەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىكىدە
كورسىتىلگەنلەر قىلىنىدۇ. كاسنى سۈيى بىلەن توگە
سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا كاسنى ھول
يوپۇرمىقى سۈيىنىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى بەك ياخشى.
بىنەپشە شەرۋىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ. يوتەل بولسا زوۋپا
شەرۋىتى (10 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىششىقنى قايتۇرۇش
ئۈچۈن، داۋاملىق بېرىدىغان دورىلاردىن شەرۋىتى بۇزۇرى
II (130 - نۇسخە)غا ئىت ئۈزۈمى قوشۇپ تەييارلاپ
بېرىش كېرەك (شەرۋىتى بۇزۇرنىڭ I سى سوغاقتىن
بولغان ئىستىسقاغا بېرىلىدۇ). ئىچىدىغان سۇنىڭ مىق-
دارىنى چەكلەش لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۇسسۇلۇقىغا ئارپا
بېدىيان ياكى كاسنى ئەرەقلىرىنى بېرىش كېرەك. ئانار
بېرىش تەشنالىقنى پەسەيتىپلا قالماستىن، بەلكى ئىستىس-
قانىڭ ئۆزىگىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. بەزى رىۋايەتلەرگە
قارىغاندا، پەقەت ئانار بىلەنلا ئىستىسقا ساقىيىپ كەتكەن.
بەزىلەر كۈنىگە بىر مىسقال تەرياقى فارۇق (186 -

نۇسخە)، مائىل ئۇسۇل، (105 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلغان. سۇيۇقلۇقنى شىمىرتىش ئۈچۈن، سىرتـ-تىن دورا چېپىش ياكى تەرلىتىپ چىقىرىش چارىلىرىنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. مۇۋاپىق بولغانلىرىدىن بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، مۇنۇ دورىلاردىن بىرىنى قىلسا بولىدۇ:

(1) توغرىغۇ بىلەن بابۇنە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش كېرەك.

(2) تۈزنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ چاۋا يېغى، بادام يېغى، دارچىن، زىراۋەن، سەلىخە، قەسىبۇسزەرىرە، گۈل سوسەن يېغىنى بىرىكتۈرۈپ ماي تەييارلاپ سۈر-كىلىدۇ.

(3) شۇمشە تالقىنى، كەپتەر مايىغى، كوپىكى دەريا، مەستىكىنى سىركىدە ئىزىپ پۈتۈن بەدەنگە چې-پىش كېرەك.

(4) كالا تېزىكى، قوي مايىغى، تال (ئۈزۈم) يا-غاچلىرىنىڭ كۈلى ۋە توغرىغۇلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سىركە بىلەن بەدەنگە سۈرتۈش كېرەك.

تەرلىتىش چارىلىرىدىن بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، قىزىق قۇمغا كومۇلۇش، ئاپتاپقا ئار-قىسىنى قىلىپ تۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننى ياكى ئىششىق بار قىسمىنى كومۇش كېرەك. ئىسسىق مونچىدا تەرلىتىش (سۇ قۇيماسلىق لازىم)، شور سۇلۇق دەريالاردا چومۇلۇش

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ياكى گوگگۇرتلۇك ئىسسىق بۇلاقلار (ئارشاڭ)دا يۇيۇنۇش كېرەك. يۇقۇرقىلاردىن مەقسەت بەدەندىكى يىغىلىپ قالغان سۇنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى)

بۇنىڭدا گوش سۇلۇق ئىششىغىغا قارىغاندا ئىششىق خېلى ئېغىر بولۇپ، ئەپەس ئېلىشنى قىسىپ قويىدۇ.

سەۋەبى: يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان ئومۇمى سەۋەپلەردىن تاشقىرى، بەدەننىڭ تارتىش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ بۇزۇلىشى ياكى ئۇلاردىن بىرىنىڭ زەئىپلىنىشى بىلەن كوپ مىقداردا سۇ بەدەندە يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىششىق قوساقتا بەكرەك بولۇپ، قوساق خۇددى سۇ قاچىلانغان تۇلۇمدەك كوپۇپ كېتىدۇ. قوساقنى ئۇرۇپ كورگەندە سۇنىڭ چالغۇنغان ئاۋازى ئاڭلىنىپ، قولغا دولقۇنى سېزىلىدۇ. ئۇنىڭدا يېتىپ بىر تەرەپكە ئورۇلگەندە، بۇ خىل ئەھۋال كېسەلنىڭ ئوزىگىمۇ سېزىلىدۇ. ئىششىق بەل، جىنسى ئەزا، ئورۇقدانلارغىچە ھەتتا يۇز، قول، پۇتلارغىچە بارىدۇ. ئەپەسلىنىش ئېغىرلىشىدۇ. ھارارەت بولمىغاندا سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. بەدەن رەڭگى ئاقارغان ھالدا بولۇپ، كېسەل بەدەنىنىڭ دائىم سوغاق بولۇشى بۇ خىلدىكى ئىستىسقانىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا، سۇيدۇكنىڭ رەڭگى قىزىل، بەدەنلىرى قىزىق

بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئىششىقنى بارماق بىلەن باسقاندا ئويمانلانسىمۇ دەرھال يوقاپ كېتىدۇ ئالدىنقىسىدەك ئۇزاق تۇرمايدۇ.

داۋاسى: ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئىسكەنجىبىن بىلەن كاسنى سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا، ھەسەل قوشقان ئىسكەنجىبىن ياكى شەرۋىتى ئۇزۇرى I (128 - نۇسخە) بېرىلىپ مىزاج تەڭشىلىدۇ. ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن فۇنۇسنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنى تارقىتىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن مىزاجى ئىسسىقتىن بولسا كەلكىلانەج I (131 - نۇسخە)، سوغاق بولسا كەلكىلانەج II (132 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن بۇ كېسەلگە خاس دورىلاردىن قۇرسى مازەريۇن I (138 - نۇسخە) ياكى قۇرسى مازەريۇن II (134 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بولمىسۇن ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. دائىم بىر خىلدىكىنى بېرىش بەزىدە ئۈنۈم بەرمەي قالىدۇ.

قايسى خىلدىكى ئىستىسقا بولمىسۇن، جىگەر مىزاجىنى تەڭشەپ ۋە سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇپ (بەدەندىكى سۇيۇقلۇق چىقىرىدىغان) دورىلارنى بەرگەندىن كېيىنلا جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئەنبەر بارس (135 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. ماددىسى كۈچلۈك بولمىسا، تۇگە

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

سۇتنىڭ مەلۇم نەتىجىسى بار. غىزاسىغا تۇخۇم شورپىد-
سى، تۇرۇلغا گۆشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ. بەزىلەر
قوساقنى تېشىپ سۇ ئېلىش ۋە داغلاش چارىلىرىنىمۇ
قوللىنىپ كورگەن. ئەمما خەتىرى كوپ، نەتىجىسى
ئاز. سۇ يەنە يىغىلىپ قالىدۇ.

ئاغراسمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تەبەلى)

سۇلۇق ئىششىق بىلەن بىللە تېرە ئاستىدا ھاۋامۇ
بولغان سۇلۇق ئىششىقنى ئاغراسمان سۇلۇق ئىششىق
(ئىستىسقايى تەبەلى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەئىدە ھەزىمىنىڭ
بۇزۇلىشى ۋە جىگەر ئاغرىقلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.
جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۇرسە،
مەئىدە ھەزىمىنىڭ بۇزۇلىشى يەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىششىق قوساقتا بولىدۇ. قوساقنىڭ
شەكلى خۇددى پۇدىگەن تۇلۇمدەك بولۇپ قالىدۇ. ئەمما
ئالدىنقىسىدەك ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ. قوساقتا بەزىدە
سانچىق ۋە چىڭقىلىش سېزىملىرى بولىدۇ. قول
بىلەن قوساققا ئۇرۇپ كورگەندە دۇمباقتەك ئاۋاز چىقىدۇ
كىندىكنىڭ سىرتقا چىقىپ قېلىشى بۇ كېسەلدە ئالاھى-
دە بىر ئالامەت بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بىرىنچى ۋە ئىك-
كىنچى تۇردە بۇنداق ئالامەت بولمايدۇ.

داۋاسى: سۇيۇقلۇقلارنى بەدەندىن چىقىرىش
ئۇچۇن كورسىتىپ ئوتۇلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. بۇ
جەھەتتە جىگەرنىڭ مىزاجىغا رىئايە قىلغان ھالدا چارە

قىلىش كېرەك. ئەمما ئىسسىقلىق بەك ئارتۇق بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. چۈنكى مۇنداقتا ئۇسساش كېلىپ چىقىدۇ. كۈندۈز ۋە زىرىنى باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ دائىم ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇپ بېرىش، گوش سۇلۇق ئىششىقىدا كورسىتىلگەن سىرتتىن چاپە-دىغان دورىلارنى قىلىش كېرەك. يەلىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (33-نۇسخە) بېرىش بىلەن سۇزاپ يىپپۈرمىغى، ئادىراسمان، ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، توغرىغۇ، قارا شېكەرلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، كىچىك شامچىلارنى تەييارلاپ ئارقا يېرىلىشقا تىقىپ قويۇش كېرەك. قالغان ئالامەتلىرىگە قاراپ گوش سۇلۇق ئىش-شىقىدا كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ناغراسمان سۇلۇق ئىششىق ئۈزۈنغا سوزۇلغاندا، ئىششىق قېتىپ قېلىپ، باشقا ئالامەتلەر بىرئاز يېنىكلىشىدۇ. بۇنى تەبەلى ھەبنى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمى چارىلار بىلەن بىللە، يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، مەرزەنجۇش، سۈئەتەر، سوزاپ ئۇرۇغى، قۇندۇز قەرى ۋە يۇلغۇن كۆلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوزاپ سۈيى ۋە تۆگە سۈيدۈكى بىلەن نەمدەپ قوساققا قويۇش كېرەك. ئىچىدىغان چېيىغا ئۈست ئۈزۈمى، كاسنى ئۇرۇغى ۋە كاسنى يىلتىزىنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر بېرىلسە بولىدۇ:

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

سانا 7 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر، كاسنى ئۇرۇقى ھەربىرى 3 مىسقالدىن؛ سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 5 مىسقالدىن؛ قوۋۇق ئۈزۈم 15 مىسقال؛ قارا ئۆرۈك، چىلان 10 دانىدىن؛ سەرپىستان 20 دانە؛ فۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجۇبىل 10 مىسقالدىن ئېلىنىدۇ. فۇنۇس بىلەن تەرەنجۇبىلنى ئايرىم ھالدا قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، يۇقۇرقىلارنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ يالغۇز ياكى ئىسكەنجەبىن بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى ئىشتىقاغا ھەبىبى سەكبىنەج (94-نۇسخە) بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

سېرىق كېسەل (يەرقان)

سېرىق كېسەل (يەرقان) تىبابەتتە ساغۇش سېرىق كېسەل ۋە قارا سېرىق كېسەل دەپ 2 گە بولۇنىدۇ. ساغۇش سېرىق كېسەل جىگەر بىلەن ئۆتنىڭ زەرەرلىنىشىدىن پەيدا بولسا، قارا سېرىق كېسەل كوپىنچە تال كېسەللىكلىرى نەتىجىسىدە پەيدا بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل توق سېرىق رەڭدە بولىدۇ. بۇلار يەنە ئالاھىدە ئالامەتلىرى ۋە سەۋەپلىرىنىڭ تۇرلىرىگە قاراپ بىر قانچىگە بولىنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ئايرىم سوزلىنىدۇ.

1. ساغۇش سېرىق كېسەل (يەرقانى ئەسفەر)

1. سەپرادىن بولغان قىزىتمىلار بوھرانى سەۋەبى بىلەن سېرىقلىق چۈشىدۇ.

ئالامەتلىرى: سىرىقلىقنىڭ پەيدا بولىشى بىلەن كۆزلىرىگە توغرا كېلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق، ئىچى قاتقان، ئېچكى ئەزالاردا سانجىق بولىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، ئىسكەنجىبىن ياكى يالغۇز كاسىنى سۈيى بېرىش كىپايە قىلىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇخىلدا سەپرائى غەيرى تەبئى قانغا ئارىلىشىپ پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىرىقلىق ئومۇمى بەدەنگە چۈشىدۇ. قەي قىلىش، كوز ۋە بەدەندىكى سىرىقلىق بەك ئېغىر بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ. ئۇستىدىكى رۇسۇپ سىرىق بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەردىكى قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاناار شەرۋىتى (47-نۇسخە) ۋە ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە بەدەندىن سەپرائى چىقىرىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە)گە مەھمۇدە (سۇقمۇنىيا) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شەرۋىتى فەۋاكە (15- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3. مىزاجىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىغى ۋە ھارارەت تەسىرىدىن ئوت قانغا ئارىلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاندىكى ئوت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سىرىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

ئالامەتلىرى: تۆيۈقسىزلا پۈتۈن بەدەن ساغىرىپ كېتىدۇ. سۆيدۈكمۇ تۇساتتىن ساغىرىپ بارغانسېرى قارىغا مايىللىشىدۇ. جىگەردىكى زەرەرلىنىشتىن بولغان سېرىق چۈشۈشتىن شۇنىڭ بىلەن پەرقلىنىدىكى، جىگەردىن بولغان سېرىق چۈشۈشتە سۆيدۈك دەسلەپتە قىزىل بولۇپ، ئاستا-ئاستا سېرىقلىشىدۇ، بەدەندىكى سېرىقلىقمۇ بىردىنلا پەيدا بولماستىن، تەدرىجى پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئىششىقي تۇتۇلۇش قاتارلىق ھەزىم بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تەشنالىق ئوتكۇر بولىدۇ. ئەمما مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان سېرىق كېسەلدە بۇ بەلگىلەر بولمايدۇ.

داۋاسى: ئەينۇلا سۈيى، ئانار شەربىتى (47-نۇسخە)، كاسنى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسكەنجبىننى بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە، شاتەرە، ئەپەنتىن، ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى قاتارلىقلار قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

4) ئوت خالتىسىنىڭ ياللۇغى ياكى ئوت يوللىرىدىكى توسۇلۇشلار سەۋەبى بىلەن بەدەندىكى ئوتنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچراپ، بەدەندە ئوت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سېرىقلىق پەيدابولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما، قەي ۋە تىل قۇرۇپ گەز باغلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىللە جىگەر ساھە-

سىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ. جىگەر ياللۇغى بولسا جىگەر ياللۇغىغا تېگىشلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: جىگەر ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

2. سېرىق كېسەل (يەرقانى سەنەدى)

بۇ خىلدىكى يەرقاننىڭ ئاساسىي سەۋەبى سەۋدا ـ نىڭ قان تەركىۋىگە ئارىلىشىپ قېلىشى بولۇپ، بەدەن رەڭگى قاراھتۇل سېرىق رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەتنىڭ رەڭگىمۇ قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بىرىنچى قىسىمدا سوزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، تال سەۋدانى ساقلايدىغان ئورۇن بولۇپ، كېرەك بولغاندا سەۋدا ماددىسىنى ئۆز يولى بىلەن مەئىدىگە چىقىرىپ ئىشتەي پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. دىمەك قارا سېرىق كېسەل ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا تالنىڭ زەرەر ـ لىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنداقلا جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى سەۋدا ئەسلىدە جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ تالغا بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارا يەرقان تالنىڭ ۋە جىگەرنىڭ بىللە زەزەرلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قارا يەرقان سەۋەپ ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بولىنىدۇ:

1). تالدىن مەئىدىگە سەۋدا بارىدىغان يولدا تو ـ سالغۇ پەيدا بولغاندا تالدىكى سەۋدا سەرپ بولماي

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

توپلىشىپ جىگەرگە قايتىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەردىكى سەۋدا مىقدارى ئېشىپ كېتىپ كۆپ مىقداردا سەۋدا قانغا ئارىلىدۇ ـ دە، ئەسلىدە قارامتۇل رەڭدە بولغان سەۋدا بەدەنگە غەيرىي تەبىئىي بىر رەڭ بېرىدۇ. ياكى جىگەردىن تالغا سەۋدا بارىدىغان يول توسۇلۇپ قېلىپ جىگەردىكى سەۋدا ئېشىپ كېتىپ، ئوخشاشلا قاندا سەۋدا ماددىسى كۆپىيىدۇ.

ئالامەتلىرى: قارامتۇل سېرىقلىق ئاستا ـ ئاستا يۈز بېرىدۇ. تالدىن مەيدىگە بارىدىغان يول توسۇلسا، چەپ تەرەپ يۇقۇرقى ۋىساق، قىسمىدا ئاغرىش ۋە قاداق (سانجىق) بولىدۇ. جىگەردىن تالغا بارىدىغان يول توسۇلسا بۇ ئالامەتلەر ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ. ھەر ئىككىسىدە سەۋەپسىز بىردىنلا ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، سۈيدۈك قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن ئىسكەنجەبىن بۇزۇرى (101 ـ نۇسخە) ۋە شەربەتى كۆشۈش (136 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇرسىغا پەس (137 ـ نۇسخە) ئومۇمەن جىگەر ۋە تالنىڭ توسىلىش خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئاخىرىدا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسنى سۈيىگە ئىسكەنجەبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

2) كۆچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ جىگەرگە بولغان تەسىرى ئاستىدا، غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل بولۇپ، قانغا ئۆتۈپ قارا سېرىق كېسەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: قارا سېرىق كېسەلنىڭ پەيدا بولىد-ىشى ــ قىزىتما، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىشىشى يۈز بېرىدۇ. ئاغرىقتا تۇرلۇك روھى ئالامەتلەر غەم، ئەندىشە قىلىش، قورقۇش ھەرخىل پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە) بېرىلىدۇ. سوغاقلىق دورىلاردىن سىرتتىن سۈركەيدىغان دورا ياساپ سۈركىلىدۇ.

3) تالنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلىشى سەۋەبىدىن قارا سېرىق كېسەل پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تارتىش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا تالنىڭ شىمىرىش كۈچى ناچارلىشىپ جىگەردىن كېلىدىغان سەۋدانى ئۆزىگە جەلپ قىلالمايدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى بۇزۇلسا، سەۋدانى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرۇشى بۇزۇلۇپ، سەۋدانىڭ قانغا چىقىشى بىلەن بۇ خىلدىكى يەرقان پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تالنىڭ زەئىپلىك ئالامەتلىرى ئۆزۈندىن بېرى بار بولىدۇ (تال كېسەللىگىگە قاراڭ). زېھنى تۆۋەن، گاراڭ بولۇپ قالىدۇ. كوز ئېقى ئاقىرىپ

كېتىدۇ. قۇسۇش ھەم ئۈچ سۈرۈش بىلەن سەۋدا بىللە چىقىدۇ.

داۋاسى: تالنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

4) بوھران نەتىجىسىدە غەيرى تەبىئى ماددىلار سىرتقا چىقىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كۆپلىگەن سەۋدا تال، جىگەردىن چىقىرىلىپ بەدەنگە قارارەڭ پەيدا قىلىدۇ ۋە سۈيدۈك قارا بولىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئاغرىقتا ئەسلى كېسەللىكنىڭ بىر مۇنچە ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىپ كېسەل راھەتلىنىپ قالىدۇ. بەدەنىنىڭ چىقىرىش كۈچىگە ياردەم بېرىش، تالنى كۈچەيتىش كېرەك. بوھراندىن بولغان ساغۇش سېرىق كېسەلدىكى چارىلارنى قىلسا بولىدۇ. مونچىغا چۈشۈش، بەدەنگە بابۇنە يېغى، سېرىق چېچەك يېغى ۋە چېقىرتماق ياغلىرىنى سۈركەش كېرەك.

IX ماقالا. تال كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: تالنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى

تالنىڭ مىزاجىدىكى غەيرى ئۆزگىرىشلەر — تالدا ئىسسىقلىقنىڭ، سوغاقلىق، نەملىك، قۇرۇقلۇق ۋە ھول ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇلاردا تال خىزمىتىنىڭ ئوخشاش بولمىغان ھالدىكى بۇزۇلىشىدىن ئىبارەت تۆرت ئالامەتلەردىن باشقا، يەنە ئۆزىگە خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ۋە ئۇلارغا مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرى بار. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

تالدا ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭدا بولىدىغان ئالامەتلەر سول تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەتنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ، تېنى قىزىيدۇ.

داۋاسى: سول تەرەپ ئوسلەم تومۇرىدىن قان ئالغاندىن كېيىن، ئىت ئۈزۈمى ۋە كاسىنى سۈيى (كۆك ھالدىكىسى ياخشى) لەرنى بېرىش لازىم. ماددىنى سۈ-

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com

رۇپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) ياكى قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

تالدا سوغاقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭ ئالا- مەتلىرى، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، تۆۋەن قىزىتما يۈز بېرىدۇ، تەشنالىق بولمايدۇ، قوساقتا يەل كۆپىيىپ قالىدۇ. كېكىرىش كوپ بولىدۇ ھەم ئېغىزدىن دائىم سۇ كېلىپ تۇرىدۇ. سول تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمىدا يېقىم- سىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (ئىسسىق خۇ- سۇسىيەتلىكى) ياكى قۇرسى بۇزۇرى (119 - 137 - نۇس- خىلەر) بېرىلىدۇ. يېيىشكە گۈلقەن بېرىلىشى كېرەك. تالنى قىزىتىدىغان دورىلار تال ساھەسىگە سىرتتىن چاپلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەنجۈر، قۇست، سىركە، سەدەپ، بىخ كەبىر، ئۇسقۇدرىيۇن، ئاچچىق باداملارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چاپلىنىدۇ.

تالدا قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنداق ھال- لاردا تال قېتىپ قالغان بولۇپ، بەدەن ئورۇق ۋە قورغاق كېلىدۇ. كېسەلنىڭ چىرايىمۇ قارامتۇل كوك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەدەن نەملىكىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە شەرۋىتى (69 - نۇسخە)، نىلۇفەر شەرۋىتى (75 -

نۇسخە)، خەشخاش شەرۋىتى (74 - نۇسخە) دىن بىرنى
تاللاپ بېرىش كېرەك. هول قاپاق، خاڭگا سۇلىرى
بېرىلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قاپاق، قوغۇن، ئاق لەيلى
ئۇرۇقلىرىنى چېقىپ مېغىزلىرىنىڭ شىرىسىنى ① چىقىرىپ
ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئايال سۈتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن
قوشۇپ تالغا سۈركەش لازىم. غىزاسىغا هوللۇك تاماقلار،
توخۇ گوشى، پاخلان گوشى، قاپاق ئېشى بېرىلىدۇ.

تالدا هول ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: سول
تەرەپ قوۋساق ساھەسى دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئېغىر-
لىق ۋە سانجىقسىمان ئاغرىش سېزىلىدۇ، بەدەن رەڭگى
كۆكۈش بولۇپ، بوشاڭ، ماغدۇرسىز كېلىدۇ. سۈيدۈك
بەزىدە قارامتۇل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئەسكەنجەبىن (118 - نۇسخە) تەركى-
ۋىگە 3 مىسقال بىخ كەبىر قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
قىزىل گۈل، يۇلغۇن مېۋىسى (داۋا)، مۇغاس، ئاق سەن-
دەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ يۇلغۇن مە-
ۋىسىنىڭ سۈيى بىلەن نەمدەپ تال ئۈستىگە چاپلىنىدۇ.

① شىرە (لۇئاب) چىقىرىش ئۇسۇلى: تەييارلانغان مېغىز
ۋە ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ كىچىك بىر خالتىغا سېلىپ
تىكىپ بولغاندىن كېيىن، پىيالىگە سېلىپ ئۈستىدىن بىر ئاز
قايناقسۇ قۇيۇپ بىر پەس قويىمىز. ئۇنىدىن كېيىن قوشۇق بە-
لەن خالتىنى بېسىپ مىجىغاندا ئاق شىرە چىقىدۇ. بۇنى باشقا
قاچىغا سۈزۈپ ئالىمىز. بۇنى تەكرار قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تاللىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى تال)

تاللىنىڭ ياللۇغلىنىشىغا خىلىتلاردىن قان، سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگەرگەن ھالىتى سەۋەپ بولىدۇ.

1) قاندىن بولغان تال ياللۇغى: بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى، تال ساھەسىدىكى ئاغرىش، ئېچىشىش بىلەن بىللە تەشنالىق بولىشى، قىزىتمىنىڭ ھەر 4 كۈندە بىر قېتىم كوتۇرۇلىشىدىن ئىبارەتتۇر. سۈيدۈك قارا كېلىدۇ، سول تەرەپ تال بار جايىنى قول بىلەن تۇتۇپ كورگەندە قىزىق بىلىنىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئىمكانىيەت بولسا سول تەرەپ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن پۇنۇس، تەمرى ھىندى، كاسنى ۋە ئىت ئۈزۈمىسى قائىدە بويىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (76- نۇسخە) ياكى قۇرسى تاباشىر (112- نۇسخە)نى شەرۋەتى زىرىشك (89- نۇسخە)لەر بىلەن بېرىش لازىم. ياكى گۈل بىنەپشە، قىزىل گۈل، بىخ كەبەر، تەمرى ھىندى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، قىزىل گۈل، ئاق سەندەل، ھەمىشۋا، ئىت ئۈزۈمى، ئاقاقىيا، مامىشا، يۇمغاقسۇتلەرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تال ئۈزىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

2) بوزۇلغان سەپرانىڭ تالدا يىغىلىپ قېلىشى-

دىن بولغان تال يالۇغى: ئىچىشىش، ئاغرىش تالدا ئىغىرلىق، بەدەندە قىزىتما ئىغىر بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن ساغىرىپ كىيىنچە قارىغا ئۆزگىرىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ۋە ئىسكەنجىبىن (101 - نۇسخە) لەرنى بېرىش كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرغۇچىلاردىن رۇ- سۇت، گىلى ئەرمىنى، ئەنجۇر، خىيارى شەنبەر، بۇغداي كىپىكى، ئىت ئۈزۈمىنى سىركە بىلەن بىللە سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. تۇۋەندىكى تالقان (سۇپۇپ) يىپىشكە بېرىلىدۇ.

سەمغى ئەرەبى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ئاق سەندەل $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كا- سىن ئۇرۇغى 3 مىسقال، زىرىق 3 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، خاڭگا، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىز- لىرى ھەربىرىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

3) بەلغەم سەۋەبىدىن بولغان تال يالۇغى: تال- دىكى ئاغرىش كام بولىدۇ، لېكىن ئىغىرلىق سېزىلىدۇ. تىلى ۋە بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ، تەرەت بىلەن سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. كوزى ئالايغاندەك بولۇپ كورۇنىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ۋە مەتبۇخى ھېلىلە (16 - 38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئۇندىن كېيىن تالنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۈزدان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخى كەبىر (139 - 140 - نۇسخە) لەرنى بېرىش مۇمكىن. مۇۋاپىق دورىلار ھەقنە قىلىنىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تالنىڭ زەئىپلىكى

تالنىڭ زەئىپلىكى ئۇنىڭ تارتىش (قوبۇل قىلىش)، تۇتۇپ تۇرۇش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقاندا ئىشتەي يوقولىدۇ، سەۋدا كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، كۆڭۈل ئايىنىش، قەي قىلىش ۋە ئىچى سۈرۈش يۈز بېرىدۇ. بۇلار سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى (تەرەت ئاچچىق يامان پۇراقلىق، قارامتۇل رەڭلىك) بولىدۇ. ئەگەر چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا تال چوڭىيىدۇ. ئىشتەي بولمايدۇ.

داۋاسى: تالنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ئۈزدان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخ كەبىرلەر بېرىلىدۇ (139 - 140 - نۇسخە) لەر، سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، يۇلغۇن ياپرىقى، قەرەد مازا، ئىزخىر، بىخ كەبىر، قىزىل گۈل، مۇقەللارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن نەمدەپ تال ئۈستىگە قويۇش كېرەك.

X قالا. ئۇچەي كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: ئۇچەيدىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشلىرى

ئۇچەي تارىيىپ قېلىش (زەيىقۇلئەمئا)

بۇ، ئۇچەينىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى بىلەن بولغان ئىچ سۇرۇش كېسىلىدىن ئىبارەتتۇر. يەنى مەئىدىدىن ئۇچەيگە كەلگەن تاماق ئۇچەيدە ھەزىم قىلىنماستىنلا چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇنى ئۇچەينىڭ تېيىلغاق سۇرۇش كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋەپلىرىگە قاراپ بۇ كېسەل تۆۋەندىكى بىر قانچىگە بولىنىدۇ.

بىرىنچى سەۋىبى: ئۇچەينىڭ ئىسسىقلىغى سەۋىبى بىلەن سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپ بولىشى ياكى ئۇچەي ئۇستۇنكى قەۋەتلىرىگە مۇدۇر (قاپارتما) لار چىقىشى تۇپەيلىدىن شىلىمىلىق سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: تاماقنىڭ مەئىدىدىن ئۇچەيگە كېلىشى بىلەنلا قوساقتا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش، چىشلىگەندەك سېزىلىش (سەپرا سەۋىبى بىلەن) پەيدا بولىدۇ. ھەزىم بولغان ۋە چالا ھەزىم بولغاندا تاماق قالدۇق-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لىرى با بولغان سۇيۇق سىرىقسۇ ئارىلاش تەرەت كېـ
لىدۇ. تەرەت چىقىش ۋاقتىدا سوك ئېچىشىدۇ. كېيىن
سوغاقسۇ ئىچىش بىلەن ئاغرىشى يېنىكلەشكەنلىكىنى
ھىس قىلىدۇ. ئاغرىش سېزىلىدىغان جايى كىندىك
ئۈستى ياكى ئىككى يان تەرىپى، بەزىدە كىندىك ئاسـ
تىدىن ئىبارەت. ئۈچەي قەۋىتىگە چىققان قاپارتمىلار
ئىچ تەرەپتە ياكى تاشقى تەرەپتە بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر
ئىچ تەرەپتە بولسا تەرەت زەرداپ سۇ ئارىلاش كېلىدۇ.
تاشقى تەرەپتە بولسا ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن
ھوقنە قىلىنىدۇ:

نوخۇت، ئارپا ئۇنى، گۈرۈچ ھەربىرى 5 مىسقالدىن.
كوكنار پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەربىرى 3 مىسـ
قالدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ھەر بىرى 1 مىسقالدىن،
گۈل يېغى 3 مىسقال، لازىم مىقداردىكى سۇ بىلەن
قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

رەيھان ئۇرۇغى، كنۇچە ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىقى
ئۇرۇغى ھەر بىرىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، قاچىغا سېلىپ
ئوت (چوغ) ئۈستىدە قويىمىز. دورىلار تازا قىزىپ قوـ
رۇلغاندا ئۈستىگە بىر ئاز قايناقسۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ
ئېلىپ، بىر مىسقالدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئانار شەرـ
ۋىتى (47 ـ نۇسخە)، خەشخاش شەرۋىتى (69 ـ نۇسخە)
دىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن — ئارپا ئۇنى، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل ۋە ئاق سەندەللەرنى ئالما سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولسا، قان ئېلىشنى ئويلاپ كورۈش مۇمكىن. كاسنى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە بېيە سۈيى بېرىلىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى تاماق بىلەن بېرىشنى چەكلەش كېرەك.

ئىككىنچى سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلىرى ئۈچەي پەردىلىرىگە يىغىلىپ ئۈچەي تامىلىردىنى سىلىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئۈچەينىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئىچ سۈرۈش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپلىگەن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئارىلاشقان ۋە ھەزىم بولمىغان تاماق ماددىلىرى بولغان تەرەت كېلىدۇ. ئەگەر ماددىلار كۆچلۈك بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى بىللە بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا بولسا ئېچىشىش، قاندىن بولسا، قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە مەئىدىدە يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز سۇيۇقلۇق سەۋەبىدىن بولىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن كېرەكسىز سۇيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. سۈرگە ئۈچۈن مۇنۇ دورىلارنى بېرىش لازىم: سېرىق ھېلىلە پوستى 2 مىسقال، سۇماق، ھەببۇلئاس، موزا ھەربىرىنى 1 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ كۈنىگە 1 - 2 قېتىم 2 مىس-

قالدىن بىرىلىدۇ. ياكى ئاياۋەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇپسۇپ رۇممان (111 - نۇسخە) ۋە قۇرسى گۇلنار (140 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇلاردىن كېيىن ئۈچەينىڭ تۇتۇش كۈچىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى دەسلەپتە بىرەر كۈن ئاچ قويۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. كېيىنچە ياقالچەك گوشى ياكى توخۇ گوشى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى بولسا گوش ياغ بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ئومۇمى بەدەن پالەچى ياكى ئۈچەي ئۆزىنىڭ پالەچلىنىشى تۇيۇقسىزدىن ئۈچەينىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇپ تاماق ماددىلىرى ئۈچەيدە تۇرماستىنلا مېڭىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەنلىك پالەچلىك ئالامەتلىرىنىڭ بولىشى ياكى ئۈچەيگە يەل تولۇپ قوساق كۆپىدۇ.

داۋاسى: پالەچنى داۋالاش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ (ئىسترخا ۋە پالەچكە قاراڭ).

2 - پەسىل: ئىچ سۈرۈش (ئىسھال)لار

ئىچ سۈرۈش تۇغرىسىدا مەئدە ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى بايانىدا توختىلىپ ئۆتكەن بولساقمۇ، بۇ

پەسىلدىكى ئىچ سۈرۈش ئۈچەينىڭ زەرەرلىنىشى ئاسا-
سىدىكى ئىچ سۈرۈشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەپ ۋە
ئالامەتلىرىگە قاراپ 4 قىسىمغا بولىنىدۇ:

قانلىق ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دەمەۋى)

قانلىق ئىچ سۈرۈشنى ئۈچەينىڭ قەۋەتلىرى سو-
يۇلۇش بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي
قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشى بىلەن بولغان قانلىق
ئىچ سۈرۈش دەپ 2 چوڭ قىسىمغا بولىنىدۇ. تۆۋەندە
بۇلارنى ئايرىم-ئايرىم سوزلەيمىز.

1. ئۈچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان
قانلىق ئىچ سۈرۈش (سەھەج): سەپرانىڭ ئۈچەيگە قۇيۇ-
لىشى بىلەن ئۈچەي يۈزىنىڭ نىپىز قەۋەتلىرى كۆيۈپ
سويۇلىدۇ. ياكى بەلغەم ئۈچەيگە چۈشۈشى (نەزلە ماددى-
سىنىڭ ئۈچەيگە قۇيۇلىشى) بىلەنمۇ بۇ ئەھۋال كېلىپ
چىقىدۇ. زەھەرلىك دورىلار سەۋدا ۋە قاتتىق تەرەتمۇ
ئۈچەي يۈزىنى زەخىملەيدۇ.

1) سەپرا ئۈچەيگە قۇيۇلغاندا بولىدىغان ئالامەتلەر:
ئالدى بىلەن ئۈچەيدە ئېچىشىش بىلەن بىللە تولغاق-
سىمان ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. كېيىن ئىچ سۈرىدۇ، تە-
رەتتە ئالدى بىلەن قويۇق شىلىملىق نەرسە كېلىدۇ.
كېيىنچە بۇنىڭغا قان قوشۇلىدۇ. ئۈچەينىڭ زەرەرلىنىشى
يۇقۇرقى تەرەپتە بولسا، ئاغرىش، قىزىق سېزىلىش، ئې-
چىشىش ۋە كويگەندەك سېزىملەر كىندىك ئۈستىدە بى-

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

لىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىنجىق ۋە تەشنالىق يامان بولىدۇ. ئەگەر زەھەرلىنىش ئۈچەيىنىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن قان ۋە بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىپ، كېيىن تەرەت كېلىدۇ. ئاغرىش، تولغاپ ئاغرىش قاتارلىق سىزىملەر كىندىك ئاستىدا بولىدۇ. زەھەرلىنىش چوڭ ئۈچەي (قولون ئۈچەي) دە بولسا تەرەتتە قان بىلەن پوتلىدەك نەرسىلەر ئانچە كوپ بولمايدۇ ۋە ياغ ئارىلاشمىغان كېلىدۇ. ئەمما ئىنچىكە ئۈچەيدە بولغاندا بۇ نەرسىلەر كوپ بولۇپ، قالماستىن، ياغ ئارىلاشقان بولىدۇ. ئۈچەي يۈزى زەيىرلىنىشنىڭ بۇ خىلدىكىسى ئېغىر ئوتىدۇ. ئۈچەي تېشىلىپ كېتىش ھادىسىلىرىمۇ كورۈلىدۇ. ئۇنداقتا ئولۇمگە ئېلىپ بارىدۇ.

2) شور بەلغەمدىن بولغان ئۈچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى: قوساقنىڭ تاتىلانغاندەك ئاغرىشى ۋە ئېچىشىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەت بىلەن قان ۋە قويۇق بەلغەمدەك نەرسىلەر كوپ كېلىدۇ. ئىچ سۈرۈش ئالدىدا كوپ يەل ماڭىدۇ. تولغاقسىمان ئاغرىق بار جايدا ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ. ئاغرىش بىرلا جايدا بولىدۇ، يوتكەلمەيدۇ. نەزلە ياكى زۇكام بىلەن ئاغرىغان ھالدا ياكى زۇكامدىن ساقايغان مەزگىلدە يۈز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى سەھەجمۇ ئۈچەينى يارا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يېنىك ھاللاردا ئانار شەرۋىتى، لىمون

شەرۋىتى قاتارلىق چۆچەمەل شەرۋەتلەردىن بېرىلىدۇ.
ماددا كوپ بولسا، ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىش چارىلىرىنى قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا قاتۇرغۇچى دورىلار-نى بېرىش كېرەك. ماددىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى خىيار شەنبەر (54 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى تەمرى ھىندى (115 - نۇسخە) بېرىلگەندىن كېيىن، ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىش شەرت. ئۇندىن كېيىن قاتۇرغۇچى دورى-لاردىن بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىسپۇغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، چوك پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەر-مىنى 15 مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇقى 10 مىسقال، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، نىشاستە ھەر بىرى 7 مىسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇرۇق دورىلار (ئىسپۇغۇل، رەيھان، چوك پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن باشقىسى) نى ئالدى بىلەن يۇمشاق ئوتتا قورۇپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ 2 مىس-قالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. ياكى توۋەلدە كور-سىتىلگەن دورىلارنى ھوقنە قىلىشمۇ بولىدۇ (ئىسپۇغۇلنى سوقۇش مەنئى قىلىنىدۇ).

نۇسخە: سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سىققان سۈيى، كويدۈرۈلگەن قەغەز، كويدۈرۈلگەن سەدەپ، قەلەي كۈشتىسى، تۇخۇم سېرىقى (خام) ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، گۈرۈچ، ئارپا، ماش، ئانار گۈلى، ئانار پوستى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن يې-تەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىنى قائىدە بويىچە ھوقنە قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا، بېرىلىدىغان تالقان دورىلارغا بىر فوڭ مىقدارىدا ئەپيۇن قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ. بەزىلەر ئەپيۇن بېرىشكە توغرا كەلسە دورىلار تەركىۋىگە قۇندۇز قەرى ۋە زەپەر قوشۇپ بەر-مىسە زەھەرلەيدۇ ــ دېگەن كوز قاراشلارنى ئۇرتىغا قوي-غان. ئاماق جەھەتتىن گوش، شېكەر ۋە ياغلىق نەرسە-لەر بېرىلمەيدۇ. ئەمما ئۇچار قاناتلار گوشى بېرىشكە بولىدۇ.

3) سەۋدادىن ئۆچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سويۇلۇ-شى: سەۋدانىڭ ئۆچەيگە قويۇلىشىمۇ بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئالامەتلىرى ئىچىشىش قاتتىق بولىدۇ. تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى ئاغرىش، تارتىشىش (تەمەددۇد) بىلەن ئوتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بىھوشلۇق يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: سەۋدا ھاسىل قىلىدىغان نەرسىلەرنى چەكلەش بىلەن ماددىنى تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن خىيار شەنبەر ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئاغرىشنى پەسەيتىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇپۇپى تىن (141-نۇسخە) بېرىلىدۇ، چۆچمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

4) قاتتىق تەرەتنىڭ ئۆچەي يۈزىنى زەخىملەند-دۈرۈشى بىلەنمۇ قانلىق تەرەت كېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ

ئالامىتى شۇكى ئالدىدا قەۋزىيەت بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇق نان ياكى باشقا قاتتۇرغۇچى نەرسىلەرنى يېگەندىلىك تارىخى بولىدۇ. قان تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالدا كېلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا تولغاق ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

داۋاسى: ئۈچەي يوللىرىنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئىسپۇغۇلۋەبىيە ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرىنى بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى كېسەللەردە سۈرگە بېرىپ خاتا قىلىدۇ. چۈنكى يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈش ئېھتىمالى بار.

5) ئۈتكۈر تەسىرلىك ۋە زەھەرلىك دورىلارمۇ ئۈچەينىڭ يۈزىنى زەخىملەپ قانلىق تەرەت ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، زەرنىخ، دېشۇدۇر، گەجلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۇقۇرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن قان تولغاقتەك ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (بۇ دورىلار ھەققىدە زەھەرلىك دورىلار بابىدا تەپسىلى سۆزلىنىدۇ). مەزكۇر دورىلارنى يېگەنلىككە قاراپ پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. بەزىدە كۆچلۈك سۈرگە دورىلارنى كېرەك مىقداردا ئىچىشمۇ ئۈچەي ئىچكى يۈزى سىيرىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا ئىسپۇغۇل ۋە بىيە ئۇرۇقىنىڭ لۇئاپلىرىغا سەمغى ئەرەبى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ۋە كەتىرا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەم 147 ـ نۇسخىدىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ. تومۇرنى ئوتتا قىزىتىپ، قېتىققا چىلاپ، شۇ قېتىقنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2. ئۈچەي تاملىرىدىكى قانتومۇرلارنىڭ شىكەستلىنىشى تۈرلۈك جاراھەتلەر ياكى ئۈچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سىيرىلىشى چوڭقۇر بولۇش بىلەن تومۇرلار ئېچىلىپ، تەرەت بىلەن كۆپ مىقداردا قان كېلىدۇ. ئەمما قورساق تولغاپ ئاغرىمايدۇ ھەم سۈگدا بوۋاسىر ئەسىرىمۇ بولمايدۇ.

داۋاسى: قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە)نى شەرۋىتى ھەببۇل ئاس (74 ـ نۇسخە) ياكى شەرۋىتى ئەنجىبار (72 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىش كېرەك. گىل ئەرمەنى، ئانار پوستى، مازىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، 72 ـ نۇسخىدىكى شەربەت بىلەن كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىش مۇمكىن. داۋاملىق قان كەلسە قورساققا ھىجامەت قويۇپ 4 سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك.

يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش

تەرەت بىلەن يىرىڭنىڭ چىقىشى — ئۈچەي ئىچكى يۈزى سىيرىلىش ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، زەرەرلەنگەن جاي ئۇفۇنەت پەيدا قىلىشى ياكى ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئىچ سۈرگەندە تەرەت بىلەن يىرىڭ ئارىلاش زەرداپ سۇ كېلىشى، سەۋەپلەردىن بۇرۇن ئۈچەي

ئىچكى يۈزى سويۇلۇش كېسەلى بىلەن ئاغرىغانلىقى ياكى ئۈچەي جاراھەتلىرى ئالامەتلىرىنىڭ بولىشى مۇھىم بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. تەرەت سىيىق پۇرىغىنىڭ يېرىڭغا خاس بولىشى ئۇفۇنەتنىڭ ئېغىرلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۈچەينى يېرىڭدىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماش، ئارپا، سىماق، ئانار پوس-تىنى قاينىتىپ سۈيىنى ھوقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن يېرىڭ تازىلىنىپلا قالماستىن بەلكى ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرنىڭ ئەت ئېلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر يېرىڭ كوپ ۋە ئۇفۇنەت ئېغىرلىقى مەلۇم بولسا ماش، گۈرۈچ، ئارپا ئۇنى ۋە يېرىم مىسقال ئۈزۈم ئۇرۇغىنى قوشۇپ بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، قۇرسى زەرنىخ (143-بەتكە) قوشۇپ ئېرىتىپ ھوقنە قىلىنىدۇ. يېرىڭ كېلىش توخ-تىغاندىن كېيىن، شورلۇق بەلغەمدىن ئۈچەي يۈزى سۇيۇلۇشتا كورسەتكەن ھوقنە قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلدە ئۈچەيدىن كەلگەن يېرىڭنى بەلغەم ماددىسى دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆپكە سىل كېسىلىدە كورسىتىپ ئۆتۈلگەن يېرىڭ بىلەن بەلغەمنى ئايرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ ئېنىقلىغىلى بولىدۇ، سەپرا ياكى قان ماددىسى زىيادە بولسا قۇرسى زەرنىخ قوشۇلغان ھوقنەنى قىلىشقا بول-مايدۇ. خاس بەلغەمدىن بولسىمۇ ئۇنى ئىشلەتمەسلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشقان ئادرېسى

كېرەك (بۇنى تەرەتتىكى نەرسىنىڭ يېرىك ياكى بەلغەم ئىكەنلىكىنى بىلىش بىلەن بەلگىلەش كېرەك).

تولغاق (زەھىرە)

كېسەلنىڭ قوسىقى قاتتىق تولغاپ ئاغرىيدۇ، ئىنجىق بولىدۇ ۋە پات-پات تەرەت قىستايدۇ. ئەمما تەرەتكە بارغاندا قۇرۇق ئىنجىق ۋە خېلى بىئاراملىقتىن ئاز مىقداردا شىلىملىق بەلغەمدەك نەرسە كېلىپ، ئالامەتلەر سەل يېنىكلىشىپ قالىدۇ. بارغانسېرى بۇ ھال تۇتقاقلىق شەكىل ئېلىپ تەكرارلىنىدۇ. تەرەت ئورنىغا ئازغىنە پوتلىدەك قان ئارىلاش بىر نەرسە كېلىدۇ. ئاغرىق يەڭگىللەشكەنسېرى تۇتقاقلىق ئارىلىقى ئۇزۇراپ تەرەت بىلەن ئازغىنە بەلغەمدەك نەرسە كېلىدۇ. بۇلار تولغاق كېسىلىدىكى ئۇمۇمى ئالامەتلەر بولۇپ، ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرگە قاراپ يەنە ئايرىم ئالاھىدە بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: 1. چوڭ ئۈچەيدىنىڭ ئىسسىقلىقتىن ياللۇغلىنىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق كېسەلدە يۇقىرقى ئالامەتلەر ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئۈچەيدە تارتىشىش سېزىلىدۇ. ۋە پات-پات چوڭ تەرەتكە بارىدۇ. تەرەت كەلمەي ئازاپ تارتىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قىزىتما پەيدا بولۇپ، قۇرۇق ھو ۋە بەزىدە سۈيدۈك كەلمەسلىك كۆرۈلىدۇ.

2. سوغۇقتا ئۇتكۈر سىيغاقلىق تەسىر قىلىشى نەتى-

جىسىدە چوڭ ئۆچەيدە ئىچكى تەرەپكە قاراپ قىسقىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنى كېسەل تەرەت قىستىدى دەپ ئويلاپ تەرەتكە بارسا قىسقارغان ئۆچەي تەرەتنى ماڭغۇزماي ئىنجىقلاش نەتىجىسىدە ئۆچەينىڭ ئىپىز قاتلىمى بىرئاز سۈيۈقلۇق بىلەن كېلىپ ئاغرىش ۋە قىسقىرىش يەڭگىللەشكەندەك بولىدۇ.

3. ئۆچەي ئىچىدە قېتىپ قالغان گەندە تۇرۇپ قالغاندا بەدەن ئۇنى كۆچەپ ھەيدەيدۇ. ئەمما گەندە قۇرۇق بولغىنى ئۈچۈن ماڭماي ئىنجىق كۈچى بىلەن ئۆچەيدىكى شىلىمشىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بۇ يالغان تولغاق (زەھىرە كازىب) دەپ ئاتىلىدۇ. تەرەت بىلەن كوپ يەل كېلىدۇ، قۇساق غولدۇرلايدۇ. تەرەت شىلىمشىق ئارىلاشقان قوناقتەك؛ پۇرچاقتەك قاتتىق گەندىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇنى بەزىلەر باشقا ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، ئىچنى قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ خاتا داۋالاپ ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلگە شىرىنلىك سۈيۈقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلاردىن ئىسپۇغول، بالەنگۇ قاتارلىق دورىلارنى يۇقماستىن قايناقسۇ بىلەن بىرئاز ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تەرەت بىلەن بۇ دورىلار چىقسا ساختا تولغاق ئەمەس.

4. سەپرا ۋە سەۋدا نەتىجىسىدىن بولغانلىرىدا ئومۇمى ئالامەتلەر بىلەن سوڭنىڭ ئىچىشى، تەشنالىق ۋە قۇساقتا قىزىقلىق ھېس قىلىشلار بولۇپ، كېسەل سۇغاقلىقتىن راھەتلەنگەندەك بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋاسى: تۇلغاقنىڭ داۋاسى كۆرسىتىلگەن سەۋەپ-لەرگە قاراپ ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما ئومۇمەن ئېلىپ ئېيتقاندا بۇ كېسەلدە دورىلارنى شامچە شەكلى بىلەن تەسىر قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

1) چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ-لىنىشىدا مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا كىندىك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. تاماق مىقدارىنى ئازايتىش بىلەن، ماددىسىنى چىقىرىش، ئاغرىش ۋە تارتىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاسنى، شاتەرە، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ۋە چىلان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئاق لەيلى گۈل، ھەمىشىۋا گۈلى، بىنەپشە، بابۇنە، كاللەك بەسەي يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ھوقنە قىلىش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ سوڭغا قويۇش كېرەك. ئەكلىل مىلىك، كاللەك بەسەي يوپۇرمىقى، شۈمشە 3 مىسقالدىن، مۇقل يېرىم مىسقال، پىياز بىر دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پىيازنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تازىلاپ يانچىپ، سۈيىدە مۇقلنى ئېرىتىپ، قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شامچە ياساپ سوڭغا قويۇلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا كېسەلنى بىر-ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، ئالدى بىلەن ئۈچەي ياللۇغلىرى قاتارىدا داۋالاپ كۆرۈش كېرەك.

2) سوڭغا ئۈتكۈر سوغاقلىق تەسىر قىلغاندا سوڭغا ئىسسىق ئۈتكۈزۈش، ئىسسىقلىق ياغلاردىن قۇست ياكى بابۇنە يېغى بىلەن سوڭنى ياغلاش كېرەك. بابۇنە سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، ئەت ئۇزۇمى، ئەكلىل مەلىكلەرنى قاينىتىپ چوڭ داسقا ئېلىپ، كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

3) ئۈچەيدە قاتتىق گەندە تۇرۇۋالغاندا ئالدى بىلەن ئۈچەيدىكى قېتىپ قالغان تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، بىنەپشە شەربىتى (74 ـ نۇسخە)گە خىيارى شەنبەر شىرىسى (قايناقسۇدا ئېرىتىپ سۈزۈلگەن خىيارى شەنبەر)، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇ ياكى مۇۋاپىق باشقا دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش ۋە قايناقسۇنى كۆپرەك ئىچىش كېرەك.

4) سەپرا ۋە سەۋدادىن بۇلغىنىدا ئىچىشكە ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوقنە ئۈچۈن گۈل يېغى، گىل ئەرمەنى، قەلەي كۈشتىسى، شادىنەج، ھۆمماز ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بېرىلىدۇ. ھەم تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەدكە قويۇلىدۇ.

كوندۇر، روسۇت، سەمغى ئەرەبى، ھەربىرى 2 مىسقال، زەپەر 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر فۇڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇننى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، سوقۇلغان دورىنى خېمىردەك قىلىپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

بەزىدە مەئدە بوش چاغلاردا چۇچمەل ئەرسىلەرنى ئىستىمال قىلغانلىقتىنمۇ تولغاق پەيدا بولىدۇ. بۇنداق-لاردا ئاۋات سالغان چاي بىلەن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ۋە كىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۇچەيگە يەل تولۇش

ئادەتتە بۇ قوساق ئىسسىلىش، قوساق كۆپۈش دەپ ئاتىلىدۇ. غەيرى تەبىئى يەللەرنىڭ ئۇچەيدە توپلىشىپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار مەسىلەن، ئارپا ۋە پۇرچاق خىلىدىكىلەرنى كۆپ ياكى داۋاملىق ئىستىمال قىلىش، كالا، ئۇچكە ۋە كىيىك گۆشلىرىدەك سىڭىشى تەس ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى كۆپ يېيىش، ئۇچەينىڭ سوۋۇپ قېلىشى، بۇنىڭ سەۋەبى سوغاقلىقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، سوغاق سۇغا كۆپ چۆمۈلۈش قاتارلىقلار سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆرسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى بولۇش بىلەن بىللە، قوساق ئىسسىلىش، يەل كېلىش ۋە قوساق غولدۇرلاشتىن ئىبارەت ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. ئۇچەي سوۋۇپ كەتكەندە تاماقنى مۇۋاپىق ھالدا يەپ تۇرسىمۇ بۇ ھال داۋام قىلىۋېرىدۇ. بەزىلەردە ئىچ سۈرۈش بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. تاماقنى ئاز-ئازدىن بېرىش، يېمىشكە مەجۇنى كۆمۈنى ياكى جاۋارىش

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

پىلاپى (144 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىللە بولسا، جەۋارىش خەۋزى (145 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3. پەسىل: چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنجى)

چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنجى) دەپ تېبابەتتە چوڭ ئۈچەيدىكى ھەرخىل زەرەرلىنىشلەر كوزدە تۇتۇلىدۇ. ئادەتتە قوساقنىڭ باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىزاھلاپ بولمايدىغان ئاغرىشلىرى يەنى قۇرۇق قوساق ئاغرىقلىرى، قولۇنجى، دەپ قويۇلىدۇ. قۇلۇنجى ــ كېسەللىكلىرى ئۆز ئىچىگە قوساق ئاغرىش، چوڭ ئۈچەينىڭ توسۇلىشى ۋە مەددە قۇرۇتلار سەۋەبىدىن قوساقنىڭ ئاغرىشى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

قۇرۇق قوساق ئاغرىش (قۇلۇنجى)

چوڭ ئۈچەي بار يەرلەردە ئاغرىش سىزىلىپ قەۋزىيەت بولۇپ، تەرەت قىيىنلىق بىلەن كېلىدىغان ئەھۋالنى قۇلۇنجى ــ قۇرۇق قوساق ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. جالىنۇس: "چوڭ ئۈچەي (قولۇن) قوساقنىڭ ھەممە يېرىگە باراۋەر كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئاغرىشى پۈتۈن قوساق قىسمىدا سېزىلىشى مۇمكىن" دېگەن. قۇلۇنجى كېسەلى سەۋەبلىرىگە قاراپ بىرقانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن، 1) قويۇق غىزالار مەسىلەن، ھوردا پىشۇرۇلغان نان، گۈرۈچ تاماقلىرى ۋە سوغاق يەللىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

نەپەسلەر، هول ئۈزۈم، شاپتۇل ۋە خاڭگا قاتارلىقلارنى داۋاملىق ياكى كۆپ مىقداردا يېيىش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر: قوساق كوپىدۇ، يەل يۈرۈشىدۇ. قوساقتا ئاغرىش بولۇپ يوتكىلىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئىچ قېتىپ قالىدۇ. تەرەت قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. بەزىدە ئىچ سۈرۈش بىللە كېلىدۇ، كۆڭۈل ئاينىيدۇ. 2) مالىخولىيا كېسىلىدە ئۇچرايدۇ. توختاۋسىز قوساق ئېسىلىش. چۈچمەل كېكىرىش كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. مالىخولىيانىڭ باشقا ئالامەتلىرى روشەن بولىدۇ.

(3) سەپرا قولۇنىغا چۈشكەندە قوساقنىڭ ئاغرىش ئېچىشىش بىلەن بىللە بولىدۇ. تەرىتى سېرىق رەڭدە بولۇپ، سوڭگىچىشىدۇ. تەشنالىق بولىدۇ. شور بەلغەمنىڭ چوڭ ئۈچەيگە چۈشۈشىمۇ بۇ خىل ئاغرىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: قوساق ئاغرىشلاردا مەيلى قايسى سەۋەپتىن بولمىسۇن ئاۋال سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. هوقنە ياكى شامچىلا بىلەن تۈۋەنكى تەرەپ يولىنى ئاچقاندىن كېيىن، باشقا تەدبىرلەرنى كۆرۈش كېرەك.

1. تۈردىكى قولۇنجىدا ئاۋال مۇۋاپىق دورىلار بىلەن هوقنە قىلىش لازىم. ۋە مۇنۇ نۇسخىدىكى شامچىنى قويۇش كېرەك:

بورەئەرمىنى: 10 مىسقال، شەهمى هەنزەل، مۇقىل،

سەكبىنەج ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، سوقمولىيا $2\frac{1}{2}$ مىسقال، قارا شېكەر 9 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قارا شېكەر سۈيىدە خېمىر قىلىپ سېرىق ياغ ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۈزۈنراق شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىدۇ.

ئۇندىن كېيىن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) ۋە جەۋارىشى شەھرىياران (97 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بىر كېچە-كۈندۈزدىن كېيىن قېرى خوراز گوشى شورپىسىغا دارچىن، زەنجىۋىل، زىرە ۋە پىننە قېتىشۇپ بېرىلىدۇ. ئوقۇت سۈيى ئىچۈرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن بېدىيان سۈيى ياكى ھەسەل سۈيى بېرىلسە ياخشى.

2. تۈردىكى قۇلۇنجىدا يەڭگىل ھوقنە دورىلىرى بىلەن تەرەتنى بوشىتىپ، ئارقىدىن مەتبۇخى ئەپتىمون (20 - 53 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ (قالغان چارىلىرى ھەققىدە مالىخولىياغا قارالسۇن).

3. تۈردىكى قۇلۇنجىدا — يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن شامچە ياكى مۇۋاپىق دورىلار (تەركىۋىدە تەمرى ھىندى بار بولغان دورىلار) ھوقنە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئىسپۇغول، بېيە ئۈرۈگى ۋە بالەنگۇ لۇئاپلىرى بىلەن سېمىز ئۇت ئۈرۈگى ۋە پاقا يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. ۋە سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن كاسنى ئۈرۈگى ۋە ئىت ئۈزۈمى سۈيىگە خىيارى شەنبەرنى ئېرىتىپ،

سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر هارارەت بولسا ئىسپۇرغولنى (سوقماستىن) گۈلاپ ياكى ئانار سۈيىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۇچەي تۇتۇلۇش

تىبابەتتە چوڭ ئۈچەيدىكى تۇتۇلۇش قۇلۇنجى ئىلەتۋا، ئىنچىكە ئۈچەيدىكى تۇتۇلۇش قۇلۇنجى ئىلاۋۇس① دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچەينىڭ تۇتۇلۇشى سەۋەپ جەھەتتىن غەلىز بەلغەمدىن؛ غەلىز يەلدىن؛ چوڭ ئۈچەينىڭ ئىششىشىدىن؛ ئۈچەي تولغىشىپ قېلىشتىن؛ قاتقان گەندىنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن؛ غەيرى تەبىئى سەپرادىن؛ باشقا ئەزالاردىكى ئىششىقلارنىڭ ئۈچەينى بېسىشىدىن بولغان تۇتۇلۇشلار دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئۈچەي ئىچىنىڭ تۇغما تار بولۇشى ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى تۈرلۈك زەخىملىنىشلەر بىلەن تارىيىپ قېلىشىمۇ تۇتۇلۇشقا سەۋەپچى بولىدۇ.

1) قويۇق بەلغەم سەۋەبى بىلەن ئۈچەي تۇتۇلۇش: قويۇق گەجدەك بەلغەم ماددىسى تەرەتكە قوشۇلۇپ قارغۇ ئۈچەي (ئەئۇر) نى تۇساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: قاتتىق ـ قۇرۇق تەرسلەرنى يېگەنلىك ۋە سېپىق كىكىرىش، تەرەتتە بەلغەمدەك نەرسىلەرنىڭ بولۇشى بۇ كېسەلنىڭ ئالدىدىكى ئەھۋاللاردىندۇر. ئۇندىن كېيىن ئىشتەي تۇتۇلىدۇ. ۋە كىندىك ئاستى چىڭقىلىدۇ.

---

① ئىلاۋۇس ــ ئەسلىدە لاتىنچە "ئىلېئوس" (ئۈچەي تۇتۇلۇش) تىن كەلگەن.

چوڭ تەرىتى ئاز - ئازدىن توختاپ قالىدۇ (تەرەت ماكماي - دۇ)، قوساق كۆپىدۇ، چۈچىمەل نەرسىلەرنى يېگۈسى كەلمەيدۇ، ئاغرىش قاتتىقلىشىدۇ، ئاغرىشنىڭ قاتتىق بولىشىدىن كېيىن بىئارام بولىدۇ ۋە جىگەردە هارارەت پەيدا بولىشى بىلەن تەشنالىق كۈچىيىپ، سۈيدۈك قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. بەزىلەر بۇ ئەھۋالنى سەپرا نەتىجىسىدىكى ۋەرەم دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولىشى ۋە تەشنالىقنى دىققەت قىلىپ، باھا بەرمىگەندە خاتالىق تۇغۇلۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەمەلىز بەلغەم ۋە سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرىنى ئىزدەپ ئېنىقلاش كېرەك.

داۋاسى: ئالدى بىلەن تەۋەندىكى شامچە ۋە هوقنەلەرنى قىلىپ ئۈچەي يولىنى ئېچىش كېرەك. ئۇن - دىن كېيىن جەۋا ن شەھرىياران (97 - نۇسخە) گە شەھمى ھەنزەل، رىغۇن قوشۇپ قايناقۇ بىلەن كۈندە 4 مىسقال بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەرەتنىڭ مىڭىشى ئوڭايلىشىپ كوڭۇل ئاينىش ۋە قۇسۇش پەسىيىدۇ. ئەھ- ۋال ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ.

ھوقنە دورىلىرى: سىيادان، تۇخۇمەك ئۈزۈمىنى 15 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقدار - دىكى سۇ بىلەن (3 چوڭ چىنە سۇ قالغىدەك) قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كاللەك بەسەي سۈيى، سېرىق ماي 7 مىسقال، بادام يېغى

www.uyghurkitap.com

4 مىسقالنى قوشۇپ ھەۋقەنە قىلىنىدۇ. ھەۋقەنە قىلىش سۈرئىتى ئوتتۇرا ھال بولغىنى ياخشى.

شامچە دورىسى: تېزبۇت، شەھمى ھەنزەل، ئەنزۇرۇت، تېغرىغۇ، ئاق تۇز، قارا شېكەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قارا شېكەرنى بىر ئاز سۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ تومىلىغى ۋە ئۇزۇنلۇغى كورسەتكۈچ بارماق بىلەن باراۋەر شامچە ياساپ سېرىق ماي بىلەن مايلاپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن سىنا، ئۇخۇمەك ئۈزۈمىنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ سېرىق ماي بىلەن قوساقتا قىزىتىش ياكى سېرىق چېچەك يېغى، قىچا يېغى، ئارىلاشتۇرۇپ قوساققا سۈۋاش كېرەك. ئەگەر بۇلارغا بىر ئازدىن ئەپيۇن بىلەن قۇندۇز قېرى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

ئۈچەي تۇتۇلۇش كوپ ۋاقىتلاردا باشقا كېسەللەردىكى ئاغرىشلار مەسىلەن، قىزۇرۇق قوساق ئاغرىش، بورەك ئاغرىقى، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى، ۋە مەددە قۇرۇتلىرى سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلار دەپ خاتا گۇمان قىلىنىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكلەر بىلەن ئۈچەي تۇتۇلۇشنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىچە:

(1) قوساق ساھەسىنىڭ باشقا ھەر قانداق ئاغرىقلىرىدا مەيلى مەئىدە ۋە ئۈچەيلەردە بولمىسۇن چوڭ تەرەت ئازدۇر-كۆپتۇر ماكىدۇ ۋە يەل يۈرۈشۈپ يېنىكلەيدۇ. ئەمما ئۈچەي تۇتۇلۇشتا ئاغرىش ئېغىر

بولىدۇ، قوساق بارغانسېرى ئىسسىلىدۇ، چوڭ تەرەت پۈتۈنلەي كەلمەيدۇ، كېسەل سوغاق تەرلەيدۇ، بەك بىئارام بولۇپ، قۇسۇش كوپ ئازاپلايدۇ.

(2) بورەك ئاغرىقلىرىدا، ئاغرىشنىڭ باشلىنىشى بورەك بار جايدا يەنى بەل ساھەسىدە بولۇپ، پىچاق سانچىغاندەك ئاغرىيدۇ، يوتكەلمەيدۇ. سۈيدۈك توختاش ياكى ئاز كېلىش ئالامەتلىرى ياكى بورەكتە تاش بارلىقىنى بىلدۈرىدىغان باشقا ئالامەتلەر (بورەك ئاغرىقلىرىغا قاراڭ) بولىدۇ. ئۇچەي توسىلىشلاردا بەل ئاغرىشى مۇمكىن. ئەمما ئاغرىش بىر جايدا بولماستىن يوتكىلىپ تۇرىدۇ. باشلىنىشتا دۇك تەرەپ بەل يۇقۇرقى قىسمىدىن باشلىنىدۇ.

(3) باليىاتقۇ (رەھىم) نىڭ ئاغرىشى ئادەتتە تۆۋەندىكى قوساقتا — دوسۇن ئۈستىدە بولىدۇ ۋە ئالدى بىلەن باليىاتقۇغا خاس ئالامەتلەر، ھەيز توختاپ قېلىش بەلگىلىرى بولىدۇ (باليىاتقۇ ئاغرىقلىرىغا قاراڭ).

(4) ئۇچەيدىكى مەددە قۇرۇتلار سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلاردا كېسەلدىن مەددە — قۇرۇت چۇشكەنلىكىنى سوراپ، بىلگەندىن كېيىن گۇمان قالمايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قەي، ئاغرىش ۋە ئۇچەينىڭ كوپىش بىلەن كېلىپ چىققان روشەن ھالدىكى ئېغىر قوساق ئىسسىلىش، پاقالچەك گوشلىرىنىڭ ئاغرىشى بىللە بولغاندا ئۇچەي توسىلىشىنى ئويلاش لازىم.

www.uyghurkitap.com

2) قويۇق يەل (بادى غەلىز) دىن بولغان ئۈچەي تۇتۇلۇش، ئۈچەي قاتلاملىرى ياكى ئىچكى پەردىلەرگە چۈشكەن قويۇق يەل ئۈچەي يوللىرىنى توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: قورساقنىڭ ئاغرىشى بىرەر يەللىك سوغاق نەرسە (خول يېمىش، ئۆرۈك خاڭگالارنى يېيىش) بىلەن باشلىنىدۇ. قورساق ئىششىدۇ ۋە غۇلدۇرلايدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر سەۋەبى يۇمشاق يەلدىن بولسا، قورساقتا ئىششىق ئۆتكۈزۈش بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىدۇ. ئەمما قويۇق يەلدە ئۇخشىمايدۇ. بەزىدە ئۈچەينىڭ يەل توپلاشقان جايى ئىششىق ھالدا كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: شامچە ۋە ھوقنە بىلەن تۇتۇلۇشنى ئېچىش كېرەك. بۇ خىلدىكى تۇتۇلۇشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلار بېرىلىدۇ:

شامچە نۇسخىسى: شەھمى ھەنزەل 3 مىسقال، بۆرە ئەرمىنى، مۇقىل، جاۋشىر، سوزاپ، قارا شىكەر ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قۇندۇز قەھرى $\frac{1}{2}$ مىسقال. كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى — سوزاپ، ياپيۇز، بابۇنە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، مەرزەنجۇش چىگىتى، ئۇرۇقى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئارپا بىدىيان، جۇۋىنە 2 مىسقالدىن، ئەنجۈر بەش دانە. تەييارلاش ئۇسۇلى دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ مىقدارى سۇ بىلەن يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر ئاز سېرىق ماي ئارىلاشتۇرۇپ

ھوقنە قىلىنىدۇ. شاھچە ۋە ھوقنەدىن كېيىن ئۆچەي يولى ئېچىلىپ، تەرەت ماڭغاندىن كېيىنمۇ يەنە ئاغرىش بولسا (مۇنداق ئاغرىش يەڭگىلرەك بولىدۇ)، بۇ ئۆچەي-نىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىدىن شۇنداق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆچەينى قىزىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك؛ بۇنىڭ ئۈچۈن قۇناق ئۇنى ۋە تۇزنى قىزىتىپ قېچىلاققا قويۇش، سوزاپ يېغى، ياسمەن يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. ھەم مەجۇنى كۆمۈنى، مەجۇنى پىلاي (49 – 144 – نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ.

3) ئۆچەي ياللۇغى ۋە ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن ئۆچەي تۇيۇلۇش: ئۆچەيدىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىق-لىرى يولنى توساپ قويغاندا ئۆچەينىڭ تۇيۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما بولىدۇ، لوقۇلداپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق ئېغىر بولىدۇ. تۇيۇلۇش ئالامەت-لىرى ئاستا - ئاستا پەيدا بولۇپ بارغانسېرى تەرەت كەلمەيدىغان دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ، سۈيىدۈكمۇ توختايدۇ.

داۋاسى: تۇيۇلۇش ئالامەتلىرى روشەن بولمىغان چاغلاردا تەرەت يۇمشاق كېلىشىنىڭ ئامالىنى قىلىپ، تەرەت ئۆچەيدە تۇيۇلۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەرۋەتنى كۈنىگە 3 قېتىم 3 قوشۇقتىن بېرىش لازىم. پونۇس، ئەينۇلا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگى ئادرېسى

ھەر بىرى 15 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر، سىرخىشت ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، كاسنى ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى كاكنەج ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئاق لەيلى، ئىزخىر 2 مىسقالدىن، ھەمشىۋا 3 مىسقال، گازىۋان 3 مىسقال، گۈل بىنەپشە 12 مىسقال، خەشخاش ئۇرۇغى 2 مىسقال، بادام مېغىزى (يەنچىلگەن) 15 دانە. يۇقۇرقىلارنى ئۆلچەپ ئېلىپ، سۇ قويۇپ ئادەتتىكى شەرۋەت تەييارلاش ئۇسۇلى بىلەن تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. توسىلىش ئالامەتلىرى روشەن بولغاندا (ئالامەتلىرى ئېغىر بولسا) ئالدى بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى:

شۇمشە ئۇرۇغى، بابۇنە، زىغىر ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئارپا سۈيى ئىت ئۈزۈمى سۈيى، خىيارى شەنبەر (قايناقسۇدا ئېرىتكەن)، ھەر بىرى 15 مىسقال، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئىسپۇغول 15 مىسقال، خاڭگا ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 4 مىسقالدىن، بىنەپشە يىلتىزى 10 مىسقال، بادام يېغى 4 مىسقال. ئىسپۇغۇلنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ شۇ دورىلارغا قوشۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئىششىقنىڭ قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولىشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يۇقىرىقى چارىلار بىلەن ئۈچەي يولىنى ئاچقاندىن كېيىن ماددىسىغا قاراپ دورىلار بېرىلىدۇ ۋە چارە قىلىنىدۇ. قاندىن بولسا يۇقىرىقى چارىلەر يېتەرلىك. سەپرادىن بولغاندا شەرۋەتى بۇزۇرى ياكى شەرۋەتى بىنەپشىگە سۇقمونىيا، تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ (29، + 130، 74 ـ نۇسخىلار)، ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا ھوقنە دورىلىرىغا بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىچكۈزىلىدۇ ۋە مەجۇنى تۇربۇت (146 ـ نۇسخە) دىن كۈنىگە 5 مىسقال بېرىلىدۇ.

4) ئۈچەينىڭ تولغىشىپ قېلىشى: ئۈچەينىڭ تولغىشىپ چىگىلىشىپ قېلىشى، ئۈچەي چاۋا بېغىشلىرىنىڭ ئالمىشىپ قېلىشى ياكى قوساق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشىدىن پەيدا بولغان بوشلۇققا ئۈچەي كىرىپ قىسىلىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ئۈچەي تولغىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە چۇقۇق (پەتەق) نىڭ ئورۇقدانغا چۈشۈشلىرىدە ئۇچرايدۇ. تىبابەتتە بۇ چۇقۇقتىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى ئىلتىۋائى پەتەقى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەزەلدىن چۇقۇق كېسىلى بارلاردا تەسادىپى ھالدا ئورۇقدان خالتىسىغا ئۈچەي چۈشۈپ ئەكسىگە كەلمەيدۇ. خالتا چوڭىيىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ئورۇقدان

خالىتىدا يۈز بېرىپ ئۈچەي تۇسۇلۇشىنىڭ يۇقۇرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ياكى ئىگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر نەرسە كۆتىرىش باناسى بىلەن قوساقتا قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، تۇسۇلۇشنىڭ بەلگىلىرى (قوساق قاتتىق ئاغرىش، قۇسۇش، قوساق ئىششىش، تەرەت ماڭماسلىق، قاتتىق بىئارام بولۇش) كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر تۇسۇلۇش كىچىك ئۈچەيدە بولسا قۇسۇق بىلەن تەرەت ماددىسى چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى تۇسۇلۇشنى تىبابەتتە قۇلۇنجى ئىلاۋۇس دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنى دوكىدا ياتقۇزۇپ قوساقنى ئاستا مۇجۇپ ئۈچەينى ئۆز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. چوققىنى ئاستالىق بىلەن جايىغا كىرگۈزۈش لازىم.

5) قاتتىق تەرەتنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن ئۈچەي تۇسۇلۇش: تىبابەتتە قولۇنجى سەپىل دەپ ئاتىلىپ، تەرەتنىڭ قاتتىق قىسىملىرى قارغو ئۈچەيدە تۈزۈلۈپ ئۈچەينى توساپ قويىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش؛ پارچە يۇرات نەرسىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش، ئۈچەيدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن تەرەت ماددىسى ئۈچەيدە قېتىپ قېلىش؛ بەدەندىن كۆپ مىقداردىكى سۇ چىقىپ كېتىپ (مەسىلەن كۆپ قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قان كېتىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن)

ئۈچەيدە نەملىك ئازىيىپ، تاماق ماددىلىرىدىكى نەملىكنى بەدەن تارتىپ كېتىپ تەرەت قۇرۇپ قېلىش؛ ئۈچەينىڭ سېزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش بىلەن تەرەت ئۈچەيدىن چىقىرىلماي تۇرۇپ قېلىپ، بارا-بارا قېتىپ ئۈچەينى تىسىپ قويۇش؛ ئۈچەي سىلىدىن بولغان ئاقما (ناسۇر) قاتارلىق جاراھەتلەر تۈپەيلىدىن گەندىنىڭ ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىشى؛ ئۈچەيدىكى مەددە قۇرۇتلار پومىلىشىۋېلىپ ئۈچەيگە قاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر چوڭ تەرەتنى قاتۇرىۋېتىپ، ئۈچەينى توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىلگىرى يۇقۇرقى سەۋەبلەردىن بىرى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە ئۈچەي توسىلىشنىڭ كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئومۇمى ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئالاھىدە ئەھۋال شۇكى ھارارەت ۋە قىزىلىق تېرىسىنىڭ پاقىراپ تۇرغانلىقى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ھوقنە قىلىپ توسالغۇ ئېچىلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى: بىنەپشە، ئىت ئۈزۈمى، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خاڭگا ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بابۇنە، ئارپا كېپىكى ھەر بىرى 7 مىسقال، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، خىيارى شەنبەر 7 مىسقال، تەرەنجىۋىل 10 مىسقال، ئىسپۇغۇل (لۇئابى چىقىرىلىدۇ)، بىنەپشە يېغى، كۈنجۈت يېغى ھەر بىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى چالا سوقۇپ،

www.uyghurkitap.com

يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن 2 چوڭ چىنە قالغىدەك قاينىتىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ سىقىپ، تەرەنجۇبىل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ، دورىلارنى يەنە بىر قېتىم قىزىتىپ، قايتا سۈزۈپ ئۈستىگە ياغلارنى قويۇپ ئىلمان ھالەتتە ھوقنە قىلىنىدۇ. زورۇر كەلسە كۈنىگە بىر قېتىمدىن 2 ـ 3 كۈن داۋاملاشتۇرسىمۇ بولىدۇ.

ھوقنەدىن كېيىن، ئەگەر ئۈچەيدە قىزىقلىق بولمىسا، توغرىغۇ، مەھمۇدە، شەھمى ھەنزەللەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، بىر ئاز قەن بىلەن سوقۇپ كۈنىگە مىسقالدىن بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە قىزىقلىق بولسا، مېۋە سۇلىرى (ئۆرۈك، شاپتۇل سۈيى) ياكى بىنەپشە، ئانار شەربىتى (47 ـ 74 ـ نۇسخىلەر) نى بېرىش لازىم. تامىقىغا 2 كۈندىن كېيىن توخۇ شورپىسى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. تەرەت داۋاملىق يۇمشاق كېلىشى ئۈچۈن، گۈل بىنەپشە 9 مىسقال، مەھمۇدە (سوقمونىيا) دىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىسپىغول لۇئابى بىلەن قۇرس ياساپ، كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىپ تۇرۇش ياكى تۆۋەندىكى ھوقنەنى كۆپ ئارىلاپ قىلىش كېرەك: بىنەپشە 5 مىسقال، ئەنجۈر 10 دانە، تەرەنجۇبىل بىر سەر، چىلان 10 دانە، بادام يېغى (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىنەپشە يېغى بىر سەردىن، قائىدە بويىچە تەييارلاپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئۇچەي يولنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن، سەۋەپ-
لەر قايتا ھاسىل بولماسلىق ئامالىنى قىلىش، مەسىلەن
ئۇچەينىڭ سىزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش مەۋجۇت بولسا
تەرياقى فاروق (186-نۇسخە) ياكى مەشدىرتۇس
(25-نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(6) يېقىن ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئۇچەي توسىلىش: دوۋساق، بورەك، جەگەر، تال قاتارلىقلارنىڭ ئىششىغى ئۇچەينى قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي توسوپ قويىدۇ. بۇنى تىبابەتتە شىرىك ئەزا تۈپەيلىدىن بولغان ئۇچەي توسىلىش (قولۇنجى مۇشتەرەكە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن خوشنا ئەزالار ئىششىغىغا خاس بولغان ئالامەتلەر (مەزكور ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىغا قاراڭ) بار بولىشى بىلەن ئۇچەي توسىلىش بەلگىلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: باشقا ئۇچەي توسىلىشلاردا كورسىتىلگەن شامچە ۋە ھوقنەلەرنى قوللىنىش كېرەك. مۇۋاپىق تاپقاندا قەي قىلدۇرۇش چارىسىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كوپ مىقداردىكى ئىلمان سۇ بىلەن كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاندىن كېيىن ئاساسىي سەۋەپلىرىگە قارىتا ئىلاج قىلىپ، تەرەتنى يۇمشىتىش چارىلىرىنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

كويدۇرۇلگەن چايان، بوغا موڭگۈزى، قۇرۇ-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تولغان سازاڭ قورۇت ۋە ھوپۇپ گوشىنى بىرلەشتۈرۈپ يېيىشكە بىرىپ ئومۇمى ئۇچەي تۇسۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالىغان خاتىرىلەزمۇ بار.

چوڭ تەرەت كەلمەسلىك (ھەسرە)

چوڭ تەرەتنىڭ ئۇزۇن مۇددەت كەلمەسلىكى (قەۋزىيەت) ھەسرە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ قولۇنجىدىكى ئىچ قېتىشتىن پەرقى شۇكى: بۇنىڭدا ئاغرىش-قاتارلىق غەيرى تەبىئى ھاللار بولمايدۇ، لېكىن بۇ ئەھۋال داۋام قىلسا ئۈچەي تۇسۇلۇش ياكى باشقا كېسەللەرگە سەۋەبچى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەلگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ داۋالاش لازىم.

داۋاسى: كېسەلنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچەي تۇسۇلۇشتىكى چارىلارنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ. ئەنجۈر، بىنەپشە، ئۈرۈقسىز ئۈرۈك، ئۈزۈم، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 1 سەردىن، قەندۇس، خىيارى شەنبەر 7 مىسقالدىن، بىستىپايەج، بادام يېغى 2 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 2 سەر.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ۋە بادام يېغىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ بىر كېچە يېتەرلىك مىقداردىكى قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ ئۈستىگە تەرەنجىۋىل سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن خىيارى شەنبەرنى ئايرىم ھالدا ئازراق قايناقسۇ بىلەن ئېزىپ، سۈزۈپ، بادام يېغىنى تەييار بولغان قىيام ئۈس-

تېگە قويۇپ ئەتە - ئاخشاملا 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4 - پەسىل: ئۈچەي مەددە قۇرۇتلىرى

ئۈچەيدىكى مەددە قۇرۇتلار ئۇلارنىڭ شەكلىگە قاراپ يىلان مەددە (ھەييات)، ياپىلاق مەددە (كەدۇشانە)، تۇتۇ مەددە دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

يىلان مەددە (ھەييات)

ئالامەتلىرى: ھەرخىل ئۈزۈنلۈقتىكى يىلاندەك يۇمىلاق ۋە ئۈزۈن قۇرۇتلار تەرەت بىلەن ياكى قۇسۇق بىلەن چۈشىدۇ. بۇ مەددىنىڭ تۇرۇش ۋە كۆپىيىش جايى ئىنچىكە ئۈچەيلەردىن ئىبارەت. قوساق توختىماستىن ئاغرىپ، كۆپكەن ھالدا بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى سۇس بولۇپ، كېسەل ھوشلىنىشىپ، مەئىدە ئاغزىدا قىمىدىلىش ھىس قىلىدۇ. ۋە بىر نەرسە ماڭغانلىقنى سېزىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە قوساق ئاچقاندا روشەن بىلىنىدۇ. دائىم ئىچى قاتىدۇ، قۇسقى ئېچىپلا تۇرىدۇ، كېچىلىرى ئۇيقىدا چىشلىرىنى غىچىرلىتىدۇ، كۆلدۈزى ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، كېچىسى دائىم ئاغزىدىن شالىسى ئاقىدۇ. كىچىك باللاردا تارتىشىپ قېلىش ۋە ھوشىدىن كېتىشلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن 3 كۈن داۋاملىق بېگى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ساققان سۈت ئىچكۈزۈپ 4 ـ كۈنى تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

(1) بەرەڭگى كابىلى، سىرخىشت، تۇربۇت، قەنبىل ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. تېرمىس، قىزىل لوبىيا، قىستە تەلخى، ھەربىرى 7 مىسقالدىن، ئەمەن بىر سەر، ھىندى ئۈزى بىر مىسقال. ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) بەرەڭگى كابىلى 2 مىسقال، دەرمەنە 1 مىسقال، ئۇرۇقسىز خورما 2 دانە، ئۇلارنىمۇ سوقۇپ تالقان تەييارلاپ ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ھەممىسىنى بىرلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) دورىلارنى سۈت بىلەن بېرىش لازىم. (2) دورىنى بېرىشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ بۇرنىنى تېگىپ قويۇش كېرەك (مەقسەت دورىلارنىڭ پۇرىقىنى سەزدۈرمەسلىك).

ئەگەر دورىلارنى داۋاملىق ئىچەلمىسە ھوقنە ئارقىلىق كىرگۈزۈش لازىم.

ھوقنە نۇسخىسى: سىيادان، قىزىل لوبىيا، بابۇنە 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن 7 مىسقال، شاپتۇل غازىڭى بىر سىقىم. بۇلارنى 2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىرئاز كۈنجۈت يېغى قېتىشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ، مىزاجى ئىسسىق بولغانلارغا بەك ئىسسىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇنداقلارغا ئاچچىق ئانار-

نىڭ يىلتىزى ۋە قوۋزىسىنى بەر كېچەقا يىلاقتۇغا چىلاپ ئەتىسى تونۇرنىڭ قىزىغىدا پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىنى 3 كۈن بېرىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقى (كوك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بولغىنى ياخشى) ۋە شاتۇتنىڭ قوۋزىقىنى قاينىتىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

شامچە نۇسخىسى: شەھمى ھەنزەلدىن بىر مىسقال، قەمبىلدىن يېرىم مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاللا ئوتى بىلەن شامچە ياساپ، بىرئاز كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ سوكغا قويۇش لازىم. يۇقۇرقى نۇسخىلارنىڭ دورىلىرى قاينىتىپ، قوساققا، كىندىك ئۇستىگە سىرتتىن قويسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

قاپاق ئۆرۈغى مەددە (كۇدۇدانە)

ئالامەتلىرى: قاپاق ئۇرۇغىدەك ياپىلاق ئاق مەددە بوغۇملىرى تەرەت بىلەن، بەزىدە ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتسىزمۇ چىقىدۇ. ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ يۇقۇرقى قىسمىلىرىدىن ئىبارەت. ئاغرىقنىڭ قوسىقى بەك ئاچىدۇ، ئاغزى كېچىسى قۇرغاق بولىدۇ، بەزىدە تەرەت قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىلدىكى مەددىنى چۈشۈرۈشتە ھوقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش لازىم. يىلان مەددە قىسمىدا كۆرسىتىلگەن نۇسخىلاردىكى دورىلارنى نىسبەتەن كۆچلۈكرەك قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەر كۈنى ئاخشىمى سىركە ئىچىپ يېتىش بەك تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

ھوقنە نۇسخىسى — بەرەڭگى كابىلى، دەرمەندە ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. نەمەكى ھىندى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، تۇربۇت، شەھمە ھەنزەل بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى يىلان مەددىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش. ئەگەر شامچە قويماقچى بولساق يىلان مەددىدىكى شامچە نۇسخىسىنى ئىشلىتىش مۇمكىن. «مەجۇنى قەبىل (198 - نۇسخە)نىڭ تەسىرىمۇ ياخشى.

تۇتۇ مەددە

ئالامەتلىرى ئوپىنچە كىچىك باللاردا ئۇچرايدۇ. قىلدەك ئەجىكە قۇرۇت تەرەت بىلەن ئاھايىتى كوپ سانلىدا چىقىدۇ. بالىنىڭ سوڭگى بەك قىچىشىپ ئەسەبىنى ئازاپلايدۇ. قۇرۇتنىڭ ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولىدۇ.

داۋاسى: شامچە قويۇش بىلەن ھوقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

شامچە نۇسخىسى: قۇرۇق ئۈزۈم، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، قۇستى شېرىن ھەربىرى 5 مىسقالدىن يۇمشاق سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا شامچە تەييارلاپ سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى: شەھمى ھەنزىل، قەنتەردون، نەمەكى ھىندى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن شاكىلى، ئۇلار باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ قايىنتىپ سۈزۈپ، قائىدە بويىچە ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر سۈت ئەتراپى يارىلانغان بولسا (تاتىلاش ياكى قۇرۇتلارنىڭ زېدە قىلىشى بىلەن) شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ چېپىش كېرەك. زىيت يېغىنى كۆيدۈرۈپ سۈتنى ئىسلاش بىلەن بۇ خىلدىكى مەددە قۇرۇتلار چىقىدۇ. بۇ چاغدا جۇپتەنىڭ ياكى باشقا نەرسە بىلەن قۇرۇتنى تازىلىۋېتىش كېرەك.

5 - پەسىل: سۈت (مەقئەد) كېسەللىكلىرى

بوۋاسىر

بوۋاسىر — كوتەننىڭ باشلىنىشىدىكى تومۇرلارنىڭ ئەمچەكسىمان پۈلتايغان ئۇسۇكچىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋىبى غەيرى تەبىئى سەۋدانىڭ تومۇرلاردا قېتىپ قىلىنىشىدىن ئىبارەت. بوۋاسىرنىڭ بەزىلىرى قانايدۇ، بەزىلىرى قانىمايدۇ. قانايدىغانلىرى ئۇمىيا (قارغۇ) بوۋاسىر، قانىمايدىغانلىرىنى ۋامىي (كوزلىك) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. بوۋاسىرلارنىڭ شەكلىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ.

(1) يىلتىز تارتقان كورچەتكە ئوخشايدۇ، كوچەتسىمان (نەخلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) ئۈزۈنچاق قاتتىق خۇددى خورمىغا ئوخشايدۇ. ئۇنى خورمىسىمان (تەمرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇمىلاق ۋە يۇمشاق خۇددى ئۈزۈم دانىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇلارنى ئۈزۈمسىمان (ئىنەبى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

(4) ئەنجۈردەك ياپىلاق شەكىلدە بولغىنى ئەنجۈرسىمان (تىنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(5) كىچىك پۈرچاقتەك قاتتىق بولىدىغىنى پۈرچاقسىمان (سۆلۆلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(6) ئۈزۈن ۋە يۇمشاق خۇددى ئۈزۈمگە ئوخشايدىغىنى ئۈزۈمسىمان (تۇ – ى) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. قانايدىغان بوۋاسىرلارنىڭ ئاغرىشى قانىمايدىغانلىرىغا نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. ئەمما داۋا قوبۇل قىلىشى تەس. كوچەتسىمان ۋە ياپىلاق بوۋاسىرلار باشقا تۈرلىرىگە قارىغاندا ئېغىر ئوتىدۇ ئاغرىشى قاتتىق ۋە بىر نەرسە چىشلىگەندەك سېزىلىشى قىن ساھەن سەپرانىڭ غالىپلىقىنى، ئېغىرلىق بىلەن سانچىلىش، ھەس قىلىشى قان ئۇيۇپ قالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

داۋاسى: 1) ساغرا ۋە ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 – نۇسخە) بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە تالنى ئىسلاھ قىلىش ۋە تەرەتنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ھېلىلە مۇراببасى، ئامىلە مۇراببасى ۋە ئىتىرىپىل سەغىر (5 – نۇسخە) بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسىنى كوكتات سالماي بېرىلىدۇ. قاننى قويۇقلاشتۇرغۇچى يېمەكلىكلەردىن مەسىلەن، كالا، كېيىك، ئۆدەك ۋە ئات گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ھەمدە سۇرلەنگەن گۆش، قىزا ۋە كوكتاتلاردىن چەيزە. شوخلا، كۆدە، دانلىق ئاشلىقلاردىن ماشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

2) يۇقۇرقى چارىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، قۇرۇ-تۇش چارىلىرى بىلەن بوۋاسىر چۇشۇرىلىدۇ. بۇ چارىلار ئىسلاش ياكى سوغغا، بوۋاسىر ئۇسـۇكچىسىگە چېپىشتىن ئىبارەت.

(1) ئىسلاش ئۇسۇلى:

كېرەكلىك دورىلار — ئاس دەرەخ يوپۇرمىقى، جو-يۇز، سەرۋە، چەيزە يوپۇرمىقى، بىخ كەبىر، موقىل، يىلان پوستى، مۇرمەككى، شـەھمى ھەنزەللەرنى لازىـم مىقداردا ئېلىپ، بىر داس تۇگە يېغىغا ئوت تۇتاشتۇرۇپ يۇقۇرقى دورىلار ئۈستىگە سېلىنىدۇ. داسنىڭ ئەتـراپىنى مەھـكەم يۆگەپ ئۈستىدىن بىر توشۇك قالـدۇرۇپ كېسەلنـى شـۇ توشۇككە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ئەگـەر كېسەل ناقەت قىلالـسا ئۇزۇنراق ئىسلاش كېرەك. بۇ ئۇسۇل بوۋاسىرنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرۈشنىڭ ئۈنۈملۈك چارىسىدۇر.

(2) دورا بىلەن قـاتۇرۇش ئۇسۇلى:

ئانار پوستى، كۇندۇر، جـۇپـتـى بەللۇت، جـويۇز سەبرى ھەربىرى 5 مىسقالدىن، بىر سەرچە ئۈزۈم قاي-نىتىلغان سۇ بىلەن دورىلارنى ئېزىپ ئۇماچتەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ، سوغغا، بوۋاسىر ئۇسۇكچىسىگە قويۇق چېپىش كېرەك.

(3) ئىسلاشنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى:

موقىل (كىرك رەڭلىك)، كۇندۇر، ئـۇدى خام، بىخ كەبىر ۋە ئادراسمان ئـۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يۇقۇرقى ئىسلاش ئۇسۇلى بويىچە ئىسلاش كېرەك. ئاغرىش ئېرچۇت بولسا، قەلەي ئۇپىرسى، ئاق موم ۋە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك ئېغىر، چىڭقىلىش ۋە سانجىلىش بولسا بىۋاسىرىدىن قان ئاققۇزۇش لازىم كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن — پىياز سۈيى، كالا ئۆتى، قوي ئۆتىنى بىرلە تۇرۇپ پاختا ياكى يۇڭغا سۈركەپ سوئىغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىق داۋاملىق كۆچىيىپ بارسا، تۆۋەندىكى دۇخىدىكى دورىلارنى چېپىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىدۇ.

ئەكلىل مىلىك 3 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، زىغىر 3 مىسقال، تۇخۇم سېرىغى بىر دانە، ئاق لەيلى 2 مىسقال، پىياز 5 مىسقال، مىئەسائىلە بىر مىسقال، كالا ئىلىكى، تۆگە ئىلىكى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئىلىكلەرنى ئېرىتىپ قوشۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سوئىغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

بىۋاسىر قاناپ كەتكەندە قاننى توختىتىش چارىلىرى: (ئا) قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە)، مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (100 - نۇسخە)لەردىن بىرىنى يېيىشكە ۋە شيافى كوھلى (147 - نۇسخە)نى سوئىغا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئىچىشكە ھەببى مۇقىل①بېرىلىدۇ.

① قەۋزىيەت بولسا، ھەببى مۇقىلنىڭ I نۇسخىسى، ئىچ يۈمشاق كەلسە II - بېرىلىدۇ.

(ب) تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن سىڭنى يۇيۇش كېرەك. ئانار گۈلى، موزا، ھەببۇل ئاس، قىزىل گۈل تۈگۈنچىسى، ئاقاقىيالار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، قاينىتىپ قويۇق سۈيى بىلەن سوڭ يۇيۇشقا بېرىلىدۇ. ياكى ھەرە ھوكۇنىكى، ھەدەستان ۋە ئۆپىلارنى قوشۇپ، سىڭگا قويۇپ لاتىنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېشىپ (تەرەت تۆشۈكى ئۈچۈن) تېكىپ قويۇش لازىم. ئەگەر بۇلىڭغا تۇشقان تۈكى قوشۇلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يۇقۇرقىلار ئۈنۈم بەرمىگەندە دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۈشۈرۈش ياكى ئەسۋاپ بىلەن كېسىش كېرەك. كېسىشنىڭ خەتىرى كۆپ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىلاجىبار دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۈشۈرۈش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

نۇسخە: سىماپ، نوشۇدۇر ھەر بىرى 3 سەردىن، زەڭگار $4\frac{1}{2}$ سەر، سۇ تەگمىگەن ھاك $4\frac{1}{2}$ سەر، كۆلدۈر 11 سەر، سېرىق زەرنىخ 14 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى ئېزىپ تاكى سىماپ ئۆلگىچە① سالايە قىلىنىدۇ. كېيىن قۇرۇتۇپ، سىركە قوشۇپ يەنە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇماچتەك ھالغا كەلگەندە قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ساقلىنىدۇ.

---

① سىماپنىڭ ئۆلگىنى ئۇنىڭ باشقا دورىلارغا پۈتۈنلەي ئارىلىشىپ كېتىپ كۆرۈنمەي قېلىشىدۇر — تەھرىر.

ئىشلىتىش: ئالدى بىلەن ئارقا يولىنى تازىلاپ، دورىنى پەلكۈچ بىلەن بوۋاسىر ئۈستىگە چېپىش كېرەك (قويۇغراق چېپىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) ئالدى بىلەن بىر دانە بوۋاسىر پۇۋەكچىسىنى چۈشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ ئىككىنچىسىنى چۈشۈرىلىدۇ. ئەگەر بىرىنچىسىگە نەتىجە بەرمىسە، باشقا چارە ئىزدەش كېرەك.

(2) كېسەلنىڭ يۈرىكىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئاغرىشقا چىداشلىق بېرەلىشى ئۈچۈن داۋائىل مىشكى ياكى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

ئەسۋاپ بىلەن كېسىش ئۈچۈنمۇ ئالدى بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن بېرىپ، بىر-بىرلەپ كېسىپ، جاراھەت ئورنىغا قاتۇرغۇچى مەلھەملەر سۈركەپ قويۇلىدۇ.

بوۋاسىرنىڭ "يەل بوۋاسىر" دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر تۈرى بار. ئۇنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى: ئاغرىش خۇددى قولۇنجى ئاغرىشلىرىدەك بولۇپ، بەزىدە ئاغرىق بەل ساھەسىگىچە يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە توۋەنگە، ئۇرۇقدان ۋە جىنسى ئەزالارغىچە بارىدۇ. قوساق ئېتىلىش، يەل تولا مېڭىش ۋە قانلىق تەرەت قىلىش قاتارلىق بەلگىلىرى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بوۋاسىر كۆپىنچە يىرىڭلىق ياللۇغلىنىش ۋە يىرىك ئاقمىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. داۋالاشتا بۇ خىل بوۋاسىر سەۋدا سەۋىبى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشقان ئادرېسى

بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىرىپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن، يەلنى يوقاتقۇچى دورىلاردىن جەۋارىش شەھرىياران (97 - نۇسخە) ياكى مەجۇنى پىلاپى (143 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھەم بۇلارغا ماسلاشتۇرۇپ تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

1. نۇسخە: بوزۇغا، دۇرۇنەج ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، شاترەنج ھىندى، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل، جۇسەي ئۇرۇغى، مۇقىل ھەر بىرى 4 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جۇسەي ئۇرۇغى سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

2. نۇسخە: بىخ كەبىر 3 مىسقال، سوئتەر (ياپچان) $1\frac{1}{2}$ مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، جۇسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

سوك يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇرى مەقئەد)

مەقئەد ئەتراپى مەزلىرىنىڭ يىرىڭلىق يالللۇغى بولۇپ، بەزىسى تېشىلىپ ئۇچەيگە ئۆتمىگەن ھالەتتە بولىدۇ. بەزىسى تېشىلىپ ئۇچەيگە ئۆتكەن ئاقما يول شەكىللەندۈرىدۇ.

بىرىنچى تۈرىنىڭ ئالامەتلىرى: سوك (ئارقا يول) ئەتراپىدا دائىم يىرىڭ ۋە زەرداپ ئېقىپ تۇرىدىغان جاراھەتلەر بولىدۇ. سوك ساھىسى سەزگۈچى ئەسەبلەر

کوپ ۋە کوپ ھەرکەتلىنىپ تۇرىدىغان جاي بولغانلىقتىن، ئاغرىشى زىيادە، ساقىيىشى قىيىن بىر كېسەلدۇر.

داۋاسى: يىرىك، زەرداپلارنى تازىلاپ چىقىرىپ تۇرۇش بىلەن شىيافى غەرپ (تووەندىكى نۇسخە) تەيىيارلاپ، دەل ناسۇر تۆشۈكىگە تامغۇزۇش كېرەك.

شىيافى غەرپ نۇسخىسى:

مۇرمەككى، كۈندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇلسىياۋشان، سۇرمە، زەمچى، ئانار گۈلى، زەڭگار ھەر بىرى بىر مىسقالدىن. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۇلاپ بىلەن خېمىردەك قىلىپ شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. كېرەك بولغاندا سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ساغرىسىغا ئىگىز بىر نەرسە قويۇپ تۇرۇپ ئېرىتىلگەن دورىنى جاراھەت تۆشۈكىگە تامغۇزۇپ، شۇ پېتى بىلەن دورا قۇرۇپ بولغىچە ياتقۇزۇلىدۇ.

ئىككىنچى تۈرنىڭ ئالامەتلىرى: تۆشۈك چوڭ ئۈچەيگە تۇتاشقانلىقتىن بەزىدە تەرەت ۋە يەل جاراھەت تۆشۈكلىرىدىن چىقىدۇ. بۇنى ئېنىقلاش ئۈچۈن سوك تۆشۈكىگە بىر نەرسە قويۇپ جاراھەت تۆشۈكىنى قول بىلەن باسقاندا يەل ياكى تەرەتنىڭ چىقىۋاتقانلىقى سېزىلىدۇ. بۇ جاراھەت چوڭ ئۈچەيگە ئۆتكەنلىك ۋە تەشلىگەنلىك ئالامىتى بولۇپ، دورىلارغا قارىغاندا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش ياخشىراق ئۈنۈم بېرىدۇ.

سوك ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى مەقئەد)

سەۋەبى: ئىسسىق ماددىلار سەۋەبىدىن بەزىدە سوغاق ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: 1) ئىسسىقتىن بولغانلىرى تۇرلۇك ئىسسىق دورىلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش، بوگنىك قىچىشىشلىرى ياكى سوك بوۋاسىرىنى تىغ بىلەن كېسىش ياكى قاتۇرۇشلار تۇپەيلىدىن پەيدا بولىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇنىڭدىكى ئالامەت ئاساسەن مەقئەدنىڭ قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىشى ۋە سۇيدۇكنىڭ تېمىپ تۇرۇشىدىن ئىبارەت. ئاغرىش ئاستا - ئاستا باشلىنىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن تۇققۇز كوز ئۇستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تۇۋەندىكى دورىلاردىن بىرى تاللاپ بېرىلىدۇ.

(1) قەلەي تۇزى بىر سەر، گۇل يېغى 5 مىسقال، ئاق موم بىر سەر، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، گۇل يېغىنى قوشۇپ ئۇستىگە قەلەي تۇزىنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

(2) تۇخۇم ئېقى ۋە گۇل يېغىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ قوغۇشۇن ياكى چويۇن هاۋانچىدا ئېزىپ سوكىغا سۇركىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا، بۇنىڭغا بىرئاز (بىر فۇك مىقداردا) ئەپيۇن قوشۇلسا بولىدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، سوۋۇق كەيپىياتلىق دو-

رىلارنى مەسلەن رەيھان ئۇرۇغى، چىلان، ئەينۇلىلارنى قايناقسۇغا چىلاپ، ئاۋات سېلىپ بېرىلىدۇ.

ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇلسا ياخشىراق. بەزىدە ماددىنىڭ قېتىپ قېلىشى بىلەن ۋەرەمدە قېتىش بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئەكلىل مېلىك، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ماش، ئىت ئۈزۈمى يوپۇرمىقى، بىنەفشە ھەر بىرى بەش مىسقالدىن، گۈل يېغى، بىنەفشە يېغى، تۇخۇم ئېقى، ھەمىشەۋا يېغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قايىنىتىپ بىر پىيالىچە سۇ قالغاندا ئېلىپ، ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە لازىم بولغاندا مەقئەدكە سۈركىلىدۇ.

سوغاق ماددا (بەلغەمدىن) بولغان سوك ياللۇغلىرىدا ھارارەت بولمايدۇ. ئاغرىش نىسبەتەن ئاز بولۇپ، ئومۇمى بەدەندە بەلغەم غالىپلىق ئالامەتلىرى كورىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئودەك يېغى، تۇخۇم سېرىقى ۋە سېرىق گۈل يېغىغا زىفت يېغى قوشۇپ سۈركىلىدۇ. ياكى مەلھەمى داخىلىيون (177 - نۇسخە) چېپىشقا بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللەرگە توخۇ تۇخۇمى سېرىقىنى يالغۇز ياكى قايناقسۇ بىلەن يۇغۇشتۇرۇلغان دانغا ئارىلاشتۇرۇپ سىڭغا قويۇشنىڭ مەنپەتى بارلىقى تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

سوك يېرىلىش

سەپرا ۋە هارارەتنىڭ غالىپلىقى بىلەن خۇددى قول - پۇتلار يېرىلغانغا ئوخشاش سوك ئەتراپى قۇرۇپ يېرىلىدۇ. ئادەتتە خېلى كوپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۇمۇمى بەدەندە قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ، سوك يېرىلىدۇ. تەرەت قىلغاندا، يۇغاندا ئېچىشىدۇ.

داۋاسى: سىرتتىن مەلھەمى ئەبيەز (ئاق مەلھەم)نى چېپىشقا ياكى مۇم ۋە قىيروتى بىلەن ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر داۋاملىق ئېچىشىش بولسا، بۇ سەپرانىڭ كوپلىكى بولۇپ، ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى خىيارى شەنبەر (54 - نۇسخە)، مەتبۇخى هېلىلە (38 - نۇسخە) ياكى بىنەپشە شەرۋىتىگە ئىسپۇغۇل لۇئابى قوشۇپ بېرىلىدۇ، ۋە يۇقۇرقى مەلهەملەرمۇ بېرىلىدۇ.

ئۇندىن باشقا، سوك ياللۇغلىرى ياكى بوۋاسىر سەۋەبى بىلەن، ۋە كوپ قان يوقتىش ياكى كوپ ئىچى سۇرۇشتىن كېيىنمۇ سوكنىڭ يېرىلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنداقتا، سەۋەبىنى يوقتىدىغان چارىلار بىلەن بىللە، يۇقۇرىدىكى چارىلارنىمۇ قوشۇمچە قوللىنىش كېرەك. تەرەت يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن هەر كۇنى ئەتىگەندە بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە)گە بىيە ئۇ-رۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۇرۇپ كەتسە، قورىغۇچى دورىلاردىن بېرىشنى بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

سوگنىڭ پالەچلىنىشى (ئىستىرخايى مەقئەد)

سوگنىڭ پالەچلىنىشى سوك بىلەن ئۇرۇقدان ئوتتۇردىسىدىكى پەي (شەرەج) نىڭ پالەچ بولىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: شەرەج پېيىنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى تەسىراتلار بىلەن زەرەرلىنىشى ياكى بوۋاسىر پوۋەكچىلىرىنى كېسىۋالغاندا پەيىنىڭ زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇ 2 خىل سەۋەپ بىلەن كېلىپ چىققان سوك پالىچىنى داۋالاش ئانچە ئوڭاي ئەمەس. بەزىلەردە مەزكور پەيگە ئىچكى تەرەپتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ تەسىر قىلىشى، تاشقى تەرەپتىن مۇز ياكى قار ئۈستىدە ئۇزاق ئولتۇرۇپ قېلىپ سوغاق ئوتۇشمۇ پالەچلىك كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەپلەرنىڭ مەۋجۇتلىغى، سوك ئەتراپىنىڭ (بۇرمەكنىڭ) بوشىشىپ كېتىشى بىلەن يەل ھەتتا چوك تەرەتنىڭ ئۆزلىكىدىن چىقىپ كېتىشى، چوك تەرەت تۇتالماسلىقلار كورىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە مىزاجىنى تۈزۈتۈش جەھەتتىن پالەچ بابىدا كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قۇست يېغى، قۇندۇز قەرى يېغى ۋە پەرفىيۇن ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوك ئەتراپى، شۇنىڭدەك شەرەج پېيى ئۈستىگە سۇرتۇش كېرەك. مېھرى گىيانى سۇ بىلەن تاشقا سۇرۇپ، سوگغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

ئىترىپىل (5 ـ نۇسخە) ياكى ئىترىپىل مۇقىل (150 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

سوڭ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى مەقئەد)

سەۋەبى: سوڭنى كۆتىرىپ تۇرغۇچى پەيلەر نەملىك ① تەسىرى بىلەن ياكى سوغاق تەسىرى بىلەن بوشىشىپ كېتىپ، سوڭ تاشقىرىغا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا سوڭنىڭ ئۇرۇلۇپ چىقىشى ئاسان بولۇپ، ئىچىگە كىرگۈزۈشمۇ ئاسان. سوڭ ئىچكى گۆشلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشى بىلەنمۇ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. بۇنداقتا سوڭنىڭ چىقىشمۇ قىيىن شۇنداقلا كىرىپ كېتىشمۇ قىيىن.

ئالامەتلىرى: تەرەتتىن كېيىن ياكى ئىنجىقلاش بانىسى بىلەن سوڭ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن چىقىپ قالغان سوڭنى سەۋرىچانلىق بىلەن ئىچىگە قايتۇرۇش لازىم. سوڭنى ئىچىگە كىرگۈزۈشتە، ئالدى بىلەن بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن سۈركەپ بولغاندىن كېيىن، ئىچىگە كىرگۈزۈپ قانۇرغۇچى دورىلارنى سۈركەش كېرەك. مەسىلەن:

(1) قىسمىدا — گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئالدىن كېيىن ئىچىگە كىرگۈزۈپ ئۈستىدىن ئۈپا، ئانار گۈلى، موزا، زەمچە، سۈرمە، ئانار پوستى، كويدۈرگەن سەدەپ، ئاقاقىيا، پاقا يوپۇرمىقى، تۈزلارنى قوشۇپ، سوقۇپ سوڭغا قويۇپ ماتادىن تەرەت چىقىدىغان تۆشۈك ئېچىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

---

① نەملىك — بۇ يەردە مىزاجدىكى ئومۇمى ھۆللۈك كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com

(2) قىسىمدا — ئاغرىقنى بېسەيشە، ئاتق، لەيلى، بابۇنە، چامغۇر، بەسەي قولىغى ۋە زىنىر قايناتقان سۇدا ئولتۇر-غۇزۇپ، سەك ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئۈستى-دىن — سېرىق چېچەك يېغى، بابۇنە يېغى ۋە موم يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوڭگىغا سۈرتۈپ، ئۈستىدىن قاتۇر-غۇچى مەلھەم بىلەن ياغلاپ يۇقۇرىدا كۆرسەتكەندەك قىلىپ قويۇش ھەم ئارىلاپ شاھ بەللۇت، ياۋا ئانار گۈلى، قىزىل گۈل خەمىكى، دەرگى ئاس قاتارلىقلار قايىنتىلغان سۇ بىلەن نەمدەپ تۇرۇش كېرەك. جاراھەتلىنىش ئەھ-ۋاللىرى كورۇلسە سوك ياراھەتلىرىدە كورسىتىلگەن چارى-لارنى قىلىش كېرەك.

سوك يارىلىرى (قۇرۇھى مەقئەد)

سوك ئەتراپى ۋە بەزىدە ئىچكى قىسىملىرىدا بولى-دىغان دائىم شەلۋەرەپ تۇرىدىغان جاراھەت.

داۋاسى: قۇرۇتقۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورى-لارنى سىرتىدىن چېپىشقا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوغۇشۇن كۆشتىسى، ئانار پوستى، ماش (ئاقلانغان) جۇپتى بەللۇت، جويۇز، سەبرىلەرنى يېتەرلىك سۇدا قايىنتىپ، سۇيى ئاز قالغاندا ئوستىگە توي يېغىدىن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەيي-يارلاپ، سوڭگىغا چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك بولسا بىر ئاز ئەپيۇن قوشۇش كېرەك.

سوك ئىچىش

سەۋەبى: تۇتۇ قۇرۇت مەددىلەر، سەۋدا ۋە قىزىق قانىنىڭ پەيدا بولىشى (بوۋاسىرنىڭ باشلىنىشىدا)، سەپرا ۋە شور بەلغەم.

ئالامەتلىرى: (1) تۇتۇ قۇرۇتلارنىڭ بولىشى بىلەن سىيىك ئەتراپى قىچىشىدۇ. كوپىنچە كېچىلىرى چىدىغۇسىز ھالدا قىچىشىدۇ. بۇنداقتا تۇتۇ قۇرۇتنى يوقىتىش كىپايە قىلىدۇ، ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. (2) سەۋدا، سەپرا ۋە شور بەلغەم سەۋەبى بىلەن بولغانلىرىدا مەزكۇر خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىللە سوك ئىچىشىپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى: ئوققۇز كوزگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مادىلارنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (125 - نۇسخە) بېرىپ، تاماققا ھول سوغاق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مۇقلىنى ئۇرۇك مېغىزى يېغىدا سۇرۇپ چېپىش كېرەك. سوكغا بوۋاسىرلاردا كورسىتىلگەن شامچىلارنىڭ مادىلارنى تازىلاش تەسىرى بارلىرىدىن بىرى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرىسى

XI ماقالا. بورەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: بورەكنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى

بورەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى

ئالامەتلىرى: بورەك مىزاجى مەيلى ماددىسىز ياكى ماددا سەۋەبى بىلەن بۇزۇلۇشىدىن قەتئىينەزەر، بەدەن قىزىيدۇ، تومۇر ھەركىتى تېز، تەشنالىق كوپ بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە كېلىدۇ. بورەك ساھەسىدە قىزىقلىق سېزىلىدۇ. كىچىك تەرەت تولا قىستايدۇ. يەنى سۈيدۈكنى ئۇزۇن ساقلاشقا بولمايدۇ. سۈيدۈك ئۈستىدە يېپتەك لەيلىگەن دۇغ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى قەن سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) گە ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ھول سوغاق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن، ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخە)، زىرىق شەربىتى (89 ـ نۇسخە) ۋە خەشخاش شەربىتى (69 ـ نۇسخە) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قۇرسى تەباشىر (112 ـ نۇسخە) نى ئۇسۇك ئۇرۇغى قوشۇلغان سەندەل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ئاز كاپۇر قوشۇپ

بېرىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. چۈنكى بۇ بۆرەكتىكى ھارارەتنى ئالىدۇ (ئەمما كاپۇرنىڭ مىقدارى كۆپ ئاز بولسا جىنسىي ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ). غىزاسى ئۈچۈن ماش، پالەك قوشۇلغان تاماقلار بېرىش كېرەك.

قان سەۋبى بىلەن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ خىلدىكى بۇزۇلۇش قاننىڭ كۆپلىگى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەت بەل، قول، پۇتلارنىڭ ئېغىرلىشىشى، بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشىدۇر.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىش چارىلىرى قوللىنىدۇ. چىلان شەربىتى، كاسىن سۈيى بېرىلىدۇ (قالغان چارىلار 1 - قىسىمغا قارالسۇن).

سەپراغالىبلىقى بولسا، ئىسسىقتىن بۇزۇلغانىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەدەن ۋە سۈيدۈكتە سەپرا ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن فۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندىلەرنى ئانار سۈيى، بىنەپشە شەربىتى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك رەڭگى ئاق، تومۇر ھەركىتى سۇس ۋە بەدەنلىرى ئاق بولىدۇ. بەل تالىدۇ. بۆرەك بار جاي (بەلنىڭ تۆۋەن قىسمى) سوغاق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن، مەجۇنى جەۋارىش كۆمۈنى (49 - نۇسخە) لەرنى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىلىدۇ. زاراڭزا يېغى، ئاچچىق بادام

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

يېغى، پىستە ۋە قۇست يېغى بىلەن بۆرەك سامىنىنى ياغلاش كېرەك. قىشلانىڭ گۆشى ۋە شورپىسىنى بېرىش لازىم. چۈچمەل تەملىك ۋە سوۋۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

بۆرەكنىڭ كىچىكلىشىپ كېتىشى

سەۋەبى: بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى؛ جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش؛ دورا ئىچىپ كۆپلەپ سىيىش ياكى كۆپ ئىچ سۈرۈش.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق، سۈزۈك بولىدۇ. بەدەن ئورۇق بولۇپ، ئارقا مېڭىنى بويلاپ يۇقۇرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئاغرىش سىزىلىدۇ. جىنسىي كۈچى ئاجىزلىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەكنى سەمرىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، فىندۇق مېغىزى، نارجىل (نارىيەل) مېغىزلىرىنى شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ ۋە ئۆدەك يېغى بېرىش، ياكى شۇ ياغلار بىلەن تاماق ياساپ بېرىش، ئىسسىق ھالدا بېرىش كېرەك. تەرەنجۇبىلدىن 30 سەرنى تازىلاپ، 20 سەر كالا سۈتى ۋە بىر مىقدار ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ 2 سەر مىقداردىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

بورەك زەئىپلىگى (زەئىفى گۇردە)

بورەك زەئىپلىگى دېگىنىمىز: بورەكنىڭ سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتىنى تولۇق ئورۇنلىيالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بورەك زەئىپلىگى پەيدا بولىشى تۇۋەندىكى بىر قانچە سەۋەبلەرگە باغلىق.

سەۋەبى: بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى، بورەك يوللىرىدىكى ھەر خىل توسالغۇلار؛ بورەكنىڭ تاشقى زەخمىلەرگە ئۇچراپ زەھەرلىنىشى ياكى قوپال قاتتىق ۋاستىلىرى (ياغاچ ھارۋا، سوكۇلداپ ماڭىدىغان ئات، ئۇلاقلار) نىڭ قاتتىق سىلكىنىشى بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار.

ئالامەتلىرى: بەلنىڭ بەلۋاغ باغلايدىغان جايى ئاغرىيدۇ، ئولتۇرۇش ۋە قوپۇش قىيىنلىشىدۇ، بەل تولغانسا ئاغرىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، جىنسىي كۈچى ئاجىزلىشىدۇ، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ، سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. سۈيدۈك بىر ئاز تۇرغۇزۇلغاندا ئۈستىدە كېپۈكسىمان لەيلىمە رۇسۇپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا سەۋەبىنى يوقىتىپ، مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. ماددىلاردىن بولسا تازىلاش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇناسىپ سۈرگە دورىلارنى بېرىش لازىم. ئىسسىق مىزاجدىن بولغاندا، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمەنى، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، سەمغى ئەرەبىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تالقان تەييارلاپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىل گۈل گۈلابى، ئاقاقىيا، ھەببۇل ئاسلارغا سىركە قوشۇپ بەلگە سىرتتىن چېپىش لازىم. ئەگەر سوغاقتىن بولسا ئىسسىقلىق دورىلار قىلىنسا بولىدۇ. ئەمما بورەك زەئىپلىكىگە ئىسسىقلىق قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. بورەكنى كۈچەيتىدۇرۇش ئۈچۈن مەجۇنى لۇبوبى سەغىر (151 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

كالا ياكى توخ سۈتلىرىنى يالغۇز ياكى ئانارگۈلى ۋە گىلى ئەرمەنى بىلەن بىرلىسە نەتىجىسى ياخشى. ئۈزۈم يوپۇرمىقىنى سىركە سۈيىگە تۇز تېمىتىپ 9 كۈن كۈدا بېرىلسە، بورەك زەئىپلىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا قورۇق ئۈزۈمنى قوي بورەك يېغى ۋە كالا، پاقالچەك گۆشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت ئاش ۋە بۇغداي، ئارپا شىرىلىرى بىلەن تەييارلانغان ئاشلارغا سىركە قوشۇپ چۈچۈمەل قىلىپ بېرىش لازىم.

بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گۇردە)

بورەك ئەتراپىدا پەيدا بولغان قويۇق يەل (بادى غەلىزە) نىڭ بورەك ئىچكى قىسمىغا تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش تۇتقاقلىق تۈردە خۇددى تارتىشقاندەك بولۇپ كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ. ئېغىرلىق پۈتۈن بەل باغلىمى بويىچە سېزىلىدۇ. قوساق ئاچقاندا

ئاغرىپ، تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ۋە سانچىلىش كەمرەك بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. مەسىلەن سېرىق چېچەك، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇغى، بابۇنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ھوقنە قىلىش، بۇ دورىلارنىڭ تېرىپلىرىنى بەل ئۈستىگە قويۇش ياكى قۇست يېغى بىلەن بەلنى ياغلاپ بېرىش كېرەك. سۇزاپ يېغىغا ئاق لەيلى، بۇغداي كېپىكى، تۇزلارنى قوشۇپ بەلگە تېڭىپ قويۇش لازىم. ئارپا بېدىيان، سۇزاپ، قىزىل گۈل، رۇممەبېدىيان، بېدىيان يىلتىزى پوستى، بىخ كەبەر پوستىنى قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شەرۋىتى يۇزۇرى (130 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

بورەكنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىملكە بەد)

بورەك ئاغرىشى ئاساسەن بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى ياكى بورەك زەئىپلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. بورەكنىڭ ھەر خىل ياللۇغلىرى، يارىلىرىدا ئاغرىش مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى: بورەك ئاغرىشنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە، ئاغرىش سەۋەبىنى داۋالاش چارىلىرىنى ئىزلەشتۈرۈپ قوللىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بابۇنە، سېرىق چېچەك، ئاق لەيلى، بەسەيلەرنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن بورەك ئۈستىنى (بەلنى) يۇيۇپ بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىن بىر ئادرېسى

2 - پەسىل: بورەك ياللۇغلىرى (ۋەرەمى گۆردە)

بورەكنىڭ ماددىلىق ياللۇغلىنىشلىرى

بورەك ياللۇغىنىڭ ئاساسى سەۋەبى ماددا بولغاندا، قان ۋە سەپرانىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى ھەمدە ئىسسىقلىق تەسىرى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما، تەشنالىق، باش ئاغرىش ئۇيقۇسىزلىق بىلەن بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا قۇسۇش، سۈيدۈك ئازىيىش، تەشنالىق كۈچلۈك بولۇش بىلەن بىللە، سۈيدۈك رەڭگى ۋە بەدەن سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا، بەل ساھەسىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىشنىڭ زىيادە بولۇشى بىلەن قان غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ياللۇغلىنىش بىر تەرەپ بورەكتە ياكى ھەر ئىككىلا بورەكتە بولىشىمۇ، بورەكنىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا، چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ياكى ئۈستۈنكى پەردە ۋە سۈيدۈك چىقىرىش باش يولىدا بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى يولدا بولغانلىقىمۇ ئۇچرايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئوڭ بورەكتە بولسا، ئاغرىش جىگەرگە يېقىن جايدا ئۈستۈنرەك تەرەپتە، سول تەرەپتىكى بورەكتە بولسا، ئاغرىش تۆۋەنرەك جايدا بولىدۇ. ياللۇغلىنىش بورەك پەردىسىدە بولسا ئاغرىش چىدىغۇسىز كۈچلۈك بىلىنىدۇ.

بۇ مىگە پەردىسىگە تەسىر بېرىپ، مىگە پەردىسى غىدىغـ
لىنىش ئالامەتلىرى — ئەس - هوشىنى يوقىتىش، باش
قاتتىق ئاغرىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتما تەرتىپـ
سىز بولىدۇ.

داۋاسى: سافىن ۋە باسلىقتىن قان ئېلىشنى ئويـ
لاپ بېقىش مۇمكىن. ئۇندىن كېيىنلا ئارپا سۈيى، ئىسپۇ-
غول لۇئابى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابىنى بىنەپشە شەرۋىتى
(74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. بەلگە چىپىش ئۈچۈن
ئارپا ئۇنى، ئىت ئۈزۈمى، ئاق سەندەل، ماھشا، كاسىن
سۈيى، بىنەفشە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر
قەۋزىيەت بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ياكى
فۇنۇس شىرىسىگە ئىسپۇغول ۋە بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بورەك ياللۇغلىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىر-
دىنلا يەڭگىللەشكەنلىكى مادا پىشقانلىق بەلگىسىدۇر.
بۇنداق چاغلاردا مادىدىنى تازىلىغۇچى تەسىرگە ئىگە دو-
رىلارنى بەلگە چىپىلىدۇ. سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆرۈلسە،
سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلىغۇچى ۋە سۈيدۈك راۋان قىلـ
غۇچى دورىلارنى مەسىلەن، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى،
قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ بېدىيان
سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن
سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئې-
غىرلىق ۋە ئاغرىش تۈگىگەنلىكتىن يىرىڭ تازىلىنىپ
بولغانلىقنى بىلىنىدۇ، بۇ چاغدا بورەكنىكى زەخىمنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن قۇرسى كاكىنەج (152 ـ نۇسخە) ۋەبىنادىق بۇزۇرى (153 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەمما يەلىلا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولسا ئۇلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

ياللۇغلىنىشنىڭ سەۋىبى سوغاق خىلتلاردىن بەلغەم ياكى سەۋدا بولسا ئاغرىشقا قارىغاندا بەلدە ئېغىرلىق ئارتۇق بولىدۇ. پۇت ـ قوللىرى كۆچسىزلىنىدۇ، سۈيدۈك ئاز ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بەزىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) پەيدا بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىر قانچە كۈن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ نەتىجىسى بولمىسا، جۇۋىنە، زىرىنىڭ ھەر بىرىنى 5 مىسقالدىن، مەستىكى 1 مىسقال، سەبرە 2 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ گۈلاپ سۈيى بىلەن ھەب تەييارلاپ كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە زىغىر، شۈمشە، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى قاتارلىقلارنىڭ لۇئابى ۋە شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش كېرەك ياكى شەرۋىتى بىنەپشە (2 ـ نۇسخە) ۋە شەرۋىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخە) دىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

كېسەلنىڭ غىزاسىغا قۇش گۆشى شورپىسى ۋە نوقۇت سۈيىگە زىرە، پىننە سېلىپ بېرىلىدۇ. تامىقى، ئىچى تۈزسىز بولىشى شەرت. بورەكنىڭ ئاغرىشى بەزىدە ئۈچەي تۇسىلىش (قولۇنجى) ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلىشىپ كې-

تىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن پەرقلەش جەدۋىلىگە ئاساسەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. يەنە بىر مۇھىم ئايرىش ئۇسۇلى شۇكى: خاتا ھوكۇم قىلىپ بورەك ياللۇغىدا ھوقنە قىلىنسا ئاغرىش ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئەمما قۇلىنجىدا ھوقنەدىن كېيىن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

بورەك يارىسى

دوۋساق جاراھەتلىرىنىڭ داۋامىدا بارلىققا كېلىدۇ. ياكى خىلتىلار سەۋەپلىك ئۆز ئالدىغا پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش سانچىلغاندەك (بورەك ساھەدە) سېزىلىدۇ. سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ ياكى يىرىڭدەك شىلىملىق نەرسىلەر كېلىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى جەھەتتىن ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزغۇش بولسىمۇ سىيگەندە قىينىلىش بولمايدۇ. جاراھەت بورەكنىڭ گوش قىسمىدا بولسا ئاغرىش ئازراق؛ پەردە قىسمىدا بولسا ئاغرىش بىلەن ئېچىشىش ئېغىر بولىدۇ. جاراھەت بورەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدا بولسا، ئاغرىش ئارقا تەرەپ تاغاقىچە تارقىلىپ بارىدۇ، بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولسا، ئاغرىش ۋە سانچىلىش سۈيدۈك يولى ۋە جىنسى ئەزالارغىچە بارىدۇ. جاراھەت دوۋساق ياكى بورەكتە ئىكەنلىكىنى توۋەندىكىچە پەرقلەش كېرەك.

(1) جاراھەت دوۋساقتا بولسا، سۈيدۈك ماڭغاندا

ئاغرىش ياكى سانچىلىش بولىدۇ. بورەكتە بولسا، سۈي-
دۈك چىقىرىشتا قىيىنلىق بولمايدۇ.

(2) دوساقتىكى جاراھەتتە يىرىڭ كۆپ بولۇپ، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ. بورەكتىكى جاراھەتتە يىرىڭ مىقدارى ئاز، سۈيدۈكتە پۇراق بولمايدۇ.

(3) جاراھەت دوساقتا بولغاندا پەقەت دوسۇن ئۈستىدىلا ئاغرىش سېزىلىدۇ. ئەمما بورەكتىكى جاراھەتتە يارىنىڭ ئورنىغا قاراپ يۇقۇرى ـ تۆۋەنگە تارايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. ئەمما قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەڭگىل سۈرگە بېرىش مۇمكىن. قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق. ئەگەر قىزىتما بولمىسا، بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، ئىزخىر، ئارپا بېدىيانلارنى قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما بولسا، خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ۋە زىغىرلۇئابىنى ھەسەل ياكى قەن بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بورەك ساھەسىنى تاشقى تەرەپتىن يۇيۇش ئۈچۈن ئۇغرى تىكەن، بابۇنە، پەرسىياۋشان ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ھەم مۇنۇ لوسخىدىكى تالقاننى كۈنىگە 2 مىسقالدىن 2 سەر ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ.

نۇسخە: چىگسەي ئۇرۇغى، كۈندۈر، ئارپا بېدىيان، رۇمبېدىيان، زۇپا ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ (مەھرى گىيا، ئەپيۇنلەردىن ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قو-

شۇلسا بولىدۇ)، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ كور-
سەتمە بويىچە بېرىلىدۇ. ئۇنىدىن باشقا قۇرسى كاكىنەج
(152 ـ نۇسخە) ۋە بىنادىق بوزۇۋرى (153 ـ نۇسخە)
لەر بورەك يارىلىرىدا ئۇنۇمى خېلى ياخشى دورىلاردۇر.

غىزاسىغا تۇزسىز غىزالارنى بېرىش، جىنسى ئالا-
قىنى مەنئى قىلىش لازىم.

قەن سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) ①

زىيابىتۇس كېسىلىدە ئاغرىق كىشى ئىچكەن سۇنى شۇ پېتى سۈيدۈك بىلەن چىقىرىدۇ. ئىچىلگەن سۇ بەدەن سەرپىياتىنى يەنى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرالمايدۇ. كېسەل كوپ ئۇسسايدۇ، كوپ ئىچىدۇ ۋە كوپ سىيىدۇ. بۇ كېسەلنى "دۇلاپ" يەنى سۇ تارتقاچى دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبىگە قاراپ بۇ كېسەل تووۋەندىكىچە 2 قىسىمغا بولىنىدۇ: 1 ـ قىسمى: بورەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ ئۆزىگە تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىپ، تۇتۇش (ماسىكە) قۇۋۋىتى تو-ۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بورەك سۈيدۈكنى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرالماي تېزلىكتە دوۋساققا هايدايدۇ. ۋە بۇنىڭغا ئەگىشىپ جازىبە قۇۋۋىتى مەئىدە ۋە جىگەردىن داۋاملىق سۇ تەلەپ قىلىدۇ (شىمىرىدۇ)، بۇنىڭ بىلەن تەشنالىق كېلىپ چىقىدۇ. ئىچىلگەن سۇ يەنە دەرهال بەدەن سىر-

① زىيابىتۇس: دوختۇرلۇقتا دىيابىت دەپ ئاتىلىدۇ.

نىغا چىقىپ كېتىدۇ، بەدەندە قىزىتما كۆرۈلىدۇ، سۈيدۈك قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى: بۇرەك مىزاجىنى (ئىسسىقلىقنى) تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. ئانار شەربىتى، چۈچمەل ئانار سۈيى ۋە لىمون شەربىتى (47 ـ نۇسخە) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورىلاردىن قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە)، قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە) ۋە قۇرسى زىيابىتۇس (154 ـ نۇسخە) لەر بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە خاڭگا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپۇغول لۇئابى بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن بەلگە سۈركەش ئۈچۈن ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، ئارپا شاكاللىرى سوقۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قاتۇرغۇچى ۋە سوغاق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. بەزىلەر باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى مۇۋاپىق دەپ تونۇغان.

2 ـ قىسمى: بۇرەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى ياكى پۈتۈن بەدەن مىزاجىدىكى سوغاق كەيپىياتلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: جاراھەت بولماي، تەشنالىق كۈچلۈك بولۇش بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. باشقا ئالامەتلىرى 1 ـ قىسمى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى: بۇرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن مەشدىرتوس (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇست يېغىغا قۇندۇز قەرى، ئاقا قىيالارنى قوشۇپ بەلگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر گۆك

گۆرتلۆك ئارىشاڭغا چۈشسە مەنپەئەتى ناھايىتى ياخشى. مەجۇنى بەللۇت (155 ـ نۇسخە) بۇ خىلدىكى زىيابىتۇسقا پايدىلىق. ئەگەر ماددىلارنى تازىلاشقا ھاجەت بولسا، قەي قىلدۇرۇش كېرەك. تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇقىنى قايناتىپ، سۈيىگە سىركە ۋە كوپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچىرىلسە قەي قىلىدۇ.

بورەكتە تاش پەيدا بولۇش

بورەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى بەدەندىكى خام قالغان سۈيۈقلۇق ماددىلارغا غەيرى تەبىئى ھارارەتنىڭ، بورەكتىكى يىرىڭ، قان ۋە شىلىملىق ماددىلارغا ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن تاش، قۇملار پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇزۇن ۋاقىت كېرەك. كىچىك باللاردا ھەتتا ئەمچەكتىكى باللاردىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇلاردىكى سەۋەپ ئانا سۈتىنىڭ بۇزۇلىشىدۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن سۈيدۈك قويۇق، ئەمما سۈزۈك بولىدۇ، بەلدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ ئاغرىق بېلىنگە ئېغىر بىر نەرسە ئېسىپ قويغاندەك سېزىلىدۇ. سۈيدۈك سېرىق ياكى قىزىل رەڭدە، ئاغرىش توتقاقلىق ۋە ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. بۇنى بەزىدە ئۈچەي توسىلىش ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇشلار ئۇچرايدۇ (بۇ ئىككى كېسەلنى پەرق ئېتىش ئۇسۇلى قولۇنجدا تەپسىلى سوزلەندى). ئاغرىش بەزىدە يۇقاپ كېتىشى ۋە يەنە بىردىنلا **قوزغۇلۇپ** قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بەدەندىن ماددىنى تازىلاشتا قەي قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش لازىم. ئەگەر قان غالىپلىق ئالامەتلىرى بولسا قان ئالسىمۇ بولىدۇ. داۋالاش جەريانىدا بولمىسۇن ياكى ساقايغاندىن كېيىن بولمىسۇن، كېسەل تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. مەسىلەن، كەچتە تاماق يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۈت، توگە گوشى ۋە ھەزىم بولۇشى ناچار يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش مۇمكىن ئەمما دورا مىقدارى ئازراق بولۇشى كېرەك. بولمىسا ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولغاندا تۆۋەندىكى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇش كېرەك:

سېرىق چېچەك، چىڭگەي، پىيالەك، پىرسىياۋشان، ھېلىلە، زاراڭزا، سېمىز ئوت، كۈنجۈت شېخى. بۇلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ كوپرەك سۇ بىلەن قاينىتىپ، چوڭ داسقا قۇيۇپ بىر ئاز ئىلمان بولغاندا كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ھەم بابۇنە يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن بەل ئەتراپلىرىنى ياغلاپ بېرىش كېرەك.

بورەكتىكى تاشنى چۈشۈرۈش چارىسى — بۇ، دورىلار بىلەن تاشنى پارچىلاپ سۈيدۈك بىلەن سۈيدۈك يوللىرى ئارقىلىق چىقىرىشتىن ئىبارەت. مەجۇنى ئەقرەپ (چايان مەجۇنى) (156 ـ نۇسخە) 2 فۇڭدىن ۋە مە-

جۇنى ھەجەرىل يەھۇد — (157 - نۇسخە) 2 مىسقالدىن ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇ - جەريانىدا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى، كېسەلنىڭ مىزا- جىغا قاراپ يەنى كېسەل ئىسسىق مىزاج بولسا سوغاق تەرەپتىكى دورىلار، ئەگەر سوغاق بولسا ئىسسىق تە- رەپتىكىنى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار سۈيدۈك راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە ھەم تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش كۈچىگە ئىگە. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) ئىسسىق تەرەپتىكى دورىلار — چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، رەسمى بېدىيان (ئارپا بېدىيان)، تاغ يال- پۇزى، سىيادان ۋە ھەلىيۇن ئۇرۇغى.

2) سوغاق دورىلار — خاڭگا، تاۋۇز ۋە قاپاق ئۇ- رۇقلىرى، كاكىنەج.

3) موتىدىل دورىلار — پىرسىياۋشان، ئوردان، قو- غۇن ئۇرۇغى.

سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى داۋاملىق بې- رىشكە بولمايدۇ، ئارىلاپ - ئارىلاپ بېرىش كېرەك.

3 - پەسىل: دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق ياللۇغى (ۋەرەمى ماسانە)

دوۋساق ياللۇغىنىڭ سەۋەبى ئاساسەن بۆرەك ياللۇغىنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن ئوخشاش. ئەمما ئىسسىقلىق-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

نىڭ تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. تاشقى تەرەپتىن زەخملىنىش بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋساقتا ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش سېزىلىدۇ. تەشنالىق، هارارەت بولىدۇ. كېسەل جۆيلۈيدۇ. تىلى قارامتۇل گەز باغلايدۇ. سۈيدۈكنىڭ مېڭىشى بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ، تامچىلاپ كېلىدۇ. هەتتا پۈتۈنلەي توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۈچەينى بېسىپ قويۇش بىلەن چوڭ تەرەت ماڭمايدۇ.

داۋاسى: ت[illegible]يارى شەنبەر بىلەن ئىت ئۈزۈمى قوشۇلغان سۇدا هوقنە قىلىنىدۇ. ئەمما سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى ئىششىق قايتۇرىدىغان يەڭگىللەرەك دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن، ئىت ئۈزۈمى بىلەن تەرەنجىۋىلنى بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بىنەپشە، هەمىشىۋا، ئاق نىلۇپەر گۈلى، ئارپا ئۇنىنى كاسنى سۈيى ۋە ئىت ئۈزۈمى سۈيى بىلەن دوۋساق ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئىششىقنىڭ پىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، مۇم يېغى بىلەن دوۋساق ئۈستىنى ياغلاش كېرەك. كېسەل باشلىنىپ بىر هەپتە ئۆتكەندىن كېيىن سوغاقلىق دورىلارنى توختىتىپ، ئىششىقنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن مۇتەدىل تەبىئەتلىكلىرى، بابۇنە زىغىر، پۇرچاق ئۇنىنى چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا توپلىشىپ يىرىڭ هاسىل بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر ماددا تارقاپ كەتمەي يىرىڭ هاسىل

قىلىپ قالسا، ئۇ چاغدا ماددىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئال-دۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشە، ئەكىلىل مىلىك، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، شۇمشەلەرنى چالاراق سوقۇپ ئارپا ئۇنى قوشۇپ، بىنەفشە سۈيى بىلەن نەمە-دەپ دوساق ئۈستىگە ئىسسىغراق ھالەتتە قويۇلىدۇ. ئۇندىن باشقا چارىلىرى بورەك ياللۇغى بىلەن ئوخشاش. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا ئەپيۇن، زىغىر يېغى ۋە بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك. سۈي-دۈك توشۇكىدىن ئىسپۇغول لۇئابى ۋە قاراقات سۈيىنى تامغۇزۇش دوۋساق ياللۇغلىرىدا خېلى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

تاشقى زەخىملىنىش بىلەن بولغان دوۋساق يال-لۇغلىرىدا دوسۇن ئۈستىدە روشەن كۆتىرىلىپ تۇرغان ئىششىق بار بولۇپ، سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. چوڭ تەرەت توختاپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئالدىراپلا سۈي-دۈكنى تېز راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرغۇچى دورىلارغا قوشۇپ مۇۋاپىق ھالدا بېرىشكە بولىدۇ. چېپىش ئۈچۈن بابۇنە، زىغىر، ئۇشەق، كالا ئىلىكى، مۇقىل، ياپچان يېغى بېرىپ، ئىچىشكە خاڭگا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەلىيون ئۇرۇقى، پەر-سىياۋشان، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر چىلانغان سۇغا با-دام يېغى قوشۇپ جۇلاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

دوۋساق جاراھەتلىرى

سەۋەبى: تېزىن سەرا ماددىسى دوۋساقتا چۆشۈش بىلەن ئۇنىڭ نېپىز پەردىسىنى جاراھەتلەيدۇ. دوۋساقتىكى قۇم-تاشلار سۈركۈلۈپ دوۋساقنى ياغا قىلىدۇ. دوۋساق ياللۇغلىرى ئېغىرلىشىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن چىقىدۇ، دۈشۈن ئېچىشىدۇ، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ. سۈيدۈك ئىچىدە كېپەكتەك ئۇششاق ۋۇسۇپلار بولىدۇ. دوۋساق ئەسەبلەر بىلەن مۇرەككەپ تىرزۈلگەن ئەزا بولۇپ، سېزىش ئەسەبلىرى ئورغۇن. شۇنىڭ ئۈچۈن دوۋساق زەرلەنگەندە ئاغرىش چىدىغۇسىز دەرىجىدە كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋاسى: دوۋساقنى تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ۋە شېكەر شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. يېرىكنى تامامەن چىقىرىش ئۈچۈن، شىيافى ئەبيەزنى ئېرىتىپ ياكى ئايالنىڭ سۈتىنى سۈيدۈك توشۇكىدىن تامغۇزۇش كېرەك. دورىلاردىن يېيىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) ۋە قۇرسى كاكىنەج (152 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، بېھە ئۇرۇقى لۇئابى، ئايال سۈتى، بادام يېغىنى ھوقنە ئەسۋاۋى ئارقىلىق سۈيدۈك توشۇكىدىن ماڭغۇزۇش كېرەك. ياكى تىلىپ لوڭقا قويۇش كېرەك. غىزاسىغا سېرىق پۇرچاق سۈيى، توخۇ گۆشى، سۈت ئاش بېرىلىدۇ.

دۇۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

قان سىيىش ياكى تاشقى زەخىملىنىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دۇۋساق قاتتىق ئېچىشىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش، تىترەش، سوغاق تەر چىقىش بىلەن بىللە دوسۇن ئەتراپلىرى سىۋۇپ كېتىدۇ. تومۇر ئىنچىكە سالىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىبىننىڭ ئۈزىنى يالغۇز ياكى تال (ئۈزۈم دەرىخى) نىڭ كۈلىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قارا ئەمەن (بەرەنجاسىپ)، چىگەمەي ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغىنى قاينىتىپ سۈيىنى يالغۇز ھالدا ياكى ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى ۋە تال كۈلىنى بىرلەشتۈرۈپ سۈيدۈك تۇشۇكىدىن كىرگۈزۈلىدۇ. ھەم دۇۋساق ئۈستىگە توكۇلىدۇ. بابۇنە يېغى سۈرتۈشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. باشقا چارىلار نەتىجە بەرمىگەندە بورەك تېشى كېسىلىدە كورسىتىلگەن چارىلارنى ئىجرا قىلىش مۇمكىن.

دوساق ئاغرىش (ۋەجئۇلمەسانە)

دۇۋساقنىڭ ئاغرىشى: دۇۋساق ياللۇغلىرى؛ دۇۋساقنىڭ جاراھەتلىنىشى؛ دۇۋساقتا تاش قېتىش؛ يەل؛ دۇۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقتىن بۇزۇلىشى قاتارلىق ئەھۋاللاردا كورۇلىدۇ. تۇۋەندە دۇۋساق مىزاجى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئاغرىش ئۈستىدە توختىلىپ ئۆ-

تېمىز. باشقىلىرى مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەندى.

دۇۋساقنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئاغرىشى: سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ تېز تەسىر قىلىدىغان ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دۇۋساق ئۈستى ئاغرىيدۇ، ئېچىشىدۇ. سۈيدۈك قىزىق بولۇپ، كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ.

داۋاسى: خاڭگا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنى ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، بىنەپشە شەربىتى (74 - نۇسخە) ۋە خەشخاش شەربىتى (69 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە ئارپا بېدىيان بىلەن ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، ئىت ئۈزۈمى، كاسىنى سۈيى قاتارلىقلارنى چىپىش، بىنەپشە يېغى، نىلۇفەر يېغى ۋە قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى سۈيدۈك تۇشۇكىدىن كىرگۈزۈش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاق لەيلى ۋە ئىت ئۈزۈمىنى قاينىتىپ سۈيىنى دۇسۇلغا قۇيۇش كېرەك. غىزاسىغا پالەك، تۇخۇم سېرىقى، توخۇ گۆشىنى ئانار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر دۇۋساقنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلسا، ئاغرىش نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق سوغاق دورىلار، مەسىلەن، كا-

www.uyghurkitap.com

پۇر، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى ئىشلەتكەنلىك تارىخى بو-
لىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ كېسەل توڭۇپ تۇرۇپ خۇد-
دى سوغاق شامال بارىدەك سېزىدۇ.

داۋاسى: ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، پىننە،
رۇمبېدىيان، سەۋزە ئۇرۇقلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ قاي-
نىتىپ سۈيىگە شەرۋىتى دىنارى (129 - نۇسخە) قوشۇپ
بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سېرىق چېچەك يېغىغا بىرئاز
قۇندۇز قەرى، بىرئاز ھىلىڭ قوشۇپ سۈركەش كېرەك. يە-
مىشكە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن، ئىترىپىل سەغىر
(5 - نۇسخە)، ئەنجۇر مۇراببىاسى بېرىلىدۇ.

بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھران كۈنلىرى
ھەدەندىن ماددىلار چىقىرىلىشى بىلەن دوۋساققا كېلىپ
ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك راۋان قىلى-
دىغان دورىلارنى بېرىش كىپايە قىلىدۇ.

دوۋساق كوپۇپ قېلىش

دوۋساققا يەل ياكى يەل بىلەن سۇيۇقلۇقنىڭ تو-
لۇپ قېلىشى، دەۋساقنىڭ ئېسىلىشى يەنى كوپچۇپ قېلى-
شىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە ئېغىرلىق
ھېس قىلىدۇ. ئەگەر چىڭقىلىش بىلەن ئېغىرلىق بولماي
يوتكۇلۇپ تۇرسا بۇ — يەلنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىرلىق ۋە
چىڭقىلىش بىللە بولۇپ، يوتكەلمەي تۇرسا، بۇ — سۇ-
يۇقلۇق ئارىلاش ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. خۇددى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دوۋساق ياللۇغلىنىشدىكىدەك روشەن، ئىششىق كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئاغرىش بولمايدۇ.

داۋاسى: ئاۋال ئىچىشكە بىرئاز ئەكىلمىلىك يېغى ۋە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك مائىل ئۇسۇل (121-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە يالپۇز سۈيى بېرىلىدۇ. گۈلى سوسان يېغى، مامىشا، ھىگلارنى دوسۇن ئۈستىگە سۈركەش ھەم سۈيدۇك توشۇكىدىن تامغۇزۇش كېرەك. زەپەر يېغىنى ئىچىش ياكى دوساققا سۈركەش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۇك ئازىيىش، ياكى قىيىنلىق بىلەن كېلىش ئەھۋاللىرى بولسا، بورەك كېسەللىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

دوساقتا تاش تۇرۇپ قېلىش

بورەكتە پەيدا بولغان تاشلار دوساققا چۈشىدۇ. ياكى بۆرەكتىكە ئوخشاش سەۋەبلەر بىلەن دوۋساقىنىڭ ئۆزىدە قۇم تاشلار پەيدا بولۇش يەنى دوۋساققا يىغىلغان سۈيدۈكتىكى ماددىلار مىزاج ئۆزگىرىش تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىدۇ (تاش، قۇمدەك قاتتىق ماددىلارغا ئايلىنىپ قالىدۇ).

ئالامەتلىرى: كىچىك باللاردا كوپ ئۇچرايدۇ. ئاياللاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاز كورىلىدۇ. چۈنكى ئاياللار سۈيدۈك يولى ئەرلەرگە قارىغاندا ماددىلارنىڭ چوكۇشى ئۈچۈن قولايسىز. ئاغرىش دوۋساق ئەتراپىدا بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. بۇ بارغانسېرى جىنسى ئەزا سا-

ھەسسىگە يېتىپ بارىدۇ. جىنسى ئەزا تۈۋى سىيگەندە قىـ
چىشىدۇ ۋە ھەرىكەتكە كېلىدۇ. سۈيدۈك ئۈبدان مېڭىپ
تۇرۇپ بىردىنلا توختاپ قالىدۇ ياكى تامچىلاپ چىقىدۇ.
بۇ تاش دوۋساق تۇشۇكىگە كېلىپ توسىلىپ قالغانلىقتىن
بولۇپ، ئاغرىش مۇشۇ چاغدىلا قاتتىق بولىدۇ. تاش
تۇشۈككە كەلمىگەندە ئادەتتە ئاغرىش بولمايدۇ. بەزى
كېسەللەر سۈيدۈك كەلمەي ئازاپلانغاندا بىرلا ئورنىدىن
تۇرسا ياكى يانغا، ئارقىغا ئاغدۇرۇلسا بىردىنلا سۈيدۈك
ھېچبىر ئاغرىقسىز مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ تاشنىڭ دوسۋاق
تۇشۈكىدىن يىراقلاشقانلىقىدۇر. بورەكتە پەيدا بولغان
تاشنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. دوساقتا
پەيدا بولغان تاش ئاق ياكى قىزىل گۈلرەڭلىك
كېلىدۇ.

داۋاسى: سوغاق مىزاجلىق كىشىلەردە پەيدا بو-
لىدىغان تاش يوغان ھەتتا تۇخۇمدەك پەيدا بولغانلىقى
ھەققىدە يازما خاتىرىلەر بار. شۇنىڭ ئۈچۈن
مۇنداق كىشىلەرگە تاشنى پارچىلاپ چۈشۈر-
ىدىغان دورىلار كۈچلۈكرەك ياساپ بېرىلىشى كېرەك.
چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەپ) (157 - نۇسخە) نى
ئۇغرى تىكەن يېغى ۋە بابۇنە يېغى بىلەن بىللە كې-
سەلنىڭ پۇتلىرىنى كوتەرتىپ ياتقۇزۇپ سۈيدۈك تۇشۇ-
كىدىن تامغۇزۇش لازىم. يېيىش ئۈچۈن مەجۇنى مەش-
ىدىرتۇس (25 - نۇسخە) ۋە سەنجىرىنا (33 - نۇسخە)

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

بېرىلىدۇ. بورەكتىكى تاش كېسىلىدە كورسىتىلگەن مەجۇنلار (156 ـ 157 ـ نۇسخە) لەرنى بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇ چارە بىلەن ھەل بولمىسا دەستىكارە بىلەن دوۋساقنى يېرىپ تاش ئېلىنىدۇ.

سۈيدۈك كويگەندەك ئېچىشىپ كىلىش

سەۋەبى: بورەك ياكى دوۋساق ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدە ئاغرىق سىيگەندە خۇددى كويگەندەك، ئېچىشىدۇ. بونى يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوتتۇق. تووەندە جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن بولىدىغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كىلىشنى سوزلەيمىز.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈكتە يىرىڭ ياكى باشقا غەيرى نەرسىلەر بولمىسىمۇ، سىيگەندە كويۇپ ئېچىشىدۇ. جىگەر زەرەرلەنگەنلىك ياكى بەدەندە سەپرا غالىپلىق ئالامەتلىرى ۋە ھارارەت بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل، بىيە ئۇرۇقى لۇئابى، سېمىز ئوت ۋە خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرىنى شەرۋەتى بىنەپشە (74 ـ نۇسخە) ياكى شەرۋەتى خەشخاش (69 ـ نۇسخە) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنادىق بۇزۇرى (153 ـ نۇسخە) نى ئارپا سۈيى بىلەن يىيىشكە بېرىلىدۇ. جىنسى ئالاقە ۋە شورلۇق غىزالارنى يىيىش مەنئى قىلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئەگەر ئوز ۋاقتىدا داۋالانمىسا دوۋساق ۋە بورەك جاراھەتلىرىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بار.

سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتلەردىمۇ سۈيدۈك كويگەندەك ئېچىشىپ كېلىدۇ بۇ ھەقتە تەناسىل كېسەللىكلەر بابىدا سوزلىنىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش (ئېھتىباسى بەۋل)

سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش بورەك ياكى دوۋساقنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى، ھەر خىل جاراھەتلىرى، تاش پەيدا بولۇش ياكى دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىشلار تۈپەيلىدىن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سەۋەپ ۋە ئىلاجلىرى مەزكور كېسەللىكلەردە سوزلەندى. بۇ يەردە يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەسىلەن، بورەك ۋە دۇۋساق يوللىرىغا زىيادە گوش ئوسۇپ قېلىش، دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى. خىلتلار سەۋىبىدىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك تۇتۇلۇشلار سوزلىنىدۇ.

1) سۈيدۈك يوللىرىغا زىيادە گوش پەيدا بولۇش: جاراھەتلەردىن كېيىن سۈيدۈك يوللىرىدا تاتۇق قالغان ھالدا ساقىيىدۇ ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تەدرىجى ھالدا ئوسمە ئوسۇپ سۈيدۈك يوللىرىنى توساپ سۈيدۈك تۇتۇلۇش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەۋەپ كۈچلۈك بولغاندا سۈيدۈك پۈتۈنلەي توختايدۇ. ئەگەر ئاجىزراق بولسا سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا بۇ خىلدىكى توسالغۇ ئومۇمەن بورەك بىلەن دوۋساق ئارىلىغىدا ياكى دوساق بىلەن چىقىرىش يولى ئارلىغىدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېشقەدەم ئادرېسى

توسۇلۇشلاردا پەل ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. سۈيدۈك كۆندىن-كۈنگە ئازىيىدۇ ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا باشقا ئالامەتلەر مەسىلەن، سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن كېلىش، سۈيدۈك بىلەن قان يىرىڭ كېلىشلەر كۆرۈلىدۇ، ئەمما سۈيدۈك يولى ۋە بۆرەكتە تاش تۇرۇپ قېلىشنىڭ كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بۇ ئۇنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدۇر. ئاغرىقلار بۇ ئەھۋالنى ئوڭايلىقچە سەزمەستىن، تېۋىپ ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندىلا سېزىلىدۇ. ئەمما ئۇسمە گوش — سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا يەنى جىنسى ئەزادا بولغاندا، كېسەلنىڭ ئۆزىگە سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سۈيدۈك يوللىرىدا ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت بار-يوقلۇغىنى ئوبدان قاراش لازىم. گوش ئەگەر يۇقۇرقى سۈيدۈك يوللىرىدا ئۆسكەن بولسا، ئۇنىڭغا يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ۋە شۇ دورىلار سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇشتىن باشقا چارە يوق. (بۆرەك ۋە رەملىرىگە قاراڭ). بۇنىڭ نەتىجىسىمۇ ئانچە ياخشى ئەمەس. ئەگەر ئۆسكەن گوش جىنسى ئەزانىڭ سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا بولسا ھەم ئۇنىڭ بىردىن-بىر چارىسى جىنسى ئەزا تۈۋىدىن ئىككى ئۇرۇقدان ئارىلىغىدىن تېشىپ ئەنبۇپ (ئىچى كاۋاك كومۇشتىن ياسالغان نەيچە) قويۇلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالىدۇ.

2) دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، دوۋساقنىڭ

ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى — بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر يۇقۇرقىدەك بولۇپ دوساق ئۈستىگە بارماق بىلەن چېكىپ كۆرگەندە سۈيدۈك جىنسى يولىدىن تامچىلاپ چۈشىدۇ. قاناتىر①كىرگۈزگەندە توسالغۇ ياكى كېسەلدە ئازاپلىنىش بولمايدۇ. دوۋساقنى ئۇۋۇلاپ بەرسە سۈيدۈك ماڭىدۇ.

داۋاسى: مۇرەككەپ ئىسسىق دورىلاردىن مەجۇنى مەشدىرتۇس (25 – نۇسخە)، مەجۇنى بالادۇر (29 – نۇسخە)، تەرياق كەبىر ۋە ماددەتۇلھايات (18 – نۇسخە) لەردىن بىرىنى ياكى ھەممىسىنى مۇۋاپىق ھالدا بېرىش لازىم. بۇلارغا مەجۇنى سەنجىرىنا (33 – نۇسخە) قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. جويۇز يېغى ياكى قۇست يېغى ۋە سوزاپ يېغىدىن قايسى بىرى بولسا ئۇنىڭغا دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، قەلەمپۇر ۋەبەسباسەلەرنى باراۋەر مىقداردا سېلىپ قايناتىپ دوۋساققا چىپىشقا بېرىلىدۇ.

3) دوۋساققا قورۇنغۇچى نەرسىلەر ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق تەسىر قىلىشى: مەسىلەن، ئېغىر قىزىتمىلار، كۆپ ئىچى سۈرۈش (بۇ كىچىك باللاردا كۆپرەك بولىدۇ) بىلەنمۇ سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. مۇنداق ھاللاردا كۆرسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە نەملىكنىن راھەتلەنگەنلىك ھېس قىلىدۇ.

---

① سۈيدۈك يولىنى تەكشۈرۈش ئەسۋابى.

www.uyghurkitap.com

داۋاسى: ئىسپۇغۇل ۋە بىيەلۇۋابىلىرىغا بىنەپشە شەرۋىتى ۋە گۈل يىغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيىدە پالەكنى پىشۇرۇپ قاپاق ۋە بادام يېغى سېلىپ بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى، بابۇنە ۋە زىغىرنى قاينىتىپ، سۈيى دۈسۈن-غا سىرتتىن قۇيۇلىدۇ.

4) دوۋساق گوشلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى (تەشەن-نۇج) سەۋەبى بىلەنمۇ سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. بۇ دوساقنىڭ تاشقى تەرەپتىن زەخىملىنىشى ياكى ماددىلار سەۋەبىدىن دوۋساق ئۆزىدە قىسقىرىشنىڭ كۈچلۈكلىگى بىلەن توشۇگى قىسىلىپ قېلىپ، سۈيدۈك ماڭالمايدۇ. ياكى ئومۇمى بەدەندىكى تارتىشىش كېسىلى سەۋەپ بولىدۇ. بۇنىڭغا تارتىشىش (تەشەننۇج) كېسىلىدە كور-سىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

5) سۈيدۈك يوللىرىدىكى قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا بىرەر سەۋەپ بىلەن ئاغرىق سېيەلمەستىن، كوپ مىقداردا سۈيدۈك دوۋساقتا توپلىنىپ قالىدۇ. بۇ ھال ئۇزۇن داۋام قىلسا سۈيدۈك توختاپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: شۇمشە، زاراڭزا، ئاق لەيلى ۋە بە-سەيلەرنى قاينىتىپ دوسۇنغا قويىلىدۇ. دوسۇلنى دىققەت بىلەن ئاستا ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. سەۋەبىنى يوقىتىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. مۇنداق كىشىلەر سوروۇنلاردا ئۇزۇن تۇرماسلىقى، سۈيدۈكنى ساقلىماي پات-پات سىيىپ تۇرۇشى كېرەك.

بۇلاردىن باشقا ئۇچەي، بالىياتقۇنىڭ ياللۇغلىنىپ ئىششىشى ۋە ئۆسمۈرتقا (بەل ئۆسمۈرتقىسى) سوگەكلىرد-ىنىڭ چىقىپ كېتىشى ياكى باشقا زەرەرلىنىشلەردىمۇ سۇي-دۇك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇلاردىكى ئالامەتلەر مەزكۇر سە-ۋەپلەرنىڭ مەۋجوتلىغى ۋە سۇيدۇك كەلمەسلىكتۇر. سەۋەپ-لەرنى داۋالاش بىلەن تۇزۇلۇپ كېتىدۇ.

سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش
(سلسۇل بەۋل)

سەۋىبى: خىلىتلاردىن سەپرا سەۋەپ بولىدۇ ياكى دوۋساقنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپ سىيگىسى كېلىدۇ (قەدەمدە بىر سىيىدۇ) ئەمما تەرەتكە بارسا بىر-ئىككى تامچە سۇيدۇك بىلەن توختايدۇ، ئېچىشىدۇ. جىنسى ئالاقە بىلەن كوپ شوغۇللانغۇچىلار ۋە ئىسسىقلىق دورا ۋە غىزالارنى كوپ ئىستىمال قىلغۇچىلاردا ئۇچرايدۇ. سۇي-دۇك قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: سېمىز ئوت، قوغۇن، خاڭگا، كوكنار، قاپاق ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. ھەم تۇۋەندىكى نۇسخىدىكى قۇرسى ماسكە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: تاباشىر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغى، گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، ئانار گۇلى، سەمغى ئەرەبى ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سۇ بىلەن قۇرس تەييارلاپ، كۇنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

بۇ ئەھۋال ئەگەر، دوۋساقنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغىدىن بولسا سىيدۇك ئاق كېلىدۇ. دوسۇن بوشاشقان ھالدا بولۇپ، ئىچىش بولمايدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق مەجۇناتلاردىن مەجۇنى مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە)، ئىترىپىل دەبىر (1 ـ نۇسخە)، جەۋارىش كۇندۇر (109 ـ نۇسخە) ۋە سەلجىرنا (33 ـ نۇسخە) لاردىن بىرىنى تاللاپ، مۇۋاپىق كەلگەنلىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ھۆچۈن ئىنەك پىتى يېغى، بادام يېغى ۋە مومىيالار بېرىلىدۇ.

سۇيدۇك تۇتالماسلىق (سىلسىل بەۋل)

سۇيدۇك ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىشى سۇيدۇك تۇتالماسلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرگە بولۇنىدۇ:

1) سوغاقلىق تەسىرى بىلەن دوسۇن پەيلىرى بوشىشىپ كېتىپ سۇيدۇك دوسۇنغا توپلانماستىن تۆرۈپ چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەندە سوغاق مىزاجلىق ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. سۇيدۇك ئاق ۋە ئىچىشىش، ئاغرىش بولمايلا ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. كۆپۈنچە سوغاقتىن بولغان كېسەللەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قورۇغۇچى ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كۇندۇر، مەستىكى، سەئدى كوفى، خولىنجانلار بېرىلىدۇ.

(باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ ياكى قايىنىتىپ بېرىلىدۇ). بۇلارغا ئانارگۇلى، جۇپتى بەللۇت ۋە ھەببۇل ئاسلارنى تەڭ مىقداردا قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

2) بەل ئۇمۇرتقىلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ياكى دوسان پەيلىرىنىڭ ھەرخىل زەخىملىنىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەلدىكى ۋە دوسۇندىكى زەرەرلىنىش روشەن بولۇپ، سۈيدۈك تۇتالمايدۇ.

داۋاسى: ئۇمۇرتقىلارنى ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، سەۋەبىنى يوقىتىش مۇمكىن بولسا داۋالىغىلى بولىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا ساقىيىشى تەس، ھىجامەت قويۇش، مۇناسىپ دورىلارنى سىرتتىن چېپىش كېرەك.

3) ئىسسىق كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ سۈيدۈك تۇتالماسلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساسىي ئالامەت قىزىتما، سۈيدۈكنىڭ قىزىللىقى ۋە سۈيدۈك ئاققاندا ئېچىشىش ياكى قىزىق بىزىلىشلەردىن ئىبارەت.

داۋاسى: تاباشىر، ئانارگۇلى، قىزىل گۈل، گىلى ئەرمەنى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، سېمىز ئوت سۈيى ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇ بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 1—2 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

4) دوۋساققا خوشنا ئەزالار مەسىلەن، بالىياتقۇ، چوڭ ئۈچەي ئىششىقلىرى دوۋساقنى بېسىپ قويۇشتىنمۇ

كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقتا سەۋەپنى بىرتەرەپ قىلىنىش كېرەك. سەۋەپ يوقىلىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

كېچىسى سىيىپ يېتىش (بەۋلى بىلفىراش)

بۇ كېسەل كوپىنچە كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى چوڭ بولغاندا ئۆزلىگىدىن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا، ئادەتلەندۇرۇش بىلەن داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. مەسىلەن، كېچىلىرى پات-پات ئويغىتىپ سىيگۈزۈش، كەچقۇرۇندا سۇيۇق تاماق، چاي بەرمەسلىك ياخشى. ئەگەر مىزاجى سوغاق بولسا گۈلى سۇسەن يېغىغا بىر ئاز پەرپەيۇن قوشۇپ دوسۇلغا سۇركەشكە بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن يېيىشكە بېرىلىدۇ، ھەم مەجۇلى جەنتىيانا بېرىلىدۇ.

نۇسخە: زىرە (سىركىگە چىلاپ سۇزۇپ قۇرۇتۇلغىنى)، كۇندۇر، ھەببۇل ئاس 5 مىسقالدىن. ھەسەل 40 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

قان سىيىش: (بەۋلىددەم)

سەۋەبى: بورەك قانتومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى (زەخىملىنىش ياكى تومۇر دىۋارى چۇرۇكلەشكەندە قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن)؛ جىگەر ۋە بورەك زەئىپلىكى نەتىجىسىدە سۈيدۈكتىن قاننىڭ سۇزۇلۇپ چىقىشى يېتەرسىز بولۇش، سۈيدۈك يوللىرى (دوۋساق ۋە جىنسى ئەزا)

دىكى زەخىملىنىشلەردىن قان سىيىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بورەك قانتومۇرلىرى يېرىلغاندا قان ساپ هالدا كېلىدۇ. زەرەرلىنىشنىڭ چوڭ كىچىك ـ لىكىگە قاراپ مىقدارى ئاز ياكى كوپ بولىدۇ. كېسەلدە تېز تەسىر قىلىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلغانلىق ياكى بورەك زەخىملەنگەنلىك ئەهۋاللىرى بولۇپ، بەل ساهەسى ئاغرىپ تۇرىدۇ. جى ـ گەر زەئىپلىكىدىن بولسا كېسەلدە ئالدى بىلەن جىگەر زەئىپلىك ئالامەتلىرى (جىگەر زەئىپلىك كېسەللىكىگە قاراڭ) بولىدۇ. سۈيدۈك گوش يوغان سۇدەك كېلىدۇ.

داۋاسى: قۇرسى كەهرىبا (71 ـ نۇسخە)؛ قۇرسى نەفسىددەم ياكى قۇرسى بەۋلىددەم (161 ـ نۇسخە) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. بورەك ۋە دوسۇن ساهىلىرىغا سوغاق سۇ قويۇلىدۇ. گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىل گۈل، هەمىشۇالارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بورەك ساهەسىگە چىپىشقا بېرىلىدۇ. جىگەردىن بولسا، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىرى بابىغا قاراڭ).

ئەگەر دوۋساق ياكى جىنسى ئەزالاردىكى جاراهەت ـ لەر سەۋەبىدىن قان سىيگەن بولسا، مەزكور ئەزالار ئاغرىش بىلەن بىللە، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ، تۇيۇل ـ تۇيۇل قان ـ چۈشىدۇ. بۇنداقتا قۇرسى كاكىنەج (152 ـ نۇسخە)، قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە) ۋەكۇندۇر، گىلى ئەرمىنىلەر بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى تادرېسى

ماقالا. قوساق كىرگەت گوشلىرىنىڭ يىرتىلىشى XII

1 - پەسىل: چوقۇق (قىيىل) كېسەللىكلىرى

بىر-ەر سەۋەپتىن قوساق كىرگەت گوش پەردىسى يىرتىلىپ ھاسىل بولغان ئاۋاك جايىدا ئىچكى ئەزالاردىن ئۈچەي ۋە چاۋىلار چۈشۈپ سىرتقا پولتىيىپ چىقىشى ياكى يەل ۋە سۇ چۈشۈپ قېلىشىغا تىبابەتتە "قىيىل" كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولغان ئورنى ۋە چۈشكەن نەرسىگە قاراپ يەنە باشقا ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۈچەينىڭ دوسۇن ساھىسىغا چۈشىشى "پەتەق"، ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈشى "قورۇ" دەپ ئېيتىلىدۇ.

پەتەق (چۇقۇق)

چات ئارىلىقىدىكى كىرگەت گوش پەردىسى قاتتىق ئاۋاز بىلەن ۋاقىراش، ئېغىر نەرسە كۆتىرىش ياكى قاتتىق ئىنجىقلاش سەۋەبى بىلەن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا چات ئارىلىقىدا بىر كاۋاك جاي ھاسىل بولۇپ قىلىپ، ئۇنىڭغا ئۈچەي، چاۋا ياكى يەل، سۇ چۈشۈۋا-

لىدۇ. نەتىجىدە چات (يىرىق) ئارىلىقىدا يۇلتۇزيۇپ چىقىپ تۇرغان ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خەلق ئارىسىدا چوقۇق، پوداق دەپ، تىبابەتتە پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ تۆۋەندىكىچە بىرقانچە تۈرلىرى بار.

1) ئۈچەي پەتەقى — يىرتىلغان جايغا ئۈچەي چۈشىدۇ، ئىششىق ئاستا - ئاستا يوغىنايدۇ. يۇقۇرىغا قايتۇرۇش قىيىن بولىدۇ. باسقاندا كوكىرايدۇ. بەزىدە بۇ جايغا چۈشكەن ئۈچەي تولغىشىپ قېلىپ ياكى قىسىلىپ قېلىپ ئۈچەي توسىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۈچەينى ئىچىگە كىرگۈزۈش كېرەك. ئەگەر قول بىلەن باسقاندا كىرمىسە، ئاغرىقنى بىرئاز ئىسسىق سۇغا ئولتۇرغۇزۇش ياكى بابونە يېغىنى قىزىتىپ ياغلاش بىلەن ئاسان كىرىپ كېتىدۇ. ئۇندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى پەتەق بار تەرەپكە دوسۇندىن تارتىپ پۈتۈن چات ئارىلىقىغا سۈركەپ ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ.

نۇسخە: مەستىكى رۇمى، ئەلزۇرۇت، كۇندۇر، جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، گۈلنار، مۇرمەككى، پىرسىياۋشان، زەمچە، روسۇت، ئارچا مېۋىسى، سەبرى، سوقوتىرى 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، بىلىق يېغىدىن 6 مىسقال قوشۇپ ياغ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ماتانى ئىت ئۈزۈمى سۈيى بىلەن نەمدەپ، دورىنى كورسىتىلگەن جايلارغا سۈركە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

گەلدىن كېيىن ماتا بىلەن تېڭىپ پەتەق چىققان جايغا چەمبەر سىلىپ قويۇش لازىم. كېسەلنى ھەركەت قىلغۇزماي ئۆيدە ياتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر كېسەل تاقەت قىلالىسا قانچە ئۇزۇن ياتسا شۇنچە ياخشى. ھەركەت قىلىش توغرا كەلگەندە، ئاستا ھەركەتلىنىش لازىم. يەللىك تاماقلاردىن مەسىلەن، پۇرچاق، جىنسىلىق دانلار، قازان لىبنى، قىيمىلىق تاماق، ئاۋۇت قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قاتتىق ئاۋاز بىلەن سۆزلەش، ئىنىجىقلاش، جىنسى ئالاقە مەنئى قىلىنىدۇ. ھەر تاماقتىن كېيىن جەۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. چاي ئورنىدا رۇمبىدىيان، چىكسەي ئۇرۇقى، جۇۋىنە ۋە زەنجىۋىل قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

2) چاۋا پەتىقى — بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى باسقاندا كوكىراش بولمايدۇ. قاتتىق بولىدۇ. ئىچىگە كىرگۈزۈش قىيىن. چارىسى ئۆچەي پەتىقى بىلەن ئوخشاش.

3) يەل پەتەق — سىرتقا چىقىشى تېز ۋە چوڭراق بولىدۇ. سىلىق باسقاندا ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ. ئەمما تولا كوكىرايدۇ.

داۋاسى: يەلنى سىڭدۈرگۈچى دورىلار مەسىلەن، جەۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) يېيىشكە، پەنجى ئەنگۈشت، سۇزاپ، ئىگىر، پىننە، مەرزەنجوش ۋە جۇۋىنىلەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە ۋە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئۆچەي پەتىقىدىكى تېڭىش چارىسى بىلەن چەمبەر سىلىپ قويۇلىدۇ.

4) سۈلۈق پەتەق — بۇ ئۈرۈقدانغا چۈشىدۇ. تۇخۇم قىپىدا سۈنىڭ لىغىلداپ تۇرغانلىقى ۋە تېرىنىڭ سۈزۈكلىكى روشەن بىلىنىپ تۇرىدۇ. قىسقۇچى سۈلۈق ئىششىق كېسىلىدە سوزلەنگەن چارىلار قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا بەزلى① بىلەن سۇ ئېلىنىدۇ. سۈنىڭ قايتا يىغىلماسلىقى ئۈچۈن ئارپا ئۇلى بىلەن كالا يۈگى ئېلىشتۇرۇپ ئۈرۈقدانغا چېپىلىدۇ. سۈنى كوپ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

5) قاتتىق پەتەق — بۇ خىلدىكى پەتەق "قورۇلەمى" دېيىلىدۇ. ئۈرۈقدان خالتىسىغا قاتتىق قويۇق خىلتلارنىڭ چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. كورۇنۇشتە ئۈرۈقدان ئىششىغاندەك تۇرسىمۇ، لېكىن ياللۇغلىنىشتىن ئەسەر بولمايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بەلەن ماددىنى تازىلاپ، يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئۆتۈلگەنلەرنى تاللاپ سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ.

قوساق پەتىغى

قوساقنىڭ كىرگىت گوشلىرى، ياكى تېرە ئاستىدىكى پەردە (سەفاق) يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك سەۋەپلەردىن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ بەزىدە كىندىك ئاستىدا، بەزىدە كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. يىرتىلغان جايدىن شۈنىڭ

① بەزلى: تىبابەتتە بوشلۇقلاردىن سۇ ئېلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئەسۋاپ.

تېگىدىكى ئەزالار چىقىپ پۈلتۈيۈپ قوساق تېرىسىنى كۆتىرىپ تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ جايغا يەل ۋە سۇمۇ كېلىپ چۈشۈپ قالىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى ھەركەت سەۋەبىدىن ئىششىق تۈگۈنچە بارغانسېرى چوڭىيىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئۈچەي پەتىغى بىلەن ئوخشاش.

يەل كىندىك

يېڭى تۇغۇلغان بالىلاردا كىندىكنى ياخشى بوغماسلىق، ئەمچەكتىكى بالىلاردا كۆپ يىغلاش بىلەن كىندىك سىرتقا پۈلتۈيۈپ چىقىپ قالىدۇ. بەزىدە كىندىك ئاستىدىن ئۇشۇق گۆش ئۆسۈپ چىقىش بىلەن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسە داۋالاش قىيىن. ئالدى بىلەن كىندىكنىڭ چىقىپ قېلىش سەۋەپلىرىنى ئوبدان بىلىش لازىم. قوساق كىرگەن پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشىدىن بولسا پەتەقلەردە كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىدۇ. سۇ چۈشكەن ئالامەتلىرى بولسا قوساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

كىندىك ئاستىدىن گۆش ئۆسۈپ چىققان بولسا، پۈلتايغان ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، بىر ھالەتتە تۇرىدۇ، باسقاندا كىرىپ كەتمەيدۇ، رەڭگى قارامتۇل ياكى بىنەپشە رەڭگىدە بولىدۇ.

داۋاسى: كىندىك ئۈستىگە زۈلۈك قويۇلىدۇ ياكى دەستكارە بىلەن داۋالىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

XIII ماقالا. قول - پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: بەل - ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى

1) ئۇمۇرتقا چىقىپ كېتىش (هودەبە)

بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى ئومۇرتقىنىڭ ئۆز بوغۇمىدىن ئۇڭ ياكى سولغا تېيىپ (سۇرۇلۇپ) كېتىشى ئالدى - كەينىگە چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئومۇرتقا (مەپەل)لىرى ئەتراپىدىكى گوش ۋە پەيلەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ بوغۇم بوشلۇقلىرىدا قويۇق يەل توللۇپ قېلىش، بوغۇمنى تۇتۇپ تۇرغۇچى چاندىرلارغا نەملىك سىڭىپ بوشىشىپ قېلىشى؛ ئومۇمى بەدەن تارتىشىشىنىڭ بەل گوشلىرىگە بولغان زور تەسىرى؛ زەخمىلىنىش، يىقىلىش، ئۇرۇلۇشلار.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: 1) ياللۇغلىنىشتىن بولغانلىرىدا: ئومۇرتقىنىڭ ئۇزاقتىن بۇيان ئاغرىشىغا بېرىدىنلا قىزىتما ئورلەش ۋە ئاغرىشنىڭ ياماتلىنىشى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ. بەل سانسىدە ئېغىرلىق ۋە مىدىرلىغاندا قاتتىق ئاغرىش يۈز بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋاسى: شۇمشە ئۆرۈكى، زىغىرلۇئابى، توخۇ
يېغى، ئېلىك، بىنەپشە، ئاق لەيلىلەرنى ئېشىق بار
جايغا قويۇپ تېڭىش كېرەك. خىيارىشەمبەر شىرىسىگە
بادام يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ۋە ھوقنە قىلى-
نىدۇ، بۆلارنىڭ سىرتىدا، باشقا ئەزالارنىڭ ياللۇغلى-
نىشلىرىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

2) بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بول-
غاندا — (بۇنى تىبابەتتە "ھۆدە يە رىياھى فەرەس" دەپ
ئاتىلىدۇ)، بەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش بويۇندىن باشلاپ
توۋەنگە قاراپ يوتكۈلۈپ تۇرىدۇ. ھارارەت ئۆرلەيدۇ،
بەل سىرتقا ئېگىلگەن ھالدا بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ،
دەسلەپتە ئاغرىش ئېغىر بولۇپ، كېيىنچە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: مائىل ئۇسۇل (159-نۇسخە) بىلەن
ھەببىمەنتىن (27-نۇسخە) بېرىپ، ئارقىدىن بەلگە
ھىجامەت قويۇلىدۇ، سوئلەپ، بابۇنە يېغى ۋە پەرپىيون
قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىپ تېڭىلىدۇ.

3) چاندىر باغلاملارغا نەملىك تەسىر قىلىشتىن
بولغاندا يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا،
زەرەرلەنگەن جايغا ياغ دورىلارنى سۈركەپ قويسا تېرىگە
سىڭمەي شۇ پېتى قالىدۇ.

داۋاسى: 2-قىسمىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلى-
نىدۇ، ۋە چېپىش ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتتىكى ياغلار-
دىن سۈزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى بېرىلىدۇ.

4) تارتىشىش سەۋەبىدىن بولغاندا، ئومۇمى بەدەن ياكى بەل ساھەسىدە تارتىشىش ئالامەتلىرى كۆرىلىدۇ. (چارىسى ئۈچۈن تارتىشىش "تەشەننۇچ" كېسەلى بابىغا قاراڭ).

5) سىرتقى زەخمىلىنىشتىن بولغاندا سەۋەبىنىڭ مەۋجۇتلۇقى بىلەن بەلنىڭ قاتتىق ئاغرىشى بىللە بولىدۇ. ھارارەت ياكى باشقا ئەھۋاللار روشەن بولمايدۇ. بەلنىڭ ھەركىتى چەكلىنىدۇ.

داۋاسى: قوزغالغان ئومۇرتقا ئۈستىگە ئوت بىلەن ھىجامەت قويۇپ ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېپايە قىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن زىنفتىرومى، موقۇل ۋە ئاقىرقەرھالەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاز نەمدەپ بەلگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

غول ئاغرىش (ۋەجئىلھەرە)

غول يەنى ئىككى تاغاقتىن بەلگىچە بولغان جاينىڭ ئاغرىشى كۆپ ئۇچرايدۇ، بۇ كېسەل سەۋەپ ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

1) مىزاجىنىڭ ماددىلار سەۋەبىدىن ياكى ماددىسىز ھالدا بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە سوغاقتىن بولۇپ، مۇھىم ئالامەتلىرى غول ئاغرىيدۇ، ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. سوغاق نەرسىلەر ياكى سوغاق ھاۋانىڭ تەسىرى ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەمما يول مېڭىش ياكى

www.uyghurkitap.com

باشقا ھەركەتلەر بىلەن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ، ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (159 - نۇسخە) بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. مەجۇن دورىلاردىن سەنجىرىنا (33 - نۇسخە) ۋە مەشدىرتۇس (25 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. چېپىش ئۈچۈن قۇست يېغى، بابۇنە يېغى، مۇقىل ئۇشەق، شۈمشە، ھەببۇلغارلارنى زىغىرلۇئابى ۋە ئىنەك پىتى يېغى بىلەن غولغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئوقوت سۈيى ۋە قوش گوشلىرى بېرىلىدۇ.

2) غول ساھەسىدىكى ئومۇرتقا گوش ۋە پەيلىرىگە غەيرى تەبىئى بەلغەم (خام بەلغەم) ياكى قويۇق يەل كىلىشى بىلەن غول ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: غولنىڭ ئاغرىشى ئاستا - ئاستا كېلىپ چىقىدۇ. ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىشى ئېغىرلىشىدۇ. بولۇپمۇ ھاياجانلىنىش ياكى روھى قوزغۇلۇش ۋە جىنسى ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يەلكە ۋە غول ئەتراپى دائىم ئېغىر سېزىلىدۇ. ئاغرىش ئېغىر بولغاندا كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغرىش يوتكۇلۇپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەببى سۇرۇنجان (37 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇشنىڭ مەنپەتى زور. مۇنچىغا چۈشۈش، دەم ئېلىش بىلەن بىللە، سىرتتىن گۇل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە ئاق لەيلىلەر چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3) يۈرەك ئاجىزلىغى ياكى خوشنا ئەزالاردىكى زەزەرلىنىشلەر غول ئاغرىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۈرەك زەئىپلىكىنىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. كوز ئاغرىقى بار كىشىلەردىمۇ غول ئاغرىش ئۇچرايدۇ. ئومۇمەن بۇ خىلدىكى غول ئاغرىشلاردا ئەرلەردە جىنسى قابىلىيەت تۆۋەن بولىدۇ.

داۋاسى: يۈرەك ئاجىزلىغىنى داۋالاش (يۈرەك كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). ۋە باشقا سەۋەبلىرىنى. ئۇنى قائىدىسى بويىچە داۋالاش ھەمدە يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاش مۇمكىن.

4) بالىياتقۇ زەرەرلىنىشى ۋە ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىش سەۋەبى بىلەنمۇ ئاياللاردا غول ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئاياللار ھېيز مەزگىللىرىدە ئاغرىپ ھېيىز كورگەندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇ كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر ھېيىز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا مۇنۇ نۇسخىدىكى شەربەت بېرىلىدۇ:

نۇسخە: چىگىسەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، شۇمشە، رۇمبېدىيان، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، جۇۋدىنە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئۇردان 2 مىسقال، قەن 8 سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى

www.uyghurkitap.com

$\frac{1}{2}$ قالغىدەك قايناتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. تىرىپلەرنى سىقىپ، سۇيىغا قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ بىر ھەپتىگىچە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 - 1 قېتىم ئىچىدۇ.

بەل ئاغرىش (ۋەجئىلخاسىرە)

غول ئاغرىشنىڭ سەۋەپلىرى بەل ئاغرىقىنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن ئەمما كۆپىنچە بەلغەم ۋە يەل سەۋەپ بولىدۇ.

داۋاسى: ئالامەت ۋە سەۋەپلىرىگە قاراپ غول ئاغرىشتىكى چارىلار قوللىنىلىدۇ. ھەم تۆۋەندىكى شامچە قويۇلىدۇ.

نۇسخە: ئۇشەق، رۇمبىدىيان، زەنجىۋىل، چىگىتەي ئۇرۇغى، شەھمى ھەنزەل، سورۇنجان، ماھى زەھرەج، مۇقىللەرنىڭ ھەر بىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىگىتەي ئۇرۇغى قايناتىلغان سۇ بىلەن شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ كۈنىگە بىر قېتىم سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

2 - پەسىل: سۆڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى

بۇ يەردە سۆڭەك ۋە بوغۇملارنىڭ ئاغرىشلىرىلا سۆزلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى مۇناسىۋەتلىك باپلاردا سۆزلىنىدۇ.

تىبابەتتە سىڭگەك بوئۇملىرىنىڭ ئاغرىشى بوغۇم ئاغرىقى (ۋەجىئىلمو پاسىل)، يانپاش بوغۇم ۋە يانپاش سوڭەكلەرىنىڭ ئاغرىشى (ۋەجىئىلۋەرەك)، يانپاش بوغۇمە-دىن تارتىپ تاكى ھوشۇقچە بولغان سوڭەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى (ئەرقۇننىسا) ۋە ھوشۇقتىن تۆۋەنكىچە، تاپان، پەنجە بوغۇمى ۋە سوڭەكلىرىنىڭ ئاغرىشى نۇقرىس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا سوڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلى-رىنى ئومۇملاشتۇرۇپ "موپاسىل" دېگەن ئاتالغۇ بىلەن ئاتاش ئادەت بولۇپ قالغان.

بوغۇم ئاغرىقى (موپاسىل) ئىششىقلىق ياكى ئىش-شىقسىز بولىدۇ. ئىششىقسىز بولغىنى ياللۇغلىنىشتىن، ئىششىقلىق بولغىنى كۆپىنچە ماددىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق يىرىڭ يىغمايدۇ.

يۇقۇرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن سوڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ مەيلى قايسى تۈرى بولسۇن ئۇمۇمەن بىر قانچە ئۇرتاق سەۋەپلەرگە ئىگە. ھەم يەنە ئۆز ئالدىغا ئالاھىدە ئالامەتلىرىمۇ بار. تۆۋەندە ئومۇمى سەۋەپلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

1) ماددىلارنىڭ بوغۇم ياكى سوڭەكلەرگە، ئۇلار-نى ئوراپ تۇرغۇچى گوش ۋە پەيلەرگە چۈشۈشىدىن بو-لىدۇ. ئەمما ھەركەت چاندىرلىرىغا چۈشمەيدۇ (سىڭمەيدۇ). ئەگەر چاندىرلارغا سىڭىپ قالسا، ئۇنداقتا تارتىشىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) بوغۇملارنىڭ زەئىپلىكى، بەشاپ قىلىشى ياكى شۇ ئەزا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ماددىلار بوغۇملارغا كېلىپ يىغىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كوپ يەپ ئاز ھەرىكەت قىلىش تۇپەيلىدىن بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلار بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش نەتىجىسىدە پىشمىغان خىلتلار پەيدا بولۇپ بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

تەرتىپسىز ئۇخلاش، ھاراقنى كوپ ئىچىش ۋە ئاچ قوساققا مونچىغا چۈشۈش ياكى ئىسسىق مونچىدىن چىقىپلا سوغاق سۇ ئىچىش بىلەن ماددا بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

زۇكام نەزلىسى بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

ھېيز توختاپ كەتكەن مەزگىلدە ئاياللاردا بولىدىغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىرى شەكلىدە يۈز بېرىدۇ.

قولىنجى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۈرگە بېرىلسە، ماددىلار سىرتقا چىقىپ كېتەلمەي بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

ماددىسىز بولغان مۇپاسىللارنى ماددىسىز دەپمۇ بولمايدۇ، چۈنكى مەيلى يەل ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان مۇپاسىللاردا ئازدۇر-كوپتۇر ماددا ئارىلاشقان ۋە ماددىلار يەككە، باشقا ماددىلار بىلەن قوشۇلغان بولىدۇ. بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ قوشۇلۇشى كوپرەك ئۇچرايدۇ. ئەمما بەلغەم، يەل، سەۋدانىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولغىنى كام ئۇچرايدۇ.

بوغۇملارنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىلمەپاسىل)

بوغۇملار (سۆڭەكلەر بىر - بىرىگە تۇتاشقان ئورۇن) نىڭ ئاغرىشى يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئورتاق سەۋەبلەردىن باشقا سەرەپ ۋە ئالامەتلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىچە ٥ تۈرگە بولىنىدۇ:

1) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن—ئىسسىق-سوغاق، ھۆل - قۇرۇقلۇقنىڭ غالىپ بولۇشىدىن كېلىپ چىققان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامەتلىرى: بوغۇملاردىكى (ياكى زەرەرلەنگەن بوغۇمدىكى) ئاغرىش تەدرىجى ھالدا پەيدا بولىدۇ. ئىششىق ۋە ئىششىق روشەن بولمايدۇ. سەۋەبىنىڭ كەيپىياتىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىقتىن بولسا بوغۇم قىزارغان ۋە تۇتۇپ كۆرگەندە بەدەننىڭ باشقا جايلىرىدىن قىزىق سېزىلىدۇ. سوغ ۋە نەمدىن بولغاندا، ئەسلىگە نىسبەتەن ئاقارغان ۋە سوغاق سېزىلىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئىسسىقتىن بولسا سوغاقلىق قىلىنىدۇ. يەنى لىمون شەربىتى ۋە ئانار شەربىتى (47 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۇرگە بېرىش ياكى قان ئېلىشقا بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بولسا بادام يېغى، گۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇغى ياغلىرىدىن بىرى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. سوغاقلىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا سوغاقتىن بولىدىغان ياللۇغ-

www.uyghurkitap.com

لىنىشلاردا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىقلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2) ماددى سەۋەپلەردىن قان كۆپ بولۇشتىن پەيدا بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: زەرەرلەنگەن بوغۇم روشەن ھالدا قىزارغان بولۇپ، پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، بوغۇم ئۈستىدىكى تومۇرلار كۆپۈپ قالىدۇ. ئىششىق يوغان ۋە سانچىلغاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا قارشى تەرەپ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىش قول بوغۇملىرىدا بولسا ئۇنەل تومۇرىدىن، پۇتتا بولسا سافىن تومۇرىدىن ئاغرىقنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ بىر قېتىم ياكى بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىشقا بولىدۇ. قان ئېلىش مەنئى قىلىنسا ئاغرىش بار جاينىڭ ئاستىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. 2 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئىسكەنجىبىنگە سۇ قوشۇپ 2 مىسقال قوغۇن سايىغى تالقىنى بىلەن ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلسە بىنەپشە، گازىۋان، چىلان، سەرپىستان ۋە ئىت ئۈزۈمى بىلەن جۇلاپ قىلىپ بېرىلىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى سورۇنجان (160-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھارارەت كۆپ بولسا، ئارپا سۈيى ياكى ئانار سۈيىگە تەمرى ھىندى چىلاپ بېرىش مۇمكىن. ياكى ئىسكەنجى-

بىر بۇزۇرى (101 ـ ئۇسخە) بەرسسمۇ بولىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن (ئەگەر قىزىتما بولسا) ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پۆپەل، مامشا، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمغاقسۇت ياكى كاسنى سۈيى بىلەن ئاغرىق بار جايغا چاپلىنىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا ئەپيۇندىن ئاز قوشۇش مۇمكىن. ئاغرىق بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بىنەپشە بىلەن ئاق لەيلىنى سوقۇپ (كوك ھالدىكىسى ياخشى) بوغۇم ئۈستىگە تېڭىپ قويىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا تەييارلاپ چاپلىنىدۇ.

زىغىر، شۆمشە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، بادام يېغى 3 مىسقال، ئاق موم 7 مىسقال، ئەكلىل مىلىك، بابونە، گۈل يېغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. تەييارلاشتا ئالدى بىلەن زىغىر بىلەن شۆمشىنىڭ شىرىسى ئېلىنىدۇ. ئەكلىل مىلىك يۇمشاق سوقىلىدۇ، ياغ دورىلارنى ئوتتا بىر ئاز قىزىتىپ، موم سېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە لۇئاب ۋە سوقۇلغان ئەكلىل مىلىك، بابۇنىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

3) قان بىلەن سەپرا ياكى ئۇقۇل سەپرا سەۋدىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامەتلىرى: قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بۇ تۆردىكى بوغۇم ئاغرىقىغا خاس ئالامەتتۇر. تومۇر ھەر-

كېيىن تېز، توغرام ئۇچىدىن ... قا مايىل قىزىل بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە سۈيدۈك سانى ئېشىش، كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل ئېغىر كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بەتتاق كىشىلەرنىڭ يېمەك ۋە بەدىنىنى كۈچلەندۈرۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (22 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. مۇمكىن قەدەر ئالاھىدە سۇ گە بەرمەسلىك كېرەك. تازىلىنغاندىن كېيىن ئىسسىقنى بېرىشنىڭ پايدىسى زور. ئەمما بەك چۈچۈمەل، ئۇلۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چېپىش ئۈچۈن ئىسپوغۇلنى سىركە بىلەن ئېزىشتۇرۇپ ياكى خاڭگا سۈيى، قاپاق سۈيى، ھەمىشۇا سۈيى قاتارلىقلاردىن بەزى بېرىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سەررۇنجاننى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر قوشۇپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە 3 مىسقالدىن يۇتقۇزۇپ بېرىلىدۇ.

4) بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى:

ئالامەتلىرى: بوغۇملاردا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى قىزىتما بولمايدۇ. يۈرەك ھەركىتى ئاجىز، زەرەرلەنگەن بوغۇم ئىششىغان، سىرتى قوغۇشۇن رەڭلىك بولىدۇ. سوغاقلىق تەسىر قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، ئەمما قىزىتما پەسىيىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەلغەمگە خاس باشقا ئالامەتلەرمۇ كۆرىلىدۇ.

داۋاسى: ئاۋال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ

ئۇچۇق سېرىق چېچەك ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايىنتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەي قىلدۇرۇشتىن مەقسەت بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە كورۇلمىسە بەلغەم پىشۇرۇش ئۇچۇن توت كۈن ئۇدا ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۇلقەندنى بىرديان ئەرەقنى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى 3 كۈن داۋاملىق مائىل ئۇسۇلغا ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ 4 - كۈنى مەخسۇس مائىل ئۇسۇل (159 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى سورۇنجان (37 - نۇسخە) ياكى ھەببى مەنتىن (27 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار بىر ھەپتە داۋاملىق بېرىلىپ، بىر نەچچە كۈن ئۆتكۈزۈپ يەنە بىر نەچچە ھەپتە داۋاملىق بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار بىرديان، چىگەي ئۇرۇغى ۋە خاڭگا ئۇرۇقلىرىنى قايناتقان سۇ بىلەن بىللە بېرىلسە مەلپەئەتى تېخىمۇ ياخشى. سىرتتىن ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورا ئىشلىتىشنىڭ پايدىسى يوق. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى كېسەللەردە بوغۇم ئىششىغىنى قايتۇرۇش ئۇچۇن بېرىلىدىغان سىرتقى دورىلارغا سەبرە، ئاق لەيلى، بابۇنىلەر ۋە ئىنەك پىتى يېغى بېرىش يېتەرلىك. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ قايسى خىلدىكىسى بولمىسۇن سورۇنجاننى ئىغىز ئارقىلىق بېرىش يا سىرتتىن يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە چېپىشنىڭ پايدىسى كۆپ، ئەمما مەئدىنى

www.uyghurkitap.com

بۇزۇش ئېھتىمالى بولغانلىقى، ئۇنىڭ زەنجىۋىل بىلەن زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ ۋە بوغۇملارنى موم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى يورۇنجان بوغۇملارنى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

5) سەۋدا مادىسىنىڭ، بوغۇملارغا تەسىر قىلىشىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى

ئالامەتلىرى: زەرەرلەنگەن بوغۇمدىكى ئىششىق قاتتىق بولسىمۇ، ئەمما ئاغرىشى ياكى سانجىلىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. ئىششىق ماش رەڭگى كۆككە مايىل بولۇپ، كېسەلدە ئەسەبىي (روھىي) ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تاماقنى كۆپ يەيدۇ. ئۆزى ئورۇق بولىدۇ. ھۆل نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى: سەۋدانى پىشۇرۇپ بولغاندىن ئۇنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىپ، ئاندىن مەجۇنى جەۋارىش كۆمۈنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، شۈمشە، زىغىر، مۇقىل، جاۋشىر، ئۇدخام، ئەنجۈرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، قوي يېغى، زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سەل قىزىتىپ ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ، ماي دورا تەييارلاپ ئىششىغان بوغۇمغا سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى ياغ دورىنى تەييارلاپ بەرسە بۇ خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىدا مەنپەئەتى بەك ياخشى.

نۇسخا: گۈل سوسەن يېغى، قۇست يېغى، ئىنەك پىتى يېغى، زاراڭزا يېغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. قوي قۇيرۇق يېغى، توخۇ يېغى، ئۆدەك يېغى ھەر بىرى 2 سەردىن، ئاق موم 7 مىسقال، بابۇنە، مەرزەنجۇش، ھاشا، شۈمشە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئۈسۈلى ئالدى بىلەن چوپ دورىلارنى بىر ئاز سۇ دا قاينىتىپ، راسا تەمىنى چىقىرىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە ياغ دورىلارنى سېلىپ سۇ تۈگەپ كەتكىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە مومنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

6) يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا، ئاساسەن بوغۇمدىكى ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ، ھارارەت ئالامەتلىرى بولمايدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى (مەسىلەن، ئارپا، كالا گۆشى، كاۋا، ياڭيۇ قاتارلىقلار) ئىستىمال قىلسا ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەننى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىپ شەرۋەتى بۇزۇرى (130 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. ھەببى سورۇنجان (37 - نۇسخا) ياكى سۇپۇپى سورۇنجان (35 - نۇسخا) دىن بىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن 5 - تۈردىكى ياغلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئاغرىق (بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە بۆگەكتىكى ئاغرىشلارنى) پەسەيتىدىغان تۆۋەندىكى دورىلار بار:

(1) سورۇنجان بىلەن داۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كۈنىگە 3 مىسقالدىن سوغاق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

(2) ئۈچ مىسقال قۇرۇق يۇمغاقسۇتىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) 2 مىسقال ئاق كوكنار ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئىسپۇغۇلنى قىزىق سۇ بىلەن تازا مىجىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان جايغا سۈرتىلىدۇ.

(5) شۇمشىنى سىركىگە قوشۇپ، بوغۇم ئۈستىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

يانپاش بوغۇمى ۋە سوڭەكلەر ئاغرىش (ۋەجىئىلۋەردك)

سەۋەبى: ئومۇمى مۇپاسىللار سەۋەبى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بەزىدە تەسادىپى ھاللار، مەسىلەن، ئۇلاققا مىنىش، سەكرەش بالىسى بىلەن ئاغرىش باشلىنىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: يانپاش تەرەپ بوغۇمىغا قوشۇلۇپ، بەزىدە پۈتۈن يانپاش سوڭەكلىرى ئاغرىپ كېتىدۇ. ماددا چوڭقۇر قاتلامدا بولغانلىقى ئۈچۈن تاشقى كورۇنۇشتە ئىششىق بولمايدۇ. سەۋەبچى ماددىلارغا قاراپ يەرلىك ۋە ئومۇمى بەدەنلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، قان غالىبلىقى بولسا، يەرلىك جاي ياكى پۈتۈن بەدەندە

www.uyghurkitap.com

قىزىتما بولىدۇ، قاتتىق ۋە سانچىلىپ ئاغرىيدۇ. ياناپاش ئىششىق ۋە قىزىرىپ تۇرىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا ئەرقۇللىساغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى: مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا ئاغرىق تەرەپتىن قان ئېلىش كېرەك. بولمىسا ھىجامەت قويۇل-غا بولىدۇ. ئاشقى تەرەپتىن چىپىشقا قاتۇرغۇچى دورىلار-نى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھارارەت بولمىسا ئاغرىق يە-سەيتىنىش ئۇچۇن زىغىر، بابۇنە، سېرىق چېچەك ۋە ئاق لەيلىلەرنى چىپىش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولسا قانىنىڭ كۆپلىكىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارى-لار قىلىنىدۇ. يىپىشكە ھەببى مەنتىن (27 - نۇسخە) بى-لەن ھەببى سورۇنجان (37 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇلار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىسا كۆككۆرتلۈك ئارىشاڭلارغا چۈشۈش ۋە ياناپاش بوغۇم ئۈستىنى داغلاش① كېرەك. ياكى بوغۇمغا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش لازىم.

ھوشۇق ۋە تاپان سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى (نۇقرىس)

بۇ كېسەللىكتە ئاغرىش ھوشۇقتىن باشلىنىپ ئاياق تاپان سوڭەكلىرى ۋە بارماق بوغۇملىرىغىچە بارىدۇ. ھەتتا پاقالچەك تەرەپلەرگىمۇ مىڭىپ ئىششىشى مۇمكىن. قىزى-

---

① داغلاش: مەخسۇس 3 قىرلىق بىر تۆمۈر ئەسۋاپ بو-لۇپ، ئوتتا قىزىتىپ تۇرۇپ كۆرسىتىلگەن جايغا يېقىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى پېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

بارماق سۆڭىكى ۋە بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىپ ئىششىپ كې-تىشىمۇ ئۇقرىس دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ھوشۇق، قول بىلەيزۈك بوغۇملىرى ياكى ئاياق، ئالىقان پەنجە سۆڭەكلىرىدە چىدىغۇسىز ئاغرىش پەيدا بولۇپ، بوغۇم ئىششىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىش ۋە ئىششىق بوغۇملاردىن ئەتراپقا تارقىلىشىمۇ مۇمكىن. پۇت چوڭ بارمىقى ياكى قول باش بارمىقىغا چۈشسە ئاغرىش تېخىمۇ زىيادە بولىدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ئاتا-بوۋىلاردىن مىراس قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرىدىكىدەك داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ كېسەللىكە سوغاقلىق قوللىنىشقا بولمايدۇ، مىگە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر سوغاق دورىلارنى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى چاپقاندا باش قېيىش ياكى كۆڭۈل ئاينىپ يۈرەك سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بەرسە، بابۇنە ۋە ئاق لەيلى قايناتقان سۇ بىلەن بوغۇمنى يۇيۇش كېرەك.

3 - پەسىل: ئاياق قانتومۇرلىرى كېسىلى

ئاياق قانتومۇرلىرى كېسىلى پاقالچەك كۆك تومۇرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى) ۋە ئاياقنىڭ پىل پۇتىدەك يوغىناپ كېتىشى (دائىل پىل) كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنى تۆۋەندە ئايرىم-ئايرىم بايان قىلىمىز.

ئاياق كوك تومۇرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى)

سەۋەبى: قاندىكى كۆيگەن سۇدا ۋە قان ماددىسىنىڭ ئاياق تومۇرلىرىغا كېلىپ توكلىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈك كوتەرگۈچى ھامماللار، ئۇزاق سەپەردە پىيادە ماڭغۇچىلار، ياردارلار ۋە دائىم ئورە تۇرغۇچىلاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاياقتا ئاغرىش تېلىش ۋە ئالامەتلىرى بولۇپ، تەدرىجى ھالدا قانتومۇرلار تېرىدىن كوتىرىلىپ، چوڭ ئەگرى - بۈگرى كورۇنۇشكە كىرىپ قالىدۇ. پاقالچەكنىڭ شەكلىنىمۇ بىر ئاز ئوزگەرتىدۇ. تومۇرلار كېڭەيگەن ۋە كوكەرگەن ھالدا بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلسا داۋاسى مۇشكۇل.

داۋاسى: سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن چارە قىلىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ۋە ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) نى يالغۇز ياكى گىلى ئەرمەنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن پاقالچەكنى ماتا بىلەن بوشراق قىلىپ تېڭىپ قويۇش لازىم. باشقا تەدبىرلەر دائىل پىل بىلەن ئوخشاش.

پىل پۇتى كېسلى (دائىل پىل)

كېسەلنىڭ بىر ياكى ئىككىلا پۇتى خۇددى پىلنىڭ پۇتىدەك بوغناپ كېتىدۇ. يۇقىرىدىكى قانتومۇر ئەگرىلەشىپ كېڭىيىشتە ماددا قانتومۇرلاردا بولسا، بۇنىڭدا ماددا

www.uyghurkitap.com

قانتومۇرلاردا، مىشەك كۆش ۋە تاپان كۆشلىرىدە بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق غەيرى تەبىئى قان ۋە سەۋدالىق پۇت تومۇرلىرى ۋە گۆشلىرىگە قۇيۇلۇشى؛ قويۇق بەلغەملىك ئاياقلاردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۇت ئىششىيدۇ، ئىششىق قاتتىق بولۇپ، تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. كېسەل باشلىنىشىدا تېرە قىزغۇچ رەڭدە بولۇپ، بارغانسېرى مايسىرەڭگە ياكى قارامتۇل كۆكۈش رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. پاقالچەك تېرىسى بۇزۇلۇپ، كېيىنچە يارىغا نايلىنىدۇ. ئەمما سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە جاراھەتلەنگەن جاي ئاغرىمايدۇ. بۇ پىل پۇتى كېسىلىنىڭ ئالاھىدىلىگىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى: قان ئېلىش ياخشى چارە ھېسابلىنىدۇ. باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتلىق دورىلار بېرىشكە بولمايدۇ. چېپىش ئۈچۈن ئاقاقىيا ۋە ئۇسارە لەلھيەتتىسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سۇدا ئېرىتىپ چېپىش، مېڭىشتىن ساقلىنىش كېرەك. دائىم پۇتنى يۇقۇرى قىلىپ يېتىشنى ئادەتلىنىش لازىم. يول مېڭىشقا توغرا كەلسە پۇتقا سەمغى ئەرەبى، موزا، داۋا، ئاقاقىيالارنى چېپىپ، ئۈستىدىن ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇپ مېڭىش

لازىم. ھەركەتتە پۈتقا ئېغىرلىق چۈشۈپ قىلىشتىن ساق-لىنىش كېرەك.

قويۇق بەلغەمدىن بولغان دائىل پىلدا ئىششىق يۇمشاق ۋە سوغاق بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ.

داۋاسى: بىر - ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئۇنىدىن كېيىن ھەر كۈنى سەھەردە ئىترىپىل، سەغىر (5 - نۇسخە) گە بىر مىسقال كۈندۇر، يېرىم مىسقال زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاغرىقنى ئاچ قالدۇرۇش پايدىلىق. سىرتتىن چاپىدىغان باشقا چارىلار يۇقۇرقى بىلەن ئوخشاش. بەزىلەر دائىل پىل ئېغىر بولماي ھەركەتكە تەسىر بەرمىسە داۋالىماسلىقنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرىسى

XIV ماقالا. قىزىتمىلار (تەپلەر)

1 - پەسىل: بىر كۈنلۈك قىزىتمىلار (تەپى يەۋمى)

بەدەندىكى ھارارەت قانداق ھاسىل بولىدۇ ۋە يۈرەك ھەركىتى ئارقىلىق بەدەننى ئۆز ئىتىدالىدىكى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ھەر خىل سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان غەيرى تەبىئى ھالىتى (يەنى "ھارارىتى غەرىبە") يۈرەكتىكى قۇۋۋەتلەر (روھ) بىلەن بىللە پۈتۈن بەدەن قىزىل تومۇرلىرى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقىلىپ، تەپ يەنى قىزىتما ھالىتىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار سەۋەپلىرىگە قاراپ كۈنلۈك قىزىتما (تەپى يەۋمى)، خىلىتلىك قىزىتما (تەپى خىلتى) ۋە جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىقىقى) دىگەن 3 چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئۇلار يەنە ئۆز نۆۋىتىدە بىر قانچە كىچىك تۈرلەرگە ئايرىلىدۇ. بىز بۇ پەسىلدە سۆزلەيدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما 3 چوڭ ۋە 23 كىچىك تۈرگە بۆلىنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ بەزى مۇھىملىرىنى كۆرسىتىمىز:

1) تەبىئى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى تەبىئىيە— جىگەردىكى

قۇۋۋەت) نىڭ ھارارىتى غەرىبە بىلەن بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما. بۇنىڭدا ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچ سۈرۈش سەۋەپلىرى بىلەن قىزىتما ھاسىل بولىدۇ.

(2) ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى ھايۋانى — يۈرەك- تىكى قەۋۋەت) بىلەن ھارارىتى غەرىبەنىڭ بىرىكىشى- دىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما: غەم، قورقۇش، خۇشلۇق ۋە مۇنچىغا چۈشۈش سەۋەپلىرىدىن ھاسىل بولىدۇ.

(3) سېزىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانى — مېڭى- دىكى قۇۋۋەت) بىلەن ھارارىتى غەرىبەنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما: ئۇيقۇسىزلىق، ۋەھىمە، تولا پىكىر-خىيال قىلىش تۈپەيلىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بىر كۈنلۈك تەپتىكى بەدەن قىزى- شى، بەزىلەردە بەدەننى تۇتۇپ كۆرۈش ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بەزىلەردە بولسا قولغا روشەن سېزىلىدۇ. قىزىتما ۋاقتى ئادەتتە بىر كۈندىن ئاشمايدۇ. بەزىدە 3 كۈنگى- چە داۋاملىشىدىغان قىزىتمىلارمۇ بار. بىر كۈنلۈك تەپ قاتارىغا كىرىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا تەپى يەۋمى باشقا تەپ- لەرگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بىر كۈنلۈك تەپلەرنى سەۋەپ ۋە ئالامەت- لىرىگە (تومۇر ھەركىتى، سۈيدۈك رەڭگىگە) قاراپ سەۋەبى- نى يوقىتىشنى ئاساس قىلغان ھالدا داۋالىنىدۇ. قان كۆپلىكى سەۋەپ بولمىغانلىرىدا سۈرگە بېرىشنىڭ ھاجىتى

يوق. تەرلىنىش، مولچىنغا چۈشۈش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىدە سوزلەپ ئۆتۈلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشىۋا ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

2 - پەسىل: خىلتلىك قىزىتمىلار (تەپى خىلتى ياكى ھۆممىياتى خىلتى)

خىلتلىك قىزىتمىلار تۆت خىلت يەنى قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، ئۇلار بىر خىل خىلتتىن ياكى بىردىن ئوشۇق خىلتلار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بىر خىلتتىن بولغىنى ئاددى (موفرەد) قىزىتما ۋە كۆپ خىلتتىن بولغىنى مۇرەككەپ قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار يەنە مىكروپلۇق (ئۇفۇنەتلىك) ۋە مىكروپسىز (ئۇفۇنەتسىز) قىزىتما دەپمۇ پەرقلەندۈرىلىدۇ.

قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما (تەپى دەمەۋى)

سەۋەبى: قان مىقدارىنىڭ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئۇفۇنەت (مىكروپ) بولمىغان ھالدا ھارارەتنىڭ پەيدا بولىشى؛ قاندا ئۇفۇنەت يەنى مىكروپ پەيدا بولىشى.

ئالامەتلىرى: بەدەندە قان ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، يۈز ۋە كۆز قىزىرىدۇ، قانتومۇرلار كۆپىدۇ، بۇرۇن ئۇچى ۋە قاشلىرى قىچىشىپ تۇرىدۇ. تومۇر ھەركىتى چوڭ، تولۇم، تېز بولىدۇ.

سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. قىزىتما داۋاملىق بىر خىل بولۇپ، تەر چىقمايدۇ. ئۇففۇنەت بولسا بۇ ئالامەتلەرگە تەرەت ۋە سۈيدۈكنىڭ سېسىق پۇراقلىق كېلىشى قوشۇلىدۇ ھەم بەدەنلىرى قۇرغاقلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئەڭ تېز چارە باسلىق ياكى ئوكەل تومۇرىدىن قان ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ كېسەلدە ماددىنى پىشۇرۇشنى كۈتىشنىڭ ھاجىتى يوق. كېسەللىكنىڭ 7 ـ كۈنلىرىگىچە، ئەگەر بوھران بولمىسا قان سېلىپ ئالغاندىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر قان ئېلىشقا توغرا كەلمەيدىغان ھاللار بولسا غولنى تىلىپ لوكقا (ھىجامەت) قويۇش لازىم. ئاغرىق گودەك بالا بولسا زۈلۈك سېلىپ قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ. قاننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ھۈمماز، ئوترۇج، لىمون سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئەدەس (ئاچ قىزىل رەڭلىك پۇرچاق) نى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئۇففۇنەتلىك قىزىتمىدا، ئۇففۇنەت تومۇرنىڭ سىرتىدا يەنى بىر ئەزادىكى ياللۇغلىنىش ياكى ئىششىق جاراھەتكە ئالاقىدار بولسا، ئۇنى قوشۇلغان قىزىتما (تەپى ئارىزى) دەپ ئاتىلىدۇ. بونداقتا سەۋەب بولغان ياللۇغلىنىشنى ئىششىق جاراھەتنى ساقايتىش بىلەن قىزىتما قايتىدۇ. ئەگەر ئۇففۇنەت تومۇر ئىچىدە بولسا، قان ئالغاندا قاننىڭ قىيامى سۇيۇق ۋە سەپرا ئارىلاش چىقسا (سېرىققا مايىل بولسا)، چىلان شەرۋىتى ۋە ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، ئاددى

ئىسكەنجەۋىل، كاسىن يىلتىزى ۋە چەيجۇكبۇيا يىلتىزى قايناتىلغان سۇ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن نەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلىنى قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە شەرۋىتى بىنەپشە (74 ـ نۇسخە) شەرۋىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخە) دىن بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا دەرھال ھارارەت چۈشۈرگۈچى سوغاقلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا بەلغەمدىن بولغان سەرسام پەيدا قىلىشى مۇمكىن، تەرەتنىڭ دائىم يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بوھراندىن كېيىن ۋە 2 سەر كاسىن سۈيىگە بىر يېرىم سەر ئىسكەنجەبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە يۆتەل بىللە بولسا چۈچۈمەل دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇنىڭ ئورنىغا بىھە ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابلىرىنى بىنەپشە شەرۋىتىگە قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەينۇلا سۈيى يۆتەل قوزغىمايدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا يۆتەل بولسىمۇ ئۇنى بېرىشكە بولىدۇ، دائىم ئىچىپ تۇرۇشقا چىلان سۈيى ياكى چىلان شەرۋىتى بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولىدىغان قىزىتما (تەپى سەپراۋى)

سەپرادىن بولغان قىزىتما ئاددى ۋە مۇرەككەپ دەپ 2 تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئاددىسى خاس سەپرادىن بولۇپ، مۇرەككەپى باشقا ماددا ئارىلاشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەندە سەپرا غالىپلىقىدىن باشقا تۆۋەندىكىچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ:

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

1) ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا، قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ (يوشۇرۇنىدۇ) تىبابەتتە بۇنى "غەيبىي لازىمە" دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ماددا يۈرەككە يېقىنراق بىرەر تومۇرلاردا بولسا، ئومۇمىي ئالامەتلەر ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، بۇنىسى ئادەتتە كېزىك (تەپ مۇھرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەرقى مۇنداق:

(1) تەپ مۇھرىقىدە (كېزىكتە) قىزىتما ۋە بەدەننىڭ سانجىق غەيبىي لازىمىگە قارىغاندا زىيادە بولىدۇ.

(2) تەپ مۇھرىقىدە ئومۇمىي بەدەن بوشىشىپ كېتىدۇ.

(3) تەپ مۇھرىقىدە تىنچسىزلىنىش، قۇرۇق ھو، ئەقلى-ھوشى جايىدا بولماسلىق، جويلۇش (ھەزيان)، تىل قارامتۇل گەز باغلاش، يۈرەك سىلىش ۋە ھوشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ. ئەمما غەيبىي لازىمىدە بۇ ئەھۋاللار بولمايدۇ.

2) ماددا تومۇرنىڭ سىرتىدا بولسا، غەيبىي دائىرە دەپ ئاتىلىپ، يەككە بولسا غەيبىي خالىس، باشقا ماددىلار مەسىلەن، بەلغەم قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، غەيبىي غەيرى خالىسە دېيىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم بىلەن بىرىكىشى مۇستەھكەم بولمىسا شەترۇل غەيىب دېيىلىدۇ. غەيبىي دائىرىدە قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ. غەيرى خالىستا بىر كۈن قىزىتما ئېغىر بولسا، ئىككىنچى كۈنى يەڭگىل بولىدۇ. ئىككىسى بىرلەشكەندە قى-

www.uyghurkitap.com

ـتىدا ھەر كۈنى بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا شەترۇل غەيىپ بەلغەم ۋە سەپرانىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت مۇرەككەپ ماددىدىن تۇغۇلغان قىزىتما بولۇپ، ماددىلارنىڭ ئۇفۇنەت ھاسىل قىلغان ئورنى باشقا بولىدۇ. خىلتلار ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى قىزىتمىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئايرىش مۇمكىن. چۈنكى قىزىتمىنىڭ ئۆزگىرىش ۋە ئالاھىدىلىكلىرى — ماددىنىڭ ئازكۆپلىكى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى، بىرىكىشىنىڭ مۇستەھكەم ياكى مۇستەھكەم ئەمەسلىكىگە باغلىق بولۇپ، چېكى مۇقىم ئەمەس. بەزىدە غەيىبى دائىرە بەلغەمى دائىمىگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇ شەترۇل غەيىپ خالىسە دېيىلىدۇ. ياكى غەيىبى لازىمە بەلغەمى دائىرەگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ ۋەھاكازا. بەزىدە بەلغەم سەپرادىن زىيادە (غالىپ) بولسا، بەزىدە ھەر ئىككىلا خىلىت باراۋەر بولىدۇ. روشەن بولغان خاسراق ئالامىتى شۇكى، قىزىتما بىر كۈن ئۇزۇنراق بولسا، ئەتىسى قىزىتما ۋاقتى قىسقا ئەمما ھارارەت ئۈستۈن ۋە بىئاراملىق كۆپ بولىدۇ. بەلغەم غالىپ بولسا، قىزىتمىنىڭ نۆۋىتى ئۇزۇنراق، جۇغۇلداش، بەدەن تېرىسى قورۇلۇش، ئەسنەش بىلەن كېرىلىش ئازراق بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى تەرتىپسىز، قول - پۇتلىرى سوغاق بولۇپ، تەسلىكتە ئىسسىيدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا غالىپ بولسا، قىزىتمىنىڭ تەكرارلىنىش ۋاقتى قىسقاراق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. تىترەش ۋە

تونگۇش كوپ بولۇپ، ئاسانلا ئىسسىپ كېتىدۇ. سۇيىدۇك رەڭلىك كېلىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم تەڭ بولسا، ئالامەتلەرمۇ ئوخشاش بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەپرا ماددىسىغا قارىتا سوغاقلىق ۋە ھۆللۈك تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سۈرگە بېرىش، ماددا پىشقان بولسا تازىلاش لازىم. ئەمما ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا قاتتىق سوغاقلىق قىلىشقا بولمايدۇ. بەلكى ماددىنى پىشۇرۇپ چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. قىزىتما ئەھۋالىغا قاراپ ئۇنى پەسەيتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ كېزىكتە شۇنداق قىلىش زورۇر. دەسلەپكى چاغلاردا مونچىغا چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ. ئەينۇلبدىن 30 دانە، تەمرى ھىندىدىن 1 سەر ئېلىپ، قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىسپۇغول لۇئابى ۋە ئارپا سۇيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ۋە لىمون شەرۋىتى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق سەندەلنىڭ سىركە قوشۇپ چۆچەمەل قىلىنغان شەرۋىتى بېرىش لازىم. لاتىندەك بىر دەرىسنى سەندەل گۇلابى ۋە ئازراق كاپۇر قوشۇلغان سۇ بىلەن نەمدەپ كوكرەككە قويۇش لازىم. ئەگەر ھارارەت بەك زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا سىرخىشت قوشۇپ بېرىش كېرەك. ياكى

خىيارى شەلبەرنىڭ ئەمى چىقىرىلغان سۇغا يىمشىق بوتۇلىرى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەمما قاتتىق سۇرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. غىزا جەھەتتىن مىزاج كەيپىياتىغا مۇۋاپىق بولغان سوغاقلىق غىزالارنى بېرىش مۇمكىن. ئەمما كېسەل كىشىنىڭ ئەيلىگە قاراش مۇھىم. قىزىتمىلاردا سۇرگە ئۇچۇن تەرەنجىۋىل بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى تەرەنجىۋىل ھارارەت تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىپ سەپراۋى كەيپىياتلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەمرى ھىندى، ۋە ئەينۇلا سۇلىرىنى قوشۇپ ياكى ئۈنىڭ ئورنىغا سەرخەست بېرىلىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، قىزىتمىلارنى داۋالاشتا ماددى ياكى ماددىسىزلىقى، مۇرەككەپ ياكى ئاددىيلىقىنى نەزەرگە ئېلىپ تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

سەپرادىن بولغان كېزىك (تەپى مۇھرىقە سەپراۋى) ھەددىدىن كوپ تەرلەپ كېتىش، ئېغىر دەرىجىدە بۇرۇن قاناش، ئۇيقا بېسىش، نەپەس قىيىنلىشىش، تولا چۈشكۈرۈش ۋە ئايلىنىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار بىلەن مۇرەككەپلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئوز ۋاقتىدا چارە قىلىش كېرەك. ئەمما بوھران ۋاقىتلىرىدا بولغان تەرلەش ۋە بۇرۇن قاناشلار ئېتىدالدا بولسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىكلىشىدۇ. بۇنى يۇقۇرقىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق كېرەك. مۇرەككەپلىشىشلەرگە ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە كەيپىياتىغا قاراپ چارە قىلىش لازىم.

1) كۆپ تەرلەپ كەتكەندە كېسەل ماغدۇرسىزلى-
نىدۇ. بۇ چاغدا ئۇستىدىكى كىيىملىرىنى يەڭگىللەشتۈ-
رۈش ۋە ئۆي ھاۋاسىنى تەڭشەش كېرەك. ئەمما بە-
دەندىكى تەرلەر سۈرتۈپ تازىلانمايدۇ. ئوزى قۇرۇپ
كېتىشىگە يول قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بول-
مىسا سەمغى ئەرەبىنى ئىسپۇغول ۋە بىيە لۇئابلىرىغا
قوشۇپ بەدەنگە سۈرتىلىدۇ.

2) بۇرۇن بەك قاناپ كەتسە، باش ۋە پىشانىگە
مۇز قويۇلىدۇ. پۇت، قول، ئەمچەكلەر تېڭىلىدۇ ۋە بۇ-
رۇن قاناش كېسىلىدە سوزۇلىدىغان چارىلار قىلىنىدۇ.

3) ئۇيقا بېسىش، دائىم ئۇخلاش ئەھۋاللىرى
ئادەتتىن تاشقىرى بولسا، ھەر خىل چارىلار بىلەن يەنى
ئۇنلۇك سوزلەش، شەپە قىلىش، قول - پۇتلىرىنى چىڭ
تېڭىش ئارقىلىق ئۇخلاتماسلىق مۇمكىن.

4) نەپەس قىيىنلىشىش، دەم سىقىش ئەھۋاللىرى
بولغاندا، كوكرەككە بىنەپشە ۋە موم يېغى سۈركىلىدۇ
ياكى بىنەپشە، ئاق لەيلى، زاراڭزا مېغىزلىرىنى سوقۇپ
موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوكرەككە چاپلىدۇ.

5) چۈشكۈرۈك تولا كېلىپ زادى ئارام بەرمىسە
ئاغرىقنىڭ كوز، پىشانە، بۇرۇنلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.
كىكىرىك پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىپ كىكىرتىش،
بىنەپشە يېغىنى بىرئاز قىزىتىپ قۇلاق ئىچىگە بىر تامچە
تامغۇزۇش ياكى گەدەنگە ئىسسىق ئوتكۇزۇش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىككى ئادرىسى

6) هۇشىدىن كەتكەندە سەدەل، كاپۇرلارنى پۇ-رۇتۇش بىلەن ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىگىدە سوزۇلغان چارىلار قىلىنىدۇ. ئىسكەنجۇئىلىنى قايناقسۇغا تەگ-شەپ كېسەلنىڭ بۇرنىغا بىردەم تۇتۇپ تۇرۇپ گېلىگە قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق هۇشىغا كېلىپلا قالماستىن، بەلكى مەئدە ئېغىزىغا توپلىنىشۇالغان ماددا ئىسكەنجۇئىلىنىڭ ياردىمى بىلەن تەۋەنگە چۈشۈپ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

مۇرەككەپ تەپلەردە قۇرسى گۇل II·I (162-163-نۇسخىلەر) نىڭ ئالاهىدە نەتىجىسى كورۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قىزىتما (تەپى بەلغەمى)

بەلغەمدىن بولىدىغان قىزىتمىنىڭ ماددىسى تومۇر ئىچىدە ياكى سىرتىدا يەنى كاۋاك ئەزالاردىن ئوپكە، ئۇچەي، مەئدىلەردە بولىدۇ. ماددا ئۇفۇنەتلەنگەندە ئىز باسىدىغان قىزىتما (تەپى نائىبە)، ئايلىنىپ تۇرىدىغان قىزىتما (تەپى دائىرە)، دائىمى قىزىتما (تەپى مەۋازىيە) لەر پەيدا بولىدۇ. يەنى قىزىتما نوۋىتى بىر كېچە كۈندۈز بولۇپ، قىزىتما ئاياغلاشماي تۇرۇپ ئىككىنچى دەۋرى باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى ئالامەتلەرمۇ كورىلىدۇ:

(1) سۈيدۈكنىڭ رەڭگى كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا ئاق سۈزۈك بولۇپ، ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قىزىل ۋە قويۇققا ئايلىنىدۇ.

(2) تومۇر ھەركىتى سۇس، كىچىك ۋە مۇختەلىپ بولۇپ، كېيىن بىر تۇتاش تومۇرغا ئايلىنىدۇ.

(3) تەشنالىق بولمايدۇ. ئەگەر تۇزلۇق بەلغەمدىن بولسا ياكى بەپرا ئارىلىشىپ قالسا، تەشنالىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغان قىزىتمىدىكىدەك بولمايدۇ.

(4) قىزىتما ئالدىدا كوڭۇل ئاينىيدۇ ۋە ھو تۇتىدۇ، ئىشتەي تۇتىلىدۇ. بۇ مەئىدە ئاجىزلىقى پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) بەدەن رەڭگى كوككە (قەلەي رەڭگىگە) مايىل بولۇپ، يۈز، قاپاقلىرى سۇسلاشقان ۋە كوپۇپ قالغاندەك كورۇنۇشكە كېلىدۇ. بەدەنمۇ بوشاشقان، كوكرەك ۋە بەقىنلاردا سانچىقسىمان ئاغرىشلار بولىدۇ.

(6) سول تەرەپ قوساقنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، تال چوڭىيىدۇ.

(7) ئېغىز ئىچى نەم بولۇپ، تەمسىز (ئاچچىق ئەمەس) بولۇپ قالىدۇ.

(8) قەي قىلغاندا ياكى ئىچى سۇرگەندە بەلغەم بىللە چىقىدۇ. ئادەتتە تەرىتى يۇمشاق بولىدۇ.

(9) تەر چىقىش كەم بولۇپ، تەرلىگەندە ھەممە ئەزا تەكشى تەرلىمەيدۇ. يەنى باشتىن-ئاياققىچە تەر چىقماستىن باش تەرلىگەندە ئاياق تەرەپ تەرلىمەيدۇ، ئاياق تەرلىگەندە باش تەرەپ تەرلىمەيدۇ. پۇت-قوللىرى سىقىرايدۇ (بوھران بولغاندا تەر كوپ چىقىدۇ).

(10) قىزىتىش سەپرادىن بولغان قىزىتمىدەك ئېغىر ئۆتمەيدۇ، ئەمما ياخشى داۋالانمىسا قىزىتما ئايلاپ سوزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن.

(11) قىزىتما باشلىنىش ئالدىدىكى تولغۇش، تىترەش، ئەسنەش ۋە كېرىلىشلەر ماددىنىڭ تۈرىگە قاراپ ھەر خىل بولىشى مۇمكىن. يەنى بەزىلىرىدە تولغۇش بىلەن تىترەش ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. مۇنداق قىزىتما بەزگەك (تەپى لەرزە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە تىترەش ۋە تولغۇش ئازراق بولىدۇ.

(12) ئادەتتىكى چاغلاردا كېسەل كىشى ئۆزىدە قىزىتما بارلىغىنى سەزمەيدۇ. تۇتۇپ كېسەلنىڭ بەدىنىگە قولىنى قويۇپ تۇرغاندىمۇ قىزىقلىق سەزمەيدۇ. ئەمما ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا ھارارەت بارلىغىنى ۋە قىزىتمىنىڭ "تېگى - تېگىدىن" چىقىۋاتقانلىغىنى سېزىدۇ.

داۋاسى: بىر ھەپتىگىچە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئىسكەنجۇبىل ۋە ھەسەل سۈيىگە زۇپا قايناتىلغان سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن ئىسكەنجۇبىلگە كوپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرىلىدۇ. ئەگەر دىل قىزىتما باشلىنىش (بەزگەك تۇتۇش) ئالدىدا قەي قىلدۇرۇلسا، مەنپەئەتى بەك ياخشى. خاس ئىسكەنجۇبىل بىلەن ئوبدان قوشسا، تۇرۇپ ياكى ئۇرۇغىنى قاينىتىپ ئىچكۈزىلىدۇ. ئارىلاپ - ئارىلاپ رۇمبىدىيانىنى سوقۇپ گۈلقەن بىلەن بېرىلىدۇ. بە-

زىدە بۇلۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا زىرە، پىننە ۋە مەستىكى قوشۇلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا، داۋائىل تۇربۇت (164 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالدىن بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر كۆپرەك بېرىش لازىم بولسا، 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ ۋە ئەتىسى سەھەردە 5 مىسقال گۈلقەن يىگۈزۈپ ناشتىدىن كېيىن بىر سەھەل بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىۋىل بېرىلىدۇ. مىگزەئىپلىك ئالامەتلىرى مەسىلەن، باش ئاغرىش، باش قېيىش قاتارلىقلار بولسا ئىسكەنجىۋىل بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى گۈلقەننى يالغۇز ياكى بېدىيان ئەرەقىگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەلغەم سۈرگىسى بېرىپ تازىلانغاندىن كېيىن، قۇرسى گۈل ۋە قۇرسى غاپەس بېرىلىدۇ. ئەگەر ئېھتىياج بولسا، سۈيدۈكنى ياخشىلاش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، ئىزخىر 5 مىسقالدىن، پىرسىياۋشان 4 مىسقال، مەستىكى، چىگسەي ئۇرۇقى 2 مىسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇلارنى 20 سەر سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ بىر سەر گۈلقەن بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا سۈرگىلىرىدىن كېيىن بەزى قۇۋۋەتلىك دورىلار يەنى تەرياقى فارۇق ياكى مەشدىتوس (25 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. قارىمۇچ، قاقىلە ئۇرۇقى ۋە ناۋاتنىڭ ھەربىرىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ يىيىشكە بېرىلسە بەزگەك (تەپى لەرزە)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىي ئادرېسى

نى داۋالاشتا زور ئۈنۈم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرە-
لەر بار. غىزاسى ئۆچۈن ئوقۇت خۇشپۇراق دورىلار بى-
لەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئاقلانغان ماش قايناتمىسىغا
زىرە، جۇسەي ۋە بىرئاز سېرىق چېچەك سېلىپ بېرى-
لىدۇ. ئۇمۇمەن غىزاسىغا بەلغەمنى كەسكۈچى لەرسىلەر
.مەسىلەن، سىركە، دارچىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش
لازىم. بەلغەمنى زىيادە قىلغۇچى سۈت ۋە بېلىق گوشى-
دىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سەۋدادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەۋداۋى)

سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتما خۇددى باشقا قىزىتى-
مىلارغا ئوخشاش تومۇر ئىچىدە ۋە تومۇر سىرتىدا ئۇفۇ-
نەتلەنگەن قىزىتما دەپ بولىنىدۇ. چۈنكى سەۋدا تومۇر
ئىچىدە ئۇفۇنەتلەنگەندە (مىكروپ قوشۇلغاندا) قىزىتما
يەكگەل باشلىنىپ، ھەر 4 كۈندە بىر قىزىتما پەيدا
بولىدۇ. بۇ تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەبى رۇبئى) دەپ
ئاتىلىدۇ. ئەگەر تومۇر سىرتىدا ئۇفۇنەتلەنسە قىزىتما
قاتتىق باشلىنىپ ئايلىنىپ تۇرىدىغان تۆت كۈنلۈك قىزىتما
(تەبى رۇبئى دائىرە) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇنان تىلىدا تىرىتا-
ۋۇس يەنى قايتىلانما قىزىتما① دېگەن ئاتالغۇ بىلەن
ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كىتاپنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سىزلەپ
ئۆتۈلگىنىدەك غەيرى تەبئى سەۋدانىڭ پەيدا بولۇشىغا

① قايتىلانما قىزىتما ئادەتتە "ئورە كىزىك" دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

خىلىتلارنىڭ كۆيۈشى سەۋەب بولىدۇ. دېمەك غەيرى تەبىئى سەۋدادىن بولغان كېسەللەردە، جۈملىدىن سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتمىلاردا ئەسلى كۆيگەن خىلىتنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بىللە كېلىدۇ. مەسىلەن:

(1) سەپرا كۆيۈشتىن پەيدا بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ھارارەت ئۈستۈن، تومۇر ھەركىتى تېز، قاتتىق ۋە بىر تۇتاش، تەشنالىق كۆپ بولۇپ، بەزى كىشىلەردە كوڭۇل ئاينىشمۇ كورۇلىدۇ.

(2) قاننىڭ كۆيۈشىدىن بولغىنىدا — بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ، قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، ئېغىز ئىچى تاتلىق بولىدۇ.

(3) بەلغەم كويگەندىن كېيىن بولسا — سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق، قىزىتما ئېتىدالدا، تومۇر ھەركىتى ئاستا بولىدۇ، ئۇيقۇسىرايدۇ.

(4) سەۋدا كويۈشتىن بولسا — جويلۇش، قىرقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىللە ھارارەت يۇز بېرىدۇ ۋە بەدەن قارامتۇل ياكى كوك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

سەۋداۋى قىزىتمىلارنىڭ تۆت كۈندە قايتىلىنىش دائىرىسىدىن (تەبى رۇبئى دائىرە)دىن چىقىپ كەتكەنلىرى بەش كۈنلۈك قىزىتما (تەبى خەمسە)، 7 كۈنلۈك قىزىتما (تەبى سەبئە)، 9 كۈنلۈك قىزىتما (تەبى تۇسئە) ۋەھاكازا دەپ ئايرىلىدۇ. يەنى قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇش كۈن ئارىلىقلىرىغا ئاساسلىنىپ ئاتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

داۋاسى: سەۋەپچى خىلتلەرگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن:

1) قانىنىڭ كويۇشىدىن بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) ۋە مائىل جىبىن بېرىلىدۇ. ياكى سەۋدانى تازىلىغۇچى ئالچە ئىسسىق بولمىغان دورىلار مەسىلەن، بىنەپشە، شاتەرە، سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەر مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ بېرىلسە بولىدۇ. ھارارەت زىيادە بولسا، ئىسكەنجىۋىل بىلەن كاسنى سۈيى بېرىش كېرەك. ئۇزاق بولغان كېسەللەردە قىزىتما بولغان كۈنلەردە 5 مىسقال گۈلقەن ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. كېسەل باشلىنىپ 20 كۈن بولغاندىن كېيىن سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاتەرە (38 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. غىزاسىغا قوش گوشى شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ ماش گۈرۈچ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ۋە سەۋدا كويۇشتىن بولغان قىزىتمىدا ھەر ئەتىگەندە ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلقەندىن بىر سەر، بېدىيان سۈيى $1\frac{1}{2}$ سەر، چەكسەي ئۇرۇغى سۈيىدىن بىر سەر ئېلىپ ئۇلارنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتما تۇتۇش نۆۋىتى كەلگەن كۈنى ھارارەت باشلانغاندا سېرىق چېچەك ۋە لوبو ئۇرۇغىنى

سوقۇپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىپ قوۇستۇررۇش كېرەك. قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن، مەئىدىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن گۈلقەن بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ياز پەسلى بولسا ئىسكەنجىۋىل بۇزۇرى (101 ـ نۇسخە)، قىش كۈن-لىرىدە مەجۇنى فىلاپى (144 ـ نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، كۈچلۈك سۈرگىلەردىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)، ھەببى ئەپتىمۇن (14 ـ نۇسخە) ياكى ئەپتىمۇن سالغان ئىسكەنـ-جىۋىللەردىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا تال ۋە جىگەرنىڭ قېتىپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇلىنىغا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى زىرىشك (شەرۋىتى زىرىشك (89 ـ نۇسخە) بولسىمۇ بولىدۇ). قۇرسى غاپەس (165 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) سەپرا كويۇشتىن بولغان قىزىتما ــ بۇ قىسىمدا كورىلىدىغان چارىلەر ھول-سوغاقلىقتىن ئىبارەت بولىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن كاسنى ئۈررۇغى، تۇز ۋە ئەگرى خائىگا ئۇررۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىسكەنجىۋىل ياكى ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۇيى، چىلان شەرۋىتى ۋە سىمىز ئوت شىرىسىنى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە ھاجەت بولسا بىنەپشە، ئەينۇلا، سەرپىستان، ئۈررۇقسىز ئۈزۈم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسنى ئۈررۇغىنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۇيىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خىيارى شەلبەر سىلىپ، ئېرىگەندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى چارىلەردىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ماش گۈرۈچنى چۆچىمەل قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بەك زەئىپ بولسا قۇش گوشلىرىنىڭ شورپىسى ۋە گوشىنى بېرىش مۇمكىن.

جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىق)

ھارارەتى غەرىبەنىڭ پەيى، تومۇر سوڭەكلەرگە ۋە باشقا ئۇرغۇچى ئەزا (ئەزايى رەئىسە)لارغا تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇلاردىكى 3 خىل سۈيۇقلۇقنى زايا قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان قاتتىق ئۇرۇقلاش جۇدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. تىبابەت ئىلمىدە بەدەندە 3 خىل سۈيۇقلۇق مەۋجۇت دەپ ھېساپلىنىپ ئۇلارنىڭ بەدەندىكى ئەھمىيىتى تۆۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ.

بىرىنچى سۈيۇقلۇق: بەدەندىكى ئۇششاق قان تومۇرلار ئارقىلىق پەيى، ئەسەپ، سوڭەكلەرگە تارقىلىپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇق بولۇپ، بەدەندە ئوزۇق ماددىسى يېتىشمىگەندە ئۇنىڭ ئورنىغا سەرپ بولۇپ ماددا ئالمىشىش (مايە تەھەللىل)نى ئورۇندايدۇ.

ئىككىنچى سۈيۇقلۇق — بەدەندىكى گوش ۋە تېرىگە

---

① دىق: دىققەت دىگەن سوزدىن ئېلىنغان بولۇپ، سىزىپ كەتكەن، نېپىزلىشىپ كەتكەن ۋە قاتتىق ئۇرۇقلاپ كەتكەن دىگەن مەنانى بېرىپ سىل ـ تۇبېركۇلۇزنى ئىپادىلايدۇ.

ئاربلاشقان، تېخى قاتمىغان بىر خىل سۈيۈقلۇق. ئۇ ئەزالارنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ. كۆچلۈك ھارارەت تەسىرى بىلەن تارقاپ كېتىپ ئورنىغا يېڭىسى كېلىپ تۇرىدۇ.

ئۈچىنچى سۈيۈقلۇق — پەي تاراموش، سوڭەكلەرگە ئارىلىشىپ كەتكەن سۈيۈقلۇق بولۇپ، مەزكور ئەزالارنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش خىزمىتىنى ئورۇنلايدۇ.

بىرىنچى سۈيۈقلۇق بەدەندىكى ئاساسىي سۈيۈقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئارتۇقچە سەرپ بولۇپ كېتىشى باشقا سۈيۈقلۇقلارنىڭ سەرپىياتىنى كۆچەيتىۋېتىدۇ. بۇ سەرپ بولۇش كوپىنچە يۈرەك ئەتراپىدىن باشلىنىدۇ. بىرىنچى سۈيۈقلۇقنىڭ سەرپ بولىشى جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، باشقا قىزىتمىلاردىن پەرق قىلىش قىيىن. بىرىنچى سۈيۈقلۇق تۈگەپ ئىككىنچى سەرپ بولۇشقا باشلىغاندا، جۇدەتكۈچى قىزىتما 2 ـ دەۋرگە ئىرگەن بولۇپ، كېسەل ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئىككىنچىسى تۈگەپ، ئۈچىنچىنىڭ سەرپ بولۇشقا باشلىشى جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ 3 ـ دەۋرى يەنى ئەڭ يامان دەۋرى ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە كېسەل بەك ئورۇقلاپ كېتىدۇ، تېرىلەر چۈشىدۇ (كېپەكلىشىدۇ)، ھەتتا چاچ، تۈكلەرمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەل "بىر تېرە ـ بىر سوڭەك" دىن ئىبارەت بولۇپ، گوش قالماي خۇددى ئۆلۈكتەك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. داۋالاش قىيىن.

سەۋەبلىرى: 1) ئوتتۇرىشتىكى سەۋەبلەر (ئەسۋابى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

سابىقە) يەلى باشقا كېسەللەرنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. مەسىلەن، كېزىك (تەپى مۇھرىقە)، ئىسسىقتىن بولغان كوكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى، بىر كۆنلۈك قىزىتما، بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئاشقازان، بورەك، ئوپكە ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىرىنىڭ ئاسارىتى بولۇپ كېلىدۇ. دىمەك بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلمىسا، جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئۇفۇنەتلىك قىزىتمىلار بورەككە كوپرەك تەسىر بەرگەنلىكى ئۈچۈن بۇ خىلدىكى قىزىتمىلار ئاسانلا جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنىدۇ. كېسەل ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىغا ۋە ماغدىرسىزلىقىغا قاراپ بەزى تېۋىپلار ئىسسىقلىق دورىلارنى (مەسىلەن، داۋائىلمۇشكى، مائۇل لەھمى) بېرىپ خاتا قىلىدۇ ـ دە، جۇدەتكۈچى قىزىتما كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) تاشقى سەۋەپلەر (ئەسبابى بادىسە): غەم، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش قاتارلىق نىرۋا پائالىيەتلىرى (ھەرىكاتى نەفسانى) ياكى ئارتۇقچە جاپا چېكىش، ئاچ قېلىش (بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلار ئاچ قېلىش) تىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) تومۇر ھەركىتى قاتتىق، زەئىپ بىر تۇتاش بولىدۇ. قىزىتما بوش بولۇپ، سىرتتىن تۇتۇپ كورگەندە ئاسان بىلىنمەيدۇ. سۈيدۈكنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ كورگەندە ياغ تامچىلىرى بارلىقى بىلىـ

ىدۇ. كېسەل ئۇرۇقلاشقا باشلىغاندىن كېيىن، ھارارەت كۆتىرىلىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ. تۇمۇر ھەركىتى تېز ۋە كۈچلۈك بولۇشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا (ھارارەت ئۈستۈن بولغان چاغلاردا) بەزى كىشىلەر ئۇزۇقلىنىشىنى چەكلەپ قويىدۇ. مۇنداق قىلىش خاتا. ئۇلار جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا باشقا قىزىتمىلاردەك قۇۋۋەتلىك غىزالار (ئوزۇقلۇققا باي تاماق-لار)نى بەرگەندە قىزىتما كۈچىيىپ كېتىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمما جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا ئۇنداق بولمايدۇ.

(2) جۇدەتكۈچى قىزىتما ئىككىنچى دەۋرگە بارغاندا كوز ئالمىسى ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ. ۋە كوزدە قۇرۇق چاپاقلار پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى سوڭەكلەرنىڭ قىرغاق-لىرى روشەن چىقىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ بەل ساھەسىدە كوپرەك كورىنىدۇ، سوڭەكسىز بوشلۇق جايلار تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىپ كېتىدۇ. پىشانە تېرىلىرى قورۇقلە-شىپ، قاپاقلىرى ئېغىرلىشىپ كوزىنى ئاچالماي قالىدۇ. بويۇن ئىنچىكىلىشىپ، قاڭشار ئۇچلۇق بولۇپ قالىدۇ.

(3) جۇدەتكۈچى قىزىتما 3 - دەۋرگە كەلگەندە كېسەلنىڭ چېچى چۈشۈپ، تېرىلىرى كېپەكلىشىپ چۇ-شۇشكە باشلايدۇ. بەدەندە تېرە ۋە سوڭەكتىن باشقا نەر-سىنىڭ ئەسىرى قالمايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

داۋاسى: جۇدەتكۈچى قىزىتما ئىكەنلىكى ئېنىقلان-غاندىن كېيىن دەرھال داۋالاشنى باشلاش، داۋالاش كېسەل بەدىنىنى ھوللەشتۇرۇش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

1) ئاق سەندەل گۈلابى، قىزىلگۈل گۈلابى، يۇمغاقسۈت سۈلىرى بىلەن نەملەنگەن لاتا كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە قويۇلىدۇ. سېمىز ئوت يوپۇرمىقى، ھەمشىۋا سۈيى، گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ كوكرەك ۋە غولىغا قويۇلىدۇ. ئەمما بۇلارنى ئىشلەتكەندە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراش لازىم. ئەگەر كېسەلدە تىترەش پەيدا بولسا نەمدەلگەن لاتىنى بىرئاز ئىسسىتىپ قويۇش؛ قاپاق مېغىزىنىڭ يېغى، بىنەپشە يېغىنى غول، كىندىك، ئالقان، تاپان، بۇرۇن، قۇلاق-ۋە سوڭگا سۈركەش كېرەك.

2) سۈت، قېتىق بىلەن داۋالاش جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۈت، قېتىق بېرىشتە تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

(1) جۇدەتكۈچى قىزىتمىدىن باشقا قىزىتمىلار بولماسلىقى كېرەك.

(2) ئاغرىقنىڭ بەدىنىدە ئۇپۇنەتلەنگەن باشقا خىلتلارنىڭ بولماسلىقى كېرەك.

(3) كېسەلدە سۈت ئىچكەندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ كېتىدىغان ياكى مەئىدىدە سۈت ئۇيۇپ قېلىپ، پىشلاق بولۇپ قۇسىدىغان ئەھۋاللىرى بولماسلىقى كېرەك. شۇنىڭدەك كېسەلگە سۈت بەرگەندىن كېيىن سۈتنى ئۇيۇتىدىغان دورا ۋە تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

بېرىلىدىغان سۈت ئۆشكە ياكى ئېشەك سۈتىدىن بىرى بولسا بولىدۇ. ئېشەك سۈتى تەجرىبىدىن ئۆتكەن، سۈت بىلەن داۋالاشتىكى ئۇسۇل چارىلار ۋە سۈتنىڭ

مىقدارى توغرىسىدا ئۆپكە سىلىنىشى داۋالاشتا تەپسىلى سۆزلەنگەن، شۇنىڭغا قاراپ بولىدۇ. ئەگەر سۈت بەرگەندە بىرەر غەيرى ئەھۋاللار يۈز بەرسە، سۈت بېرىشنى توختىتىپ، تاۋۇز، تەرخەمەك ۋە سېمىز ئوت سۈلىرىنى ئىچكۈزۈش ياكى قۇرسى كافۇر بېرىش كېرەك. ھەم بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن ئەينۇلا سۈيى بېرىپ تەرىتىنى يۇمشىتىش ئارقىلىق سۈتنىڭ تەسىرىنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

قېتىق بەرگەندە ئەگەر ئۇفۇنەتلىنىش ئەھۋاللىرى بولسا تۆۋەندىكى قۇرس بىلەن بىللە بەرسە بولىدۇ:

تاباشىر 4 مىسقال، قىزىلگۈل 6 مىسقال، تۇز، ئەگىرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، قاپاق مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى، كەھرىبا، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغول لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

3) جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشقا مۇرەككەپ دورىلىرى:

(1) ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كافورنى شەرۋىتى خەشخاش (69 - 76 - نۇسخىلەر) ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ.

(2) كۈن چىققاندىن كېيىن سەرتان (قىسقۇچ پاقا) كاشكاپىغا تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 4 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن چىلان شەرۋىتى ياكى خەش

ـناش شەرۋىتىگە 20 مىسقال قـۇرۇق ئـۈزۈم قـوشۇپ بېرىلىدۇ.

(3) كەچتە ئىسپىغول لۇئابى ياكى چىلان، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن جۇـ لاپ بېرىلىدۇ.

سەرتان كاشكاپىنىڭ نـۇسخىسـى: دەريـا قىسقـۇچ پاقىسى (سەرتانى نەھرى)نىڭ چىشىسىنى ئېلىپ، موڭگۈز ۋە پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، تۇز ۋە كـۆل بىلەن بىر قانچە قېتىم چـايقاپ، بېسىق پـۇراقـلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، توغراپ ھول قاپاق سۈيى، ئارپا شىرىسـى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يالچىلغان قاپاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. كېسەلنىڭ خـاھىشىغا قـاراپ بـەلـگىلىـنە بولىدۇ. سەرتاننىڭ ئۈستىگە يېگىنە سانجىغاندا ئاق سۈتتەك بىر نەرسە چىقسا ئۇ چىشى بولىدۇ.

(4) ئەگەر قەۋزىيەت بولماي تەرىتى يۇمشاق بولسا، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى قۇرسى خەشخاش (168 ـ نۇسخە)، قۇرسى مەرۋايىت (167 ـ نۇسخە) بېرىـلىدۇ. قـۇرسـى مەرۋايىتنى ئەھۋالغا قاراپ بەزىدە شـەرۋىتى خـەشخاش، ئېشەك سۈتى بىلەن ياكى سۇپۇپى سەرتان (سىل كېسەلـ لىكىگە قاراڭ)دىن ئۈچ مىسقال قوشۇپ تەييارلاپ بېرىـ لىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كەتكەن ھاللاردا تۈۋەندىكى نـۇسخە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىككى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

نۇسخە: گىلى ئەرمەنى 5 مىسقال، شاھ بەللۇت (قۇرۇلغان)، ھۆمماز ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەربىرى 4 مىسقالدىن، تاباشىر، قەھرىۋا 3 مىسقالدىن، ئۇرۇقىدىن تازىلانغان زىرىق 6 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپوغول لۇئابى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالنى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا يۇقىرقىغا سۇمبۇل، سەرتان بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال قوشۇپ تەييارلاش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

(5) يەڭگىل (تېز ھەزىم بولىدىغان) تاماقلارغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تورۇنجى، زەنجىۋىل، شاپتۇل مۇراببالىرى بېرىش مۇمكىن. گوش سۈيى (مائۇل لەھمى) ھەم غىزا ھەم داۋا سۈپىتىدە بېرىلىدۇ.

گوش سۈيى (مائۇللەھمى) تەييارلاش ئۇسۇلى:

ياش پاخلان گوشىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئۇنىڭدىكى ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ خاس گوش قالغاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى بىر پارچە ماتا ياكى داكىدەك رەختتىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ، پاكىز داستا ئۈستىگە ئاز - ئازدىن ئېلىمان سۇ قۇيۇپ مىجىلىدۇ. بۇنىڭدىن چىققان سۇ باشقا بىر قاچىغا يىغىلىدۇ. تاكى گوشنىڭ تەمى قالمىغىچە مىجىش تەكرارلىنىدۇ. يىغىلغان گوش سۈيى كىچىك قازانغا قۇيۇلۇپ ئاستا ئوت بىلەن قاينىلىدۇ ۋە قايناش ئالدىدا ئۈستىگە يىغىلغان كۆپۈك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇزاق قاينىتىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق، قازان بىر - ئىككى ئورلەپ چىققا يېتەرلىك. مۇشۇنىڭ بىلەن گوش سۈيى تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا قوشىدىغان دورىلار كېسەل ئەھۋالى، مىزاجى ۋە بېرىدىغان كېسەللىكە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما ئۈچۈن بېرىلگەندە ئۈر، قورۇق يومغاقسۈت، زىرە، پىننە قوشۇلىدۇ (بەزى كىتاپلاردا گوش سۈيىنى كاۋاپتىن چىققان سۈنى يىغىۋېلىش ئارقىلىق تەييارلاش كۆرسىتىلىدۇ. ئەمىلىي تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇقۇرىدىكى ئۇسۇل بىلەن تەييارلاش مۇۋاپىق).

3 - پەسىل: يۇقۇملۇق قىزىتمىلار (تەپى ۋابائى)

كىشىلەر ئارىسىدا كەڭ تارقىلىپ كېتىدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق ئاغرىقلار، يۇقۇملۇق قىزىتمىلار دىگەن ئۇمۇمى نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ دائىرىسىگە قىزىل، ياۋا چېچەك، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما)، ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى ئەسپە) قاتارلىقلار كىرىدۇ. ئەمما كۆپچىلىك تىبابەت ئەسەرلىرىدە يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋابائى) دىگەندە تارقىلىشى، ئۆلۈم بېرىشى تېز ۋە دەھشەتلىك بولغان تائۇن (چۇما) كېسىلى كۆزدە تۇتىلىدۇ. يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنى تارقىتىدىغان ۋاستىلار:

1) مەھەللە ۋە ئۆي ئىچىدە نەرسىلەر سېسىپ چىرىگەندە ۋە ئېرىق - كۆلچەكلەردىكى تۇرغۇن سۇلار

هاۋا ئىسسىپ سېسىق پۇراق، ئۇفۇنەت (سېسىق پۇراق)
جەراسىم (مىكروپ) پەيدا قىلىدۇ. هاۋا داۋاملىق قىزىش
بىلەن بۇ ئۇفۇنەتلەر هاۋاغا ئارىلىشىپ ئەتراپتىكى هاۋانى
بۇلغايدۇ. بۇ خىلدىكى هاۋا نەپەسلىنىپىش ياكى باغقا
ۋاستە (سۇ، يېمەك ـ ئىچمەك)لەر ئارقىلىق ئادەم بەدىنى
نگە كىرگەندە بەدەندىكى خىلىتلەرنىمۇ ئۇفۇنەتلەندۈرىدۇ
(خۇسۇسەن تېنى ئاجىز، خىلىت كوپ كىشىلەرگە ئوڭاي
يۇقىدۇ). بۇ خىلدىكى تار قىلىشچان قىزىتمىلاردا يۈرەك-
تىكى خىلىتلار ئاسان ۋە تېز ئۇفۇنەتلىنىدۇ. شۇنىڭ
بىلەن يۇقۇملۇق كېسەللەر تارقىلىپ ئادەملەر ئۇچۇن زور
دەهشەت ۋە ئۇلۇم كەلتۈرىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەتراپقا
تارقاپ كېتىشىدە ساق كىشىلەرنىڭ كېسەللەرگە يېقىن
مۇناسىۋەتتە بولىشى مۇهىم ئورۇننى ئىگەللەيدۇ.

2) يۇقۇملۇق قىزىتمىلار ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە
كوپ تارقىلىدۇ. ياز كۈنلىرى هاۋا بەك ئىسسىق، يامغۇر
يېغىنلار كوپ، هاۋا بۇلۇتلۇق ۋە تۇتەك بولۇپ تۇرۇشى،
شامال، بورانىنىڭ كوپ چىقىشى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر
پەيدا بولۇپ تارقىلىشىنىڭ ئەپلىك شارائىتىدىن ئىبارەت.

3) هەرخىل هاشارەتلەر، مەسىلەن، پاشا، چىۋىن،
بۈرگىلەر ۋە غاجىلىغۇچى هايۋانلار جۈملىدىن چاشقان-
لارنىڭ كوپىيىپ قېلىشىمۇ بۇ خىلدىكى يۇقۇملۇق قىزىت-
مىلارنىڭ تارقىلىشىدا چوڭ رول ئوينايدۇ. بولۇپمۇ تائۇن
(چۇما) كېسىلىدە چاشقانلار كوپىيىپ قالىدىغانلىقى ۋە

جايلاردا سۇغۇر ۋە چاشقان ئۇلۇكلىرىنىڭ كۆپىيىپ قالىدىغانلىقى توغرۇلۇق خاتىرىلەر بار. يۇقۇملۇق كېسەل-لەردىن تولغاق (ھەيزە) توغرىسىدا ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە، ئەسۋەبلىك كېزىك (تەپى ئەسۋە) توغرىسىدا خىلتلاردىن بولىدىغان تەپلەردە سوزلەندى. تۇۋەندە چېچەك، قىزىل، تائۇن①لارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى سوزلىنىدۇ.

تائۇن (چۇما) كېسىلى

ئالامەتلىرى: (1) كېسەللىنىشنىڭ دەسلەۋىدىلا قاتتىق قىزىتما باشلىنىدۇ. قىزىتما كېچىلىرى بەكرەك بولىدۇ.

(2) نەپەس ھەركىتى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەزىدە كېسەل تىنىپ ئۆلگۈرتەلمەيدۇ. بەزىدە زاھايىتى چوڭ (چوڭقۇر) نەپەس ئالىدۇ. ئېغىر ھاللاردا كېسەلنىڭ چىقارغان نەپىسى بەك سېسىق پۇرايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

(3) تەرلەيدۇ، تەر سېسىق پۇراقلىق، پىپىشقاق چىقىدۇ.

(4) تومۇر ھەركىتى كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ.

(5) سۈيدۈك قارامتۇل قىزىل رەڭدە بولۇپ، ئۇس-

---

① ئىبابەتتە "تائۇن" دىگەندە چات، قولتۇق ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى چوڭ بەزلەرنىڭ يامان سۈپەتلىك يالۇغلىنىشلىرى چۈشىنىلىدۇ. چۇما كېسىلى "تائۇنى ۋابائى" دىيىلىپ بەز چۇما-سىنى ئۇقتۇرىدۇ. لېكىن ئوقۇشقا ئاسان بولۇش ئۈچۈن بۇ كىتاپتا چۇما كېسىلى "تائۇن" دەپلا ئالدۇق —تەھرىر.

تىلدىكى دۇغ قارا رەڭلىك كېلىدۇ. چوڭ تەرەت كۆپرەكلىك، بەترەڭ ۋە بەك سېسىق بولۇپ، بەزىدە تەرەتتە قان كېلىدۇ.

(6) تال چوڭىيىدۇ. بەزىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) يۈز بېرىدۇ.

(7) كۆڭۈل ئاينىش سەپرا (سېرىق ئاچچىقسۇ) قۇسىدۇ. تاماق يېيىشنى خالىمايدۇ. مەئىدە ۋە يۈرەك ئەتراپلىرىدا ئاغرىش سېزىلىدۇ.

(8) تەشنالىق قاتتىق، ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ چىش تۈۋى ئېغىز ئىچى ئىششىدۇ، قانايدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، جويلۇش ۋە ھوشىدىن كېتىشلەر يۈز بېرىدۇ.

(9) بەدەنگە قىزىل ئەسۋىلەر چىقىپ قاينىدۇ، يەنە چىقىدۇ. كۆپ ھاللاردا قولتۇق ۋە يىرىق بەزلىرى ئىششىيدۇ، ئۇ تېرىدىن خېلى كۆتىرىلىپ تۇرغان چوڭ قارامتۇل كۆك ياكى قىزغۇش رەڭلىك بولىدىغان ئىششىقتىن ئىبارەت. ئۇ ناھايىتى ئاز ئېغىز ئالىدۇ.

(10) ئېغىر ھاللاردا قان قۇسىدۇ. كۆكرەكتە سانجىقسىمان ئاغرىش پەيدا بولۇپ، كۆكرەك پەردە ياللۇغى ۋە ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بەلغەم بەزىدە كۆك، قارامتۇل كۆك ياكى قان - يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ.

(11) ئاخىرقى مەزگىللەردە مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ پۇت - قوللار تارتىشىش، گەژگە

www.uyghurkitap.com

قېتىپ قېلىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. يۇقۇرقى ئالامەتلەر تائۇن (چۇما) يۇقتۇرۇپ ئالغان كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدە بىردەك مەۋجۇت بولۇشى ياكى بىر قانچىسىلا بولۇشى مۇمكىن. ھەتتا ھېچقانداق قىزىتما ئالامەتلىرى بولماستىن تۇرۇپ كېسەل بىردىنلا ئاجىزلىشىپ ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: تائۇن (تائۇن ۋابائى) پەيدا بولغاندىن كېيىن (ساقلار ئاغرىق بار جايدىن يىراق بولۇش، يېقىن كەلمەسلىك كېرەك)، ئۆي ئىچىنى ئۇفۇنەتتىن تازىلاش ئۈچۈن خۇشپۇراق نەرسىلەر بىلەن ئىسرىق سېلىش ۋە سىركە گۈلاپ چېچىش؛ چاشقان ۋە بۈرگىلەرنى يوقىتىش لازىم.

كېسەل يۇقتۇرۇپ ئالغان كىشىگە سۇرگە بېرىشكە ۋە قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كاپۇر (76 – نۇسخە)نى بىيە، ئالما، غورا سۇلىرى ياكى لىمون قاتارلىق مېۋە سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇلار بولمىسا سىركە بىلەن سوۋۇتۇلغان گۈلاپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بۇ كېسەلدە ئوسسۇلۇقنى ئاز بېرىش ۋە كېسەلنى ئاچ قويۇش خاتا. قۇشلارنىڭ گۆشىگە ئوخشاش، سۇماقلارنى قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كېسەل بار ئۆيگە كاپۇر، سەندەل ۋە گۈلاپلاردىن ئىبارەت پۇراقلىق ئېرىتمىلەرنى چېچىش ۋە خۇشپۇراق ئىسرىقلارنى كۆيدۈرۈش لازىم. ئەمما ئىسرىق كېسەلگە بەك يېقىن جايدا بولۇپ ئۇنىڭ نەپەس ئېلىشىغا دەخلى بەرمەسلىكى

كېرەك. كاپۇر، سەندەل ۋە گۈلاپنى شىشىدەك نەرسىگە ئېلىپ، كېسەلگە پات - پات پۇرۇتۇپ تۇرۇش، ئىپپىز رەخلەرنى ئۇلاردا ئەمدەپ كوكرىگىگە يېپىش كېرەك. تارتىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرگەندە كېسەلنى ئىسسىق يوگەش لازىم. داۋالاشتىن ئاساسىي مەقسەت قىزىتمىنى چۈشۈرۈش ۋە يۈرەك، مېگە قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىشتىن ئىبارەت. كاپۇر، سەندەل، گۈلاپلار ۋە باشقا خۇشپۇراقلىق نەرسىلەر بۇ مەقسەتكە ناھايىتى ئۇيغۇن كېلىدۇ. يەنە كاسنى، ئىت ئۈزۈمى سۈيى قاتارلىقلارنى ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گوشى قاتارلىق يېمەكلەر بېرىلمەيدۇ. بەزىلەر ھەر قانداق گوش بېرىشنى توغرا كورمەيدۇ. ئەگەر بېرىش لازىم كەلسە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى بىرئاز ياخشىلانغاندىن كېيىن تەرياقى فارۇق، مەشدىرتۇس (25 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر ھىلى، سەبرە، مۇرمەككى ۋە زەپەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەسەلگە قوشۇپ يېسە مەنپەئەتى ياخشى دەپ قارايدۇ.

قىزىل (ھوسبە)

قىزىل كېسىلى باللار خۇسۇسەن بوۋاقلاردا كوپ ئۇچرايدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، يىلنىڭ ھەر قانداق پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بۇرۇن قىچىشىپ، كۆز ۋە بۇرۇندىن تولا سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، كۆز ئىچى قىزىيدۇ، باش ئاغرىپ پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيقىدا چوچۇيدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ. كېسەل بەل ۋە غول ساھەلىرى ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ. تىنچسىز ۋە بىئارام بولىدۇ. باللار بولسا تولا يىغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يوتەل بولۇپ، سۇيۇق بەلغەم چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋاللار بىر قانچە كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن بەدەن تېرىسىگە قىزىل رەڭلىك ماش چوڭلىقىدا ئەسۋلەر چىقىدۇ. سۇيدۇكى قىزىل بولۇپ، كۆز، كاناي، ئۆپكە ۋە بوغۇملار زەرەرلىنىدۇ.

داۋاسى: كىچىك باللارنىڭ غولىغا زۇلۇك قويۇلىدۇ. بىر ياشقا توشمىغانلارغا زۇلۇك قويۇشقا بولمايدۇ. ئەمما ئەسۋە چىقماستىن تۇرۇپ قان ئېلىش ياكى قاننى سوۋۇتىدىغان دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى بەدەننىڭ قىزىلىنى سىرتقا تەپتۇرۇپ چىقىرىشقا ياردەم قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلنى ئىسسىق يوگەش بىلەن ئۆي ئىچىنى ئىسسىق تۇتۇش كېرەك ۋە چىلان شەرۋىتى ئىچكۈزۈش لازىم. قىزىل چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئاق سەندەل، گۈلاپ، كاپۇرلارنى پۈرىتىش، رەختنى نەمدەپ بەدىنىگە يېپىش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئارپا بىديان، چىگىسەي ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمىگە قەن سېلىپ بېرىلىدۇ. كوپ مىقداردا قايناقسۇ ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق يەڭگىل سۈرگىلەرنى بېرىش مۇمكىن.

ئەمما قىزىلدىن كېيىن ئىچ سۇرۇپ كېتىش كېسەل بالا ئۈچۈن چوڭ خەتەر تۇغدۇرۇشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا ھەببۇل ئاس، سەمغى ئەرەبى ۋە گىلىئەرمىنىلەر ياكى قۇرس تاباشىر (112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئارىلاش ئىچ سۇرسە ئەنجبار شەرۋىتى (72 - نۇسخە) بىلەن قۇرسى تاباشىر بېرىش كېرەك.

بەزىدە بۇرۇن قاناشلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئازراق قان چىقسا زىيانلىق ئەمەس، ئەگەر بەك قاناپ كەتسە بۇرۇن قاناش كېسىلىدە كورسىتىپ ئوتۇلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قىزىلنىڭ چىقىش مۇددىتى 4 كۈندىن يۇقۇرى بولىدۇ.

قىزىلدىن كېيىن بۇرۇن، كاناي، ئوپكە، بوغۇملار- نىڭ زەرەرلىنىشى كوپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل چىقىشى بىلەنلا بۇ ئەزالارنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلىش لازىم.

1) بىر ئاز كاپۇرنى ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇش، بۇرۇندىكى ئىسسىق سۇ بىلەن پاكىزلاپ، پۇتۇپ قالما- لىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئارقىدىن ھەببۇل ئاس يېغى بىلەن گۇل يېغى تامغۇزۇش كېرەك.

2) ئاغىز سۇيىنى ئاز- ئازدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم. سىماق، ئاقلانغان ماش. قىزىلگۈللەرنى گۇلاپتا قاينىتىپ غار - غار قىلغۇزۇش كېرەك.

3) قىزىلدىن كېيىن ئوپكە زەرەرلەنگەنلىك ئالا- مەتلىرى يوتەل ئېغىرلىشىش، ھارارەت كوتىرىلىشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ ئۈچۈن مەسكە يېغى بىلەن ئادار شەر-

www.uyghurkitap.com

ۋىتى (4-نۇسخە)، ئىسپىغول ۋە بىيە لۇئابلىرى ھەمدە تۇۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

نۇسخە: قورۇلغان بادام مېغىزى بىر مىسقال قەن 3—4 مىسقال، ئىسپىغول لۇئابى 2 مىسقال، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خاڭگا ئۇرۇغى ،سىمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال. سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ، ئىسپىغول لۇئابى ۋە ئازراق قىيام بىلەن يالايدىغان دورا (لۇئۇق) تەييارلىنىدۇ. 2-1 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

7) بوغۇملاردا ئاغرىش ۋە ئىششىش يۈز بەرگەندە كاپۇر، سەندەل ۋە قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە قوشۇپ بوغۇملىرىغا تېڭىپ قويۇش لازىم. غىزاسىغى ئارپا، ماش سۇلىرىغا ئادار، بىيە ۋە ئىسپىغول لۇئابلىرى ۋە قاپاق سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ۋە ھول سوغاق غىزا بېرىلىدۇ. گال ئاغرىغاندا ۋە يۆتەل كۆپ بولغاندا چۇچمەل دەرسلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

ياۋا چېچەك (جۇدرى)

ئالامەتلىرى: رەسمى چېچەك چىقىشتىن بۇرۇنقى ئالامەتلىرى قىزىل بىلەن ئوخشاش. ئەمما قىزىتمىنىڭ يۇقۇرى بولىشى ۋە كېسەلنىڭ ھوشىدىن كېتىشى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەسۋىلەر قىزىلغا قارىغاندا چوڭراق ۋە رەڭگى توقراق چىقىپ، ئۇلار ئىچىگە مادا يىغىلىپ ئۇفۇنەتلىنىپ يېرىڭلايدۇ ۋە سېرىق زەرداپ يىغىلىدۇ.

بۇ ھال تىبابەتتە يىرىڭلىق پۇۋەكچە "ئابلە" دەپ ئاتىلىدۇ. پۇۋەكچىدىكى يىرىڭ ۋە زەرداپلار پىشقاندىن كېيىن ئەھۋالى يەنىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلار قۇرۇپ قەقەشلەنگەندە يېنىكلىشىدۇ. قەقەش چۈشكەندىن كېيىن ساقايماس تاتۇق ئىز (چوقۇر) قالىدۇ. چېچەك كوكرەك ۋە يۈز قىسمىغا، بۇرۇن ھەتتا كوز ئىچىگىمۇ چىقىدۇ. بۇ قارغۇلۇق ۋە بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چېچەكنىڭ ئۇفۇنىتى باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن مىگە ۋە يۈرەككە ئېغىر تەسىر بەرسە ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

داۋاسى: ئومۇمى داۋاسى قىزىلغا ئوخشاش (قىزىل كېسىلىگە قاراڭ) بۇرۇن، گال بولۇپمۇ كوزنى ئاسراش چارىلىرىنى ياخشى ئىشلەش كېرەك. كوزگە ئىسپاھان سۇرمىسىنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ تامغۇزۇش چېچەكنىڭ كوزنى خاراپ قىلىشىدىن ساقلايدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك تارقالغان چاغلاردا ئاغرىقلارغا چىلان شەرۋىتى، ئىسپۇغول، بىيە لۇئابلىرىنى بېرىپ تۇرۇش كېرەك ۋە كېسەل باللارغا يېقىن يولاتماسلىق كېرەك.

4- پەسىل: بوھران① ھەققىدە ئومۇمى چۈشەنچە

"بوھران" كېسەللىك جەريانىدىكى بىر باسقۇچلۇق ئەھۋالدىن ئىبارەت. تىبابەت ئىلىمىگە ئاساسەن،

① بوھران — كرىزىس دىگەنلىك بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كېسەللىك بىلەن بەدەن ئۆتتۇرىسىدىكى كۈرەشنىڭ 2 خىل نەتىجىسى بولىدۇ. يەنە بەدەن غالىپ كېلىپ، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ، ئاغرىق ساقىيىدۇ. ياكى بەدەن مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىك غالىپ كېلىپ كېسەل ئۆلىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولۇپ قالىدۇ. يا بولمىسا باشقا كېسەللىككە ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا بوھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر، ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە مۇناسىۋەتلىك چارىلارنى بىلىش تىۋىپ ئۈچۈن بەك مۇھىم. چۈنكى داۋالاشتا بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

بوھراننىڭ تۈرلىرى

1) بەدەن كېسەل ئۈستىدىن غەلىبە قازىنىدۇ، سەۋەپچى ماددا پۈتۈنلەي بەدەندىن چىقىپ كېتىپ كېسەل ساقىيىدۇ. ياخشى بوھران (بوھرانى مەھمۇدە) دەپ ئاتىلىدۇ.

2) كېسەل غالىپ كېلىپ، بەدەن يېڭىلىدۇ، كېسەل ئۆلىدۇ. بۇ تەتۈر بوھران (بوھرانى رەددى) دەپ ئېيتىلىدۇ.

ياخشى بوھران ئۆز ۋۇقتىدە تۆۋەندىكىچە تارماقلارغا بۆلۈنىدۇ:

1. بەدەن غالىپ كېلىدۇ ئەمما ماددىلارنى

بىردىنلا سۇرۇپ چىقارماي ئاستا ـ ئاستا ۋە ئاز ـ ئازدىن چىقىرىپ تاشلايدۇ.

2. بەدەن باشتا غالىپ بولسىمۇ، روشەن بىلىنمەيدۇ. ماددىلارنى ئاز ـ ئازدىن چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا چىقىرىپ تاشلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. بۇ ئىككى تۈرى تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەتۈر بوھرانمۇ تۆۋەندىكىچە خىلغا بولىنىدۇ.

1. كېسەللىك غالىپ بولسىمۇ، بوھران ياردىمى بىلەن بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرماي بەلكى تەدرىجى ھالدا ھالاك قىلىدۇ.

2. كېسەللىك غالىپلىق ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بەدەننى بىرلا يېڭىپ ھالاك قىلىدۇ.

3. ماددىلارنىڭ بەدەندىكى ئەھۋالى مەلۇم بىر مۇددەتكىچە باراۋەر بولۇپ كېلىپ (بەدەننىڭ كۈچلۈك بولىشى تۈپەيلىدىن)، كېيىنچە ماددا پىشالماي، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ كېسەللىك ئۆزىگە سوزۇلىدىغان كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ.

4. كېسەل ئۆزۈنغا سوزۇلۇش ياكى باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ بىراقلا قايتۇرۇشى بىلەن ماددا باشقا ساق ئەزالارغا توكۇلىدۇ. بۇ كىچىكەن بوھران (بوھرانى ئىنتىقالى) دەپ ئاتىلىدۇ.

كىتابنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سوزلەنگەندەك ھەرقانداق كېسەللىكنىڭ تۆۋەندىكىچە تۆت باسقۇچى بولىدۇ:

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بىرىنچى كېسەلنىڭ باشلىنىش دەۋرى بولۇپ، بەزىلەر بۇ دەۋر كېسەللىكنىڭ 3 ـ كۈنىگىچە ئوتكەن دەۋرى دەپ قارايدۇ. بۇ دەۋردە بوھران يۈز بەرسە، چوقۇم ئۇ تەتۈر بوھران بولۇپ، ئاغرىق كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. چۈنكى بۇ مەزگىلدە بەدەننىڭ كۈچى تۆپەيلىدىن ئەمەس بەلكى كۈچلۈكلىكىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ.

ئىككىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەنلەشكەن دەۋرى، ئۈچىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ بىرخىلدا توختىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھراننى ياخشى دېگىلىمۇ ـ يامان دېگىلىمۇ بولمايدۇ. تۆتىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى تۆۋەنلەشكە باشلىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھران ئەڭ ياخشى بوھراندۇر.

بوھران كۈنلىرى

قەدىمقى تېۋىپلەر ئۇزلىرىنىڭ ئۇزاق يىللىق كۆزىتىشلىرىگە ئاساسەن، قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوھران كۈنلىرىنى تۆۋەندىكى 3 چوڭ تۈرگە ئايرىغان:

1. تولۇق بوھران كۈنلىرى كېسەللىكنىڭ 4، 7، 14، 20، 21، 24، 27، 31، 34، 37 ـ 40 ـ كۈنلىرى.

بوھران ئارىلىقىمدىكى كۈنلەر ـــ كېسەللىكنىڭ 3، 5، 9، 11، 13، 17 ـ ىنچى كۈنلىرى. بۇ كۈنلەردە بوھران يۈز بېرىش مۇقىم ئەمەس.

2. تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) بولىدىغان كۈنلەر، 6، 8، 10، 12، 15، 16، 18 ـ كۈنلىرى.

بوھران ھساپلانمايدىغان بوھران 22، 23، 25، 26، 28، 29، 30، 32، 33، 35، 36، 38، 39- كۈنلەردە يۈز بەرگەن بوھرانلار.

ئۈمۈمەن قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران تاق كۈنلىرى بولىدىغانلىقى كۆزىتىلگەن. ئەمما كۆن ئارىلاپ-دىغان قىزىتمىلاردا 11- 14-كۈنلىرى بوھران بولۇشى مۈمكىن. 8- كۈنلىرىگىچە بولغان بوھران قاتتىق ئۆتىدۇ.

بوھران ئالامەتلىرى

بوھران — بۆرۈن قاناش، قوسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك بەك كوپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۆرۈن قاناش، ئىچى سۈرۈش ۋە قەي قىلىش تولۇق بوھران ھساپلىنىدۇ. تەرلەش ۋە سۈيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بوھران — تولۇق بولمايدۇ، چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۈيۈق قىسمى چىقىپ، قاتتىق قىسملىرى قېپقالىدۇ.

بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدە بوھران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن، بەزگەك ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمىلاردا بوھران تەرلەش ۋە ئىچى سۈرۈشلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۋىلىك كېزىك بوھرانى بۆرۈن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مىگە پەردە ياللۇغىدا كۆپرەك تەرلەش ياكى بۆرۈن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تۆت كۈنلۈك قىزىتما

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بوھرانى تەرلەش بىلەن، ئىچ سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا بوھراننىڭ ياخشىسى بۇرۇن قاناش، ئۇنىدىن قالسا ئىچ سۈرۈش، ئاندىن قەي قىلىش، سۈيدۈك راۋان بولۇش، ئەڭ ئاخىرقىسى تەرلەش بىلەن ئىپادىلانغانلىرى ھېساپلىنىدۇ.

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەركەت قىلىشىدىن ئىبارەت. بوران كۈنلىرى كېسەلنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىككى چېكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قوساق غولدۇرلاش، كوز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۇقۇرقى ئالامەتلىرى كېسەلدە كورۇلگەندە بەدەنگە ياردەم بېرىش بىلەن ماددىنىڭ چىقىرىلىشىغا دىققەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بوھران تەر بىلەن بولىدىغانلىق ئالامەتلىرى بولسا كېسەلنى دورا، ھور بىلەن ياكى قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق تەرلىتىش كېرەك. بوھراننىڭ بۇرۇن قاناش بىلەن ئۈتىدىغانلىق ئالامەتلىرى كورۇلگەندە باشنى ئىسسىق تۇتۇش، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇش، سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيد-

دىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بوھراندا بۇرۇن قاناش بىلەن ئىچى سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە بۇنى توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

بوغۇم، پۇت ـ قوللارغا ئاغرىش پەيدا بولۇپ قالسا ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قالماسلىقى ئۈچۈن، بەدەننى تۇتۇپ ئۇۋۇلاش، بوغۇملارنى تېڭىش قاتارلىق چارىلار كورىلىدۇ.

بوھران كۈنلىرىنى ھساپلاشتا كېسەللىك چۈشتىن كېيىن باشلانغان بولسا بىركۈن ھساپلاشقا بولمايدۇ. چۈشتىن بۇرۇنقىسى بىركۈن ھساپلىنىدۇ. بوھران كۈنلىرىدە كېسەلنى ھەركەت قىلدۇرماسلىق، روھى جەھەتتىن ئارام بېرىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

XV باقالاۋ. تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى

1- پەسىل: ئەرلەر تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

(جىنسى ئاجىزلىق زەئىپى باھ)

جىنسى ئاجىزلىق ــ جىنسى قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىشىشى، جىنسى قابىلىيەتنىڭ پەقەت بولماسلىقى ۋە ئۇنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. جىنسى ئىنتىلىشىنىڭ ئۆيغىنىشى ۋە ئەرلىك ئەزانىڭ ھەركەتكە كېلىشى تىبابەتتە ئومۇملاشتۇرۇپ "قۇۋۋەتى باھ" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت جىنسى ئالاقە (جىماع) ھەركىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ شۇنىڭدەك پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا باغلىق. كىتاۋىمىزنىڭ بىرىنچى قىسمىدا كورسىتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، بەزىلەر باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا جىنسى بەزلەرنىمۇ قوشىدۇ. چۈنكى جىنسى بەزلەر كىشىلەر سالامەتلىكىدە زور ئەھمىيەتكە ئىگە. مىگە، يۈرەك، جىگەرلەرنىڭ جىنسى بەزلەر خىزمىتىگە زور مۇناسىۋىتى بار.

جىنسى ئاجىزلىق ــ جىنسى ئىنتىلىش (شەھۋەت) نىڭ بولماسلىقى ۋە جىنسى ئەزانىڭ ئىستىرخاسى (بوشىشىپ كېتىشى) دىگەن 2 چوڭ قىسىمغا بولىنىدۇ.

جىنسى ئىنتىلىشنىڭ بولماسلىغى

بۇ سەۋەپ جەھەتتىن تۆۋەندىكىچە بىرقانچىغا بولىنىدۇ. (1) باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ كېسەللىنىشى ۋە ئۇزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن بولغان تۈرى:

ئۇزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى ۋە بەدەننىڭ زەئىپ بولىشى تۈپەيلىدىن قان ئازلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مەنىنىڭ ئازىيىشىغا سەۋەپچى بولىدۇ. بۇنداقتا جىنسى ئىنتىلىش يوقىلىدۇ. بۇ چاغدا بەدەن ئورۇق، ئاجىز، چىرايى سېرىق، تېرە قۇرغاق ۋە ئىشتەي تۇتۇلغان بولۇپ، ئۇزۇقلىنىش ناچارلىق ئىپادىلىرى كورىلىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئۇزۇقلۇقنى ياخشىلاش، قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بېرىش، دەم ئېلىشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش، بىرمەزگىل جىنسى ئالاقىنى توختىتىش لازىم. دورىلاردىن لوبۇبى كەبىر (171-نۇسخە) نىڭ مەلپەتى ياخشى.

(2) مەنى ئىشلەپچىقارغۇچى ئەزا — ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى ۋە زەرەرلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان تۈرى:

بۇنداقتا جىنسى ئالاقىدا مەنى ئاز ياكى بەك قويۇق چىقىدۇ. ھەتتا چىقماسلىغىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئەگەر قۇرۇقلۇق بەلگىلىرى بولسا، ھوللۇق چارىلار قىلىنىشى، مەسىلەن، غىزاسىغا سۈت، گوش شورپىسى بېرىش،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

مونچىغا پات-پات چۈشۈشكە بۇيرۇش كېرەك. زەنجە ۋىل مۇرابباسى مەننى كۆپەيتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەتلىك. تامىغى تەركىۋىدە ئوقۇت ۋە ئىسسىق دەرىلەردىن كاۋاۋىچىن، دارچىن، خولىنجان قاتارلىقلار بولۇشى لازىم. قۇشقاچ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ. مەجۇناتلاردىن لوبۇبى كەبىر (171-نۇسخە) بېرىلىدۇ. كۈندە چالا پىشۇرۇلغان بەش دانە تۇخۇم سېرىغىغا يېرىم مىسقال ھىگنى قوشۇپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر بەدەندە نەملىك زىيادىلىق ئالامەتلىرى بولسا، ئۇدداقتا ئىترىپىل كەبىر (1-نۇسخە)، ئىترىپىل سەغىر (5-نۇسخە) ۋە مەجۇنى خۇبسۇل ھەددىد (100-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوللۇق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

(3) مەنى ئىشلىنىشى ياخشى بولغان ھالدا غە-دىغلىنىش (دەغدەغە لەززىتى) بولماسلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان تۈرى:

بۇخىل ئەھۋال قۇۋۋەتى باھنىڭ بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەپيۇن، كوكنار ئىستىمال قىلغۇ-چىلاردا ۋە نەشە چېكىدىغان بەڭگىلەردە كۆپ ئۇچراي-دۇ. جىنسى ئالاقىدا لەززەت بولمايدۇ. مەنى كۆپ بول-سىمۇ قويۇق، سېرىق رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق ۋە قوزغاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەجۇنى زەر ئۈنى، مەجۇنى بۇزۇرى (170-نۇسخە) ياكى

لوبۇبى كەبىردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئوغرى تىكەن، زەنجى ۋىللەرنى قاينىتىپ سۇيىگە سۆت ۋە ئاقىرقەرھا، ئارچىل قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

4) ئۈزۈن مۇددەت جىنسى ئالاقە قىلماسلىقتىن كېلىپ چىققىنى تۇرى:

ئۇزاق مەزگىل جىنسى ئالاقىدا بولمىغان كىشىلە بىردىنلا جىنسى ئالاقىدە بولۇپ قالغاندا كېرەككە كەل مەيدۇ. ھەتتا ئېھتىلامىمۇ بولمايدىغان ھالغا كېلىپ قالىدۇ.

داۋاسى: سوسەن يېغى، موم يېغى، كالا ئوتلىرىنى جىنسى ئەزا ۋە دوسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا ئاقىرقەرھا يېغىغا چىگىت يېغىنى قوشۇپ سۈرتىلىدۇ.

5) يۈرەك، مېڭە ۋە بورەكلەردىكى زەرەرلىنىشلەردىن كېلىپ چىققىنى تۇرى:

مەزكۇر ئەزالار كېسەللەنگەنلىك ئالامەتلىرى بولۇش بىلەن بىللە، جىنسى ئاجىزلىقمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنداقتا سەۋەپ بولغان كېسەللىگە چارە قىلىنسا كىپايە قىلىدۇ.

جىنسى ئەزا بوشاپ پالەچلىنىشى (ئىستىرخائى زەكەر)

جىنسى ئەزا پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى تۇپەيلىدىن ئۇنىڭ بوشىشىپ كېتىشى جىنسى ئەزا ئىستىرخاسى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، تۇغما بولىشى مۇمكىن ۋە بەلدىن تۇۋەن

كى ئەزالار پالەچلىكىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يۈز بېرىشى؛ جىنسى ئەزا ۋە پەيلەرگە قاتتىق سوغاق ئۆتۈپ كېتىش ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ توكۇلۇشى؛ مىڭە ھەركەت ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردىن كېلىپ چىقىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: پالەچ بابىدا كورسىتىپ ئۆتكەن چارىلار قىلىنىدۇ.

مەنى تېز كېتىپ قېلىش (سۇرئەتى ئىنزال)

جىنسى ئالاقە ئۈستىدە ھەتتا شەھۋەت قوزغالغان چاغلاردا مەنىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تېز كېتىپ قېلىشى "سۇرئەتى ئىنزال" دېيىلىپ، تۆۋەندىكىچە بىرقانچە سەۋەپتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) مەنى ئىشلەش ۋە ساقلاش ئەزالىرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشى. بۇلداقتا مەنى ئاق، سۇيۇق سۇدەك سۇغاق بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش بىلەن بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (101 - نۇسخە)، سۈرگە ئۆچۈن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. تۆۋەندىكى شەرۋەت (شەرۋىتى پەنجنۇش) تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخە: ئۈزۈم سۈيى 54 سەر، سۇماق، مۇزا، گۈلنار، قىزىل گۈل، كۈندۇر، سۈئتەر، سەئدىكۆپى بىر سەردىن؛ زەپەر، زەمچى بىر مىسقال. قائىدە بويىچە سىركە

بىلەن ئىشلەنگەن (مۇدەببەر قىلىنغان)، تومۇرپوقى 3 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئۈزۈم سۈيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ ماتار ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، شىشە ياكى چىنە-قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3-5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

2) قاننىڭ كۆپلىكى ۋە مەنىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا جىنسى ئاجىزلىق ياكى جىنسى ئەزا پالەچلىكى بولماستىن پەقەت مەنى تېزلا مېڭىپ كېتىدۇ، بەزىلەر بۇنى بىر مەزگىل جىنسى ئالاقىدا بولماسلىقتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى: ئادار شەرۋىتى قاتارلىق قاننى تەڭشەيدىغان شەرۋەتلەر مەسىلەن، ئىسكەنجىۋىل (100-نۇسخە) ۋە ئادار شەرۋىتى (47-نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بىر مەزگىل ئازراق ئىستېمال قىلىش، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

3) مەنى تەركىۋىدە سەپرا بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جىنسى ئالاقىدىن لەززەتلەنمەي تۇرۇپلا مەنى مېڭىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتى شۇكى كەلگەن مەنى قىزىق بولۇپ جىنسى ئەزا يوللىرى ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىم بېرىدۇ، مەنى سېرىق كېلىدۇ.

داۋاسى: ھول سوغاقلىق نەرسىلەرنى بېرىش

كىپايە قىلىندۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن شەرۋىتى خەشخاش (69-نۇسخە)، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، ماش گۈرۈچە-لەر بېرىلىدۇ.

4) باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن بىرىنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇۋۋىتى باھ ئاجىزلىق بىلەن مەنى تېز كېتىپ قېلىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش چارىلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى

مىگە ۋە سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىشچانلىقىدىن جىنسىي ئالاقىغا كۆپ بېرىلىپ كېتىش دەسلەپتە روشەن كېسەللىك بەلگىلىرى بەرمىسىمۇ، بارا-بارا باشقۇرغۇچى ئەزالارنى، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالارنى زەرەرلەپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن يۈرەك سىلىپ كېتىدۇ ۋە ئادەتتىكى چاغلاردا يۈرەك زەئىپلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مېڭىگە زەرەر يەتكەندە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش قايىدۇ. جىگەر، مەئدىلەر زەرەرلەنسە ئىشتەي تۇتۇلۇپ كۆڭدىن-كۆڭگە ئورۇقلاش كۆرىلىدۇ.

داۋاسى: جىنسىي ئالاقىنى مەنئى قىلىش بىلەن بىللە ئالامەتلىرىگە قاراپ زەرەرلەنگەن ئەزالار خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئومۇمى بەدەندى-

كى باشقا ئالامەتلىرىگە قاراپ مەتبۇخى ئەپتىمون ۋە سەۋدانى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

قانلىق مەنى كېلىش (مەنىيىددەم)

بۇ خىل ئاغرىقتا جىنسى ئالاقىدا مەنى بىلەن بىللە قان كېلىدۇ. ياكى پۈتۈنلەي قان كېلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇرۇقدان قانتومۇرلىرىنىڭ زەخىملىنىشى ياكى مەنى ئىشلەش ئەزالىرىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىش لىرى تۈپەيلىدىن مەنى ئورنىغا قان يىغىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بورەك ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىشلار بولسا مۇناسىپ چارىلارنى كورۇش كېرەك. مەنى ئىشلەپچىقىرىش ئەزالىرىدا كېسەللىك بولغان تەقدىردە ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىش ئىپادىلىرى بولماسلىقى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا مەستىكى يېغى بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ.

مەستىكى يېغىنىڭ تەركىۋى ۋە ياساش ئۇسۇلى:

5 سەر مەستىكىنى سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى قۇيۇلغان شىشىگە سېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىدا تۈرغۈزۈپ قاينىتىلىدۇ. مەستىكى ئېرىپ ياغ بىلەن تامامەن ئارىلاشقاندا مەستىكى يېغى تەييار بولىدۇ.

كوپ ئىھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئىھتىلام)

سەۋەبى: مەنى تېز كېتىش، جىنسى ئاجىزلىق ۋە پۈتۈن بەدەندە .وغاقلىقنىڭ غالىپلىقى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: مەنى تېز كېتىشتىكى چارىلار قىلىنىدۇ.
زىغىر پاخىلىدىن ياسىغان ياستۇق ۋە كوپىلەردە يېتىش، سوگەت يوپۇرمىقى ۋە قىزىل گۈلنى چۈشەك قىلىپ يې‍تىش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا كوپ ئىھتىلام بولىدىغان كىشىلەر قوغۇشۇننى نىپىزلەپ بېلىگە تېگىشلىشىنى تەۋسىيە قىلغان خاتىرىلەر بار، سىناپ كورۇش مۇمكىن. تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

نۇسخە: (1) سوزاپ ئۇرۇغى ئۈچ مىسقال، بەش بارماق ئۇرۇغى① سوسەن يىلتىزى 2 مىسقال، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل بىر يېرىم مىسقالدىن. سوقۇپ تالقان قىلىپ سۈت ياكى قېتىق بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) سىيادانىنى قورۇپ باراۋەر ھەسەل بىلەن يې‍يىشكە بېرىلىدۇ.

(3) قۇندۇزقەرى بىر مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 7 مىسقال، سېرىق ھىلىلە 4 مىسقال، بەلىلە پوستى 7 مىسقال، ئامىلە پوستى 6 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ تالقان ياساپ 2 - 1 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرى‍لىدۇ. بۇلاردىن باشقا جىنسى ئاجىزلىق ۋە بەدەندىكى ئالامە‍تلىرىگە قاراپ، باشقۇرغۇچى ئەزالار قۇۋۋەتلەندۈرىلىدۇ.

① بەش بارماق (پەنجى ئەنگۇش) — ئىسسىق ئىقلىملىق جايلاردا ئۇسىدىغان لىمون جىنسلىق بىر دەرەخنىڭ مېۋىسى. پىشقاندا بىرقانچە پارچىغا ئايرىپ خۇددى بارماققا ئوخشاش كورىنىدۇ. خەنزۇچە فوشۇ (بۇددا قولى) دەيدۇ.

2 - پەسىل: ئۇرۇقدان ۋە جىنسى ئەزا كېسەللىكلىرى

ئۇرۇقدان ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇنسەيەن)

ئۇرۇقدان ياكى ئۇرۇق بېزى مۇرەككەپ تۇزۇلگەن ۋە پەي، قانتومۇر ۋە ئەسەبلەر چىرماشقان بىر ئەزادىن ئىبارەت. شۇنىڭ ئۇچۇن قان سەپرا ياكى سەۋدا خىلىتلىرىدىن ياللۇغلىنىپ ئىششىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۇرۇقدان ھەرخىل دەرىجىدە ئىششىيدۇ. بولۇپمۇ قاندىن بولغان ياللۇغلىنىشتا ئىششىق چوڭ بولىدۇ. ئاغرىش قاتتىق، رەڭگى قىزىل ۋە قىزىق بىلىنىدۇ، ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بەدەندە قىزىتما ۋە قان غالىبلىق بەلگىلىرى كورىلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىدا ئېچىشىش قوشۇلۇپ، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تېرىسى پاقىراپ تۇرىدۇ. كېسەل ئۇسسايدۇ ۋە ئاغزى ئاچچىق بىلىنىدۇ.

ياللۇغلىنىش ئۇرۇقدان بىلەن تېرە ئارىلىغىدا بولسا ئالامەتلەر يەڭگىلرەك بولۇپ، بەزىنىڭ ئۆزىدە بولغاندا ئېغىر ئۆتىدۇ. قىزىتما بىلەن تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ياللۇغلىنىشنىڭ كەيپىياتى سوغاق بولۇپ، ئاغرىش ۋە ئېچىشىش ئازراق بىلىنىدۇ، لېكىن ئىششىق چوڭ بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا پاقالچەك ۋە غولىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ

www.uyghurkitap.com

سۇرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ھىلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىپ ماددا تازىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىق يالدۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر پارچە رەختنى سىركە بىلەن نەمدەپ ئىششىق جايغا يېپىپ قويۇلىدۇ. گۈلاپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى، كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى ۋە ئىت ئۈزۈم سۈيى چېپىلىدۇ.

ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا يۇقۇرقىلارغا تەرخەمەك ئۇرۇغى بىلەن كوكنار قوشۇش كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئەكلىلمەلىك، زىرىلەرنى سوقۇپ گۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن ماي تەييارلاپ، ئىششىغان بەزگە قويۇلىدۇ. زىغىر شىرىسى بىلەن بەسەي ياپرىقى، شۈمشىلەرنى سوقۇپ، ئازراق ھەسەل ئىلىشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق سۇرگە بېرىش مۇمكىن. ئەمما ئالاھىدە سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

بەلغەم مادىسى غالىپ بولغاندا ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەتە ـ ئاخشامدا ئارپا بېدىيان ۋە چۈچۈكبۇيا، ئارپا بېدىيان يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ سۈيىگە گۈلقەن سېلىپ بېرىلىدۇ. سۇرگە ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلار سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىشى كېرەك.

نۇسخە: قارا ئەمەن، سېرىق چېچەك، بابۇنە، ئەكلىلمەلىك، شۈمشە، زىرە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،

تۇخۇم سېرىقى بىر دانە، زىغىر شىرىسى 5 مىسقال، گۈل يېغى 5 مىسقال، ھەسەل 5 مىسقال، پۇرچاق ئۇنى، ئۇقۇت ئۇنى ھەربىرى 2 مىسقالدىن. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ زىغىر شىرىسى، گۈل يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپىدىغان دورا تەييارلاپ ئىششىق ئۇرۇقدانغا قويىلىدۇ.

يەل سەۋەبىدىنمۇ ئۇرۇقدانلار ئىششىدۇ. ئۇ قىزىللىق، ئېغىرلىق بولماسلىق بىلەن باشقا خىلدىكى ۋەرەملەردىن پەرقلىنىدۇ. قوناق ئۇنى، كېپەك تۇزلارنى قىزىتىپ تېڭىش بىلەن قايتىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇقداننىڭ چوڭىيىپ كېتىشى

ئىككى ئۇرۇقداننىڭ ئۈستىگە ياغ ئۇسۇپ قېلىش بىلەن ئۇلار ئادەتتىكىدىن چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇنداق زورىيىش ياللۇغلانغانلىقتىن ھاسىل بولمىغاچقا ئاغرىمايدۇ، ئەمما ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئاق تىكەن يىلتىزى، مېھرى گىيا، كوكنار پوستى، بولەي تاش (سۇرۇپ)، كوك يۇمغاقسۇت سۈيىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بەزگە چېپىش لازىم. ياكى گىلى ئەرمەنىگە قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە يامان سوغاقلىقنىڭ تەسىرى بىلەن ئۇرۇق بەزلەر كىچىكلىشىپ قورۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مونچىغا چۈشۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى - بۈگرى كوپۈپ قېلىش (داۋالى سەفىن)

ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى خۇددى پاقەلچەك قانتومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرىلىشىپ كېڭەيگىنى (داۋالى كېسىلى) گە ئوخشاشلا كېڭىيىپ ۋە ئەگرى - بۈگرىلىشىپ قالىدۇ. بۇ كوپىنچە چەپ تەرەپ ئۈرۈقدان تېرىسىدە كورۈلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كوك رەڭدە ئەگرى - بۈگرى كۆپۈپ تۇرغانلىقى كورۈلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا تارتىشىش ۋە تېلىش بىلەن مېڭىشقا تەسىر بېرىدۇ.

داۋاسى: پاقالچەك كوكتومۇرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىش كېسىلى بىلەن ئوخشاش.

جىنسىي ئەزا ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ قىچىشقاق كېسىلى

سەۋەبى: كوپىنچە سەپرانىڭ زىيادىلىكىدىن ياكى سەپرا بىلەن قان ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىشقا توغرا كەلمىسە پاقالچەك ۋە سانىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى ھىلىلە (172 - نۇسخە) ۋە مەتبۇخى شاتەرە (38 - نۇسخە) بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن دائىم تازىلاپ ئارقىدىن سىركە، گۈل يېغى ۋە

تۇخۇم ئېقىنى بىرلەشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. مامىشانى چىگ-سەي ياكى يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن چېپىش كېرەك.

سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى

سەۋەبى: سۈيدۈك يولىدا جاراھەت ياكى ئۆسمە پەيدا بولۇش؛ قويۇق شىرىلىك خىلىت ماددىلىرىنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: سىيگەندە ئاغرىپ، ئېچىشىپ، سىيىش قىيىنلىشىدۇ. يىرىڭ ئارىلاشقان شىرىلىك ماددىلار ئېقىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: قان غالىپلىقى كورۇلسە ئاياققا شەخەك قويۇش كېرەك. سېمىز ئوت، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە خەشخاش شەرۋىتى (69-نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈيدۈك يولىدا شىرىلىك نەرسىلەر كوپ بولسا شەرۋىتى بۇزۇرى (132-نۇسخە) بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئەكلىل-ملىك، مەرزەنجۇشلەرنى قاينىتىپ، ئىسسىقراق ھالدا جىنسى ئەزاغا قۇيىلىدۇ. رۇمبېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان قاتارلىق سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش سۈيدۈك يولىدا ئۆسمە سەۋەبىدىن بولسا، ئاغرىماسلىق، قان يىرىڭ بولماسلىق ۋە سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كورۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قىلەي كۆشتىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، زەكەر توشۇكىدىن تامغۇزۇش كېرەك. مۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىغاندا ئەنبوبە (مىتال كاتېتىر) سېلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

2 - پەسىل: ئاياللار كېسەللىكلىرى

تۇغماسلىق

تۇغماسلىق تىبابەتتە "ئۇۋقرى" دەپ ئاتىلىدۇ. تۇغماسلىق—ھەقىقى تۇغماسلىق، غەيرى ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ ئىككىگە بولىنىدۇ. ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ تۇغما ھالدىكى تۇغماسلىقنى، يەنى شۇ كىشىنىڭ تۇغۇلۇشىدىكى تاناسىل ئەزالاردىكى كەمتۈكلەرگە ئېيتىلىدۇ. غەيرى ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ تۇغۇلغاندىن كېيىن ياكى بىر قانچىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ھەرخىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن تۇغماس بولۇپ قالغانلىققا ئېيتىلىدۇ.

تۇغماسلىقنىڭ سەۋەپلىرى ئەر-ئايال ھەرئىككىلا تەرەپتە بولىشى مۇمكىن. تۇغماسلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن، قايسى تەرەپنىڭ سەۋەپچى ئىكەنلىكىنى ئايرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇغماسلىق ئايال تەرەپتىلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى سەۋەپلەرنى ئىزلەپ شۇ ئاساستا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلىشى سەۋەپلىك تۇغماسلىق:

مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلىشلىرى دىگىنىمىز، بەدەن كەيپىياتىدا، ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق

ۋە ئەملىكلەردىن بىرىنىڭ ئولچەمدىن زىيادە بولۇپ قىلىشىدىن ئىبارەت غەيرى تەبىئى ئەھۋالنى كورسىتىدۇ. بۇ ئومۇمى بەدەندە. شۇنداقلا بالىياتقۇ (رەھىم) دە ئوز ئىپادىسىنى كورسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەندە بوزۇلغان ياكى ئولچەمدىن زىيادە بولغان مىزاجنىڭ ئالاھىدە ئالامەتلىرى كورىلىدۇ (بىرىنچى قىسىم مىزاجلارغا قاراڭ).

ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغاندا، ئومۇمى ئالامەتلەر بىلەن بىللە ھېيىز قارامتۇل ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مىزاجنى ئوزگەرتىشكە؛ بىنەپشە، نىلۇفەر، خەشخاش، ئالما سۈيى، ئاق سەندەل، لىموندىن تەركىپ تاپقان شەرۋەت بېرىلىدۇ. ھەم تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ۋە پۇ ـ نۇس، خىيارى شەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بېرىلىدۇ. بالىياتقۇ مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ئوردەك ۋە توخۇ يېغىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ يۇيۇپ تازىلاپ ھورلانغان يۇڭدا پىلتە ياساپ جىنسى يولغا قويۇلىدۇ.

سوغاقتىن بولغانلىرىدا ئومۇمى بەدەندىكى ئالامەتـ لەردىن تاشقىرى، ھېيىز ئاز ۋە ئۇزۇن مۇددەتتە رەڭگى ئاقۇش ۋە سۇيۇق كېلىدۇ. دوۋسۇندا تۈك شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن مىزاجنى ئوزگەرتىش ئۈچۈن، مەشـ دىرتۇس (25 ـ نۇسخە) ۋە داۋائىل مىشكى (22 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. زەپەر، سۇمبۇل، ئەكلىل مىلىك، سازەنجى ھىندى،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

قەرەدەمەنا، ئۆدەك يېغى، بادام يېغىدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ ھورلانغان قوي يۆگى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسى يولغا قويۇش كېرەك. ھېيىزدىن كېيىن قىزىل زەرنىخ، مۇرمەككى، جويۇز، سەۋرە، مىئە سائىلە، قۇننە، ھەببىلغارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كويدۇرۇپ چىققان ئىس بىلەن جىنسى يول ئىسلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىدا، ئومۇمى بەدەندىكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىدىن باشقا، ھېيىز كەلمەسلىك، قەۋزىيەت ۋە جىنسى يول قۇرغاقلىشىشلار بولىدۇ، بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، دائىم سۈت ئىچىش بىلەن شەرۋەتى بىنەپشە ۋە شەرۋەتى نىلۇفەر (74 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. جىنسى يولغا يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلار قويۇلىدۇ.

نەملىك بولغانلىرىدا: ئومۇمى بەدەندىكى نەملىك ئالامەتلىرىدىن باشقا، جىنسى يولنىڭ دائىم نەملىشىپ تۇرۇشى ۋە ئاق خۇن كوپىيىشلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق چىچەكنى سىركە بىلەن كوپ سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. شەھمى ھەنزەل، ئەنزىرۇت، شىبىت، سۇماق، ئۇدھىندى، زەپەر ۋە مۇرمەككىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ ئېرىتىلگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ پۇچۇلانغان قوي يۆگى بىلەن جىنسى يولغا قويۇلىدۇ.

2) ئومۇمى بەدەن ۋە بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ مادىدىلىق بۇزۇلۇشلىرىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: بۇزۇلغان خىلىتلەر (مەسىلەن، قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم) ئۇچۇن خاس بولغان ئومۇمى بەدەن ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ (خىلىتلار بايانىغا قاراڭ).

داۋاسى: قان ئالامەتلىرى بولسا، ئاياق تەرەپلەرگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. نوقۇئى تەمرى ھىندى (55 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، قەي قىلدۇرۇش، ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) ۋە ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىلەن بەدەن ۋە بالىياتقۇنى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش كېرەك. سەۋدادىن بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن مەتبۇخى تەمرى ھىندى (115 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) ئايال كىشى بەك سەمرىپ كېتىپ، بالىياتقۇدا ياغ كوپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: قوسىقى يوغان، بەدىنى سېمىز بولۇپ، ئىش ۋە ھەركەتتە نەپەس قىستايدۇ.

داۋاسى: ئورۇقلىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئ[illegible]گەك قىلدۇرۇش، ھىجامەت قويۇش ۋە مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىش كېرەك. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى ئاز بېرىش، ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە)، جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. داۋائىل لوك (173 ـ نۇسخە)نىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى زور.

4) ئايال بەك ئورۇق ۋە زەئىپ بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئورۇق ۋەزەئىپ ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا ئۇرۇقنىڭ تۇتۇلىشى ناچارلىشىپ ھامىلە بولمايدۇ.

داۋاسى: لوبۇبى كەبىر ۋە سەغىر (171 ـ نۇسـخە)لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. تـەرەنجىۋىل بىـلەن ھالۋا تەييارلاپ يېيىشكە، مىغىزلىق نەرسىلەرنى كوپ يـېيىشكە بۇيرۇپ، سەمرىتىشكە ئامال قىلىنىدۇ.

5) ھېيىز توختاپ قېلىش تۈپەيلىدىن تۇغماسلىق: ھېيىز توختاش (كېسىلىش) يېشىـغا بـارماستىن تـۇرۇپ ھـېيـز كەلمەسلىك تۇغماسلىقنىڭ بىر سەۋەبى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ھېيىز ماڭدۇرۇش چارىلـرىنى قىلىش لازىم (ھېيىز كەلمەسلىك كېسىلىگە قاراڭ).

6) بالىياتقۇدا ھەرخىل ياللۇغلىنىش، ئىششىق، جاراھەت ۋە گوش ئۆنۈش تۈپەيلىدىن بولغان تۇغماسـلىـق:

7) بالىياتقۇدا قويۇق يەل ھاسىل بولۇش سەۋەبىدىن تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: دوسۇن ۋە كىندىك ئارىلىقىدا دومباق ئىششىق پەيدا بولۇپ، باسقاندا يەلدەك يوقـلىپ كېتىدۇ. ئاغرىش ياكى باشقا ياللۇغلىنىش ئـالامەتلىرى بولمايدۇ. قوساق ئاستىنقى قىسمى كوپكەندەك سېزىلىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى كـوپ ئىستىمال قىلغانلىق

تارىخى بولىدۇ (بۇنداقلار ئەگەر ھامىلە بولۇپ قالسىمۇ بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ).

داۋاسى: ھەركۈنى 2 قېتىم (ئەتە ـ ئاخشام) يان ئەرەقى بىلەن گۈلقەن ۋە شەرۋەتى مائىل ئىدۇسۇل (105 ـ نۇسخە) بىلەن ئىستەك پىستى يېغى بېرىلىدۇ. جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە) بېرىپ يەل تارقىتىلىدۇ.

8) بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشىدىن تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: ئاغرىپ ھېيىز كورىدۇ. ئانەتەتىكى چاغلاردا جىنسى يولدىن شىرىلىك سۇيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بىرىنچى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئۆز ئورنىغا توغرا كەلمىگەنلىكى ياكى ئۇنىڭ پەي باغلاملىرىغا زەرەر يەتكەنلىكىدىن بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەۋەپلىرىنى تېپىپ ئۇنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش، ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۆۋەندىكى چارىلارنى كورۇش كېرەك.

ئەنجىر، بابۇنە، شۈمشە، زاراڭزا، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىرچوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىر ئاز گۈل يېغى قوشۇپ ئىلمان ھالەتتە ھوقنە ئەسۋابى ئارقىلىق جىنسى يولغا كىرگۈزۈپ، بالىياتقۇ چەلاندۇرۇلىدۇ. دېكزىيا (فادى زەھرە ھايۋانى)نى ئىستېمال قىلىش ھەر خىلدىكى تۇغماسلىقلار ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت بەرگەنلىكى توغرىسىدا جاتىرلەر بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھامىلدارلىق ئالامەتلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلدار بولغانلىق ئالامەتلىرىدىن مۇھىملىرى — ھەيز توختىشى بولۇپ، بالىياتقۇ ئاغزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ھامىلدار ئايال كىندىك بىلەن دوسۇن ئارىلىقىدا يەڭگىل يېقىمسىزلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن قاچىدۇ. ئەمچەك تۈگمىسى ئەتراپى قارا رەڭگە كىرىدۇ، كوز ئېقى كوكۇمتۇل بولۇپ قالىدۇ. كوڭلى ئاينىش، قۇسۇش، بەزى نەرسىلەرگە ئامراق، بەزى نەرسىلەردىن يىرگىنىدىغان بولۇپ قېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كورۇلىدۇ. بۇ ئادەتتە سېزىك دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى ئاياللار ھەرخىل غەلىتە نەرسىلەر مەسىلەن، سېغىز توپا، گەژ، ساپال قاتارلىقلارنى يېيىشكە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. بۇلار ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قوساق روشەن ھالدا چوڭىيىدۇ، قوساقتىكى بالىنىڭ مىدىرلىشى ھەممىگە ئايان ئالامەتتۇر.

ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.

ھامىلدار ئاياللار ھامىلە ۋە ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) ھامىلە 7 ئايلىق بولۇشتىن بۇرۇن ئېغىر نەرسە كوتىرىش، سەكرەش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئۆزۈك ۋاقىراش، غەم، قايغۇ، غەزەپ، قورقۇپ كېتىش

قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىشى لازىم. سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇش قاتارلىقلار مەنئى قىلىنىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى بىر قانچە ئېيىدا جىنسى ئالاقە چەكلىنىدۇ.

(2) 7 ـ ئايلىقتىن كېيىن، يۇقۇرقىلارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىللە غىزاسىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يەللىك تەرسىلەر (پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كاۋا، ياڭيۇ، جۇسەي قاتارلىقلار) دىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە مەجۇنى خىيارى شەنبەر بېرىلىدۇ. ياكى قان ئېلىش بەك زورۇر بولغاندا، ئۇنىڭ ئورنىغا ھىجامەت قويىلىدۇ. ھامىلدار ئايال ۋە ھامىلىنىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن داۋائىل مىشكى (22 ـ نۇسخە)، مۇفەررىھى ياقۇتى (84 ـ 85 ـ نۇسخىلەر) ياكى مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(3) سىزىك ئالامەتلىرى 4 ئايلىقتىن ئالدىنقى ۋاقىتتا بولسا توختىتىش ھاجەتسىز. ئۇندىن كېيىن يەنە داۋاملىق كۆڭلى ئايىنىش، قۇسۇش يۈز بېرىپ سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزسە ئۇنى توختىتىش لازىم. (مەئدە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). مەجۇنى كۈمۈنى (49 ـ نۇسخە) ۋە سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئدە (174 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(4) ھامىلدارلىقتا ھېيىز مېكىپ كەتسە دەرھال چارە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى كەھرىبا

(71 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماش، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئەنجۈرلەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى قوساق ۋە دوسۇنغا تېڭىش لازىم.

(5) يۈرەك سىيلىش، خاپىغان تۇتۇش ۋە پۇت دۈمـ ـبىسىگە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق يۈرەك، بـورەك ۋە مىگە زەرەرلەنگەنلىك ئالامەتلىرى كورۇلسە سەۋەپلە ـ رىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

(6) ئاي كۈنى يېقىنلاشقانـدا هـەر كۈنى كەچـتە تاتلىق بادام مېغىزى يېيىش، چۈچـمەل نـەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. سېرىق چىچەك، بابۇنە ۋە زىـغىـر ياغلىرى بىلەن بەل، توققۇز كوز ئـەتراپلىرىنى يـاغلاپ بېرىش لازىم.

كوپ بويىدىن ئاجراش (كەسرەتى ئىسقات)

هامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراش (بـالا چـۈشۈپ كېتىش) ئادەتتە تەسادىپى بويىدىن ئاجراش ياكى ئا ـ دەتلەنگەن بويىدىن ئاجراش دەپ ئىككى خـىلغا بـو ـ لىنىدۇ.

تەسادىپى بويىدىن ئاجراشنىڭ سەۋەۋى تاشقى زە ـ خىملىنىش مەسلەن، يىقىلىش، بـەلگە زەربە تـېگـىش قاتارلىق تەسادىپى هادىسىلەر تـۈپەيلىدىن ۋە ئـىچكـى جەھەتتىن هامىلدارلىق كېسىلى ياكى هامىلدارلىقتا كېيىپ قان كېتىش، ئىچ سۈرۈش، روھـى تـەسىراتلار، هـىڭگـە ئوخشاش سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەردىن قاتتىق سـەـ

كىنىش ۋە قوپال جىنسى ئالاقە قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئادەتلەنگەن (كوپ) بويىدىن ئاجراش ھەر قېتىمقى ھامىلدارلىقتا، تۇۋەندىكى سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن بالا چۈشۈپ كېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بالا چۈشۈپ كېتىش ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ.

مىڭە ۋە روھى كېسەللىكلەرگە ئوخشاش ئومۇمى بەدەن كېسەللىكلىرى؛ بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرى؛ بالىياتقۇ سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كوپلىگى؛ بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ بوشاپ كېتىشى (تەبىئى ياكى كېسەللىك سەۋەبلىرى بىلەن)؛ بەدەن ئاجىزلاپ كېتىشى تۇپەيلىدىن بۇيىدىن ئاجراش كوپ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: تەسادىپى چۈشۈكلەردە كەلگۈسىدىكى ھامىلدارلىقتا مەزكور سەۋەبلەرگە دىققەت قىلىش، ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئەمەل قىلىش لازىم.

ئادەتلەنگەن بالا چۈشۈپ كېتىشتە:

(1) مىگە، يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى (تەركىۋىگە ياقۇت سېلىنغىنى يەنى (84 ـ نۇسخە)، داۋا ئىلمىشكى (22 ـ نۇسخە)، شەرۋىتى ئەۋرىشىم (86 ـ نۇسخە)، خەمرى گازىۋان ئەلبەرى (32 ـ نۇسخە) لەردىن بىرى ياكى ھەممىسىنى بېرىش، روھى جەھەتتىن ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ناچار تەسىراتلاردىن

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىككى ئادرېسى

ساقلاش لازىم؛ قۇرۇق - سوغاقلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشقا، ھۆل - ئىسسىق نەرسىلەر ئىستىمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

(2) باللياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغانلىقى بىلىنسە سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش كېرەك (باللياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇش ماۋزۇسىغا قاراڭ).

(3) باللياتقۇ ئاغزى بوشاپ كېتىش. باللياتقۇدا سۇيۇقلۇق كۆپىيىپ كېتىشلەردىن بولسا مائىل ئۇسۇل (105 - نۇسخە) ۋە شەرۋەتى بۇزۇرى (130 - نۇسخە) بىلەن بىللە تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئايلىشى دورۇنەج ئەقرەبى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت كەھرىبا، ئۇد ھىندى 3 مىسقالدىن، ئۇشنە، سۇمبۇل $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 2 باراۋەر ھەسەل قوشۇپ مەجۇن ياساپ ھەر كۈندە تاماقتىن كېيىن بىر مىسقالنى قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

(4) ئورۇق - ئاجىز ھامىلدارلارغا قارىتا سەمرىتىش چارىلىرى قىلىنىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

قىيىن تۇغۇت

سىمىز، باللياتقۇسىنىڭ ئېغىزى سوغاقلىق تەسىرىدىن قورۇلۇپ قالغان، داس سۆڭىكى كېمەللىك ياكى تۇغما ھالدا تار بولغان ئاياللارنىڭ تۇغۇتى قىيىن ئو-

تىدۇ، بەزىدە ھامىلە توغرا كېلىپ قالغاندىمۇ تۇغۇش قىيىنلىشىدۇ. بۇنداقلارنىڭ ھامىلدارلىق دەۋرىدە ياكى ئۇنىگەندىن ئىلگىرى مەزكۇر ئالامەتلەر بولىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

داۋاسى: قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش بەك مۇھىم. چۈنكى نۇرغۇن ئەھۋاللاردا، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە داۋاملىق تەكشۈرۈش، تېگىشلىك چارىلەرنى كۆرۈش ئارقىلىق قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن باشلاپلا تۇغۇت قوبۇل قىلغۇچىلار، دوختۇرلارغا تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، بالا قوساقتا توغرىسىغا يېتىپ قالغان بولسا، ئۆز ۋاقتىدا سىرتتىن ئايلاندۇرۇپ تۈزلەش؛ ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا يېتىۋالماي كۆپرەك مېڭىپ ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

8 ئايلىقتىن كېيىن، بەدىنى قوبۇل قىلغىدەك مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ.

ئاي-كۈنلىرى يېقىنلىشىپ قالغاندا مونچىغا چۈشۈپ تەرلىنىش، مۇناسىپ ھول-ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

تولغاق باشلانغاندىن كېيىن، قۇندۇز قەرى بىلەن كۈندۈرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتتۇرۇپ چۈشكۈرتۈش مۇمكىن.

تۇغۇش ئالدىدا چوڭ-كىچىك تەرەت قىلدۇرۇش، ياغلىق تاماق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرىسى

خىيارى شەربەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇغا چىلاپ، بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) ياكى ئوقۇت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلسە بالا ئاسان تۇغۇلىدۇ.

بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك

بالا تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن بالا ھەمرىيى چۈشمىسە ياكى بالا ئۆلۈك بولۇپ، تۇغۇلماي قالسا، بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئايالنىڭ ھاياتىغا تەسىر يېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: بالا ھەمرىيى چۈشمىگەن بولىدۇ. بالا ئۆلگەن بولسا قوساقتا ھەركەت سېزىلمەيدۇ، قوسىغى سوۋۇپ كېتىدۇ، تومۇرى ۋە نەپسى تېزلىشىدۇ.

ئۆلۈپ قالغان بالا ياكى ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش تەدبىرلىرى ئوخشاش.

مۇشكى تارامشى 2 مىسقال، پەرسىياۋشان، ئارچا مېۋىسى، ئىرمىس، پۇدىنە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئېلىنىپ، دورىلارنى سوقۇپ 2 مىسقال ناۋات قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كوندۇش، سىيادانىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇش ئارقىلىق چۈشكۈرتىلىدۇ (چۈشكۈرۈك كەلگەندە بۇرۇننى تۇتۇپ تۇرۇلسا، ئىچكى بېسىم قۇۋ- ۋىتى بىلەن ئۆلۈك بالا ياكى چۈشمىگەن بالا ھەمرىيى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن). ئەڭ ياخشىسى دوختۇرخانىلارغا

ئاپىرىپ، دوختۇرلۇق ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ بىخەتەرلىكىنى تەمىن قىلىش لازىم.

تۇغۇتتىن كېيىن قوساق ئاغرىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە، ئىچىشكە مائىل ئۇسول بويىروپ، ئارپا سۈيى ۋە ياغلىق شورپا ئىچكۈزىلىدۇ؛ زىغىر شىرىسى ھوقنە قىلىنىدۇ. ئىزخىر، سۆئتەر، سەلىخەلەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھامىلىنى چۈشۈرۈش

ھامىلدارلىق ئايالنىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ھاللاردا، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئايلىرىدا تۆۋەندىكى چارىلار ئارقىلىق ھامىلىنى چۈ- شۈرۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. لېكىن بۇ چارىنى ھامىلىنىڭ ۋاقتى، ھامىلدار ئايالنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش زورۇر. بولمىسا ئانىنىڭ ھاياتى، سالامەتلى- كىگە زىيان يېتىدۇ.

چارىلىرى: ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ۋە بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنىڭ ھەممىسىنى بۇ مەق- سەت ئۈچۈن قوللىنىشقا بولىدۇ.

ئەپسەنتىن بىلەن شاتەرەنى بىرقانچە ھەسسە مىقداردا (3 - 2 مىسقال مىقدارى) ئېلىپ، قاينىتىپ ئى- چىشكە بېرىلسە ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

كۈنجۈتنى سىركە بىلەن سوقۇپ قايناقسۇ قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يېرىم مىسقال ھىڭ، بىر مىسقال مور- مەككى، ئۈچ مىسقال قۇرۇق سۈزاپنى يۇمشاق سوقۇپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

ئارچا مېۋىسى قايناتقان سۇ بىلەن ئەتە-ئاخشامدا بىر قېتىمدىن بېرىلسە بولىدۇ (پۈتۈن دورا مىقدارىنى بىر كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ). 2 سەر گۈنجۈتنى سوقۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن-ئاخشامدا بېرىلىدۇ.

يۇقۇرقى چارىلارنى قىلىشتىن بۇرۇن ئايال مونچىغا چۈشۈپ، قوسىغىنى ئىنەك پىتى يېغى بىلەن ياغلاپ، مايلىق شورپا ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك. دورىلارنى بېرىش جەريانىدىمۇ بۇ چارىلار قىلىنىدۇ.

هامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى

جىنسىي ئالاقىدا ئەر كىشى مەنىنى سىرتقا چىقىرىش ئارقىلىق ئەرلىك ئۇرۇغىنى بالىياتقۇغا چۈشۈرمەسلىك كېرەك. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايال دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ بىرقانچە قېتىم سەكرەپ مەنىنى سىرتقا چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

توۋەندىكى شامچىلارنى تەييارلاپ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايالكىشى جىنسىي يولىغا (بالىياتقۇ بويىنىغا يەتكىدەك قىلىپ) قويۇۋالسىمۇ هامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇمكىن.

ئانار پوستى ئاستىدىكى گوشلۇك قىسمى بىلەن زەمچىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، ئازراق سۇدا نەمدەپ، شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ قويىلىدۇ. لازىم بولغاندا كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

پىنىە بىلەن چاشقان مايىغىنى سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

جىنسى ئالاقىدىن كېيىن، سوقۇلغان ساپ پىلپىلنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پەلىگۈچ بىلەن جىنسى يولىدىن كىرگۈزۈش لازىم.

يالغان ھامىلدارلىق (رىجا)

بەزى ئاياللاردا ھېيز توختاپ كېتىپ، راست ھامىلدارلىقنىڭ قىسمەن بەلگىلىرى پەيدا بولىدۇ. بەزىلەردە ھەتتا قوساق چوڭىيىدۇ، قوسىقى تەۋرەيدۇ. بۇ ئەھۋال يالغان ھامىلدارلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: يالغان ھامىلدارلىقنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان سەۋەبى بالىياتقۇدا ياكى قوساق ئىچىدە ھەر خىل چوڭلۇقتا ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بەزىدە قوساققا سۇ يىغىلىشمۇ يالغان ھامىلدارلىق بەلگىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يالغان ھامىلدارلىق بەلگىلىرى ھەقىقى ھامىلدارلىققا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولۇپ كەتمەيدۇ. مەسىلەن، بالا مىدىرلاش سېزىمى بالا تەۋرەنگەندەك بولماي، ناھايىتى سۇس بىلىنىدۇ ئەمما ئايال كىشى ھامىلدار بولۇپ قالدىم دىگەن گۇماندا بولغانلىقى ئۈچۈن بەزىبىر يوق سېزىملەرنى سەزگەندەك قىلىدۇ. ئەمما ئاي كۈنى توشۇپ (ھەتتا ئاي يىللار ئۆتۈپ) كەتسىمۇ تۇغمايدۇ.

يەلدىن بولغان يالغان ھامىلدارلىقتا قوساق ئىششىگەندەك سېزىلىش، سانچىق پەيدا بولۇش ۋە ناغراسمان قوساققا سۇ چۈشۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

داۋاسى: يالغان ھامىلدارلىقنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش، ئەگەر بالىياتقۇدا گوش ئۆسكەن بولسا دەستىكاره (ئوپېراتسىيە) قىلدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر قوساققا سۇ چۈشۈش تۈپەيلىدىن يالغان ھامىلدارلىق بەلگىلىرى كېلىپ چىققان بولسا، قوساققا سۇ چۈشۈش كېسەللىكى چارىلار كورۈلىشى لازىم.

ھېيىز كوپ كېلىش

ھېيىزنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كوپ كېلىشى "كەسرەتى ھېيىز"، ھېيىز ئۇز ۋاقتىدا كەلمەي ۋاقىتسىز كېلىشى، توختىماي ۋاقتىدا توختىماسلىغى "ئىستىھازە" دەپ ئاتىلىدۇ.

ھېيىز كوپ كېلىش كېسەلى سەۋەپلىرىگە قاراپ بىرقانچە تۈرگە بولىنىدۇ:

1) قاننىڭ مىقدارى جەھەتتىن غەيرى تەبىئىلىكى تۈپەيلىدىن ھېيىز كوپ كېلىش: ئالامەتلىرى — ئايالنىڭ قول تومۇرى كوپۈشكەن، رەڭگى قارامتۇل قىزارغان ھالدا بولىدۇ.

داۋاسى: چوڭ يوتىغا ھىجامەت قويۇش، ئەمەجەكنى چىلك تېڭىپ قويۇش كېرەك، ئىچىشكە قۇرسى كەھرىبە (71 ـ نۇسخە) بېرىپ تووەندىكى نۇسخىدىكى ئامپ. تەيياز لاش جىنسى يولىغا قويىلىدۇ.

نۇسخە: سۈرمە، ئانار گۈلى، زەمچى، دانىكا، كۆزدۇر، مۇزا، ئاقاقىيا ھەر بىرىدىن 3 مىسقالدىن

ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە ياساپ قورۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەرۋىتى ئەنجىبار (72 ـ نۇسخە)نى يالغۇز ياكى قۇرسى كەھرىبا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

2) ماددىلار سەۋىبىدىن بالىياتقۇ قانتومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قېلىشىدىن ھېيىز كوپ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: سەۋىبى خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرى بولغاندىن تاشقىرى، بەدىنى ئاجىز، كەمقان بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن 1 ـ قىسىمدا كورسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

3) بەك كىچىك تۇرمۇشقا چىقىرىلسا كېيىنكى چاغلاردا ھېيىز كوپ كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش.

بۇ چارىلار بىلەن ھېيىز توختىمىسا ئانارگۇلى، قىزىلگۇل، موزا، شاھى بەللۇتلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۇل يېغى قوشۇپ پاكىز پاختىغا سىلىپ جىنسى يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك.

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى سىرتقى ئامىل يەنى زەخىملىنىش، ئۇرۇلۇش ۋە يىقىلىش قاتارلىق ھادىسىلەردىن؛ ئىچكى سەۋەپلەر — قىيىن تۇغۇت، تۇغۇتتىكى زەخىملىنىشلەر ۋە ئىسسىق خىلىتلارنىڭ بالىياتقۇغا چۇشۇشى، پاسكىنىلىق تۇپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئالامەتلىرى: دوسۇن بىلەن كىندىك ئارىلىقى ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بارغانسىرى ئېغىرلىشىپ قىزىتما پەيدا بولۇشى مۇمكىن. دەسلەپ جىنسى يولىدىن قانلىق سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. بۇ بالىياتقۇ تومۇرلىرى زەرەرلەنگەنلىك ئىپادىسى بولۇپ، كېيىنچە مەزكۇر قانلىق سۇ قويۇقلىشىپ، سېسىق پۇراق ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشنىڭ ئۇفۇنەتلەنگەنلىكىنى، يىرىڭ ئارىلاش سۇيۇقلۇق، كەلسە ياللۇغلىنىشنىڭ يىرىڭ پەيدا قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى: گوشلۇك تاماقلار بېرىلمەيدۇ. قۇرسىقى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) بېرىش بىلەن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىنى تەييارلاپ جىنسى يولغا قويۇش ۋە ھوقنە ئۇسۇلى بىلەن بالىياتقۇغا بېرىش كېرەك.

نۇسخە: ئەنزۇرۇت، كۆلدۈر، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى، زەمچى، ئانار پوستى، جويۇز، سەرۋىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئانار سۈيى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ پاختىغا مىلاپ جىنسى يولىغا چوڭقۇر تىقىپ قويۇش كېرەك (بۇ ئۇسۇل تىبابەتتە فەرزىجە دېيىلىدۇ). ئەگەر يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر سۈيىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ھوقنە ئەسۋابى بىلەن بالىياتقۇغا قويۇپ، يىرىڭ ۋە ئۇفۇنەت تازىلىنىدۇ. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مەلھەمى باسلىقۇن (177 ـ نۇسخە) ۋە گۈل يېغى بالىياتقۇغا ھوقنە قىلىنىدۇ.

بالىياتىقۇنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى
(ناسۇر رەھمى)

ئالامەتلىرى: بالىياتقۇدىن داۋاملىق يىرىڭلىق زەرداپ سۇ كېلىدۇ، ئاغرىيدۇ، تارتىشىپ قېلىش ۋە مىڭگە زەرەر يېتىش خەۋپى بار.

داۋاسى: بالىياتقۇ جاراھەتلىرىدىكى دورىلارنى كۆپرەك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. بالىياتقۇ ئىششىغان بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 15 دانە نىلۇفەر، ئاق لەيلى 3 مىسقال، شاتەرە، ھۇماما 5 مىسقالدىن، سەندەل، قەسىۇسزەرىرە، قىزىل گۈل ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سانا 5 مىسقال. قۇرۇق ئۈزۈم 20 دانە، ئىت ئۈزۈمى، ئوسما يايپرىغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، خاكگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن. خىيارى شەنبەر بىر سەر، تەرەنجىۋىل 2 سەر، بادام يېغى 5 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى (172 ـ نۇسخە) بىلەن ئوخشاش.

ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم)

خىلىتلار تەسىرى بىلەن بالىياتقۇدىن دائىم ھەر ـ خىل سۇيۇقلۇقلار (قان ۋە سەۋدا، سەپرا، بەلغەمنىڭ كېرەكسىز غەيرى تەبىئى سۇيۇقلۇقلىرى)نىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم) دەپ ئاتىلىدۇ.

بەلگىسى: خىلىتلارنىڭ غالىبلىقىغا قاراپ بەلگە ـ

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتابلارنىڭ پېشقەدەم تور بېكىتى

لىرى، بولىدۇ. بىراق ئاق خۇن كېسەلى يار ئاياللارنىڭ چىرايىدا پاقىراق نۇر ئازىيىپ كېتىدۇ. روھى ئالامەت-لەرمۇ بولىدۇ.

داۋاسى: قاندىن بولسا خەرتۇپ، جۇبتى بەللۇت، كويدۇرۇلگەن مورىلارنى ھەببۇل ئاس سۈيى بىلەن ئەملەپ جىنسى يولىغا قويۇلىدۇ. سەۋدادىن بولسا گا-زىۋان ۋە بالەنگۇ قاتارلىق دورىلار بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىپ ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن 3 مىسقال سەمغى ئەرەبىنى قورۇپ، تالماكانا، تەمرى ھىندى مې-غىزىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ كۈندە 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەل-غەمدىن بولغان بولسا، ئايارەج پەيقارا بېرىپ بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن — چىغىرتماق يىلتىزى، ئىز-خىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پاراسيۇن، قارا نوقۇتلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قايىنتىپ تەمىنى چىقىرىپ، مەزكۇر سۇغا 5 مىسقال ئايارەج پەيقارا (16-نۇسخە) قوشۇپ جىنسى يولىغا ھوقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر بالىيات-قۇدا ئېچىشش ئالامەتلىرى بولسا بۇ ھوقنەنى قىلماس-لىق كېرەك. سەۋدادىن بولغاندا مەتبۇخى ھىلىلە (38-نۇسخە) بېرىپ ئاندىن كېيىن پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت، بالەنگۇ، بېھە ئۇرۇغى، ئىسپۇغۇل لۇئاب-لىرىنى قايىنتىپ جىنسى يولىغا ھوقنە قىلىشقا ۋە ئە-چىشكە بېرىلىدۇ.

ھېيىز كەلمەسلىك

ھېيىز توختاش يېيىشىغا بارماستىن تۆرۆپ ھېيىز كەلمەي قىلىش كوپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بىراۋپ، ئاياللار سالامەتلىكىگە زور تەسىر يەتكۈزىدۇ. سەۋەپلىرىگە ئاساسەن بۇ كېسەل بىر قانچە خىلغا بولىنىدۇ:

قان ئازلىقتىن ھېيىز كەلمەسلىك:

سەۋىبى ۋە ئالامىتى: بۇرۇن كوپ قان كەتكەن، ئىچ سۇرگەن ۋە كوپ مىقداردا قان ئالغانلىق تارىخى بولىدۇ. ياكى ئۇزاق ئاچ قىلىش ۋە ئوزۇقلىنىش نا-چارلىقلىرىمۇ سەۋەپ بولىشى مۇمكىن. مۇنداقلارنىڭ چىرايى سېرىق، ئوزى ئورۇق ۋە زەيىپ بولىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. توخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش، گوش ۋە ياغلىق شورپا، سۈت، شېكەرلەرنى ئىستىمال قىلىش ۋە كوپرەك دەم ئېلىش كېرەك.

قان قويۇقلىشىپ قېلىشى ياكى قويۇق خىلتلار قانغا قوشۇلۇپ قېلىشتىن ھېيىز كەلمەسلىك.

ئالامەتلىرى: بەدەنلىرى ئاق ۋە سۇس بولىدۇ. كوكرىكىپ تۇرغان تومۇرلار تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدۇ. سۇيدۇك كوپ، ھەزىمى ناچار بولۇپ، تەرىتىدىن بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىدۇ. كوپ ئۇخلايدۇ، ھېيىز كەلسە خۇددى ئۇپكىنى قانىراتقان سۇدەك سۇس قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: پاقالچەككە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئايارەج

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىلەن ماددىلار تازىلىنىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىگسەي ئۇرۇغى، تىزشنە 5 مىسقالدىن، رۇمبېدىيان، پىرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇغى، پىننە، مۇشكى تارامىشى، ئارپا بېدىيان ھەربىرى 3 مىسقالدىن. گۈلقەن 2 سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەننى قوشۇپ، مەجۇنى پودىنە بىلەن (126 ـ نۇسخە) بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ.

بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ھېيىز كەلمەسلىك.

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەركىتى مۇختىلىپ، بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئومۇمى بەدەندە ئېغىرلىق ۋە روھى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: تۇغماس كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش ۋە قۇرسى مۇرى مەككە (176 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

قىزلىق پەردە پۈتەي بولغانلىقتىن ھېيىز كەلمەسلىك: بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا ئۇچرايدۇ. ھېيىز كۈنلىرىدە دوسۇن قاتتىق ئاغرىپ چىڭقىلىدۇ. تەكشۈرگەندە قىزلىق پەردە پۈتەيلىگىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: تىغ بىلەن كېسىپ يولنى ئېچىش كېرەك.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش (خۇروجى رەھىم)

بالىياتقۇ پەيلىرى سوزۇلۇپ كەتكەندە بالىياتقۇنىڭ

بىر قىسمى تۆۋەنلىگە چۈشىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇنىڭ پۈتۈن قىسمى جىنسىي يولدىن چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: كۆپ بالا تاشلاش، ئېگىز جەيدىن سەكرەش، ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش، ئەمگەكنىڭ بەدەن قابىلىيىتىدىن ئارتۇق بولۇشى، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ ئەسلىگە كەلمەستىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق ۋە قېرى ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بەل ۋە سوڭ چىڭ قىلىش، تېلىنىش ۋە ئاغرىشقا ئوخشاش سېزىملار تەدرىجىي ھالدا ئېغىرلىشىپ بارىدۇ، جىنسىي يولدا بالىياتقۇ چىڭ قىلىپ سېزىلىدۇ. كېيىنچە روشەن ھالدا سىرتقا چىقىدۇ. ھەرىكەتكە دەخلى قىلىدۇ. ئىشتانغا سۈركىلىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل بەك ئازاپ چېكىدۇ، شالۋەرەپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇنى پاسكىنچىلىقتىن تازىلاپ، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلاردا يۇيۇپ، گۈل يېغى، ئازراق زەپەر ۋە باشقا خۇشپۇراق دورىلار بىلەن بالىياتقۇ يۇقۇرقى قىسمىنى ياغلاپ جىنسىي يول ئىچىگە كىرگۈزۈپ، تۆۋەندە يېزىلغان جىنسىي يولغا كىرگۈزىدىغان دورا نۇسخىسىنى تەييارلاپ، جىنسىي يولغا قويۇپ پاكىز لاتا بىلەن چىڭ قىلىپ تارتىپ باغلاپ قويۇلىدۇ. بۇ ئىشلارنى ئايال دۈگدا ياتقان شارائىتتا ئىشلىنىدۇ.

(1) نۇسخە: چىلان 15 دانە، ئاق لەيلى گۈلى 5 مىسقال، بىنەپشە 5 مىسقال، گازىۋان، قىزىلگۈل، ئۈت ئۈزۈمى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، قۇرۇق ئۈزۈم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

20 دانە، ئەينۇلا 10 دانە، قارا شېكەر بىر سىرىقىدزىلچا سۈيى، ئىت ئۈزۈم سۈيى 2 سەردىن، گۈل يېغى بىر سەر، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر، سۈيۈق دورىلار ۋە گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. سىرتقا چىقىپ قالغان بالىياتقۇنى چايقاشقا ياكى بالىياتقۇ تېخى سىرتقا چىقمىغان بولسا جىنسى يولغا ھوقنە قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(2) نۇسخە: قورنە، مۇمىيا، تاباشىر، خەرنۇپ، پۇپەل، موزا، ئاقاقىيا، داۋا ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ زەمچى سۈيى ياكى رەيھان سۈيى بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ (ئوماچ ھالىغا كەلسە بولىدۇ) ئوشكە تىۋىتى ياكى پاختىغا ئۇبدان سىڭدۈرۈلىدۇ. يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن چارىلەر بويىچە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلۈپ، ئاندىن مەزكور پاختىنى بالىياتقۇ گەۋدىسىگە يېقىن ھالدا جىنسى يولغا قويۇپ، ھېيز لاتىسى باغلىغاندەك پاكىزە ماتا بىلەن تېڭىلىدۇ. ئايال 7 كۈنگىچە ئورنىدىن تۇرماسلىقى ۋە ھەر قانداق ھەركەت قىلماسلىقى، 2 كۈنگىچە ئوڭدا ياتقان ھالىتىنى ئۆزگەرتمەسلىكى كېرەك. 3 - كۈنى يۇقۇرىدىكى دورا قايتا يەڭگۈشلىنىپ، داۋالاش بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ ئېغىر نەرسە كوتىرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يۇقۇرقى چارىلەر بىلەن بىللە، توققۇز كوز ۋە ئەمچەك ئاستىغا قان چىقارماي ھىجامەت قويۇش كېرەك.

بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان ھوقنە دورىسى ياكى جىنسى يولغا كىرگۈزىلىدىغان دورىلارغا سىپسىق پۇراقلىق دورا ئەشيالىرى قوشۇلۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بالىياتقۇ يامان سۆپەتلىك ئۆسمىسى
(سەرتانى رەھمى)

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى ساقايماي سەرـ تان (راك) قا ئۆزگىرىپ قېلىش ھادىسىسى خېلى كـوپ ئۇچرايدۇ. سەۋەبى — سەۋدانىڭ كويگەنلىكىدۇر.

ئالامەتلىرى: بالىياتقۇدا قاتتىق ۋە ئېغىز ئالمايـ دىغان كوكۇمتۇل قىزىل ئىششىق كـورۈنىدۇ. قـان ۋە زەرداپ چىقىپ تۇرىدۇ، تـۇتقاندا ئىـسـسىق بىـلـىنىدۇ. ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىش كېـسەلنى بـەك ئـازاپلايـدۇ، ئاغرىش كوكرەك تەرەپلىرىگە قاراپ ماڭىدۇ. باش قاتـ تىق ئاغرىپ كېتىدۇ. بەزىدە كوزمۇ ئـاغرىيدۇ. كېـسەل تېز ئورۇقلايدۇ. ئالدى بىلەن پاقالچەك گوشلىرى يىگەـ لەپ كېتىدۇ، پۇت دۇمبىسى ئىششىپ، قوساققا سۇ يەـ غىلىدۇ. كېيىن پۇتۇن بەدەنلىرى ئىششىپ ياكى ئورۇقـ لاپ قۇرۇپ ئولۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ، ئوز ۋاقتىدا دەستىكارە (ئوپېراتسيە) قىلىپ داۋالاشـا هاياـ تىنى قۇتقۇزۇپ قالغىلى بـولىدۇ. كېـسەل ئـازاپلىرىنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە كورسىتىپ ئوتۇلگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى ھوقنە دورىلىرى ئىشلەـ تىلىدۇ ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرغۇچى دورىـلار جىنـسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىڭى ئادرېسى

يولغا كىرگۈزىلىدۇ. شۇمشا، بابۇنە، زىغىر، بەسەي، ئاقـ لەيلى، ھەمشىۋالارنى قايىنىتىپ سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ھىستېرىيە (ئىچ سىقىلىش رەھمى)

"ئىچ سىقىلىش رەھمى" سوزى بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قىسىلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ھىستېرىيە كېسەللىكىنى كورسىتىدۇ. ئۇ تارتىشىپ قېلىش، ھوشىدىن كېتىش، بىر مەزگىل سوزلىيەلمەس، كوزى كورمەس بولۇپ قېلىشتەك ئالاھىدە ئالامەتلەر بىلەن ئوتىدۇ. ئۇنى تۇتقاقلىق كېسەلدىن پەرقلەندۇرۇش لازىم. ھىستېرىيىدە گەرچە سەۋەپچى ماددا ۋە كېسەلنىڭ قوزغىلىشى بالىياتقۇدىن باشلانسىمۇ، مېڭە ۋە يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر كورسىتىپ يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: ئاياللار ھېيىز خۇنى كەلمەسلىك بالىياتقۇ ئىچىدە ئۇفۇنەت ۋە بۇخارات پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار بالىياتقۇ تامىرىغا تەسىر قىلىپ تارتىشىش ھالىتىنى كەلتۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى مېڭە ۋە يۈرەككە ئورلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تۇتۇش ئالدىدا ئاغرىقنىڭ ئەقلى ـ ھوشى قاراڭغۇلىشىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغزى، بۇرنى ئىختىيارسىز ھەركەت قىلىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، كوزى ياشاڭغىراپ، دوۋسۇن ساھەسىدە بىر يېقىمسىزلىق پەيدا بولۇپ، يۈرەككە قاراپ ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. پۇت ـ قوللىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، نەپەس ۋە تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ، كېسەل يە-

قىلىپ ھۇشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا رەڭگى ساغىرىپ، تومۇر ۋە نەپەس ئېلىشلىرى ئاستىلىشىپ، سېزىملىرى يوقىلىدۇ.

ھىستېرىيىنىڭ تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى: تۇتقاق كېسەلدە بالىياتقۇغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە ئالامەتلەر (ھېيىز كەلمەسلىك، جىنسىي تۇرمۇشتىكى ئەھۋاللار ۋە بالىياتقۇ دوۋسۇندىكى يېقىمسىزلىقلار) بولمايدۇ. ئېغىزدىن كوپۈك كېلىپ تۇرىدۇ. ئەمما ھىستېرىيىدە كوپۈك كەلمەيدۇ.

كېسەل ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن تۇتقاقلىق تۇتقان چاغدىكى ئەھۋاللارنى سوزلەپ بېرەلەيدۇ. تۇتقاق كېسەلدە سوزلەپ بېرەلمەيدۇ.

تۇتقاق كېسەلدە ھۇشسىز ھالەتتە ياتقاندا ئالاقزادىلىك بولىدۇ. قول ئالىقانلىرى ئوچۇق ياتىدۇ. ھىستېرىيىدە مۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: كېسەل تۇتۇش بەلگىلىرى كورۈلگەندە بەدەن ۋە قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە تېڭىش لازىم. تۇز ۋە قىچىنى قايناتىپ پۇتلىرىنى يۇيۇش، ھۇشسىز بولسا بەدەنگە سوغاق سۇ پۈركۈش لازىم. قۇندۇز قەرى، كۇندۇر، كۇندۇش قاتارلىق دورىلارنى چاۋۇشىر ۋە شورپا قاتارلىق ئوتكۇر پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ، سوقۇپ پۇرىتىش لازىم. ياكى مۇقىل، گۇگگۇرت ۋە يۇڭ - چۇپۇر قاتارلىق سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى كويدۇرۇپ پۇرىتىش؛ خۇشپۇراق مايلار، ئىپار، ئەنبەلەرنى يالغۇز ياكى باشقا خۇشپۇراقلىق سۇلاردا ئېرىتىپ، جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا قويۇش كېرەك. كىندىك ئاستى،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

پاقالچەك، تىز ۋە يوتا قاتارلىق جايلارغا ھەجامەت قويۇش لازىم. بالىياتقۇنى ھەركەتلەندۈرۈش ئۈچۈن پىلپىل، زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق ياغلار بىلەن جىنسىي يولغا قويۇش كېرەك. ئەھۋالغا قاراپ بۇ چارىلەرنى كېسەل ھۇشىغا كەلگىچە تەكرارلاش مۇمكىن. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن، مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ، ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11 - نۇسخە)، ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە)، ئايارەج لوغازىيا (175 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشى چارە ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج پەيقارا بېرىپ ئارقىدىن مەجۇنى نۇجا (19 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارىلاپ داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە) بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇتقاقلىقتىن كېيىن ھارارەت بولۇپ، كوز ئىچى قىزىل تۇرسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. تۇتقاقلىق ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ھىجامەت قويۇشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن.

بالىياتقۇ سۇلۇق ئىششىغى

ئالامەتلىرى: ھېيىز توختىمايدۇ، قوساقنىڭ كىندىك ئاستى قىسمى دوۋسۇن ساھەسىدە ئىششىق كۆرىلىدۇ. باسقاندا خۇددى قوساق سۇلۇق ئىششىغىدەك سۇ بارلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. جىنسىي يول ئارقىلىق تەكشۈرۈپ قارىغاندا، بالىياتقۇ چوڭىيىپ قالغانلىقىنى كورگىلى بولىدۇ. بالىياتقۇدىن سۇيۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: سىقىلىشلىق قوساققا سۇ يىغىلىش چا-

رىلىرىدىن تاللاپ ئىشلىتىش، قەي قىلدۇرۇش، سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر خەربەق سەپىتىنى سوقۇپ قابىز دورىلار بىلەن جىنسىي يولغا قويۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى

تىبابەتتە بۇ كېسەل بالىياتقۇنىڭ كۆپچۈپ قېلىشى "نەفخەتى رەھمى" دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قىيىن تۇغۇت ياكى بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى بولۇپ، ئۇ بالىياتقۇ ھارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ قېيۇق يەل (بادى غەلىز) تۈپلىشىشقا ئېلىپ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كىندىك ئاستىدا دۈگىلەك ئىششىق كۆتىرىلىپ چىقىدۇ. كۆپۈپ ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىش يانپاش سوڭىكى ئەتراپىغا ۋە مەئىدە تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ، چېكىپ كورگەندە ناغرىدەك ئاۋاز بېرىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)نى بېرىپ يەل ماددىسىنى ھەيدەش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، يەل تۈپلىشىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە)، سىنجىرىنا (33 ـ نۇسخە) ۋە مائۇل ئۇسۇل (105 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن بابۇنە، سېرىق چېچەك، مەرزەنجۇش، سۇزاپ، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، ياۋا ئەمەن، زىرە ۋە جۇۋەنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ھەم جىنسىي يولغا ھوقنە قىلىنىدۇ. سېرىق چېچەك يېغى بىلەن سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

XVI ماقالا. تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى

1 - پەسل: تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە كېسەللىكلىرى — تېرە ياللۇغلىرى، مودۇرلار، جاراھەتلەر، ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەت ۋە تۇرلۇك ئىششىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تېرە ئاستى ھوكۇنەك توقۇلما يىرىڭلىق ياللۇغى (فلېغمونى)

سەۋەبى: بۇزۇلغان ۋە ئۇفۇنەتلەنگەن (مىكروپ-لانغان) قان سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان كەڭ يېيىلغان تېرە ئاستى ئىششىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، زەرەرلەنگەن تېرە قىزىرىدۇ. تۇتۇپ كورگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. لوقۇلداپ چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. يەرلىك تومۇرلار كوپكەن ھالدا كورىنىدۇ. سۇيىدۇك قىزىل، تومۇر، ھەركىتى تېز بولىدۇ. ئىششىق بار جايغا قولنى قويۇپ تۇرۇلسا، يەرلىك تومۇرلارنىڭ قولغا ئۇرۇۋاتقاد-

① فلېغمونى — ھازىرقى زامان تىبابىتىدە فلېگمونا دەپ ئېيتىلىدۇ.

لىغى سېزىلىدۇ. ماددىنىڭ تويلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ چىڭقىلىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. هارارەت كۆتىرىلىدۇ. مىڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بەرگەندە شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: قارشى تەرەپتىن قان ئېلىش يەنى ئىششىق بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا سول تەرەپ، قان تومۇرلىرىدىن (قىپالدىن)، سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك يېڭىلا باشلانغان بولسا، يەنى ئىششىق قاتتىق، قىزارغان ۋە بەدەن هارارىتى، يەرلىك تېرە هارارىتى يۇقۇرى بولسا، ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن، ئاق سەندەل، فوفەل، گىلى ئەرمىنى، قىزىل سەندەل، مامىشا، ئاقاقىيا، قىزىل گۈل، كاسىن ئۈرۈقلىرىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئازراق سوقۇپ، كاسىن سۈيى بىلەن (كاسىن ئەرەقى بولسا تېخىمۇ ياخشى) نەمدەپ ئىششىغان جاي ئۈستىگە قويۇش لازىم. شۇ نەرسىنى چۈشىنىش كېرەككى بۇ دورىلارنى چېپىشتىن مەقسەت — يەرلىك ئورۇنغا ماددىغا قارشى قۇۋۋەت بېرىش ۋە ماددىلارنىڭ داۋاملىق كېلىشىنى توساشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىلارنى قويۇشتا تېرىنىڭ ساق قالغان چېگرا قىسمىغا كۆپرەك قويۇش لازىم. ئىششىقنىڭ تەرەققى قىلغان دەۋرىدە بولسا، يۇقۇرقىلارغا يۇمشاتقۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى — ئارپا ئۇنى كوك يۇمغاقسۇت، كوك ئاق لەيلى، كوك هەمشۇالارنى باراۋەر

www.uyghurkitap.com

مىقداردا ئېلىپ قوشۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇرچاق ئۇنى، ئاق لەيلى، ھەمشىۋا، بابۇنە قاتارلىق بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ چېپىش لازىم. ئىششىق قايتىش دەۋرىگە كۆچسە ماددىنى تارقاتقۇچى بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، زىغىر، شۇمشە قاتارلىقلارنى چېپىش لازىم. ئەگەر ماددىلار يىغىلىپ (ئىششىق تېخىمۇ كۆتىرىلىپ ئاقىرىپ مىلىقلىسا) زىغىر، ئەنجۈرنى سوقۇپ، ئازراق سۇ بىلەن نەمدەپ ئاغرىق جايغا قويۇپ تېڭىلسا، ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆزلىگىدىن ئېغىز ئالمىسا، تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى تامامەن چىقىرىۋېتىش لازىم.

تېرە ئاستى ھوكۇنەك توقۇلما ياللۇغىنى داۋالاشتا ھەم تېرىدىكى باشقا ياللۇغلىنىشلىق جاراھەتلەرنى داۋالىغاندا، يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن تەرتىپ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەمما قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتىراق، باش، كۆكرەكتىكى جاراھەتلەرگە قايتۇرغى دورىلارنى چاپقىلى بولمايدۇ. بولمىسا ماددا ۋە ئۇففۇنەتلەر باشقۇرغۇچى ئەزالارغا ئۆتۈپ كېتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقلاردا يۇمشاتقۇچى ۋە پۈشۈرگۈچى دورىلارنى چېپىپ، تېزىچە ئېغىز ئالدۇرۇپ يىرىڭنى چىقىرىش ياكى [illegible] كېرەك. كېسەل كىشىدە قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى، يۇنەس، خىيارى شەمبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناقسۇدا تەممىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

قارا سان كېسىلى (سىقا قىلۇس)①

تېرە ۋە گۆشنى كەڭ دائىرىدە چىرىتىپ ئۆلتۈ-رىدىغان خەۋپلىك كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا قاراسان دىگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىپ بوزۇلىشى سەۋەپ بولىدۇ. كېسەل ماددىسى قان تومۇرلاردا بولۇپمۇ شىريان تومۇرلىرىدا توپلىنىپ، گوش ۋە تېرىلەرنىڭ ئوزۇق ۋە ھاۋا بىلەن تەمىنلىنىشىنى توساپ قويىدۇ. نەتىجىدە شۇ جاي ھاياتلىقتىن مەھرۇم بولۇپ ئۆلىدۇ. بۇنداق جاي يەنە ئۇفۇنىيەت ئۇچۇن ماكان بولۇپ، چىرىش تەرەققى قىلىپ ئەتراپقا تارايدۇ. ھەتتا پۈتۈن بىر ئەزانى (قول-پۇتنى) چىرىتىپ، ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە زەرەرلەنگەن جايدىكى سەزگى ئەسەپلىرى تولۇق زەرەرلىنىپ كەتمىگەنلىكتىن، ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بەزىدە تېشىلىپ قان زەرداپ ئاقىدۇ. بەزىدە تېرىنىڭ يۈزى ساق كۆرۈنۈپ، تېرە ئاستى سې-سىغان قوغۇندەك چىرىپ ماڭىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. ئەڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، زەرەرلەنگەن جاي قارا بولىدۇ. سىرتتىن قارىغاندا ئىششىغان، قارامتۇللاشقان تېرە ساق تېرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ، ھارارەت يۇز بېرىدۇ. بەزىدە

---

① سىقا قىلۇس: ھازىرقى زامان تىبابىتىدە گانگرېنا دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

مىڭە كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ مىڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بولسا مادداچوكقۇرلىشىپ، ئۇفۇنەت زىيادە بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن زەخىملەنگەن جايغا ھىجامەت قويىلىدۇ. ھىجامەتنى ئىلاجىبار كۈچلۈك قويۇپ چوكقۇر قاتلاملاردىكى بۇزۇق قاننى چىقىرىش كېرەك. ياكى تىغ بىلەن يېرىپ، گوش ئارىسىدىكى قويۇق ماددىلارنى چىقىرىش لازىم. ئاندىن كېيىن زەخىملەنگەن جايغا يۇرچاق ئۈنى، سەكبىنەج ۋە سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىش لازىم. ياكى كىلى ئەرمەنى، موزا، زەمچە كۆشتىسى قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر كېسەل تەرەققى قىلىپ قارىداپ ماڭغان بولسا، ھايال قىلماستىن، مەزكۇر ئەزانى جەرراھلىق ئىلمى① بويىچە كېسىپ تاشلاش شەرت.

يامان يارا (ھومرە، سۇرخى باد)

تېرە ئۈستىدە كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان قىزىل زەگلىك قاپارچۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، سەپرادىن بولغىنى نۇقۇل يامان (خاس سۇرخى باد)؛ سەپرا ۋە قان بىلەن ئارىلاش بولغىنى نوقۇل بولمىغان يامان يارا (غەيرى خاس سۇرخى باد) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: نوقۇل يامان يارىدا پاقىراپ تۇرغان

---

① جەرراھلىق ئىلمى — خىرۇرگىيە ئىلمى

تۇق قىزىل رەڭلىك كەڭ يېيىلغان ئىششىق (تېرە يالـ لۇغى) روشەن ھالدا تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. قاتتىق ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ. بەدەن قىزىيدۇ، تۇتۇپ كۆرگەندە تېرىسى قىزىق بولۇپ، باسقاندا رەڭگى يوقىلىدۇ. ئەتراپقا تارايدۇ. نوقۇل ئەمەس بولسا، ئانچە ئېچىشـ مايدۇ، ئەتراپقا كېڭەيمەيدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ھەر ئىككىسىدە سۈيدۈك قىزىل، قويۇق، تومۇر ھەركىتى يوغان ۋە تېز بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە II (178 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ھول قاپاق تىرىپى، سېمىز ئوت، ئوـ سۇڭ، پاقا يوپۇرمىقىنى بىرئاز يەنچىپ ئىسپۇغول لۇئابىنى بىرلەشتۈرۈپ زەرەرلەنگەن جايغا قويۇش لازىم. تارقاتـ قۇچى دورىلارنى چېپىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەگەر قان بىلەن سەپرا ئارىلاشقان بولسا ئاۋال قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن گىلى ئەرمەنى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەللەرنى قايناقسۇ ئىچىدە تاشقا سۈرۈپ، زەرەرلەنگەن جايغا سۈرتىلىدۇ.

كوز يارا (جەمرە)

گوش ۋە تېرىنى، چوڭقۇرلاپ يەپ ماڭىدىغان يەل كېسەل بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى ئاتەشەك (سىفلىس)نىڭ بىر تۈرى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى، تەبىئى سەپرانىڭ قانغا قوشۇلـ شىدىن بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى

ئالامەتلىرى: يۇمىلاق دانىخورەكتنىڭ مۇدۇرچاقلار-دىن ئىبارەت زەخىملىنىشلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇلار بىر ياكى بىرقانچە دانە بولىشى كۆپىنچە بىر سىزىق ئۈستىدە تارقاق ياكى بىر جايغا غۇژمەكلەشكەن ھالدا تۇرۇشى مۇمكىن. مۇدۇرلار تەرەققى قىلىپ چوڭ جارا-ھەتكە ئايلىنىدۇ، بەدەنگە تارايدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. يارا تېزلا چوڭقۇرلاپ گوش قاتلىمىغا يېتىپ بارىدۇ. ئوتتا كويگەندەك ئېچىشىدۇ. زەخمىنىڭ تېگىدىن قىزىل گوش كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. يېرىڭ ھاسىل بولمايدۇ. تولۇق، توغرا داۋالانسا قەقەچ باغلاپ، تېرە كىپەكلىشىپ ساقىيىدۇ.

داۋاسى: سەپرانى سۈرۈپ چىقىدىغان سۈرگە بېرىلىدۇ. سىركە ئالغان قاچىنىڭ تېگىدە قالغان لايىنى ئېلىپ كاپۇر، گۈل ئەرمىنى قىرىشۇپ جاراھەت ئۈستىگە سۈرتىلىدۇ. بۇ دورىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم ئەتىگەن-كەچتە سۈرتۈش كېرەك. ئاچچىق ئانار كىندىكىنى تېشىپ، ئىچىگە ئازراق سىركە قۇيۇپ، ئوت ئۈستىدە بىرئاز قويۇپ، سۈيىنى سىقىپ جاراھەتكە قويۇلىدۇ.

كويدۇرگە (قۇرۇھى ساھىلە)

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى سەپرا بىلەن ئۇفۇنەتنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. باشقا خىلتلارنىڭ كوي-گىنىمۇ سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن يارا چىقىدىغان ئورۇن قاتتىق قىچىشىپ بىر ياكى بىر قانچە (كۆپىنچە بىر دانە)

قاپارتما ھاسىل بولىدۇ. بۇ قاپارتما دەسلەپتە قىزارغان ھالدا بولۇپ، كېيىنچە قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ، ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇددى ھەرە چاققاندەك، كۆيگەندەك سېزىم يۈز بېرىدۇ. قاپارتما تېز ۋاقىت ئىچىدە ئۇيۇلغان جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. ئەتراپىتىكى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ ياللۇغلىنىشلىق دائىرە ھاسىل قىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ:

نۇسخە: تەمرى ھىندى، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر ھەربىرى بىر سەردىن. سېرىق ھېلىلە 2 سەر، ئىت ئۈزۈمى، كاسنى ئۇرۇقى، شاتەرە، سانا، قىزىل گۈل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 30 دانە، تەرەنجۇبىل 2 سەر.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجۇبىللەرنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناقسۇ قۇيۇپ ئېرىتىپ راسا تەمى چىققاندىن كېيىن، داكا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ، 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ يېرىمى قالغىدەك دەرىجىدە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇبدان سىقىپ، يۇقۇرقى تەييارلىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم ئىچىدۇ.

يۇقۇرقى دورىدىن مامىشا، روسۇت، ئاقاقىيالارنى كاسنى سۈيى بىلەن ئېزىپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ. ھەم

تووۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار جاراھەتكە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

نۇسخە: مۇزا،كۇندۇر، ھەربىرى 7 مىسقالدىن، زاك، زەمچى، مۇرمەككى ھەربىرى 4 مىسقالدىن، زىراۋەند 12 مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ رەيھان شارابى بىلەن سۈيۈقلاندۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ ياكى چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

نارفارسى

ئالامەتلىرى: ئىچىگە سۇ تولغان قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ، قىچىشىدۇ. كۆيگەندەك سىرىمىلەر بولىدۇ. قاپارتمىلار يېرىلىپ قەقەش باغلاپ، كېپەكلىشىپ ساقىيىدۇ ياكى سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قاپارتمىلار سۇ يىغىشتىن بۇرۇن خوددى توز (تاۋۇس) قۇيرۇغىدەك سىزىقچىلار ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئالامىتىگە قاراپ بەزىلەر ئۇنى يەل يارا (سىفلىس)نىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھىلىلە (38 - نۇسخە) ۋە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىلان 100 دانە، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئانار دانىسى 4 سەر، ئارپا سۈيى، قاپاق سۈيى، ئىسپۇغول لۇئابى ھەربىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش: چىلاننى پارچىلاپ 3 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئۇسسۇنىگە ئىسپۇغول

لۇئابىدىن باشقىلىرىنى سېلىپ، تەمىنى چىقىرىپ سوزۇپ ئېسپۇغۇل لۇئابىنى قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 3 ـ 4 قېتىم بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: قەلەي تۇزى، مەدەمستاين، ئاق سەندەل 4 مىسقالدىن، كاپۇر، روسۇت ھەربىرى بىر مىسقالدىن، ئىسپۇغۇل لۇئابى 5 مىسقال. پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى 3 مىسقال، قىزىل گۇل لۇئابى بىر سەر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـ گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ ۋە لۇئابلار بىلەن قويۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلاپ، جاراھەتكە قويۇق چېپىلىدۇ. ياكى پاكىز لاتىغا سۈركەپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلىدۇ. يىرىڭلاش ۋە شەلۋەرەشلەر كورۇلسە سۈركەشكە مەلھىمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

سۇلۇق قاپارتما

ئالامەتلىرى: كويگەندە ھاسىل بولىدىغان پۇرچاق ياكى ئۈنىڭدىن چوڭراق سۇلۇق قاپارتمىلار.

داۋاسى: قائىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىشكە ئانار شەرۋىتى، چىلان شەرۋىتى، يېيىشكە سىركە بىلەن پىشۇـ رۇلغان ماش، چىلان بېرىلىدۇ. پاكىزە يىڭنە بىلەن جاـ راھەتنىڭ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن زەچىۋە، خىنە، قىزىل گۇل 4 مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ بىرئاز گۇلاپ بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ قاپارتمىلارغا چېپىلىدۇ ياكى مەلھىمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) بىلەن ياغلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

يەلتاشما (شىرا)

ياپىلاق قىزىلغا مايىل قاپارتمىلار بولۇپ، ئىشەك يېمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئوت، قان ۋە بەلغەم ماددىلىرىدىن ھاسىل بولغان يەللەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپىنچە تۇيۇقسىز قىچىشىش ۋە بىئاراملىق بىلەن بەدەندە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ياپىلاق شەكىلدە، تېرىدىن ئېنىق ھالدا كوتىرىلگەن ھەرخىل چوڭلۇقتا بولۇپ، بەزىلىرى تېرىدىن كوتىرىلىپ چىقماسلىقى مۇمكىن. بەزىلىرىدىن سۇ ئاقىدۇ. قان ماددىسى سەۋەبىدىن بولسا، بەدەندە باشقا قان غالىپلىق بەلگىلىرى — قىزىتما، تەپەس ۋە تومۇر ھەركىتى تېزلەشىش، كوز ئىچى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر بولۇپ بەدەنگە كەك تارقىلىپ تۇرىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرى ئانچە قىزىل بولماي، ئېچىشىش ۋە قىچىشىش ئېغىر بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغاندا رەڭگى تېرە رەڭگىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. ئەمما قاپارتمىلار چوڭ ۋە تېرىدىن خېلى كوتىرىلگەن ھالدا بولىدۇ. كېچىسى كوپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى: ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخە)، ئەينۇلا ۋە قارا ئورۈك سۇلىرىنى بېرىش لازىم. ھارارەت ۋە بىئاراملىق زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىپ تەر توشۇكلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن گۇلاپ، سىركە، گۇل

يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ياكى پاقا يوپۇرمىقى، پالەك، ئوسۇڭنى يانچىپ سۈركەش ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە)گە تۇربوت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجەۋىل بېرىش مۇمكىن. مونچىغا چۈشۈش پايدىلىق.

تىلما (ماشرا)

خەلق ئىچىدە تىلما ۋە ماش يارا دېگەن نام ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە يۈزدە، باشتا پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇنى يۈزدىكى پەلغۇمونى دەپمۇ ئاتىغان.

سەۋەبى: قىزىق قان بىلەن سەپرا بىرىكىپ ئۇپۇنەت پەيدا قىلىشىدىن تېرە ئاستىدا يۈز بەرگەن يامان ياللۇغلىنىشتىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن يۈز قىزىرىپ قىچىشقا باشلايدۇ. كېيىنچە يۈز، پېشانە، قۇلاقنىڭ ئالدى ـ كەينى، ھەتتا پۈتۈن باش قىسمى ئىششىيدۇ. ئوتتا كۆيگەندەك كۆيۈپ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. باش، قۇلاق ۋە بويۇنلارمۇ زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. مادداي مىڭە قاتتۇمۇرلىرىغا چۈشۈپ قالسا سەرسام، مىڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى بىللە كېلىپ، ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى: غول، باش ئارقا قىسمىنى تىلىپ

ھەجامەت قويىلىدۇ. ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شەرۋىتى پەۋاكە (15 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، روسۇت، گىلى ئەرمەنى، كوك يۇمغاقسۇت، سېمىز ئوت، ئىت ئۈزۈمى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئازراق يەنچىپ، گال، بويۇن، كوكرەك ئەتراپىغا سۈركەش ۋە ئىغىز، تاماقنى چايقاش لازىم. ئازراق كاپۇرنى گۈلاپتا ئېرىتىپ، توخۇ پېيى بىلەن يۈزگە چېپىش كېرەك. كېسەلگە دائىم ماش، چىلان ۋە يۇمغاقسۇتلەرنى قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر باشنى ئوبدان ئوراپ تۇرۇپ يېشىل ماش قايناتقان سۇنىڭ ھورى بىلەن يۈزنى تەرلىتىش ۋە يېشىل ماشنى پىشۇرۇپ ئارپا سۈيى ۋە كوك يۇمغاقسۇت بىلەن ئىچۈرۈشنى تەكلىپ قىلىنىدۇ. ئومۇمەن تىلمىنىڭ داۋاسى ھول سوغاقلىقنى ئاساس قىلىش لازىم.

بەزلەر ياللۇغى (مۇغابىن)

قولاق ئارقىسى، قولتۇق ۋە چاتراقىدىكى بەزلەرنىڭ ياللۇغى بولۇپ. بۇ خىل بەز ياللۇغى تائۇن (چۇما) كېسىلىدىكى بەز ئىششىشتىن پەرقلىنىدۇ، خەتەرلىك ئەمەس.

سەۋەبلىرى: (1) باشقۇرغۇچى ئەزالار ئوزىدىكى ماددىلارنى يېقىن ئورۇنلاشقان چوڭ بەزلەرگە چۈشۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر جايلاردىكى بەزلەر ئىششىپ روشەن ھالدا ئىششىق كوتىرىلىپ چىقىدۇ.

(2) ئەزالارنىڭ بىردە (تاشقى تەرەپتە) يىرىڭ

ۋە ئۇفۇنەتلىك ياللۇغلىنىش پەيدا بولغاندا مەزكۇر جايغا يېقىن بولغان جايدىكى بەزلەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەدەننىڭ قوغدىنىش چارىلىردىن بىرىدۇر.

مەسىلەن، ئاياقلاردىكى جاراھەتلەردە چاتىراغا "يۇمشاق" چۈشىدۇ ۋە باشقىلار. بۇنى بەزى كىتابلاردا "باغىرە" دىگەن نام بىلەن يازىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەۋجۇت سەۋەپلەرگە ئاساسەن، چوڭ-كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئىششىقلار كورىنىدۇ. ئاغرىيدۇ. بېسىپ كورگەندە بەزىلىرى مىدىرلايدۇ، بەزىلىرى مىدىرلىماسلىقى مۇمكىن. ئەمما ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. كوپىنچە قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتلاردا كورىلىدۇ.

داۋاسى: سۈرگە بېرىش كېرەك. ئېغىر بولمىغاندا ئالاھىدە سۈرگە بېرىش ياكى قان ئېلىش ھاجەت ئەمەس. بىنەپشە رەڭلىك پارچىنى ئىلمان سۇدا تاشقا سۈرۈپ ئىششىق ئۈستىگە بىرقانچە قېتىم چېپىش كۇپايە قىلىدۇ (مەسىلەن، ئادەتتىكى يۇمشاقلاردا). ئەگەر باشقۇرغۇچى ئەزالار جۇملىدىن مېڭىنىڭ زەرەرلىنىش ئالامەتلىرى بار بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلى گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن ئىششىققا چېپىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چاپلىماسلىق لازىم. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا ماددا ئەسلى كەلگەن جايغا قايتىپ كەتسە يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ

چىقىرىشى مۇمكىن. ئەگەر ماددىلار كوپ يىغىلىپ يىرىڭ پەيدا قىلىغان بولسا، ماددىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، يۇرەك، مىڭە ۋە جىگەر قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش چارىلىرىنى بىللە ئېلىپ بېرىش لازىم.

چىقان (دوممۇل)

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى قان ماددىسى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە كىچىك، قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى چوڭىيىپ ئۇچى ئۇچلۇق، تۇۋى يوغان مونەككە ئايلىنىدۇ. شۇڭا خەلق ئارىسىدا "تۇۋى يوغان"، "كوتى يوغان" دەپمۇ ئاتايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، يەرلىك قىزىتما يۇز بېرىدۇ، بەزىدە ئومۇمەن بەدەن قىزىشىمۇ مۇمكىن. گاھىدا ياپىلاقلىشىپ قالىدۇ، يىرىڭ زەرداپ يىغىدۇ.

داۋاسى: دەسلەپكى مەزگىلدە پاقالچەككە ھىجامەت قويۇش؛ خىلىت ئەھۋالىغا قاراپ سۇرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئىچىشكە ئىسكەنجىۋىل بېرىلىدۇ ۋە قۇپەل، كاپۇرنى گۇلاپتا تاشقا سۇرۇپ چىقانغا چېپىلىدۇ. ياكى سېمىز ئوت، ئىسپۇغول، لۇئابى، گۇلاپلارنى چېپىش كېرەك. بۇ دورىلارنى قىلىپ 3 كۈندىن كېيىن ئىسپۇغول بىلەن تۇخۇم ئېقى چېپىلىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت ماددىنى يىغىش ۋە پىشۇرۇشتۇر. ماددا

يېغىلىپ پىشقاندا (ئۈچى ئاقارغاندا) پاكىز تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىۋېتىش لازىم ۋە گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن ئانار گۈلى، موزا، سەبرە، زەنجىۋىلەرنى سوقۇپ بېسىش كېرەك.

چىقاننىڭ ھەممىسى ئۆزىچە ئېغىز ئالمايدۇ. ياكى بىرلا قېتىم بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپ كەتمەيدۇ. ياكى بىرقانچە يەردىن ئېغىز ئېلىپ خېلى ۋاقىتقىچە يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدۇ. شۇڭا ماددىلارنى پىشۇرىدىغان كۈچلۈكرەك دورىلارنى بېرىش لازىم (ئادەتتە كۆپ يەردىن ئېغىز ئالغانلىرى "غەلۋىرەك" دەپ ئاتىلىدۇ.)

نۇسخە: ئەنجۈر، مەستىكى، مەرزەنجۇش، گىلى ئەر-مەنىلەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىرئاز دوغاپ بىلەن نەمدەپ، قىزىتىپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ ياكى خېمىرتۇرۇش، تۇز، زىغىر يېغى، ھەسەللەرنى مەلھەمدەك قىلىپ يارىغا قويۇپ تېڭىلىدۇ. مادا پىشىپ تېپىلانغانلىقى بىلىنسە ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى چېپىش كېرەك: خېمىرتۇرۇش، كەپتەر مايىغى، سۇ تەگمىگەن ھاك، تۇخۇم سېرىقى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇش كېرەك. يىرىڭنى تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن قائىدە بويىچە يېرىش ئەڭ ياخشى چارە.

چىقان پەيدا بولغان كۈندىلا سۇ تەگمىگەن ھاكنى

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

تۇخۇم ئېقى ياكى كۆلجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپىسا، ئۇ يوقاپ كېتىدۇ، چوكىيىپ يىرىك يىغمايدۇ.

بەزى كىشىلەرگە چىقان كۆپ ياكى ھەر يىلى چىقىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ھەر يىلى ياز (باھار) پەسلىدە مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاپ تۇرۇشى لازىم.

يىرىك خالتىسى (دۇبەيلە)

ئالامەتلىرى: دەسلەپ كۆرۈلىدىغان ئالامەتلىرى چىقانغا ئوخشاش ئەمما جاراھەتنىڭ رەڭگى تېرە رەڭگىدىن پەرقلەنمەيدۇ، تېرە ئاستىدا كەڭ يېيىلىپ بىلىنمەستىن يىرىڭ-زەرداپ يىغىلىدۇ. يۇمىلاق ياكى ياپىلاق شەكىلدە تېرىدىن سەل كۆتۈرۈلگەن ئىششىق ھاسىل بولىدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ. ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە ماددىنىڭ يىغىلىشى ئەھۋالىغا قاراپ ھارارەت، ئاغرىش يۈز بېرىدۇ، يىرىڭلىق خالتا ئۈزە بولسا باسقاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە بېسىلغان ئورۇن ئويمانلىشىدۇ. يىرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇردا بولسا ئويمانلاشمايدۇ، ئاغرىش ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، تەرەققىي قىلسا گۆشلەر چىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ماددىلار تومۇردىن چىقىرىلغاندىن كېيىن تېرىنى ئېپىزلەشتۈرۈش، يىرىڭنى سۈيۈلدۈرۈش ۋە پىشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى، كالا-

نىڭ بورەك يېغى، زىغىر ۋە شۇمشە شىرىلىرىنى بىرلەشـ
تۈرۈپ زەرەرلەنگەن جايغا چېپىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى
مەلھىمى داخىلىيون (177 - نۇسخە)نى سۈركەش كېرەك.
مادددا پىشقاندىن كېيىن تېرە ئاستى يۇمشاپ مىلىقلاپ
كېتىدۇ. بۇ چاغدا تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىش
لازىم. ئەگەر يىرىڭ بەك كوپ بولسا، بىراقلا چىقىرىشقا
بولمايدۇ، پاكىزە داكا تىقىپ قويۇپ ئاستا - ئاستا ئې-
قىتىپ چىقىرىش لازىم. چۈنكى كۆپ مىقداردىكى يىرىڭـ
نى بىراقلا چىقىرىش بىلەن كېسەل كىشى ئايلىنىپ
كېتىشى مۇمكىن. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن
يېڭى گوش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن - مەدەستاندىن 5 مىسقال،
گۈل يېغى، سىركىدىن بىر مىسقالدىن، قەلەي كۆشتىسىدىن
5 مىسقال، كاپۇردىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئالدى بىلەن
مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ياخشى ئارىـ
لاشتۇرغاندىن كېيىن، گۈل يېغى قويۇلىدۇ، ياغ بىلەن
ئۇبدان ئېلىشىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە قەلەي كۆشـ
تىسىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ۋە جاراھەت ئىچىگە كىرـ
گۈزۈپ ياغلىنىدۇ.

بەزىدە يىرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇر بولسا، يارـ
غاندا يىرىڭ چىقماستىن تۇرۇپ قان چىقىشى مۇمكىن.
بۇ چاغدا يىرىڭ يوق دەپ ئەمەلنى توختىتىپ قويماسـ
تىن ئېھتىيات بىلەن چوڭقۇر يېرىش لازىم. بۇنداق چوڭـ
قۇر يىرىڭلىق خالتىلاردا ماددىنى سۇيۇقلاشتۇرۇشنى ئاـ
ساس قىلىپ سىرتتىن دورا چېپىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

ئاغرىقسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇد)

بەدەندە ئاغرىمايدىغان ۋە يالـلۇغلىنىشنىڭ باشقا بەلگىلىرى بولمايدىغان ئىششىقلار بولىدۇ. ئۇلار "روخۇد" ياكى "ئۇزىما" دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: مىزاج بۇزۇلىشى ياكى بەلغەم ماددىنىڭ غالىب بولىشى ئاساسىي سەۋەپلىرىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: بەدەندە تېرە ئۈستىدىن خېلى كۆتىرىلىپ تۇرغان ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئىششىقلار بولىدۇ. باسقاندا ئوتتۇرىسى ئويمانلىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ. بەدەندە ھارارەت بولمايدۇ. ئەمما شۇ جايدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان چارىلارنى قىلىپ سۈرگە ئۇچۇن ھەببى ئايارەج (7-نۇسخە) ۋە ھەببى رەۋەن (128-نۇسخە) بېرىلىدۇ. چېپىش ئۇچۇن تۇز بىلەن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ. ماددىنىڭ قايتا يىغىلماسلىغى ئۇچۇن بورە ئەرمەنى، تال ياغىچىنىڭ كۆلىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. ياكى ئاقاقىيا، سەبرە، سەندە، شىيافى مامىشا، زەپەر، گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئۇماچ ھالىتىدىكى سۇيۇق دورا تەييارلىنىدۇ ۋە داكىغا سۈركەپ روخۇد ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ.

يەل ئىششىق (نەفىخە)

يۇقۇرىدىكى ئاغرىماسلىق ئىششىق بىلەن ئوخشاش كورۇنۇشتە بولىدۇ، ئەمما قاتتىق ئەمەس. باسقاندا يو-قىلىپ كېتىدۇ، قويۇپ بەرسە يەنە ئوز ھالىغا كېلىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەلدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ھەرخىل چوڭلۇقتىكى شاردەك پۇل-تىيىپ چىققان ئىششىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ ياكى ئېغىرلىق ھىس قىلىنمايدۇ. قول بىلەن بېسىپ كورگەندە ئويمانلاشماي يوقىلىپ كېتىدۇ. قولنى ئالغاندا ئوز ئەكسىگە كېلىدۇ.

داۋاسى: يەل پەيدا قىلغۇچى ئوزۇقلارنى مەسىلەن، پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كالا گوشى، ياڭيۇ قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ ۋە توپلانغان يەلنى تارقىتىش ئۇچۇن، زىرە بىلەن قوناق ئۇنىنى قىزىتىپ تېڭىش ياكى تال ياغىچ-چىنىڭ كۇلى، داۋا (يۇلغۇن مىۋىسى) ۋە ئارچا مىۋىسىنى سوقۇپ سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ چېپىش كېرەك. يېيىش ئۇچۇن جەۋارىش كەمۇنى (49-نۇسخە)، گۇلقەنلەرنى بىدىيان ئەرەقى (130-نۇسخە) ياكى شەرۋىتى ئۇزۇرى (129-نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

پۇقاق (سەلئە)

گالدا ئېسىلىپ تۇرىدىغان ئىششىق بولۇپ قاتتىق يۇمشاقلىقى ۋە چوڭ-كىچىكلىكى ھەرخىل بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى

سەۋەبى: قويۇق بەلغەمدىن بولغان بەز ئىششىقىدىن ئىبارەت.

تۈرلىرى: تىبابەتتە پوقاق ئاساسەن 5 خىلغا بولىنىدۇ:

1) ياغ پوقاق (سەلئەيى شەھمىيە): ياغلارنىڭ كوپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىپ، يۇمشاق، ھەركەتچان (مىدىرلاتسا خالىتىسى ئىچىدە مىدىرلايدۇ). ئىچىدىكى ماددىلار ئاساسەن ياغدىن ئىبارەت بولىدۇ.

2) ھەسەلسىمان پوقاق (ئەسەلىيە): ياغ پوقاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بەزلەر ئىچىدىكى ماددا ھەسەلدەك قويۇق ۋە شىرىلىك كېلىدۇ.

3) پاتقاقسىمان پوقاق (سەلئەيى ئارود خالىيە) ئىششىقتىكى ماددىلار پاتقاقتەك يۇمشاق بولۇپ، باسقاندا مىلىقلاپ تۇرىدۇ.

4) يۇمشاق پوقاق (شىرازىيە): بەكمۇ يۇمشاق خۇددى ھالۋىدەك بولىدۇ، مىدىرلىمايدۇ.

5) بەز پوقاق (سەلئەيى غودۇدى) بەزدەك قاتتىق، تۈگۈن - تۈگۈن بولىدۇ، مىدىرلىمايدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە ئىچكۈزۈپ، ئاشقى تەرەپتىن چىپپىشقا دورا بېرىلىدۇ. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھەمى داخىلىيون (177 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدىكى پوقاقلارنى داۋالاش مۇمكىن. ئەمما كونىراپ كەتكەن پوقاقلارنى جەر-

راھلىق قائىدىسى بويىچە كېسىپ ئېلىپ تاشلاش لازىم، ئاقمۇچ، چىلان دەرىخىنىڭ پورىنى باراۋەر مىقداردا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىدىغان ياكى دېڭىز ئۈسۈملۈكى (خەيدەي) بىلەن ئاقمۇچنى قاينىتىپ ئىچكۈزىدىغان چارىلار بولۇپ، ئۈنۈمى ياخشى.

تويۇق (ئوقدە)

گوش ۋە چاندىردىن تۈزۈلگەن ئۆسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە سېگەك ۋە ئۈزە چايلاشقان ئورۇنلاردا ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: شور ياكى كويگەن ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پىشانە، قول، پۇت، بارماق يانلىرى، قولاق ئارقىسى قاتارلىق جايلاردا كۆپرەك، ئالقان ۋە تاپانلاردا ئازراق ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى كىچىك ياڭاقتەك، بەزىلىرى چوڭ ياڭاقتەك كېلىدۇ، ماددىلارنىڭ تويلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ بەزىسى ئاغرىيدۇ. باسقاندا بەزىلىرى قاتتىق، بەزىلىرى بىر ئاز يۇمشاق بىلىنىپ، تېرىنى تېگىدىن كوتىرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىش بولسا، ئاۋال مۇم يېغى بىلەن بىرقانچە كۈن ياغلاپ يۇمشىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش مەقسىدىگە يېتىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تويۇقنى قول ياكى باشقا قاتتىق نەرسە بىلەن بېسىپ بىر ئاز زەخمىلەندۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەبرە، زىرىسۇت، ئاقاقىيالارنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن نەمدەپ، توپىسىدىن قېلىن قوغۇشۇن تاختىسى قويۇپ تېڭىپ قويۇش لازىم. ماددىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن گۈلى سوسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى، ھەمشۇا، زىغىر، بابۇنە ۋە زاراگزىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى قىزىق ھالدا توپۇققا قۇيۇش ۋە تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

يۇقۇرقى چارىلار ئونۇم بەرمىسە، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ياكى مەلھەمى داخىلىيوننى بىرقانچە قېتىم قويۇپ يۇمشىتىپ بولغاندىن كېيىن تىغ بىلەن كېسىپ، توپۇقنى ئوبدان قىرىپ ئېلىۋېتىش لازىم. كەسكەندىن كېيىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن يىرىڭ خالتىلىق ئىششىقتا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەمنى قويۇش مۇمكىن.

چاشتان يارىسى (خانازىر)

بويۇن ۋە كۆكرەك ئۈستى ساھەسىدىكى بەزلەرنىڭ سىل خۇسۇسىيەتلىك ئىششىغى. ۋاقتىدا ۋە توغرا داۋالانمىسا ئېغىز ئېلىپ ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قىيۇق بەلغەم بىلەن جەراسىم (مىكروپ) بىرلىشىپ پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپىنچە بويۇن، جاغ ئاستى، ئوقىرەك ۋە قولتۇق تېرىلىرىدە ئۇچرايدۇ. دەسلەپ تېرە ئاستىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان كىچىك مۇدۇر پەيدا

بولىدۇ. ئاغرىيدۇ، تېرە ئاستىدا مىدىرلاپ تۇرىدۇ. كېيىنچە گوش ۋە تېرە چاپلىشىپ كېتىدۇ. تېشىلىپ سېرىق زەرداپ سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ تۇرىدىغان ئاقما جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇندا قاتار تىزىلغاندەك جاراھەتلەر كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. جاراھەت داۋاملىق بولمايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىترىپىللەردىن بىرى ياكى ئايارەج پەيقارا (1-5-16-نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. يۇمشاق، تېز ھەزىم بولىدىغان بەدەننى كۈچەيتىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. كەچ تەرەپتە تاماقنى بەك كەچ يېيىشتىن ۋە روھى غەمدىغلىنىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش كېرەك. ئۇلار: قىچا، ئەنجۈر ئۇرۇغى، كوپۇكى دەريا، زىراۋەند، مۇقىل، ئوشەق، كونا زەيتۇن يېغى ۋە ئاق مۇملاردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مايسىمان دورا تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويىلىدۇ ھەم مەلھەمى داخىليون (177-نۇسخە) سىرتتىن مايلاشقا بېرىلىدۇ.

يىرىڭ ۋە زەرداپلار كۆپىيىپ كەتسە، ئۇنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل لۇبىيا ئۇنى، زەيتۇن يېغى ۋە كىچىك بالا سۈيدۈكىنى بىرلەشتۈرۈپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلسا، يىرىڭ، زەرداپلارنى ئاققۇزۇپ چىقىرىدۇ. تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قۇرۇسى قىلىدىغان

www.uyghurkitap.com

(46 - نۇسخە)نى سوقۇپ تالقال ھالىدا جاراھەت ئۈستىگە يېپىلىدۇ. بۇ كونا بۇزۇلغان گۆشلەرنى يەپ، يېڭى گۆش ئۆندۈرىدۇ.

چاشقان يارىسىنىڭ ئالاھىدە دورىسى ئىتىرنىپىل غۇدودى (180 - نۇسخە) بولۇپ، يۇقۇرقى چارىلار بىلەن بىرلىكتە ئىلىپ بېرىلىدۇ ۋە قوي مۇڭگۈزى ئىچىدىكى پەردەك قىسمىنى ئىلىپ كويدۇرۇپ كۈلىنى كۈنىگە 2 مىسقالنى ئازراق شېكەر بىلەن بىر ھەپتە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

خانازىر ئۆزۈنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىقدۇر. دورىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، جەرراھلىق ئۇسۇلى بىلەن كېسىپ قىرىپ ئىلىنىدۇ ۋە يېڭى گۆش ئۆندۈرىدىغان دورىلار چېپىلىدۇ.

سەرتان (راك)

بەدەننىڭ مەلۇم ئەزاسىدا پەيدا بولىدىغان ۋە قانتومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغىمۇ كۆچۈپ يامرايدىغان بىر خىل سەپراۋى ئىششىق مۇنەكچە — سەرتان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان دەپ ئاتىلىپ قىلىنىشىدىكى مۇھىم سەۋەپ، دېڭىزدا بولىدىغان سەرتان بەھرى (دېڭىز قىسقۇچ پاقىسى — راك) سۇدا پۇت - قوللىرىنى سوزۇپ تۇرغاندەك بۇ سەرتان ئىششىقىنىڭمۇ بەدەنگە ئۆز تومۇرلىرى بىلەن مۇستەھكەم يامراپ تۇرۇشىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى سەرتان (راك) ئۇسمىسى چوڭايغاندا

ئۇنىڭ يىلتىزلىرى بەدەن توقۇلمىلىرىغا كەڭ تارقىلىپ دەرەخ يىلتىزىدەك يامراپ كېتىدۇ.

سەۋىبى: سەرتاننىڭ تۇپ سەۋىبى تازا روشەن ئەمەس. قەدىمقى ھوكۇمالار ئۇنى سەۋدا ماددىسىنىڭ ياكى سەپرا ئارىلاش بەلغەم ماددىسىنىڭ كويىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ — دەپ قارايدۇ. كويگەن سەۋدادىن بولغان سەرتاندا قان بولمايدۇ. سەپراۋى سەۋدادىن بولسا، ئۇ ئەلۋەتتە ئىششىيدۇ.

ئالامەتلىرى: سەرتان ئۇسمىسى دەسلەپتە پەيدا بولغاندا مەخپى (يوشۇرۇن) ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاشكارىلىنىشى كوپ چاغلاردا ئالامەتلىرىدىن كېيىن بولىدۇ. دەسلەپتە كىچىك پۇرچاق ياكى ئۇشكە (بادام) چىگىلىغىدا، قاتتىق، يۇمۇلاق مۇنەكچە ھاسىل بولۇپ، ئاندىن كېيىن تېزلا چوڭىيىپ كېتىدۇ. سەرتان ئىششىغى ۋە ھارارىتى كۆچەيگەنسىرى خۇددى سەرتان (قىسقۇچ پاقا) نىڭ پۇتىغا ئوخشاش قارا، كوك تومۇرلار پەيدا بولىدۇ ۋە ئوت يالقۇنىغا ئوخشاش دائىم لاۋۇلداپ تۇرىدۇ.

سەرتان جاراھەتلەنگەندە قارا ۋە قورقۇنۇشلۇق جاراھەت ھاسىل بولىدۇ. يارىنىڭ ئاغزى قىزىل ياكى كوك رەڭدە ئورۇلۇپ چىقىپ، يىرگىنىشلىك تۇسكە كىرىدۇ. سېسىق زەرداپ ئېقىپ تۇرىدۇ. سەرتان ئۇسمىسىنىڭ ئاغرىشى كويگەندەك ئېچىشىپ تۇرۇشى توپەي-

لىدىن، بەزى ئاغرىقلار ئازاپلىنىپ ھوشىدىن كېتىپمۇ قالىدۇ.

خۇلاسە: سەرتان ناھايىتى ئېغىر ۋە خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ، ساقىيىشىدىن ئۈمىت تۇتۇش تەس. ئەمما كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا تىزنۇپ ۋە توغرا تەدبىر-لەر كورۇلسە ئۇنى تىزگىنلەشقا ۋە كۆچۈيۈپ كېتىشىنى توسۇشقا ئىمكانىيەت بار.

داۋاسى: تىبابەتتە سەرتان كېسىلىنى داۋالاش دورا ئىچكۈزۈش؛ سىرتتىن دورا چاپلاش ۋە دەستىكارە بىلەن (ئوپېراتسىيە قىلىپ) داۋالاشتىن ئىبارەت 3 چوڭ تارماققا بولىنىدۇ. سەرتاننى داۋالاشتا قەدىمقى مەشھۇر تېۋىپلەرنىڭ تورغۇزغان ئەمەلىي تەجرىبىلىرى توپلان-غان. ئاتاغلىق تىبابەت ئالىمى ئىبنى سىنانىڭ تۆۋەن-دىكى سوزلىرى سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا بەلگىلىك نەزىرىيە ئاساسى بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ: "سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا ئۇنىڭ كۆچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۈمىت تۇتۇش مۇمكىن. ھەتتا ئۇنى بىر ھالەتتە تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۇر-مىگىلى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا، ھەتتا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ ئەمما تەلتۆكۈس ساقىيىشى تەسرەك. كوپىنچە سەرتان ئىچكى ئەزالاردا ۋە مەخپىي تەرەققى قىلىۋاتقان بولىدۇ. سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۈيى، يېڭى بېلىق ۋە تۇخۇم سېرد-

غىغا ئوخشاش بەدەننى كۆچەيتىپ يىناخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغاق ۋە ھوللۇق يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش مۇۋاپىق. ئەگەر سەرتان ئۆسكەن جايدا ھارارەت بولسا، ياغ تەركىۋى چىقىرىپ تاشلانغان ئايران ئىچكۈزۈش، يېگى قاپاق يېگۈزۈش لازىم. سەرتان كىچىك بولسا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالىسا بولىدۇ. لېكىن ئىلاجى بار باشقا ئۇسۇل بىلەن يوقىتىش پايدىلىق. چۈنكى كوپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كەسكەندە ئۇنىڭ يامانلىششى (تەرەققىياتىنىڭ تېزلىششى) كورىلىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلسە يىلتىزىنى قىرىپ تازىلىۋېتىش زورۇر، بەزىدە ئۆسمىنى كېسىپ يىلتىزىنى تازىلىۋەتكەندىن كېيىن داغلاشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى سەرتان يۈرەك، جىگەر، مېڭىدەك نازۇك ئەزالاردا بولسا داغلاش خەۋپ-خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. سەرتاننى ئوپېراتسىيە قىلغاندا ئۆسمىدىن قان ئېقىپ، باشقا تومۇرلار ئارقىلىق بولەك ئەزالارغىمۇ يامراپ كېتىش ئېھتىمالى بار. شۇڭا بەدەننى تازىلايدىغان سۈرگە بېرىش ۋە قان ئېلىش، ئاغرىققا يېگى، ساپ قان يارىتىدىغان تاماقلارنى بېرىپ بەدەننى كۈچەيتىش كېرەك.

ئىبنى سىنا يەنە مۇنداق دەپ كورسىتىدۇ: "قەدىمقى ھوكۇمالارنىڭ بايان قىلىشىچە بىر تىۋىپ سەر-

تان كېسىلى بىلەن ئاغرىغان ئايالنىڭ بىر ئەمچىكىنى يىلتىزىدىن كېسىپ تاشلىغان بولسىمۇ، كېيىن ئۇنىڭ يەنە بىر ئەمچىكىدە سەرتان پەيدا بولغان. بىزنىڭ قارىشىمىزچە ئىككى ئەمچەككە سەرتان گەردەن ئارقىلىق ئۆتكەن بولىشى، شۇنداقلا سەرتان ماددىسىنىڭ كۆچەيىشىدىن كېلىپ چىققان بولىشى مۇمكىن، بۇ ئېنىق".

ئىبنى سىنانىڭ بۇنىڭدىن 1000 يىل ئىلگىرى يازغان سۆزلىرىگە ئاساسەن تىبابەتتە نۆۋەندىكىچە داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىپ كەلمەكتە:

1. دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش

سەرتان كېسىلى باشلىنىشىدا تونۇلسا، ئالدى بىلەن سەرتان پەيدا بولغان ئەزادىن قان ئېلىش كېرەك. لېكىن بۇ چارىنى كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتى، يېشى، مىزاجى ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەسىل قاتارلىق ئەھۋاللىرى يار بەرگەندە ئاندىن قوللىنىش كېرەك. ئەگەر سەرتان بىلەن ئاغرىغان كىشى ئايال بولسا ھەيزىنى راۋان قىلىدىغان ئىلاجلارنى قوللىنىش كېرەك.

دورا ئىچكۈزۈش جەھەتتە — سەۋدا ماددىلىرىنى تازىلىغۇچى دورا — سۈرگە بېرىش مەسىلەن، ئەپتىمون شەرۋىتى، غارىقۇن شەرۋىتى بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋداۋى خىلىت ۋە قاننى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بۇنداق دورىلارنى بىر ئىككى قېتىم بىلەن توختىتىپ قويماي، تاكى بەدەن تازىلانغىچە تەكرار - تەكرار

www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلدۇرۇش زورۇر. بۇ مەقسەتتە قارا ھېلىلىدىن 5 مىسقال، ئەپتىمۇندىن 5 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس، بىستپايەج 6 مىسقالدىن، ھىندى تۇزدىن 2 مىسقال، قاراخەربەق 3 مىسقال، غارىقۇندىن 5 مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمۈلاچ ياسىلىدۇ ۋە كۈندە 2 دانىدىن 3 قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى قايىنىتىپ شەرۋەت قىلىپ ھەر قېتىمدا 4 ـ 6 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇقۇرىدىكى چارىلەر بىلەن بەدەن تازىلانسا مۇسىدىل دورىلارنى بېرىشكە باشلاش. ھوللۇك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن سەۋدا خىلىتلىرىنى پەسەيتىش كېرەك. شۇنداق قىلغانىدا بەدەندە ساپ ياخشى قان پەيدا بولىدۇ. تامىغىغا پاقلان گوشى، چوجە گوشى، موزاي گوشى، يېڭى بېلىقلارغا بەقلەتۇلىامانى، قاپاق، پىشمىغان ئۈزۈملەرنى قوشۇپ شورپا قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەمدە ئارپا سۈيى، ئايران (مائىلجىبىن) ۋە سەۋدانى بوشاتقۇچى تالغان دورىلارنى كوپرەك بېرىش لازىم.

بەزى ھوكۇمالار قارا يىلان گوشىنى سۇ ياكى رەيھان شەرۋىتىدە قايىنىتىپ تۇز سېلىپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە سەرتان ماددىسىنى يوقىتىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ.

قانىنى تازىلاش ئۈچۈن گازىۋان شەرۋىتى، كاسنى ئۇرۇغى، بادىرەنجبۇيا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنى قايىنىتىپ شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يەنە بەزى تىۋىپلار سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا تۋۋەنلىكى دورىنى كومۇلاچ ياكى قايناتقان شەرۋەت شەكلىدە ئىشلىتىشنى تەكىتلەيدۇ: قارا خەربەقنى قوي سۈتىگە 3 كۈن چىلاپ قۇيۇپ، قۇرۇتۇپ ماھى زەھەرەج (بىر خىل بېلىق — ت). ھەببۇلخارنىڭ ھەربىرىدىن 3 ھەسسە. ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى يېرىم داڭ①. ئەپسەنتىن غارىقۇن 2 داڭدىن، ئايارەج پەيقارا بىر مىسقال، ھىندىستان تۇزى. سىقمونىيا 1 داڭدىن، مەزكور دورىلارنى سوقۇپ كاللەك بەسەي ياپرىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىموچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچ تەييارلىنىدۇ. ياكى قاينىتىپ ھەر قېتىمدا $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پىكرىچە، مەزكور دورا سەرتان ئۆسمىسىگە تەسىر قىلىپ ئۆسمىنىڭ ھەجمى كىچىكلەيدۇ ۋە يۇمشايدۇ. ئاندىن مەزكور دورىنى يەنە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

2. سىرتتىن دورا سۈركەپ داۋالاش.

سەرتاننى سىرتتىن داۋالاشتىمۇ تۆۋەندىكى تۆت مەقسەت كۆزدە تۇتۇلىدۇ: سەرتاننى يوقىتىش (بۇ مەقسەتكە يېتىش تەس)؛ تەرەققى قىلىشنى توساش؛ جاراھەتلەندۈرمەسلىك؛ ئىششىقنى كىچىكلىتىش.

---

③ داڭ — 16 دانە ئارپا ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ ئېغىرلىق ئۆلچىمى.

سەرتاننى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار سەرتاننى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى ئاستىلىتىدىغان ۋە ناچار قاننى تۈزىتىدىغان بولۇشى شەرت. چۈنكى ناچار بۇزۇق قان، يامان خىلتلار سەرتاننى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن دورا بەك كۈچلۈك بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى قاتتىق غىدىقلىغۇچى كۈچلۈك دورىلار سەرتاننى تېز يامانلاشتۇرىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆيدۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئادەتتە مەدەندىن ۋە ئۆسۈملۈكتىن ئېلىنغان دورىلار مەسىلەن، تازىلانغان تۇتىيا، گۈل يېغى، تۈگۈرمەن تېشى (كوپ خىل تاشلار بىرىكمىسىدىن هاسىل بولىدۇ)، بۇلەي تېشى (بۇلارنى سۇ ياكى سىركە بىلەن بىللە تاشقا سۈرۈپ يۇمشىتىپ ئىشلىتىلىدۇ)، مىس مەدىنى (رودىسى)، قوغۇشۇن، يۇمغاقسۈت سۈيى، پىشمىغان ئۈزۈم، ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۈيى، جۇسەي ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىقى (بارتەڭ) سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، كاسىن سۈيى، كاكىنەج (شوخلەك) سۇلىرىنى ئىشلىتىش بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

(1) تۇتىيا①دىن ياسىلىدىغان مەلھەم تەركىبى: تازىلانغان تۇتىيا، مورداسەنگ، سەپىداپ بىر ھەسسە، موم $\frac{1}{4}$ ھەسسە. مەدەن دورىلارنى سوقۇپ، مومنى گۈل يېغى بىلەن قورۇپ يۇقۇرىدىكى دورىلارغا قوشۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ. بۇ مەلھەمنى سەرتان ئۇسمىسىگە سىرتتىن چاپلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

(2) قوغۇشۇن مەلھىمى: قوغۇشۇن كۇۋشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۇۋشتىسى، ئۈپا، توتىيا①، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، نىشاستە، شەمئى ئەرەبى 3 مىسقالدىن. تەييارلاشتا: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر سەر ئاق مومنى تۆمۈر قاچىدا ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭغا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، چىنە-قاچىدا ساقلاپ لازىم كەلگەندە سەرتان ئۈستىگە چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(3) گىلى ئەرمەننى ئىت ئۈزۈمى سۈيى ۋە كوك يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ.

(4) سەرتاننى جاراھەتلىنىشكە قويماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن پىشمىغان ئۈزۈمنى سوقۇپ تېگىش، دەريادىن تۇتۇلغان قىسقۇچ پاقا (سەرتان)نى كويدۇرۇپ سوقۇپ، ئىقلىميا ياكى ئاق قەلەي كۇۋشتىسى قوشۇپ چېپىش پايدىلىق.

(5) قوغۇشۇننى كاھو (ئۇسۇك) سۈيى ياكى ئىسپۇغول شىرىسىدە ئېزىپ چاپسا ئۈنۈمى ياخشى.

(6) توگورمەن تېشىنىڭ ئېرىتمىسى، مىس مەدىنى، قوغۇشۇنلارغا گۈل يېغى، يۇمغاقسۈت سۈيى، پىشمىغان ئۈزۈم سۇلىرىنى قوشۇپ تېگىش كېرەك.

---

① توتىيا - زىنك (zn) مەدىنى.

سەرتان جاراھەتلەنگەن بولسا زەرداپ ئاقىدۇ. مۇنداق چاغدا تۆۋەندىكى چارىلارنى قوللىنىش كېرەك:

(1) يۇيۇلغان توتىيا، گىلى مەختۇم، قىزىل گۈل، گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قەلەي ھاۋانچىدا گۈل يېغى بىلەن بىللە قوشۇپ ئوبدان سوقۇپ جاراھەتكە تېڭىش لازىم.

(2) دەريادا ياشايدىغان قىسقۇچ پاقىنى تۇتۇپ، يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ ئۆسمە ئۈستىگە تېڭىش لازىم (بۇنى كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم تەكرارلىسا بولىدۇ). ياكى قىسقۇچ پاقىنى كويدۇرۇپ كۈلىنى ئېغىت ۋە گۈل يېغى بىلەن بىللە مەلھەم قىلىپ تاڭسىمۇ بولىدۇ.

3 . دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش

سەرتاننى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە باشقا چارىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلگەندە ئۇنىڭ يىلتىزلىرىنى قالدۇرماي تازىلىۋېتىش زۆرۈر. بولمىسا قايتا ئۆسۈپ چىقىشى ياكى باشقا ئەزالارغا يۆتكىلىشى چوقۇم. لېكىن نازۇك ئەزالاردا بولغاندا بۇ چارىنى قوللانغىلى بولمايدۇ. كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، ئۆسمە ئۈنگەن جاي ئەتراپىنى داغلاشنىڭ پايدىسى بار. بىراق چوڭ قانتومۇرلارغا، نازۇك ئەزالارغا يېقىن جايلارنى داغلاش مۇمكىن ئەمەس. ئوپېراتسىيەدىن ئىلگىرى سەرتان ئۆسمىسىنىڭ ئەتراپىنى موم ۋە گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، ئۈستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپۇغول شىرىسى، بىھە

ئۈرۈغىنىڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تېڭىش لازىم. بۇنى ئۇدا بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، سەر-تاننىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىدۇ. ئاندىن مەزكۇر يىلتىزلارنى داغلاپ ۋە كېسىپ تاشلاش كېرەك. كېسىلگەن ئورۇننى ھول زۇفا سۈيى، بىيە شىرىسى، موم، گۈل يېغى، بىنەپشە ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سۈيۈق مەلھەم بىلەن تېڭىپ، تېڭىق ئۈستىنى دائىم نەم تۇتۇش ئۈچۈن ئىت ئۈزۈمى سۈيى قۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. بەزى ھوكۇمالار تېڭىقنى ئادەم سۈتى بىلەن ھۆللەپ تۇرۇش پايدىلىقراق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ماخاۋ (جۇزام - دائىل ئەسەد)

يۇقۇملۇق ھەممە ۋاقىتتا تۇغرا داۋالانمىسا، ئا-قىۋىتى ناچار كېسەلدىن ئىبارەتتۇر. "جۇزام" دىگەن سوز "ئايرىلغۇچى" دىگەن سوز بولۇپ، كېسەلنىڭ بەدەنلىرى ئېقىپ، كېسىلگەندەك ئاجراپ چۇشۇپ كېتىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىدەك بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن "شىر كېسىلى" (دائىل ئەسەد) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى كويگەن سەۋدا سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بەدەن تېرىسىدە قىزىل ياكى قارامتۇلغا مايىل داغلار پەيدا بولىدۇ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر داغلاردىن ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قاپارتى-مىلار پەيدا بولىدۇ، تېشىلىپ ئاقىدۇ، سېرىق زەرداپ سۇ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چىقىدۇ. مۇنداق ئالامەتلەر بەدەننىڭ كۆپ جايلىرىدا
پەيدا بولۇشقا باشلاپ پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. ئۇفۇنەت
يۈرەككە تەسىر بېرىپ تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەپى
رۇبئى) پەيدا بولىدۇ. تېرىدىكى جاراھەتلەر بارغانسېرى
چوڭقۇرلىشىپ سېسىشقا باشلايدۇ، بۇرۇن ئۇلتۇرۇشۇپ
كېتىدۇ. قۇلاق يۇمشاقلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. جاراھەت-
لەردىن سېسىق پۇراق چىقىپ كىشىلەر قاچىدۇ. شەكلى
ئۆزگىرىپ يۈزلىرى مۇدۇرلۇق ئىشىپ، خۇددى شىرنىڭ
يۈزىدەك قورقۇنۇچلۇق قىياپەتكە كىرىدۇ، ئاۋاز پۈتىدۇ،
چاچ، ساقال، كىرپىكلەر تۆكۈلىدۇ، بەزىدە ماخاۋ قارا
سېرىق كېسەل يۈز بېرىش بىلەن باشلىنىدۇ. ئانداقتا
پۈتۈن بەدەن رەڭگى قارىداپ كەتكەندىن كېيىن، ماخاۋ-
نىڭ خاس بەلگىلىرى چىقىشقا باشلايدۇ. كېسەل جارا-
ھەتلىرىدە ئاغرىش سەزمەيدۇ، كېچىسى ياخشى ئۇخلىيال-
مايدۇ. قورقۇنۇچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ، كۆزلىرى ياشاڭ-
غىراپ نۇرسىزلىنىدۇ، پۇت ۋە قول بارماقلىرى قىسقىرىپ
ئىگىلىپ قالىدۇ، بەزىلەر قارغۇ بولۇپمۇ قالىدۇ. تىر-
ناقلىرى يېرىلىدۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىشى
نەتىجىسىدە نەپەس قىسىلىش، يۈرەك زەئىپلىشىشلەر بىلەن
ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى: ماخاۋ بەدەننىڭ ئەسلى مىزاجىنى ئۆز-
گەرتىپ تاشلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ماخاۋنى بالدۇرراق،
توغرا ۋە سەۋرچانلىق بىلەن داۋالاش زۆرۈر. بەدەندە
بۇزۇلۇش يۈز بېرىشتىن بۇرۇن دەسلەپكى چاغلاردىلا

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا كېسەلنى جىسمانى جەھەتتىن ئازاپ ۋە ئۆلۈمدىن ساقلاپ قېلىش ئىمكانىيىتى بار.

مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلار بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرىنى قايناتقان سۈنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش مۇمكىن.

يەنە مەتبۇخى شاتەرە (172 - نۇسخە) بىر قانچە قېتىم تەكرار بېرىلىپ ئارقىدىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بىلەن مائىل جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى تامغۇزۇش؛ بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغى يېغى، سېرىق ماي، ئادەم سۈتىنى پۈتۈن بەدەنگە سۈركەش لازىم. ئەفئائىلىنىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىش ۋە تەرياقى فارۇق (186 - نۇسخە) قاتارلىق دورىلار بىلەن مىگە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ماخاۋ كېسىلىنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىدىغان چارىلاردۇر.

كېسەل تۇزلانغان گۆش ۋە كونىراپ قالغان يېمەك-لەردىن پەرھىز قىلىش شەرت. پالەك، جۇسەي ۋە قىزىلچا سالغان توخۇ شورپىسى. ئارپا نېنى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى لازىم. چاي ئورنىدا بېدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. يېڭى ساققان سۈتنى يالغۇز ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تاز كېسىلى (سۇئىقە)

كۆپىنچە باشنىڭ چاچلىق قىسمىدا، بەزىدە بەدەن تېرىلىرىدە ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بالىلار ۋە

ئۇسمۇرلەردە كوپرەك كۆرىلىدۇ. تېبابەتتە تاز ھول تاز (سۇئىقە رەتەپ) ۋە قۇرۇق تاز (سۇئىقە يابەس) دەپ 2 چوڭ تۈرگە بولۇنىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن تېرىدە ئۇششاق مۇ-دۇرلار پەيدا بولۇپ ئەتراپقا تاراشقا باشلايدۇ. بۇلار دەسلەپتە قۇرۇق بولۇپ، قىچىشىدۇ. تاتىلاش بىلەن سېرىق سۇ چىقىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ ۋە قۇرۇق سېرىق قەقەش باغلايدۇ. تاتىلاپ قەقەشلەر ئاجرالسا تېگىدىن سېرىق سۇ چىقىپ تۇرغان قىزىل يارا يۈزى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.

ھۆل تاز بولسا، دائىم سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، بۇ كوپىنچە كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە خۇددى چاشقان سۈيدۈگىدەك پۇرايدۇ.

قۇرۇق تاز يېرىسىدىن سۇ چىقماستىن، تۇزاغىدەك كېپەكلەر ئورلەپ تۇرىدۇ. ئۈستى ئاق قوماق باغلاپ تۇرىدۇ. كۆنىرىغانسېرى باش تېرىسىدە تۈك ئۈنمەيدىغان تاتۇق قالىدۇ.

داۋاسى: ھۆل تازلاردا — ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن زۇلۇك قوندۇرۇش ياكى ھىجا-مەت قويۇش لازىم.

بۇزۇق قان ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش ئۈ-چۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ ۋە تۇز-لانغان گوش، كالا گوشى، ئاچچىق ئوتكۇر نەرسىلەردىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

ەزھەر قىلىش، پالەك ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

تاشقى تەرەپتىن چىپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلەردىن تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

نۇسخە: زەمچۇە بىرسەر، ئاچچىق بادام مېغىزى 1 سەر، ئانار گۈلى، رال، كويدۇرۇلگەن ئاق تۇز، موزا، ھەببۇل ئاس ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، گۈل سوسەن يىلتىزى 1 سەر، ئاقاقىيا، قەمبىل 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى 1 سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، قويۇق مايدەك دورا تەييارلىنىدۇ.

نۇسخە: زەمچۇە، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

قۇرۇق تازا سەۋدانىڭ غالىپلىقى كوپرەك ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. بەدەندە نەملىكنى كۆپەيتىش ئۈچۈن ھۆل تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئالدى بىلەن چاچنى چۈشۈرۈپ تاشلاش لازىم، ئەگەر بۇنىڭغا تاقەت قىلالمىسا ئاق تۇز بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمانىراق ھالدا باشقا سۈرتۈپ، كېيىن ئىسسىق سۇدا باشنى سو-

يۇنلاپ يۇيۇش لازىم، باشنى قۇرۇتۇپ تەۋەلدىكى نۇسخى- لاردىكى مەلھەملەرنى چېپىپ، باشنى ماتا بىلەن ئوراپ قويۇش كېرەك.

نۇسخە: ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لوئابى، زىغىر لوئابى، بىنەپشە سۈيى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى، توخۇ ۋە ئۆدەك يېغى، ئاق موملارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مومنى ئېرىتىپ، قالغان ياغلارنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىنەپشە سۈيىنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ، پاكىز قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

نۇسخە: مەدەستان، زەچۋىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغى 3 باراۋەر ئېلىنىدۇ. مەدەستاننى ئايرىم ئېزىپ، زەچۋىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ (زەيتۇن يېغى ئورنىغا كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

نۇسخە: زاك، تۇز، گۈڭگۈرت سېرىقى، سىماپ كۈشتىسى، موزا، زەچۋە، زىراۋەند، مەدەستان ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى بىر سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سىركە ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق ھالدىكى ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىشتە، دەسلەپ بىرىنچى نۇسخىدىكى ماي دورىدىن كېيىن ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى نۇسخىلاردىكىلەردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

قۇرۇق تازدا: مەتبۇخى شاتەرە (172 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش: ئاق لەيلى ۋە ھەمشۋانى قاينىتىپ سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك، ئاندىن كېيىن كويدۈرۈلگەن سەدەپ، كوپۈگى دەريانى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن باشقا چېپىش لازىم.

تاز كېسەلى بار باللار بىلەن ساق باللارنى بىر ئورۇندا ياتقۇزماسلىق، داۋالاش جەريانىدا يېڭى باش كىيىم ئالماشتۇرۇش، تاز كېسەلى تارقىلىشقا سەۋەپچى بولىدىغان سەتراچلىق سايمانلىرىنى زەمچە سۈيى بىلەن تازىلاپ ئىككىنچى كىشىگە ئىشلىتىش لازىم.

قوتۇر (جەرەپ)

سەۋەبى: بۇزۇلغان قان ۋە شور بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ئازاپلىغۇچى قىچىشىشلار بىلەن داۋام قىلىدۇ، كىشىلەرگە بىر-بىرىدىن يۇقۇپ كەڭ تارقىلىپ كېتىش ھادىسىلىرى دائىم كورىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن قول بارماقلىرى ئارىسىدا ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، قاپارتمىلار دەسلەپتە قىزىل رەڭلىك بولۇپ تاتىلاش بىلەن بۇزۇلۇپ سېرىق زەرداپ سۇ چىقىدۇ. قاتتىق قىچىشىدۇ. قوتۇرقۇرۇق ۋە ھول دەپ ئىككى خىلغا بولۇنىدۇ. قۇرۇق قوتۇردىن سۇ چىقمايدۇ، تېرە قېلىنلىشىپ كېپەكلىشىپ تۇرىدۇ. ھول تۇرىدىن

تاتىلاش بىلەن سۈيۈقلۇق چىقىدۇ. سۈيۈقلۇقلارنىڭ رەڭگى، سەۋەپچى ماددىسىغا قاراپ ھەر خىل بولۇشى مۇمكىن، يەنى گويگەن سەپرادىن بولسا سېرىق، بەلغەمدىن بولسا ئاق ۋە قاندىن بولغانلىرىدا قىزغۇچ كېلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا ئېچىشىش كۆپرەك بىلىنىدۇ. ئۇفۇنەتلەنسە يىرىڭلىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قۇرۇق ياكى ھول قوتۇر پەيدا بولغان تېرە ئاستىدا بىر خىل سالجىدەك ھاشارەت پەيدا بولۇپ ئۇ "سىبان" دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: قۇرۇق قوتۇرلاردا مونچىغا چۈشۈپ ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ھەم بەدەنگە نەملىك پەيدا قىلغۇچى چارىلارنى قىلىش ۋە ھول غىزالارنى كۆپرەك بېرىش؛ قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتكۈچى بارلىق نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. سىرتتىن سېرىق پۇرچاق ئۇنىنى قىزىلچا سۈيى بىلەن چېپىش لازىم. تېرە نەملىك ياكى يۇمشاقلىق پەيدا قىلغاندىن كېيىن، مائۇلجىبىن (181 ـنۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارىلاپ بىر قانچە قېتىم سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەمما سۈرگە ئارىلىقىدا نەملىك ئۆتكۈزۈشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. ئاندىن كېيىن قارائۆرۈك مېغىزى، تەمرى ھىندى مېغىزىدىن بىر سەردىن، سىماپ كۈشتىسىدىن بىر مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى ۋە قېتىق بىلەن ئۇماچتەك قويۇق دورا تەييارلاپ 3 كۈن ئۇدا سۈرتۈپ ئەتىسى مونچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇش، كىيىم-

كىچەكلەرنى يەڭگۈشلەپ، قايناقسۇغا بېسىش، يوتقان-كورپىلەرنى ئاپتاپقا سېلىش لازىم.

.هول قوتۇردا سەۋەپچى ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش، مەسىلەن، ئىچىشنىش كوپ بولۇپ سىرىق سۇ ئېقىپ تۇرسا مەتبۇخى ھىلىلە (38-نۇسخە) تەر-كىۋىگە ئەپسەنتىن ۋە ماۋرانچىن قوشۇپ تەييارلاپ بېرىدۇ. ياكى مەتبۇخى خىيارى شەنبەر (54-نۇسخە) بەرسەمۇ بولىدۇ. كاسىن سۈيىگە تەمرى ھىندىنى بىر كىچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى راسا ئېزىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 3 كۈن ئۇدا ئىچىپ، 3 كۈن ئىچمەيدۇ. ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن كۈمۈش ئىقلىمىياسى ماش ئۇنى 5 مىسقالدىن، سىماپ كۈشتىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن چاپەن-دىغان دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇنى قوتۇرغا سۈرتۈپ، 3 كۈندە بىر قېتىم مونچىدا يۇيۇنىدۇ. بۇ چارىنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. يۇقۇرقى دوردىغا يەنە مەدەستان بىلەن شەھمى ھەنزەل قوشۇپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. مىزاجنى ھوللەشتۇرۇپ تۇتۇش ئۇچۇن شەرۋەتى بىنەپشە (65-نۇسخە) ياكى مەجۇنى بىنەپشە (74-نۇسخە) دىن بىرىنى بېرىپ تۇرۇش لازىم.

قۇرۇق قىچىشقاق (ھەككە)

قوتۇر بىلەن قۇرۇق قىچىشقاقنىڭ پەرقى شۇكى، قۇرۇق قىچىشقاقتا زەرەرلەنگەن جايى كەڭ بولىدۇ ۋە

تېرە ئەسلى رەڭگىدىن قىزىرىپ ئۆزگەرگەن بولسىمۇ، قۇتۇردەك روشەن ھالدىكى قاپارچۇق، زەخىملىنىشلەر بولمايدۇ. تۈزۈلانغان بېلىق، تۈزۈلانغان گوشنى كۆپ يىگۈچىلەردە، قان كۆپەيتىدىغان قۇۋۋەتلىك دورىلارنى زىيادە ئىستىمال قىلىدىغان، مونچىغا بارماي تېرىدىكى تەر توشۇكلىرى (مىسامىلار) ئېتىلىپ قالغان ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. قېرى كىشىلەردىكى قۇرۇق قىچىشقاق بەدەندىكى تەبىئى ھارارەتنىڭ ئاجىزلىششى ۋە جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جىنسى ئەزا، مەقئەد ۋە جىنسى يوللاردا شۇ ئەزادىكى خىلتلارنىڭ بۇس — بۇخاراتلىرى ياكى ئومۇمى بەدەندىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن قۇرۇق قىچىشقاقلار پەيدا بولىدۇ، كىچىك باللار ھەتتا بوۋاقلاردىمۇ پەيدا بولۇپ، خېلى ئازاپلايدۇ.

داۋاسى: ھىجامەت قويۇش، كىچىك باللارغا زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك (زەرەرلەنگەن تېرىگە قوندۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى). ئاندىن كېيىن مائۇل جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىپ ماددىلار قويۇقلۇغىنى تەڭشەش ۋە سۈيۈقلاندۇرۇش لازىم. شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى بىر سەر- دىن، قارا ھېلىلە، ئاقلانغان ئامىلە بىر سەردىن، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم، شاتەرە 5 مىسقالدىن، تۇربۇت 4 مىسقال،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

خىيارى شەنبەر 7 مىسقال، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل بىر سەردىن، بادام يېغى بىر مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندى ۋە تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە بىر ئاز قايناقسۇ قۇيۇپ ئۇستىنى دۈملەپ قويۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 4 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، داكىدىن ئۆتكۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ بولۇپ، ئۈستىگە دۈملەپ قويغان دورىلارنى ئوبدان مىجىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تازىلىنىدۇ ۋە قايتىدىن يەنە بىرلا قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ. پۈتۈن دورىنى بىر كۈندە 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كوك چىڭسەي سۈيىگە گۈل يېغى، سىركە ۋە بىر ئاز توغرىغۇ قوشۇپ بەدەنگە سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جىنسى ئەزالاردا بولغان قىچىشقاق ئۈچۈن زەمچە، قەتران① بىر مىسقالدىن، ھەسەل 2 مىسقال، سوقۇپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قىچىشىدىغان جايغا چېپىش لازىم ياكى شۆمشە، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن قاينىتىپ پاختا ياكى داكىغا يۇقتۇرۇپ چاپلاش لازىم. كىچىك بالىلار ياكى ئەمچەكتىكى بالىلاردا بولسا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاقلانغان ئارپىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ

---

① قەتران ـ لاتىنچە نامى پىكس لىكۋىدا.

سۆيىدە بەدەنلىرىنى يۇيۇش كېرەك؛ ئەمچەكتىكى بالىلارغا سۈرگە بېرىش لازىم بولسا، ئانىسىغا بەرسە سۈت بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىسسىقلىق (ھەسەپ)

ئىسسىق پەسىللەردە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەل بولۇپ، تېرىگە كەڭ تارقالغان، قىزىل، بەكمۇ ئۇششاق تاشلار چىقىپ قىچىشىدۇ، ئېچىشىدۇ ھەتتا ئاغرىيدۇ. كۆكرەك، پېشانە قىسىملىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئەملەشمەيدۇ. ئۇفۇنەت ھاسىل قىلسا يىرىڭلىق قاپارتمىلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇھىم ئالامەتلىرى — بەدەن قىچىشىدۇ. تاشمىلار خۇددى تىكەندەك ئۇچلۇق ۋە كۆپ سانلىق بولىدۇ. گايىدا بوۋاق بالىلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق يۆگەپ قويغاندىمۇ ئىسسىغلىق تېشىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەپرا ۋە قان مادىسىنى سۈرگۈچى سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئاندىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى قايىنىتىپ بەدەن يۇيۇلىدۇ.

(1) نۇسخە: بابۇنە، ئەكلىلمىلىك باراۋەر مىقداردا، بۇغداي كېپىگى 2 ھەسسە.

(2) نۇسخە: گۈل يېغى، سىركە بىر ھەسسە، پىننە يېرىم ھەسسە بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. مۇزا، زەچۋىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ تاشمىلارغا سۈركىلىدۇ، سوغاق سۇدا كېپەك شىرىسىنى چىقىرىپ بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ تاشلاش لازىم.

قارا تەمرەتكە (قۇۋا) ①

تېرە ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان قۇرۇق ۋە قارامتۇل رەڭلىك تەمرەتكىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن تېرە ئۈستىدە قىزىل، قاتتىق قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قىچىشىدۇ. تېرە بارغانسېرى قۇرۇپ ئۈستى قارامتۇل قاسراقلىق شەكىل ئالىدۇ؛ ساق تېرە بىلەن سىزىق تارتقاندەك ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ تېرىنى زەخملەيدىغان ياكى بېلىق تەڭگىسىدەك قاسراقلىشىپ ئاسانلا ساقىيىپ كېتىدىغان خىللىرى بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان خىلىدا تېرە زەخملىنىپ، زەرداپ سۇ ئېقىپ شالۋەرەپ تۇرىدۇ. قۇۋانىڭ تەرەققىياتى 3 باسقۇچقا بۆلىنىدۇ. بىرىنچى باسقۇچتا، تېرە ئۈستىدىكى زەخملىنىش گوشكە يەتمىگەن، قىزغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئاسان داۋالاش مۇمكىن؛ ئىككىنچى باسقۇچتا، زەخملىنىش تېرىدىن ئۆتۈپ گوشكە بىرئاز تەسىر قىلىدۇ؛ ئۈچىنچى باسقۇچتا، ئۆتكۈرلىشىپ گوشكە كۆپرەك تەسىر قىلىپ، تېرە رەڭگى قارىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى باسقۇچىدا بوغداي يېغى سۈركەشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ياكى سىركە، توخۇ يېغى، موم يېغى، يۇمغاقسۈت ياكى سەبرە قاتارلىقلارنى يالغۇز

① قۇۋانى بەزىلەر چالاش دەپ ئاتايدۇ. ئەمما قۇۋا پەقەت تېرىدىكى زەرەرلىنىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ، چالاش بولسا — ئومۇمى بەدەن كېسىلىدۇر.

ياكى بىرلەشتۈرۈپ تېرىگە سۈركەش كۆپايە قىلىدۇ، ئاچچىق ئۆرۈك يېلىمى ياكى ھېلىلىنى سىركە بىلەن سۈرۈپ چېپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

2 ـ باسقۇچىدا، تېرىگە زۇلۇك قوندۇرۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئۈشەق، كۈندۈش، زەچقۇە، قەرەدماناالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3 ـ باسقۇچىدا يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە، ئىچىدىن ئىچىشكە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)نى مائۇلجىبىن (181 ـ نۇسخە) بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. تېرە زەخىملەنگەن بولسا، چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) بېرىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك.

بۇغداي يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى:

ئاق بۇغدايدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئەخلەت ۋە باشقا ئۇرۇقلاردىن تازىلاپ چوڭراق ياپىلاق ۋە تۈز تاش ئۈستىدە يېيىپ، ئۇنىڭ بىلەن تەڭ كېلىدىغان ناختاي تومۇرنى ئوتتا قىزىتىپ بۇغداي ئۈستىگە قويۇپ تۈپىدىن يەنە بىر ئېغىر تاش بىلەن باستۇرۇپ قويۇلىدۇ. تاشنىڭ ئەتراپلىرىغا بۇغدايدىن چىققان ياغ ساقىپ چۈشىدۇ. بۇنى يىغىپ ئېلىپ پاكىز قاچىدا ساقلىنىدۇ. بۇ ھەرقانداق تېرە تەمرەتكىلىرىگە پايدىلىق.

www.uyghurkitap.com

سوغان (سوبوز)

بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە يۈز تېرىلىرىگە چىقىدۇ. كۆكرەك ياكى باشقا جايلارغىمۇ تارايدۇ. رەڭگى قىزىل ياكى ئاقۇش بولۇپ، تېرىدىن روشەن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ؛ ئەگەر ماددىسى ئىسسىق بولسا قان غالىپلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (20 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. سۇزاپ، مۇرمەككىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە قوشۇپ چېپىش كېرەك.

دانىخورەكمۇ سوغاننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، "سۇبۇزى لەبەنى" (سۈتلۈك سوغان) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ — چوڭراق قاپارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىچىدە ياققا ئوخشاش ئاق نەرسە تۈلۈپ تۇرىدۇ، قول بىلەن باسقاندا ئاق ئۇيۇل نەرسە چىقىپ كېتىپ ئاغرىمايدۇ. كۆپىنچە پېشانە ۋە يۈز قىسىملىرىدا پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ھەببى قوقىيا (7 - نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (17 - نۇسخە) بېرىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەن ۋە باش تەرەپتىكى ماددىلار تازىلىنىدۇ. تاشقى تەرەپتىن پۇرچاق ئۇنى، كويدۇرۇلگەن تۇخۇم شاكىلى، كويدۇرۇلگەن سوڭەك، قىمۇلىيالارنى

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قايىنىتىپ سۈيى بىلەن يۈز يۇيۇلىدۇ ۋە خەربەق سەپىت ۋە چىغىرتماق بىلتىزىنى سىركىدە سۈرۈپ دانىخورەككە چىپىش كېرەك ياكى زىغىر، قىزىل لوبىيا، سىيادان، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كويدۇرۇلگەن كۈلىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە قوشۇپ چىپىشقا بېرىلىدۇ.

سوگەل (ساللىل)

كۆپىنچە تېرە رەڭگىدىكى تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان قاپارتمىلار بولۇپ، ئۇچى يۇمىلاق، تۈۋى ئىنچىكە بولغانلىرى "مىسمارى"، ئۇزۇن ساڭگىلاپ تۇرىدىغانلىرى "قىرۇنا" دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىنكى خىلى تەتۈرگە يانغان، ئەگرى مىخدەك شەكىلدە كۆرۈنىدۇ. بەزىلىرى مەكۈگا ئوخشاپ كېتىدۇ. سوگەلنىڭ نەملىشىپ تۇرىدىغانلىرى، كۆپىنچە دائىم سۈركۈلۈپ تۇرىدىغان جايلاردا، مەسىلەن: بارماق ئارىلىقلىرى، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا ئۆسۈپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق خىلتلارنىڭ كېچىك قانتومۇرلارغا قويۇلغانلىقىدىن، مەسىلەن: سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (105 – نۇسخە) بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 – نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

تۇۋەندىكى سېگەل چۈشۈرىدىغان دورىلارنى بىرقانچە كۈن سوگەلگە چېپىلىدۇ:

(1) بورە، كەھرىبا، بورە ئەرمىنى، بورە، خەرنۇپ- لاردىن بىرىنى ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىركە بە- لەن سۇيۇلدۇرۇپ سوگەلگە چېپىلىدۇ. مۇشۇ دورىنى بىر قانچە قېتىم تەكرار سۈركەش بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) سىيادان، ئاق تۇزلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سوگەلگە چېپىپ قويۇلسا، سوگەل ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

(3) داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى)نى سوقۇپ، سىركە بىلەن سوگەلگە قويۇق ھالدا چېپىلسىمۇ سوگەل چۈشىدۇ.

(4) تۇخۇمەك ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن يۇقۇرقىدەك ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

(5) گۈڭگۈرت پوقى، بورەق (ئورنىغا توغرىغۇ ئىشلەتىش مۇمكىن) باراۋەر مىقداردا، كۈندۈش يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن يۇقۇرقىدەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا زەرنىخ بىلەن زىراۋەندىن توغرىغۇ بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قوشۇلسا نەتىجىسى تېخىمۇ ياخشى.

پاقالچەك يارىسى (بەتەم)

پاقالچەكلەردە خۇددى ئوسما ئۇرۇقىدەك مۇدۇر قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، كېيىنچە قاپارتمىلاردىن قارام-

تۈل كوكۇش رەڭلىك زەرداپ سۇ ئاقىدۇ ۋە ساقىيىشى تەس بولغان، ئۈزۈن مۇددەت داۋام قىلىدىغان جاراھەت شەكىللىنىپ چىقىدۇ. بۇ سەۋدا ماددىسىنىڭ پۈتۈن بەدەندىن ئايانقا توكۇلگەنلىگىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، تەكرار-تەكرار ھىجامەت قويۇش، زۇلۇك قوندۇرۇش، ئىسلاجى بار قاپارتمىلار ئىچىدىكى ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ قۇسـتۇرۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن كويدۇرۇلگەن خىنا، داۋا، ئۈزۈن زىراۋەند، بىخ كەبىر پوستى، مامىرانچىلارنى تەڭ مىقـداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە سىركە، بىر ھەسسە زەيتۇن يېغى قوشۇپ، مايسىمان قويۇق دورا تەييارلاپ سىرتتىن چېپىش كېرەك. ئۈزۈلمىچە ساقايمىغان پاقالچەك يارىسىغا يېڭى سەۋزىنى قىرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ داكىنى چىلاپ تېگىپ بەرسە ياكى شوخلىنىڭ سۈيىگە داكىنى چىلاپ تېگىپ بېرىلسە ساقىيىشى تېزلىشىدۇ.

ئۈژمىسىمان ئۆسمە (تۈتى)

شەكلى ئۈژمە (جۇجەم)گە ئوخشايدىغان كۆل رەڭلىك، جاراھەتلىنىپ تۈرىدىغان ئۆسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، كوپىنچە سوك توشۇگى يانلىرىدا، جىنسى لەۋلەردە ۋە ئەرلەر ئۇرۇقدان خالتىسى ئاستىدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە يۈز قىسىملىرىدىمۇ (ئىڭەك، كاپۇكلار) ئۇچرايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

پەيدا بولغان جايلىرىغا قاراپ ھوللەشكەن (مەقئەت ۋە جىنسى لەۋلەردە) ياكى قۇرۇق (يۈزدە) بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: مەلھەمى زاڭگارنى ئوسمە ئۈستىگە قويۇق سۈرتۈپ قويۇلسا، بىرقانچە ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن چۈشۈپ كېتىدۇ. تېگىدىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گوش ئۈندۈرگۈچى دورىلار چېپىلىدۇ. زاڭگارنى چاپقاندا بەدەندە قىزىتما پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن جاراھەت بار چاغلاردا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

تېرە ئاستىغا قان چۈشۈش (ئوبۇرسىما)

سەۋەبى: تاشقى زەخىملىنىش (يىقىلىش، ئۇرۇلۇش) بىلەن تېرە ئاستى ئۇششاق قان تومۇرلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى نەتىجىسىدە تېرە ئاستىغا قان چۈشىدۇ ياكى قان تەركىۋىنىڭ بۇزۇلىشى بىلەن تېرە ئاستىغا چېكىتسىمان قان چۈشۈشى مۇمكىن.

ئالامىتى: تېرە ئاستىدا كۆك رەڭدە تېرىدىن كۆتۈرۈلمىگەن ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قانلىق چېكىت ۋە داغلار كۆرۈنىدۇ. بۇلارنى دىققەت بىلەن قارىغاندا ياكى قول بىلەن بېسىپ تۇرغاندا، تومۇر كېڭەيگەندە كۆتىرىلىدۇ، تارايغاندا تۆۋەنلەيدۇ، باسقاندا ئويمانلىشىدۇ. قويۇپ بەرگەندە دەرھال ئەكسىگە كېلىدۇ.

داۋاسى: شاھبەللۇت، موزا، ئاقاقىيا قاتارلىق قورىغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ سۇ بىلەن سۇيۇق ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، قانىغان نۇقتا

ئۇستىگە چىپىپ مەدىكەم تېڭىپ قويۇش، ھەركەتنى بىر مەزگىل چەكلەش لازىم.

يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى، ئاتەشەك) ①

يۇقۇمچان ۋە كېسەلنىڭ ئۆز بەدىنىدە ئېغىر جىسمانى كەمتۈكلىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يارىلىق كېسەللىك بولۇپ، جىنسى ئالاقە، قاچا ـ قۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇپ، ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسى ئەزاسىدا، كالپۇكتا قاتتىق مۇنەكچە پەيدا بولۇش بىلەن باشلىنىدۇ. مۇنەكچە بىر مەزگىلدىن كېيىن يوقىلىپ كېتىپ قايتا پەيدا بولغاندا جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. جاراھەتتىن زەرداپ سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، بارغانسېرى يوغىنايدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا توغرا تولۇق داۋالانمىسا، يارا ھاسىل بولغان ئەزالاردا بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن. بۇرۇن ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. سۆڭەككە تەسىر قىلغاندا سۆڭەك قايناپ چىقىدۇ. ھەركەت دەخلىگە ئۇچرايدۇ؛ ئەڭ مۇھىمى مىسگە، يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالاردا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. يەل يارا ئۇفۇنەت (مىكروپ) لىق كېسەللىك بولۇپ كېسەللىك يۈز بېرىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بەرگەن خىلتلارنىڭ ئالامىدىلىگىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ تۆۋەندىكى خىللىرى بار:

---

① ئابىلە فەرەڭگى — فرانسۇز يارىسى دېگەنلىك بولۇپ، سىفلىس كېسىلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەل دەسلەپتە ئىسپانىيىلىكلەر ئارقىلىق فرانسىيىگە، ئاندىن ئۇلاردىن ياۋروپاغا تارقالغاچقا قەدىمقى كىتابلاردا، فرانسۇز يارىسى، دەپ يېزىلغان.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

1) قان ئالامەتلىرى غالىپ بولغان تۈرى — باش ئېغىر بولۇپ، باشتىكى قىزىل تومۇرلار قان بىلەن تولۇپ، كۆپكەندەك كۆرۈنىدۇ. يۈزى قىزىل، كۆز چانغىدا ئېغىرلىق سېزىدۇ. بۇ تۈردە جاراھەت قىزىل قاپارتىملاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە ئەملەشمەيدۇ. بەزىدە سۇلۇق قاپارتىملارغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى: ھىجامەت قويۇلىدۇ. مەتبۇخى سانا (183 ـ نۇسخە) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى سۈرگە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سانا 7 مىسقال، قىزىل گۈل 4 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپا بېدىيان، شاتەرە گازىۋان، بادرەنجبۇيا، بىنەپشە، نىلۇفەر 3 مىسقالدىن، سەرپىستان 60 دانە، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 60 دانە.

تەييارلاش: سانا. قىزىلگۈل، نىلۇفەر بىنەپشە ۋە ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ھەممە دورىلارنى 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ 3 كە بولۇپ بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ. چىلان سۈيى بىلەن كۈنىگە 3 مىسقال مەجۇنى شاتەرە بېرىلىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ:

(1) **نۇسخە:** ئۇزۇن زىراۋەند 2 مىسقال، كۈندۈش بىر مىسقال، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىر سەر، سىماپ كۈشتىسى 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قىيىق ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) سەپرا ئاللامەتلىرى غالىپ بولغان تۈرى: بەدىنى ئورۇق سېرىققا مايىل، ئاغزى ئاچچىق ۋە تەشنالىق كۆپ بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېزلىشىش ۋە باش ئاغرىش، ئاچچىقى يامان بولۇپ قېلىش، ئۇيقا كەلمەسلىكتەك روھى بەلگىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل كېلىپ، كوز ئالدىدا يوق نەرسىلەر — پاشا، كومۇتىلار ئۇچقاندەك كۆرۈنىدۇ. بەدەندىكى يارىلار ھول قاپارتمىلار بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، جاراھەت يۈزى تەكشى ۋە چوڭقۇر بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجەۋىل بۇزۇرى (100- نۇسخە)، ئادار شەرۋىتى قاتارلىقلارنى بېرىپ سەپرانى پەسەيتىش كېرەك. ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن سۇرگە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، شاتەرە 5 مىسقال، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا 15 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى، ئاق لەيلى، ئىت ئۈزۈمى، زىراۋەند، قىزىل گۈل ھەر بىر 3 مىسقالدىن، چىلان 9 دانە، سەرپىستان 9 دانە، تەرەنجەۋىل بىر سەر.

تەييارلاش: تەرەنجەۋىل، تەمرى ھىندىلەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىزنىي سىقىپ سۈزۈلىدۇ، باشقا دورىلارنى قايناقسۇغا چىلاپ ئوبدان تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ يۇقۇرىدىكى دورىلارغا قوشۇلىدۇ. تەييار بولغان دورىنى بىراقلا ياكى بىرقانچىگە بولۇپ بىر كۈندىلا ئىچىپ بولۇش لازىم. يارىغا سىرتتىن ئىشلىتىش ئۈچۈن:

(1) نۇسخە: شادنەج ئەدەسى، كۈندۈش، ئەنزۇرۇت ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، گۈل يېغى 12 مىسقال، ئاق موم $1\frac{1}{2}$ سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: شادنەج ئېزىلىدۇ. باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋال گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) نۇسخە: ئەنزۇرۇت، شادنەج، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، خۇنسىياۋشىيان، زىراۋەند ھەربىرى 2 مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان دورا تەييارلاپ، جاراھەت ئۈستىگە سېپىشكە بېرىلىدۇ.

3) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغان تۈرى: بەلغەم ئۇپۇنەتلەنگەن بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىيدۇ. تېرە ئۈستى سوغاق، جاراھەت ھول، ئەتراپى ئاقۇش رەڭدە كېلىدۇ. ئېغىز-بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. سوغاق ھاۋا ۋە سوغاقلىقلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11- نۇسخە) ياكى ھەببى قوقىيا (17- نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ھەپتىدە بىر كۈن ئىسكەنجىۋىل، ئەبكامە، سىركە، ئاقىرقەرھا بىلەن قۇستۇرۇش كېرەك. ماش، قىزىلگۈل، شۈمشە ئۇرۇغى، شەھمى ھەنزەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ ئۇنىڭغا چىگىسەي سۈيى قوشۇپ سۈيىدە يارىنى يۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. گۈل يېغى ۋە كاللا-پاقالچەك يىلىكى بىلەن ئاقىرقەرھا، قۇست، مەدەستان، ئەنزۇرۇت خۇنسىياۋ-شىيانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلاپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: كۈندۈش 2 مىسقال، زىراۋەند، زەچىۋە، سىماپ كۈشتىسى 2 مىسقال، سىركە، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ياغنى بىرئاز ئىسسىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە سىركىنى قويۇپ، قۇيۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلىنىدۇ. سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

4) سەۋدا غالىپ بولغان تۈرى: بەدەن رەڭگى قارامتۇل، ئىرىلاشقاندەك بولۇپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، تومۇر ھەركىتى ئاستا ۋە كىچىك بولۇپ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. جاراھەت ئويۇلۇپ كەتكەن ياكى قايناپ چىققاندەك بولۇپ، ئىچى قارامتۇل قىزغۇش رەڭدە، قۇرغاق كورۇنىدۇ. بەرىلىرىنىڭ ئۈستى كېپەكلە-

www.uyghurkitap.com

شىپ، قارامتۇل قاسراق باغلايدۇ، روھىي ئالامەتلەر ئېغىرلىشىدۇ. ئۇيقۇسىز، خام خىيالچان، كىشىلەردىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. جاراھەت چوڭقۇرلىشىپ، سوڭەكلەرگىچە يېتىپ بېرىپ ئېغىر ئازاپ كەلتۈرىدۇ. ساقايماي ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38- نۇسخە) ۋە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھېلىلە مۇراببasى بىلەن، تەركىۋىدە بىخ كەبىر بولغان ئىسكەنجىۋىل ھەسىلىنى داۋاملىق بېرىش كېرەك. ئايارەج پەيقارانى ھەسەل سۈيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئارىلاپ تۆۋەندىكى سۈرگە بېرىلىدۇ:

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە پوستى 15 مىسقال، سانا، شاتەرە 5 مىسقالدىن، كاسنى ئۇرۇقى، بىسپايەج، ئەپسەنتىن 3 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 5 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 1 سەر، بادام يېغى بىر مىسقال.

تەييارلاش: ئادەتتىكى قايناتما ئۇسۇلىدا تەييارلىنىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

كۈندۈش، كۈمۈش ئىقلىمىياسى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، گۈڭگۈرت 3 مىسقال، زىراۋەند، زەچسۇۋە، سىماپ كۈشتىسى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلاش: يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

قىزىلگۈل، ئەنزۇرۇت، باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ جاراھەتكە سېپىش لازىم. بۇلار بىلەن تووۋەندىكى مەجۇن بېرىلىدۇ:

ھېلىلە پوستى، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاتەرە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قەنبىل 4 مىسقال، ئەپتىمۇن 3 مىسقال، قەن 10 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەننى قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

2- پەسىل: تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى

ئاق كېسەل (بەرەس)

ئاق كېسەل — بەرەس، ئاۋلاق، پېسە دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار چۈشۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داغنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ تېبابەتتە ئاق بەرەس ۋە ئاق بەھەق دەپ 2 تۈرگە ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى: ئاق كېسەلنىڭ مۇتلەق سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. بىراق تېبابەتتە بەدەندە قويۇق بەلغەم (بەلغەمى غەلىز)نىڭ غالىپلىقىدىن پەيدا بولىدۇ دېگەن كۆز قاراش مەۋجۇت.

ئالامەتلىرى: تېرە ئۈستىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى

www.uyghurkitap.com

ئاق داغلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنداق داغلار بەدەننىڭ مەلۇم جايلىرى بىلەن چەكلىنىشى مۇمكىن. بۇ "بەھەق" دېيىلىدۇ. ئەگەر داغلار بەدەننىڭ كۆپ يېرىگە تارقالغان ۋە ئۆزئارا بىرىكىپ يېيىلغان بولسا ئۇ "بەرەس" دېيىلىدۇ. داغلار ئاغرىمايدۇ. ئەمما كېسەلنىڭ تېرىسىدىكى تەبىئى ئاق رەڭنى ئۆزگەرتىۋېتىپ، يۈز ساھەسىدىكى داغلار قىياپەتني قىسمەن ئۆزگەرتىۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل كىشى روھىي ئازاب چېكىدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەقنى تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا قاراپ بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن:

1) بەھەق كۆپىنچە چەكلىك دائىرىدە بولىدۇ. بەرەس كەڭ يامراشقا مايىل كېلىدۇ. بەھەق تۇساتتىن بىلىنىپ، داۋالاش بىلەن تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ؛ بەرەس ئاستا پەيدا بولۇپ، تەدرىجى كېڭىيىپ يامرايدۇ، ئۇزاق مۇددەت داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

2) بەھەق مەيلى قانچە كۆن بولسۇن، تېرىگە يىڭنە سانچىغاندا قان چىقىدۇ. بەرەسنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە قان چىقسىمۇ كېيىن قان چىقماستىن ئاقۇش سۇيۇقلۇق چىقىدۇ (تېرىگە يىڭنە سانچىپ كۆرگەندە گۆشكە سانچىپ تاشلاشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېرىنى كۆتىرىپ تۇرۇپ سانچىش كېرەك).

3) بەھەقتە داغ چۈشكەن تېرە سېرىققا مايىللىشىپ قالىدۇ، داغ ئورنىدىكى تۈكلەر ئاقارمايدۇ. بەرەستە

ئاقارغان تېرە ئۈستى پارقىراپ تۇرىدۇ، تۈكلەرمۇ ئاقىرىپ كېتىدۇ.

4) بەھەقتە تېرىنى ئۇۋۇلىسا قىزىرىدۇ، بەرەستە ئانچە ياخشى قىزارمايدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەق يۇقۇرىدىكىدەك پەرقلىنىدۇ. كوپ ھاللاردا ئېنىق ئايرىۋېلىش تەس. شۇنىڭدەك ھەر ئىككىسىنىڭ داۋاسى، پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار ئاساسەن ئوخشاش.

داۋاسى: ئاق كېسەلنى داۋالاش سەۋرچانلىق ۋە كېسەل كىشىلەرنىڭ روھى، ماددى جەھەتتىن ھەمكارلىشىشنى تەلەپ قىلىدىغان ئىش. شۇڭا ئۇنى تەرتىپلىك ھالدا ئېلىپ بېرىش لازىم، داۋالاشتا ھەرخىل سۈرگىلەر ياردىمى بىلەن سەۋەپچى ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش، ئىچىدىغان دورا بېرىش، سىرتتىن دورا چېپىش، كۈن نۇرىغا قاخلاش ۋە ئومۇمى بەدەننى كۈچەيتىش، پەرھىز قىلىش چارىلىرىنى كورۈشتىن ئىبارەت بىر قاتار مۇرەككەپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر تارمىغى كەم بولسا، داۋالاش ئۈنۈمى كوڭۇلدىكىدەك بولماسلىغى مۇمكىن.

بۇزۇق بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، داۋالاشنىڭ دەسلىۋىدىلا سەۋدا ۋە بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك داۋالاش داۋامىدىمۇ بىرقانچە قېتىم سۈرگە دورىلىرى بېرىپ تۇرۇلۇشى لازىم.

دەسلەپكى سۈرگىدىن بىر كۈن كېيىن، ئىچىش

ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئەترىلال مەجۇنى ئاق كېسەلنى داۋالاشتىكى ئاساسىي دورا ھېسابلىنىدۇ. تۆۋەندە ئىچىلىدىغان دورىلارنىڭ بىر قانچە نۇسخىسىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

(1) بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەترىلال، ئاقىرقەرھا، بەخىكەبىر، شەترەنجى ھىندى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ھەسەل 24 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قائىدە بويىچە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. كۈندە $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن 10 كۈن ئىستېمال قىلىدۇ. كېيىن 2 مىسقالدىن 10 كۈن بېرىلىدۇ. مۇشۇنداق مىقدارنى ئاشۇرۇپ چوڭ كىشىلەرگە ئەڭ يۇقىرى كۈنلۈك مىقدار بىر سەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

(2) نۇسخە، ئەترىلال بىر ھەسسە، ئاقىرقەرھا، تۆربۇت، تۇم زەنجىۋىل ھەر بىرى $\frac{1}{5}$ ھەسسە، ھەسەل ئومۇمىي دورا مىقدارىدىن 3 ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى يۇقىرىدىكى بىلەن ئوخشاش.

(3) مەجۇنى بەرەس: تەركىۋى — قىزىل گۈل 8 سەر، ئۇغرى تىكەن ئۇرۇقى 6 مىسقال، ئاقىرقەرھا 2

سەر، توم زەنجىۋىل $\frac{1}{2}$ 1 سەر، ئاق تۇربۇت 2 سەر، تاغ زىرىسى 3 سەر. كۆپۈگى ئېلىنغان ھەسەل 60 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تاغ زىرىسىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنىمۇ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈگى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

دەسلەپ ھەركۈندە يېرىم سەردىن يېيىشكە باشلاپ، بارغانسېرى مىقدارىنى ئاشۇرۇپ كۈندە 2 سەرگىچە يەتكۈزۈلىدۇ.

يۇقۇرىدىكى دورىلاردىن بىرىنى ئىچىشكە باشلاپ، 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن ئاغرىق كىشى داغ چۈشكەن جاينى كۈن نۇرىغا قاقلاشقا باشلايدۇ. كۈن نۇرى تېرىـ گە تىك چۈشۈشى، قاقلاش ۋاقتى كۈندە ئاز ـ ئازدىن ئۇزارتىلىشى لازىم. كۈن نۇرىغا قاقلانغاندىن كېيىن تېرىنىڭ داغ چۈشكەن جايلىرى سۇ كۆتىرىپ چىقىشى، قەقەش باغلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا كۈن نۇرىغا قاقلاشنى توختاتسىمۇ بولىدۇ (بەك ئېغىر يارىلانسا توختىتىش كېرەك).

دورا ئىچىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، داغلارغا تۆۋەنـ دىكى دورىلاردىن بىرىنى سۈركەش لازىم.

(1) قىزىل لوبيا، بىخكەبىر بىر ھەسسە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، تۇرۇپ ئۇرۇغى، كۆندۈش، قىچا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بىرىم ھەسسە. قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە قوشۇپ خۇماچ ھالىغا كەلتۈرىدۇ. داغ چۈشكەن جايغا سۈركەلسە تېرىنى قىزارتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

(2) زەمچە، شورا، ئۈردان، گۈلتى ئەرمەنى، شەترەنجى ھىندى، تومۇر دېتى، ئۈسمانىل بويىغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە بىلەن سۈيۈقلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا تېرىدىكى ئاقارغان جايىنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنى دورا ئىچىپ، كۈن نۇرىغا قاقلاپ سۇ كۆتىرىپ چىققان (پۈتۈنلىكى بۇزۇلغان) تېرىگە سۈركىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىۋاتقان جەريانىدا مۇزا قاينىتىلغان سۇ ياكى زاك سۈيى بىلەن ئالدىنقى قېتىم چاپلىغان دورىنى يۇيۇپ تاشلاپ، (2) نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن بوياق دورىنى چاپلاش لازىم.

ئومۇمەن داۋالاش جەريانىدا ئارىلاپ سۈركە بېرىپ ماددىلارنى سۈرۈپ چىقارغاندىن تاشقىرى، ئىتترىفىل كەبىر (1-نۇسخە)، ئىتترىفىل سىغىر (5-نۇسخە) لەرنى بېرىپ مىزاجنى تەڭشەپ تۇرۇش، شۇنىڭدەك مەجۇنى كەلكىلانەج (131-132-نۇسخىلار)، قۇرسى بەرەڭگى، تەرياق ۋە مەجۇنى مەشىدىر تۇس (25-نۇسخە) لەردىن بىرىنى بېرىش لازىم.

بەرەسنى داۋالاش جەريانىدا ۋە داۋالاشتىن كېيىن خېلى بىر مەزگىلگىچە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى بېرىش، ياۋا قۇشلار (ئۆلا كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىلىرى)نى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گۆشى، تۇزلانغان گوشلەر ھەمدە بەلغەم كوپەيتىدىغان پۇرچاق خىلدىكى دانلىق ئاشلىقلار، ھول مىۋە بەزى كۆكتاتلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلاردىن تاشقىرى، توۋەندىكى بىر قانچە خىل چارىلەرمۇ بەرەس كېسىلىنى داۋالاشتا مەلۇم ئۈنۈمگە ئىگە. سىناپ ئىشلىتىش مۇمكىن:

(1) قارا يىلاننى تۇتۇپ، ئۇنىڭ قېنىنى بەرەس دېغىغا قايتا ـ قايتا سۈركەش لازىم. ئاندىن يىلاننىڭ قوسىغىنى يېرىپ، ئىچىگە بەلگىلىك مىقداردا شاتەرە چۆپىنى تىقىپ، يىلان قوسىغىنى قايتا تىكىپ، ئاستا ئوتتا كاۋاپ قىلىنىدۇ، ئاندىن شاتەرەنى چىقىرىپ ئېلىپ، داغ چۈشكەن تېرىگە سۈركەپ بېرىش لازىم.

(2) زىفتى رۇمى، شورا، قىزىل قىچا، ئاق ۋە قارا خەربەق، توخۇمەك ئۆزۈمى، ھاك، زەرنىخ، قارا تۇغرىغۇ، ياۋا پىياز (ئەنسەل)، شەترەنج ھىندى، ئاقىر قەرھا، سىيادان، بىخ كەبىر پوستى قاتارلىق دورىلارنى يالغۇز ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، كونا سىركە (قانچە كونا بولسا شۇنچە ياخشى) دە تاشقا سۈرۈپ (ياكى ئېرىتىپ) ئاق داققا چېپىلسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

قارا داغ (بەرەس ئەسۋەد)

تېرە يۈزىگە قارا داغ چۈشۈشتىن ئىبارەت كې‍سەللىك بولۇپ، 2 خىلغا بولىنىدۇ:

بىر خىلىدا، داغ ئۈستىنى قول بىلەن سۈرتۈل‍سە قارا كېپەك چۈشىدۇ. بۇ ياشلاردا ئۇچرايدۇ.

يەنە بىر خىلىدا تېرە قارامتۇل رەڭگە كىرىش بىلەن قېتۇردەك قېلىنلىشىپ قالىدۇ، قىچىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدىنقى تۈرىنى داۋالاشتا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)، مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) لار بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مونچىغا كىرىش ۋە ھوللۇك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، سىرتتىن مولۇ دورىلارنى چېپىش كېرەك. قارا خەربەق، زەرنىخ، زاك، گۈڭگۈرت، تۇرۇپ ئۇرۇغى، بىنتپايەج، كۇندۇش، قۇستە تەلخى، زاغۇنلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چېپىلىدۇ.

كېيىنكى تۈرىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئاۋال سۈرگە بەرگەندىن كېيىن، سىرتتىن يۇقۇرقى دورىلار چېپىلىدۇ.

داغ (كەلەف)، سەپكۈن (نەمەش)

يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان تار ياكى كەڭ دائىرىلىك قارا داغ "كەلەف" دەپ ئاتىلىدۇ. چېكىتسىمان داغلار ــ سەپكۈن (نەمەش) دېيىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇشىغا تېرە ئاستىغا چۈشكەن غەيرى تەبىئى ماددىلار (قان، سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى سەۋەپ بولىدۇ. بەزى

قىزىتمىلار (مەسىلەن، توت كۆنلۈك قىزىتما) ھامىلدارلىق، ھېيىز توختاپ قېلىش، كۈن نۇرىدا كۆيۈش، جىگەر كېسەللىدىن كېيىن پەيدا بولۇپ چىقىدۇ. سەپكۈن ئاتا-ئانىدىن مىراس بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: پېشانە، مەڭزى ۋە ئېڭەك تېرىسىدە چەكلىك دائىرىلىك ياكى-كەڭ تارقالغان ھالەتتىكى ساغۇش، قارامتۇل داغلار پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل ساقىيىپ، ھامىلە تۇغۇلغاندىن كېيىن تەدرىجى يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بەزى كىشىلەردە مەڭگۈگە تۇرۇپ قالىدۇ، كۈن نۇرى ئاستىدا يۈرگەندە بارغانسېرى قېنىقلىشىپ كېتىدۇ.

سەپكۈن تۇلاراق بۇرۇن ئۈستى ۋە كوز ئەتراپىدا ئورۇنلىشىدۇ، قىسمەن كىشىلەرنىڭ يۈز تېرىسىنى پۈتۈنلەي قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: قان ۋە سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئەپتىمۇندىن 7 مىسقال، تۇربۇت، غارىقۇن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ 2 قېتىمدا ئەسكەنجۇبىل بىلەن يېنىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: توغرىغۇ، قارىمۇچ 2 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، قىزىل لوبىيا كۈنجۈت، تۇرۇپ ئۇرۇقى 4 مىسقالدىن، كۈندۈش بىر مىسقال، بادام مېغىزى، گۈل سوسەن يىلتىزى، قىچا، تۇخمەك ئۇزۇمى، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل 5 مىسقالدىن، ماۋرالمجىن (زە-

www.uyghurkitap.com

چىۋە) 2 مىسقالدىن، ئوقۇت، كەتىدا 1 ، 2 مىسقال، كىرۈزۈچ بۇغداي كېپىكى 2 سەر، ئايال سۈتى 15 مىسقال، 6 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئەنجۈر شىرنىسى 5 مىسقال، تەييارلاشتا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت، تۇخۇم ئېقى ۋە ئەنجۈر شىرنىسى بىلەن قويۇق ھالدىكى دورى تەييارلىنىدۇ. ھەركۈنى كەچتە يۈزلى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئارقىدىن مەزكور دورىلارنى قويۇق چىپىپ ئەتىسى سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. داغ كونا بولسا بۇ دورىلارغا سىماپ كۈشتىسىدىن 2 مىسقال قوشۇش كېرەك. ئەنجۈر شىرنىسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: ئوبدان پىشقان ئەنجۈردىن بىر قاچىنى ئېلىپ، تازا مىجىپ داكىدىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ سىقىپ قايناتسا ئاق رەڭلىك شىرە ھاسىل بولىدۇ. بۇ دائىم يۈزگە سۈركەپ يۈرسە بولىدۇ. ھول ئەنجۈر بولمىسا، ئەنجۈر قېقىنى بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ قايناتسىپ تەمى چىقىرىلسا بولىدۇ.

مەك (خىلال)

تۇغما مەڭنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ. مەڭنىڭ بەزىلىرى كىشىلەر، بولۇپمۇ ئاياللار ئۈچۈن زىننەت بولىدۇ. داۋالاش ھاجەتسىز. ئەگەر كوپ بولۇپ ياكى جاراھەتلەنسە، ئالدى بىلەن بەدىنىنى سەۋدا ۋە غەيرى تەبىئى قاننى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىپ، مەڭنى كۆيدۈرۈپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئاق كېسەلدە كۆرسىتىلگەن زەرنىخ، گۈڭگۈرتنى سىركە بىلەن چىپىش چارىسىنى

قوللىنىپ، بەرەستە كورستىلگەن كونا سىركە بىلەن يۇيۇلىدۇ ۋە سەپكۈن داغدا كورسەتكەن دورا سۇرتىلىدۇ.

تېرە كوكۇرۇپ قېلىش

يىقىلىش، ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇشلار بىلەن تېرە ئاستىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلاردىن چىققان قان تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالىدۇ ياكى قان ئالغاندا كوپ مىق-داردىكى قان سىرتقا چىقماستىن تېرە ئاستىغا چۈشۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: كاللەك بەسەي ياكى چەلەك قۇلىغى (يو-پۇرمىغى)، پىننە، زەرنىخ ۋە سىركە قاتارلىقلارنى بىر-لەشتۇرۇپ سوقۇپ تېرىگە قويۇش كېرەك.

تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلىشلىرى

تېرە رەڭگىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئى هالىدىن ئوز-گىرىپ كېتىشى تۆۋەندىكى بىرقانچە قىسىمغا بولىنىدۇ.

1) بەدەندە كوپىيىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار تېرە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىش تۈپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئوزگىرىدۇ، بۇنداقلار داغ كېسىلىدىكى چارە بە-لەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

2) بەدەندە مەۋجۇت خىلىتلار بىرەرسىنىڭ غالىپ بولىشى تۈپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئوزگىرىدۇ. مەسىلەن: قان غالىپ بولسا تېرە قىزىرىدۇ، سەپرا غالىپ بولسا ساغىرىدۇ، بەلغەم غالىپ بولسا ئاقىرىدۇ. سەۋدا غالىپ بولسا تېرە قارىيىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەزالاردا خىلىت-لارغا مۇناسىۋەتلىك زەرەرلىنىش ئالامەتلىرىمۇ روشەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. بۇخىل تېرە رەڭگى ئۆزگىرىشلەرنى داۋالىمىسىمۇ يۈرەك، تال، جىگەر شۆنىگدەك مەئدە كېسەللىكلىرىدەك سەۋەبچى كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشى بىلەن يوقىلىپ كېتىدۇ.

3) كۆن نۇرىدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇشتىن تېرە رەڭگى بۇزۇلۇش: بۇنىڭدا تېرە رەڭگى قىزىرىپ كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، ئۇنى داۋالاش ھاجەتسىز. ئېغىر بولسا ماش ئۇنى، توخۇم ئېقى، ئاچچىق بادام شاكىلى (يۇمشاق سوقۇپ)، نىشاستىلەرنى سۈت بىلەن ياكى موگو سۈيى بىلەن سۈيۇق ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سۈرتىلىدۇ.

4) بەدەن رەڭگىنى ئۆزگەرتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن جۇۋىنە زىرە ۋە باشقىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بەدەن رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. دورىلار توختىتىلغاندىن كېيىن ئاستا-ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) ئۇزاق كېسەل بولغۇچىلار ۋە بەدىنى ئۇرۇقلاپ كەتكەنلەرنىڭ رەڭگىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇنداقلارغا ئوزۇقلۇقلۇقنى باي تاماقلارنى بېرىش، مائۇل لەھمى بېرىش لازىم ("جۇدەتكۈچى ئىستىما"غا قاراڭ). توخۇمنى چالا پىشۇرۇپ قەن ۋە سۈت بىلەن بېرىش كۆپايە قىلىدۇ.

ئومۇمەن بەدەن رەڭگى بۇزۇلۇشنىڭ قايسى تۈرى بولسۇن ئىترىپىل كەبىر بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى.

3 ـ پەسىل: تېرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى

باش كىپەكلىشىش (هۆزاز)

باش تېرىسىدىن خۇددى بۇغداي كېپىكىدەك لەرسىلەر ئاجراپ چۈشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن، بەدەندە قايسى ماددا غالىپلىق ئالامەتلىرى بولسا شۇلارغا قاراپ سۈركە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاق مېغىزىدىن چىقارغان ياغ، بادام يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا سۈركەش كېرەك ياكى ئاق لەيلى، پۇرچاق، نوقۇت ئۇنى، ئىسپۇغۇل لۇئابى قاتارلىقلارغا سىركە قوشۇپ باشقا سۈركەش كېرەك.

تېرە يېرىلىش

تاشقى تەرەپتىن كۈن نۇرى، قۇرغاق هاۋا، شامال، توپا ـ چاڭ، سىرتتىن ئىشلىتىلگەن زاك، زەمچىلەرنىڭ تەسىرى بىلەن قول، پۇت، يۈز تېرىلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ؛ ئىچكى سەۋەبلەردىن بەدەندە قۇرغاقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى، چالاش، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش قا ـ تارلىقلار تۈپەيلىدىن ئۇچۇق تۇرىدىغان قىسىملار (يۈز، قول، پۇت) تېرىلىرى يېرىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: هۆللەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مايلار بىلەن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، كۈل يېغى، توخۇ،

ئۆدەك ياغلىرىنى كالا يىلىكى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كۆپايە قىلىندۇ. ئىچكى سەۋەپلەردىن بولسا، يېمەك-ئىچمەكلىرىدە بەدەننى هۆللەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. دورىلاردىن بىيە ئىسكەنجىبىنى ۋە ئىس-كەنجىۋىل ئەپتىمۇن (88 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مەستىكى، قەلەي كۈشتىسى ۋە نەشاستىلەرنى سوقۇپ گۈل يېغى، بادام يېغى، موم يېغى ۋە توخۇم ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ يېرىلغان جايغا سۈركەش لازىم. سۇنجاق (پۇت ئارقىسى) ۋە ئالقانلار يېرىلغاندا موزا، كەتىرانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۆچكە يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چاپلاشقا بېرىلىدۇ. يېرىق گوشكە يەتكەن بولسا گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن داغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەدەستانىنى خېنە سۈيىدە سۈرۈپ چاپلىنىدۇ.

چالاش (قوۋا)

غەيرى تەبىئى سەۋدا ۋە قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق كېسەلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچار-لىقىنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بار. خىلىتلارغا قاراپ تېرە قارامتۇل ۋە قىزغۇچ رەڭگە كىرىدۇ، بۇ خىل ئۆزگىرىش كۆپىنچە گەردەن، بويۇن، كوكرەك، قول، پۇت دۈمبىلە-رىدە كۆرىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ بېلىق قاسراقلىرى-دەك قاسراقلىشىپ، قېلىنلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ

ئۇمۇمى بەدەندە ئۇيقۇسىزلىق، ئۇيچانلىق، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، جويلۇش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ، ئەس-ھۇشى جايىدا بولمايدۇ، تىلى ئاق ياكى مىرىل رەڭدە ۋە يېرىلغان بولىدۇ. سەپرا غالىپ بولسا كۆپ ئۇسسايدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزغۇچ سېرىق رەڭدە كېلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە كىچىك بولىدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، قۇسقى ئاغرىپ، ئىچى سۈرىدۇ.

داۋاسى: بىھە ئىسكەنجەۋىلى (88-نۇسخە) ۋە مائۇل جىبىن (181-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسنى ئەرەقى ۋە بىدىمۇشكى ئەرەقى بېرىلىدۇ. كۆك قاپاق بىلەن ئاش قىلىپ كۆك يۇمغاقسۇت، پالەك سېلىپ، بىرئاز بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. بېرىدلىدىغان نان ئۈچۈن كېپەكلىك ئۇندا ياقىقان نان، چالا پىشۇرۇلغان توخۇم، مائۇللەھمى ("جۇدەتكۇچى ئىستما"غا قاراڭ)، مائۇل جىبىن (181-نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تووۋەنكى نۇسخىدىكى دورا ماددىنى سۈرۈپ تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (184-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

نۇسخە: توخۇ يېغى، ئۆدەك يېغى، كالا يىلىكى ھەر بىرى 4 سەردىن، ئاق موم بىر سەر، زىغىر، قاپاق ئۇرۇغى مېغىزى بىر سەر، كۈنجۈت يېغى توت سەر، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، شۇمشە ئۇرۇغى، زىغىر، ئىسپىغول، بىھە

www.uyghurkitap.com

ئۇرۇغى بىر سەر، كەتىرا، ئىشاستە ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن زىغىر، ئىسپۇغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇغى ۋە شۇمشىلارنى سۇغا چىلاپ شىرىسى (لۇئابى) چىقىرىلىدۇ. كەتىرانى سوقۇپ ئىشاستە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ياغلارنى تۇمۇر قاچىدا قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىگەندە لۇئابلار قويۇلىدۇ، لۇئابلارنىڭ سۈيى قالمىغاندا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ شىشە قاچىلاردا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

4 - پەسىل: چاچ كېسەللىكلىرى

چاچ چۈشۈش (دائىل سەئلەب)

چاچ چۈشۈش — چاچ ئۆزى چۈشۈش ۋە تېرە قوشۇلۇپ چۈشۈش دەپ 2 گە بولىنىدۇ. دائىل سەئلەب دېگەن سۆز "تۈلكە كېسىلى" دېگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. تۈلكىلەرنىڭ تۈكى چۈشۈشكە ئوخشىتىپ شۇ نام بېرىلگەن. تېرە بىلەن قوشۇلۇپ چۈشۈش "دائىل ھەييە" (يىلان كېسىلى) دېگەن سۆز بولۇپ، خۇددى يىلان تېرە تاشلىغاندەك ئادەم تېرىسىنىڭ چاچ - تۈكلەر بىلەن تۆكۈلۈشىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئىككى كېسەلنىڭ قايسى بىرىدە بولسۇن چاچ، ساقال - بۇرۇت ۋە قاش - كىرپىكلەر چۈشۈپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ تېرە ۋە

چاچ يىلتىزلىرىغا تەسىر قىلىشى يەنى بەلغەم ياكى قاننىڭ كويۇشى سەۋەب بولىدۇ. چاچ چۈشۈشنى داۋالاش مۇمكىن. تېرە قاسراقلىشىپ چۈشۈش كېسىلىنىڭ① ساقىيىشى تەسرەك.

ئالامەتلىرى: چاچلار (تۈكلەر) چۈشۈش بىلەن بىللە مەخسۇس ئىسلاھاتلار غالىپلىق ئالامەتلىرى ئىپادىسىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن، بەلغەم غالىپ بولسا يەرلىك تورۇن ئاق، يۇمشاق بولىدۇ؛ بەدەندىمۇ بەلغەم ماددىسى كۆپ-لۈك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا بەدەن سېرىق ۋە قۇرۇق، تېرە يېرىك بولىدۇ؛ قاندىن بولغان-لىرىدا باش ئېغىر، ئاغزى تاتلىق، كوزى قىزىل ۋە چاچ چۈشكەن جاينىڭ رەڭگىمۇ قىزىل كېلىدۇ؛ سەۋدادىن بولغانلىرىدا تېرە قارامتۇللىشىدۇ ۋە روھىي ئالامەتلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىلارنى پىشۇرىلىدۇ ۋە تۈگىگەندىن كېيىن سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغاندا مائىل ئۇسۇل (105-نۇسخە) بېرىپ ئارقىدىن ھەببى قوقيا (17-نۇسخە) بۇيرۇلىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (7-نۇسخە) ۋە ھەببى شەبيار (82-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماددىلار تازىلىنىپ بول-غاندىن كېيىن، ياۋا پىياز سۈيىنى سۈركەش، قىچا، ئاقىر

---

① تېرە قاسراقلىشىپ چۈشۈش كېسىلى دوختۇرلۇقتا تېرە چۈشىدىغان تېرە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېتى
www.uyghurkitap.com

قەرھا، پەرپىيون ۋە كالا ئۆتى سۈركەش؛ گۈل يېغى شاھى مەللۇت، ئاق موم، گۈل سۈسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈلىرىنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەش كېرەك.

2) سەپرا ماددىسى غالىپ بولغاندا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە)، مەتبۇخى خىيارى شەنبەر 54 - نۇسخا بېرىلىپ، سىرتتىن سىركە بىلەن گۈل يېغى ياكى موززۇز كۆپۈكى دەريا، ھەببۇل ئاس سۈيى، ئاق لەيلى گۈلى، بۇغداي كېپىكى شىرەلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك.

قان ماددىسى غالىپ بولغاندا، ھىجامەت قويۇش، نىلۇفەر، بىنەپشە، كاسنى ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى چىلان شەربىتى بىلەن بېرىپ، سىرتتىن سۈركەشكە سەۋدا ماددىسى غالىپلىقتىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا ماددىسى غالىپ بولغاندا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) مائۇل جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مونچىغا چۈشۈش، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. بۇ خىلدىكى چاچ چۈشۈشلەرگە مەخسۇس سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

(1) ياۋا پىياز سۈيى، خوراز يېغى، يولۋاس يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(2) پەرپىيون، قومۇش يىلتىزى، مېھرىگىيا گۈلى، تۇرۇپ سۈيىنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ.

چاچ سۇنۇپ چۈشۈش (تەساقۇتى شەئىر)

چاچلار چۈشكەندە سۇنۇپ چۈشۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە چاچلارنىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم بەرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما، ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەر، يەل يارا (سىفلىس)لەردە ئۇچرايدۇ. تاز كېسىلىدىمۇ چاچلار سۇنىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئورۇق، ئىشتەي تۇتۇلغان بولۇپ، چاچ، ساقاللار سۇنۇپ چۈشىدۇ، چاچ چۈشكەن جاي تېرىسى يۇمشاپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى ھوللاندۇرۇش تەدبىرلىرىنى كورۇش بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، ياخشى دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئاچچىق بادام يېغى بىلەن چاچنى ياغلاش ياكى ئامىلە يېغى سۈركەش كېرەك. ئامىلە يېغى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق:

ئامىلە پوستى، ئاس يوپۇرمىقى، سەلۇبەر دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇ تۈگەپ ياغ قالغاندا شىشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ ۋە كېرەك بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. تازدىن بولغانلاردا تازنى داۋالاش بىلەن بىللە ئاق لەيلى ئورۇقىنىڭ شىرىسى ۋە ھەمىشىۋا سۇلىرىنى سۈركەش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى (تەشەققۇقى شەئر)

بۇ كېسەلدە چاچ ئۇچى تالا ـ تالا بولۇپ ئېچىلىپ (يېرىلىپ) كېتىدۇ، چاچ ئۇسۇشتىن توختايدۇ. پاقىرىماي قالىدۇ. بۇنى ئادەتتە بىردىنلا بايقىغىلى بولمايدۇ. ئىنچىكىلەپ قارىغاندىلا كۆرۈش مۇمكىن.

داۋاسى: قان كۆپلۈك ئالامەتلىرى بولسا ھىجامەت قويۇش، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك. ئەگەر قۇرۇقلۇق بولسا سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

باشتىن ياغ تەپچۈرەپ چىقىش

بۇ كېسەلدە چاچنى ياغلاپ قويغاندەك ياغ چىقىپ تۇرىدۇ، باش كىيىملىرى، ياستۇقلار دائىم ياغلىشىپ كېتىدۇ. سەۋەبى، باش تېرىسىدە ياغ ماددىلىرى زىيادە بولۇپ كېتىشىدۇر.

داۋاسى: ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) ياكى ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) بىلەن ماددىدىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئىتترىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە) ياكى ئىتترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. توز، ئۇسما، پىننىلەرنى قوشۇپ قايناتقان سۇ ياكى بۇغداي كېپىكى، ئاق نەيلى قايناتقان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك. باشقا ئاچچىق بادام يېغى سۈرۈش لازىم.

چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى

ياشانغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى تەبىئىي ئەھۋال. ئەمما قان ئۇزىنىڭ ئىچىدالدىكى قىويۇقلۇغى، شىرىسى ۋە ھارارىتىنى ساقلاپ قالالىسا چاچ ئاقارمايدۇ. ۋاقىتسىز ئاقىرىشىنىڭ سەۋەبى قاننىڭ يۇقۇرىدىكى خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت. چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى ئاتا ـ ئانىدىن مىراس بولۇپ قالىدۇ (ئىرسى بولىدۇ) دىگۈچىلەرمۇ بار؛ چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى روھى ئامىل ۋە تەسىراتلارغا باغلىقلىقى ئېنىق.

داۋاسى: ھەپتىدە بىر قېتىم بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىپ، ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىتىرىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. ھەر كۈنى ناشتىدا بىر دانە ھېلىلە مۇراببىسى بېرىلىدۇ. چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چاچنىڭ قارىلىغىنى ساقلاپ قىلىش ئۈچۈن، مەجۇنى بالادۇر (185 ـ نۇسخە)، جەۋارىش جالىنۇس (3 ـ نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) قاتارلىقلاردىن بىرسى دائىم ئىچىپ يۈرۈشكە بويرۇلىدۇ. بۇ جەھەتتىن تۆۋەندىكى نۇسخە مەخسۇس چارە ھىساپلىنىدۇ:

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، قارا ھېلىلە 1 سەر، دۇندۇر، لۇبان، تاباشىر ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پىلپىل $2\frac{1}{2}$ مىسقال، زەنجىۋىل، ئىگىر، قىزىل

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى

كۆل ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ئاق سەندەل، كاسىن ئۇرۇقى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ھەسەل $7\frac{1}{2}$ سەر، ھېلىلە مۇراببابسى $7\frac{1}{2}$ سەر. تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى بىر قاچىغا ئېلىپ، چوڭراق قاچىغا سۇ قۇيۇپ، ھەسەل قاچىلانغان قاچىنى ئۇنىڭغا سېلىپ ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن، ئۈستىگە ھېلىلە مۇراببابسى سېلىنىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 3 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇللىرى

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن ئۇمۇمى بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش بەك مۇھىم، ئۇمۇمى بەدەن ساق بولسا، چاچمۇ ساغلام ئۆسىدۇ. باش تېرىسىنى تەرتىپلىك ھالدا تىرناق ياكى تاغاق بىلەن غىدىغلاپ، ئۇنىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرۈش بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. چاچنى شۇلتىسى ئاز سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق. يالاڭباش يۈرۈش چاچ چۈشۈشكە مەلۇم دەرىجىدە سەۋەبچى بولىدۇ. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنىڭ ئۈنۈمى خېلى ياخشى:

1) قارا ھېلىلىنى قايناتقان سۇ، تېرمىس سۈيى، تاتلىق ياڭيۇ (خۇڭشۇ - چۇقۇلدەر) سۈيى، ئامىلە سۈيى (قۇرۇق ئامىلە قايناتقان سۇ) قاتارلىقلار بىلەن چاچنى يۇيۇش كېرەك.

2) لادەن يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم، لادەن يېغى تۆۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

نۇسخە: لادەن 2 مىسقال، كۈنجۈت يېغى 4 سەر، قارا ھېلىلە 10 مىسقال، تاتلىق ياڭيۇ سۈيى 10 مىسقال قىزىل لوبىيا سۈيى 10 مىسقال. تەييارلاشتا قارا ھېلىلە بىلەن لادەننى سوقۇپ يۇقۇرىدىكى سۇلارغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ، لازىملىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

3) چاچنى ئۇزارتىش ئۈچۈن، باشنى دائىم ئامىلە قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق (نۇشدارى تەييار-لاش جەريانىدا ئامىلەنى يۇغان سۇ بولسا ناھايىتى ياخشى). ئاس يوپۇرمىغى، قىزىل گۈللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئامىلە سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش كېرەك ياكى تاتلىق ياڭيۇ سۈيىگە سوقۇلغان قىچىدىن ئازراق ئارى-لاشتۇرۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

4) چاچ ئۆندۈرۈش ئۈچۈن، كونا زەيتۇن يېغى، قەيسوم چوپىنىڭ كۈلى ۋە كوپۇگى دەريالارنى ئارىلاش-تۇرۇپ سۈركەش ۋە چاچ چۈشۈش ماۋزۇسىدىكى چارىلارنى قوللىنىش لازىم.

ئەگەر داۋالاش مەخسىتىدە چاچنى چۈشۈرۈشكە توغرا كەلسە، مۇنۇ چارىلاردىن بىرىنى قوللىنىش مۇمكىن:

(1) سۇ تەگمىگەن ھاك، زەرنىخ 4 مىسقالدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كوپۇگى دەريا، گەجدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئۈچ دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنى باش تېرىسىگە چاپلاپ بىر قانچە سائەت يۈگەپ قويۇلسا، چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) مىلىك دىۋانە ئۇرۇقى، ئەپيۇن، شىكران، مېھرى گىيا كۆلى قاتارلىقلاردىن سىركە بىلەن ئىشلىتىپ چاپلىسىمۇ بولىدۇ.

(3) موزا بىلەن چۈمۈلە تۇخۇمىنى سوقۇپ تاشپاقا قېنى قوشۇپ چاپلاش كېرەك.

ئەگەر چاچ (تۈك)نى چۈشۈرۈپ مەزكۇر بولۇپ، دورىلارنى چاپسا شۇ ئورۇندا قايتا تۈك ئۈنمەيدۇ.

5 - پەسىل: تىرناق كېسەللىكلىرى

تىرناقتا ئاق چۈشۈش

غەلىز بەلغەمنىڭ تىرناقتا چۈشۈشىدىن كېلىپ چىقىپ، تىرناقتا ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئاق چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغاندىن كېيىن، ئۆزىچە ساقىيىپمۇ كېتىدۇ، ئەگەر يەنىلا شۇ پېتى تۇرسا،

زىغىر بىلەن شۇمشىنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا چاپلىسا ۋە زوپتى رە تەپ، ئوشكە تۇۋىنىڭ كۆلى ۋە قومۇش يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ چېپىش كېرەك.

تىرناق سارغىيىپ قېلىش

تىرناقلارغا سېرىق رەڭلىك داغلار چۈشۈپ تىرناق رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ قويىدۇ. قان ئازلىق ئىغىر كىشىلەردە ۋە سەپرا غالىپ كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: قان ئازلىق روشەن بولسا كوپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بەدەننى سەپرادىن تازىلاش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. زاغۇننى يۇمشاق سوقۇپ سىركە قوشۇپ سىرتتىن چاپلىدۇ.

پور تىرناق

تىرناق قېلىنلىشىپ يېرىلىپ كېتىش "پور تىرناق" دېيىلىدۇ. بەزىلەر بۇنى تىرناقنىڭ جوزام كېسىلى دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ تىرناقنىڭ تاز كېسىلىدىن ئىبارەت بولۇپ، تىرناق چۇۋۇلىشىپ سۇنىدۇ. كوپىنچە تاز كېسىلى بارلاردا بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋدانىڭ كويۇشى سەۋەپ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەدەننى ھوللاندۇرۇشقا تىرىشىلىدۇ؛ موم يېغى، ئودەك ياغلىرى بىلەن ياغلاش ۋە مەلھەمى داخىلون (177 ـ نۇسخە) مايلاش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئەسلىدە

www.uyghurkitap.com

كى زەرەرلەنگەن تېرناق يۇمشاپ ئاجراپ تېگىدىن يېڭى ساغلام تېرناق ئۆسىدۇ، بەزىدە ساق تېرناقلارنىڭ ئاغرىشى ئۇچرايدۇ. ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن قاپاق يوپۇرمىغى، ئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ، تېرناققا قويۇپ ئۈستىنى تېگىپ قويۇش كېرەك ياكى خام ئانارنى مۇسەللەستە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئانارنى يانچىپ تېرناق ئۈستىگە قويسا بولىدۇ.

تېرناقنىڭ باشقا زەخىملىنىشلىرى

1) تېرناق يانچىلىپ كېتىش ـ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار بىلەن تېرناقنىڭ يانچىلىپ كېتىشى كوپ ئۇچرايدۇ، مۇنداق چاغلاردا ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئانار يوپۇرمىغى ياكى ئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ تېرناق ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش پەسەيگەندىن كېيىن، بۇغداي ئۇنىغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ تېرناققا قويۇش ياكى چەلەكنى سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ئوشكە يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۇيى قالغاندا ئېلىپ تېرناققا چېپىش لازىم. بۇ تېرناقنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئەگەر تېرناق جاراھەتلەنگەن بولسا، ئەنزۇرۇتنى سوقۇپ جاراھەت ئۈستىگە سېپىش كېرەك.

2) تېرناق تۈۋىنىڭ قىچىشىشى — تېرناق تۈۋى قىچىشقاندا ماش، پۇرچاق قاينىتىلغان سۇ بىلەن تېرناقنى ۋە تېرناق تۈۋىلىرىنى يۇيۇش، زىفتى رۇمىنى

سۇ بىلەن چىيىش ياكى ئەنجۈرنى سوقۇپ چىيىش لازىم.

3) تىرناقنىڭ سۇنۇشى: تىرناق خۇددى سىگىر تېشىدەك قات ـ قات بولۇپ سۇنىدۇ بۇ كۆپىنچە قان ئازلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: كۆلقەن بىلەن ئىسكەنجىۋىل ۋە مائىل ئۆسۈل (105 ـ نۇسخە) بېرىپ، ماددا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بۇيرۇلىدۇ. سىرتتىن بادام يېغى بىلەن قوي چاۋىسىنى بىرلەشتۈرۈپ تىرناققا داۋاملىق چىيىش كېرەك.

4) تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش: تاشقى زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن تىرناق ئاستىغا قان چۈشىدۇ.

داۋاسى: زىفتىرۇمى، قىزىل زەرنىخ، پەتەرسالىيون، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ چىيىش لازىم.

سوينەك (داخەس)

تىرناق ئەتراپى گۆشىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى سوينەك، كوكنە (ئەرەپچە داخەس) دەپ ئاتىلىپ، خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكتۇر. بارماق ئۇچىنىڭ تېرە ئاستى گۆشلىرىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مەزكور جاي قىزىرىپ ئىششىيدۇ، لۇقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، ياللۇغلىنىش پۈتۈن بارماقنى قاپلايدۇ، بەدەن ھارارىتى يۇقۇرى كۆتىرىلىدۇ، شۇ تەرەپ قولتۇققا يۇمشاق چۈشىدۇ، ۋاقتىدا داۋالانمىسا تىرناق كۆچۈپ چىقىپ كېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

داۋاسى: سۈرگە بېرىلىدۇ، ئارپا سۈيى ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە بىر چىنىگە قايناقسۇ قۇيۇپ، سوينەك بار بارماقنى سۇغا تىقىپ تارتىۋېلىپ داغلاش، بۇنى ئاغرىش پەسەيگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. موزىنى سوقۇپ، تومۇر دېتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ؛ پىيازنى ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇۋېلىپ، قىزىق هالدا بارماقنى پاتۇرۇلىدۇ. بارماقنى شۇ جايغا تىقىپ تۇرۇپ بارماق تېگىپ قويىسىدۇ ياكى كالا ۋە قوينىڭ يېڭى ئۆت خالتىسىغا زەرەرلەنگەن بارماقنى تىقىپ تۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تىرناقنى چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن مەلھەمى داخىلىيون (177 - نۇسخە)نى تىرناق ئۈستىگە قويۇپ ئارقىدىن زىمرىنىخ، جاۋۇشىر ۋە ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇلسا تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇندىن كېيىن بارماقنى ۋە تىرناقنى مۇهاپىزەت قىلىش چارىلىرى بىلەن يېڭى تىرناق ئۆستۈرۈلىدۇ.

6 - پەسىل: تەر كېسەللىكلىرى

كۆپ تەرلەش

كۆپ تەرلەش تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

1) بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ھەددىدىن زىيادە كۆپىـ

يىپ، بەدەن ئۇنى سىرتقا ھەيدىشى؛ بەدەندە تارتىش ۋە تۇتتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوھران كۈنلىرىدە بەدەن كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغاندا سەۋەپچى ماددىنىڭ تەرلەش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىشى؛ يۇقۇرى ھارارەتلىك شارائىتلاردا ئەمگەك قىلىش.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەپلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە، ئادەتتىكىدىن كوپ تەرلەپ كېتىش كورۇلىدۇ. مەسىلەن، بەدەننىڭ تارتىش ۋە تۇتتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغاندا، كوپ تەرلەش تۇيۇقسىزدىن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ ۋە ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: تاماقنى قۇۋۋەتلىك، ئەمما مىقدارىنى ئاز بېرىش، تۇزلۇق گوش بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇش، ئەمگەكنى كوپرەك قىلىش، گۇرۇچ، سىماق، يۇمغاقسۇت، ماش، چىلانلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بۇيرۇش، ئاز-ئاز-دىن بىرقانچە قېتىم شەرۋەتنى خەشخاش بېرىش لازىم. تاشقى تەرەپتىن چېچىش ئۈچۈن توۋەندىكىلەردىن بىرى بېرىلىدۇ:

1) موزا، قەلەي كۇشتىسىنى گۇلاپ بىلەن سۇرۇپ چېچىش؛

2) ئانار گۇلى، ھەببۇل ئاس، قىزىلگۇل، رۇسۇت، ئاقاقىيا ۋە كوندۇرلاردىن بىر قانچىسىنى ياكى بىرىنى گۇل يېغى بىلەن قوشۇپ چېچىش كېرەك.

3) كاللەك بەسەي سۈيى، لىمون سۈلىرىنى كافۇر بىلەن چېپىش مۇمكىن.

4) بىيە ئۈرۈغىنىڭ لۇئابى، ئىسپۇغول لۇئابى بەدەنگە چېپىلىدۇ.

5) چىگشەي سۈيىنى بىر ئاز گولاپ ۋە سىركە قوشۇپ بەدەنگە سۇ كىلىدۇ. تەرلەشنى توختىتىش ئۈچۈن تووەندىكى نۇسخە تەجرىبىدىن ئۆتكەن:

نۇسخە: ئالما سۈيى، لوبۇ سۈيى، قىزىلگۈل ئەرمىقى، گۈل يېغى، كۈنجۈت يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، سۈيى تۈگەپ خاس ياغ قالغاندا شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، ھاجەت بولغاندا بەدەنگە سۈركىلىدۇ، ئىچىشكە ئىسكەنجۇبىل بېرىلىدۇ.

سېسىق تەرلەش

بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ ئۇفۇنەت ھاسىل قىلىشىدىن (ئومۇمى بەدەندە ياكى قولتۇق ۋە پۇتتا) پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەركەتتىن كېيىن. ياكى جىنسى ئالاقىدىن كېيىن ئالاھىدە سېزىلىدۇ (سېسىق پۇرايدۇ). بەزىدە سېسىق دورىلار — ھىڭ ۋە ئۇلىڭ يىلتىزى، سامساق قاتارلىقلارنى كوپ ئىستىمال قىلغۇچىلاردا ئۇچراپ، كوپىنچە سۈركىلىپ تۇرىدىغان ئەزالار يەنى قولتۇق، چاتراق، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ئاستى قاتارلىق جايلاردا بىلىنىدۇ.

داۋاسى: سۈركە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى كېرەك-

سىز ماددىلاردىن تازىلاش ۋە مىراجىنى ئېتىدالغا كەلتۈ-رۈش ئۈچۈن ئىسكەنجىۋىل بېرىش، پات-پات يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. ماش، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى ۋە گۈلى، چىغىرتماق يىلتىزى، يوپۇرمىغى، ئاق سەندەللەرنى قاي-نىتىپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئۇشنە، قىزىلگۈل، سۆمە-بۇل، زەمچەلەرنى يۇمشاق سوقۇپ كۆپ تەرلەيدىغان جايلارغا سېپىش لازىم. بۇلاردىن تاشقىرى، يوقۇرىدا كورسىتىپ ئۆتۈلگەن تەر توختاتقۇچى دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

7-پەسىل: سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش كېسىلى

ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش غەيرى تەبىئى ئەھۋال يەنى كېسەللىك بولۇپ، ئۇلارنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالاش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش لازىم.

ئورۇقلاپ كېتىش:

سەۋەبى: 1) ئوزۇقلىنىش بۇزۇلۇش بىلەن بەدەلدە ماددا ئالمىشىش (مايەتەھەللىل) ناچارلىشىپ ئورۇقلايدۇ. 2) قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بول-سىمۇ، ئۇنى سىڭدۈرۈش ناچارلىغىدىن كىشى ئورۇقلايدۇ. بۇنداق كىشىلەر يىگەن قۇۋۋەتلىك نەرسىلەر چوڭ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ-دە، بەدەن بەھرىمەن بو-لالمايدۇ. 3) تاماقتا ئوزۇقلۇق ناچار بولۇپ، بەدەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇنى قوبۇل قىلمىغاندىمۇ كىشى ئورۇقلايدۇ. 4) مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى ئىشتەينى تۇتىدۇ، ھەزىمنى بۇزىدۇ. بۇلارمۇ ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 5) باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە چاۋا قانتومۇرلىرىدىكى غەيرى تەبىئى ئەھۋاللار ئۇزۇقلۇقلارنىڭ ئۇز يولى بىلەن شىمىرلىشىگە تەسىر بېرىپ، بەدەندە ئورۇقلاش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 6) روھىي ئامىللار — غەزەپلىنىش، قورقۇش، روھىي زەربە، ۋە ھەددىدىن زىيادە جىنسى ئالاقىلاردىمۇ ئورۇقلاش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلەر: ئاغرىق كىشىلەر بارغانسېرى ئورۇقلاۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ، قارىيىپ، ساغۇش تۈس ئالىدۇ، كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولماي تۇرۇپ، سەۋەپسىز ھالدا ئورۇقلاش ئېغىرلىشىۋەرسە سەرتان كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەكشۈرتۈش لازىم.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئوزۇقلۇقلاردىن ھول ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مونچىغا كىرىش، بەدەننى ھوللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك ماي دورىلار بىلەن مۇۋاپىق مايلاپ تۇرۇش، يېتەرلىك دەم ئېلىش لازىم. تۆۋەندىكىلەرنى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

(1) پۇرچاق جىنسىدىكى دانلار، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ئارپا سۈيى، ئانار سۇلىرىنى يالغۇز ياكى بىرىكتۈرگەن هالدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا تېز سەمرىشكە ياردەم بېرىدۇ.

(2) چىلان بىلەن قورۇق ئۈزۈمنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يېتەرلىك سۇ بىلەن ياخشى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ ئېلىنىدۇ. بادام مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبىنى ئوتتا بىرئاز قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ چىلان ۋە ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. تازا قايناپ سۈيى قالماي هالۋىدەك بىر نەرسىگە ئايلانغاندا ئۈستىگە بىر ئاز بىنەپشە يېغىنى قوشۇپ رەسمى هالۋا تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(3) نوقۇتنى ئاخلاپ، يېڭى سۈتكە چىلاپ، سۈتنى تامامەن ئېچىپ بولغاندا نوقۇتنى قورۇتۇپ قويىلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، گۈرۈچ، بۇغدايلاردىن بىر هەسسە، چىدانغا نوقۇت 10 هەسسە ئېلىپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۈت ۋە قەن بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە بىرئاز قورۇق نالنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ هالۋا تەييارلىنىدۇ. بۇ سەمرىشنىڭ ياخشى چارىسىدۇر. تېز كۈندىلا روشەن نەتىجە بېرىدۇ.

نۇسخە: ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، كوكنار ئۇرۇغى هەر بىرى 5 مىسقالدىن، هەببى موهلەپ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل، سىيادان، بوزىدان هەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 3 مىسقال، بادام مېغى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىر ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

زى 16 سەر، ئورمان ياڭىقى (پىندۇق) 5 مىسقال، كۆنجۈت يېغى 2 سەر، شېكەر 16 سەر، گۈلاپ بىر چوڭ چىنە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (بادام مېغىزىنى ئايرىم ئوبدان يانچىپ سالسا بولىدۇ) گۈلاپ، شېكەر قوشۇپ يۇمشاق ئوتتا قاينىتىپ، كۆنجۈت يېغىنى ئاز-ئازدىن قاينىتىپ قوچۇپ بېرىلسە ھالۋىدەك بىر نەرسە تەييار بولىدۇ. شۇنى يېمىشكە بېرىلىدۇ.

2) سېمىزلىك: ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك تۇ-ۋەندىكىدەك ھەرخىل غەيرى تەبىئى ھاللارغا، كېسەللىككە دۇچار قىلىشى مۇمكىن. نەپەس قىيىنلىشىشىنى كەلتۈرىدۇ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى، تومۇرلارنىڭ توسىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئايلىنىپ كېتىش (غەشى) كېسەلگە سەۋەپچى بولىدۇ.

قانتومۇرلار ئاسانلا قانايدىغان، قان توختىمايدىغان ۋە تېرە ئاستىلىرىغا قان چۈشىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ. يۈرەك ئەتراپىغا ياغ توپلىنىپ، يۈرەك سىلىش، خاپىقان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەر ياكى ئا-ياللىڭ پەرزەنتسىزلىكگە سەۋەپچى بولىشى مۇمكىن. پالەچلىككە ئېلىپ بېرىشى، مەئدە سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشكە سەۋەپ بولىشى ئېھتىمال، بۇلاردىن باشقا، سېمىزلىك ئادەمنىڭ كېسەلگە، ئاسان باھا بەرگىلى

بولمايدۇ، چۈنكى زەرەرلەنگەن ئەزانى بىلىش تەس ھەم سىمىز كىشىلەر تەبىئىي ھاللارغا مەسىلەن، رىيازەت، ئاچلىق، تەشنالىق ۋە قىزىتمىلىق كېسەللەرگە دىگەندەك چىداشلىق بېرەلمەيدۇ.

داۋاسى: سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش؛ ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئۆزۈۋقلۇق قىممىتىگە ئىگە تاماقلارنى بېرىش؛ كۆپرەك ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلىش، ئاز دەم ئېلىش، ئاز ئۇخلاشقا بۇيرۇش كېرەك. مونچىغا كىرىپ كۆپ تەرلىنىش، قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ياغلارنى مەسىلەن، قۇستە يېغى، پەرفىيون يېغى، سىرىق چىچەك يېغى قاتارلىقلارنى بەدەنگە سۈركەشكە، ئىترىپىل كەبىر (1-نۇسخە) ۋە ئىترىپىل سەغىر (5-نۇسخە)لەرنى دائىم ئىچىشكە بېرىش، ئارىلاپ مەجۇنى جەۋارىش كۆمۈنى (49-نۇسخە)، سەنجىرىنا (33-نۇسخە)لەردىن بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەفئا يىلىنىنىڭ گۆشىنى يېيىشكە بېرىلسە سىمىزلىك كېسىلىدە بەك ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ سىمىزلىك كېسىلىنى داۋالاشتا (ئورۇقلىتىشتا) كەڭ قوللىنىلىدۇ:

نۇسخە: جۇۋنە، بېدىيان، سۈزاپ، زىرە ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەرزەنجۇش بىر مىسقال، بورە ئەرمىنى، لەكى مەغسۇل ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ كۈنىگە 1-2 قېتىم، 1-2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

8-پەسىل. ئۈششۈك ۋە كۆيۈك

ئۈششۈك

سوغاق تەسىرى بىلەن بەدەننىڭ قىسىملىرى (قول، پۇت، بۇرۇن، قۇلاقلار)نىڭ ئۈششۈپ قېلىشى، چىرىش ۋە ئۇفۇنەتلىنىشى ئۈششۈك يارىسى دېيىلىدۇ

داۋاسى: ئۈششىگەن جاي كۆكەرگەن ھالىتىدە تۇرۇپ تېخى ئۇفۇنەت ھاسىل قىلمىغان (قارا رەڭگە كىرمىگەن) بولسا زەيتۇن يېغى، كىرجۇت يېغى، ياسمەن ياغلىرىنى قوشۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۈششىغان، قارايغان بولسا بۇغداي سامىنى، سېرىق چېچەك، گۈلى سوسەن، چامغۇر، بەسەي، يالپۇز، ئەمەن، مەرزەنجۇش، شۈمشە، زىغىر، بابۇنە، ئەكلىلمەلىكلەردىن بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى بىرلىكتە قاينىتىپ، سۈيىنى ئۈششىگەن جايغا قۇيۇش، ماشنى يۇمشاق سوقۇپ ھاراق بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈستىگە قويۇش، ئەگەر ئىششىق بولسا، ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھىجامەتتىن كېيىن گىلى ئەرمەننى ھەسەل ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش، بىر سائەتتىن كېيىن ھاراق ۋە سىركىنى بىرئاز قىزىتىپ يۇيۇش مۇمكىن. ئۆلگەن گۆشلەرنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن تاتلىق ياڭيۇ يوپۇرمىقى ياكى ئۆزى ۋە كاللەك بەسەينى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ بىرئاز سۇغا چىلاپ

ئېلىپ، كالا يېغى ۋە مەشكە ماي بىلەن ئېلىشتۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا تەكرار قويۇش، ئۆلگەن گوشلەر چۈ-شۈپ كەتكەندىن كېيىن، يېڭى گوش ئۆندۈرۈش ئۈچۈن تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولـ-مىسا يېرىپ زەرداپ ۋە بۇزۇلغان ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، جاراھەتكە تېگىشلىك تەدبىر قىلىش؛ ئەگەر ئۆششۈك ئېغىر بولۇپ ئەتراپىغا كېڭىيىپ، قارىداپ ماڭسا، باشقا چارە تەدبىرلەر كار قىلمىسا شۇ ئەزانى قارايغان جايىنىڭ يۇقۇرىسىدىن كېسىپ تاشلاش ۋە جەر-راھىيە تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

كۆيۈك

كۆيۈش — ئوتتا، سۇدا، قىزىق تومۇر، كۈن نۇرى، قىزىق ماي تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. دورىلار بىلەن كۆيۈش چاقماق نۇرى بىلەن كۆيۈش ئاز ئۇچرايدۇ.

1) ئوتتا كۆيۈش: يەڭگىل ھاللاردا سۇ كۆتىـ-رىلىپ چىقمايدۇ. بۇنداق ھاللاردا يەرلىك ھارارەتنى پەسەيتىش يېتەرلىك، مەسىلەن، داكىدەك بىر نەرسىنى سوغاق سۇ بىلەن ھۆلدەپ سوغاق ئوتكۈزۈلىدۇ، ياكى مۇزدەك سۇغا تەكرار-تەكرار چىلاپ تۇرۇلىدۇ، بۇنىڭدا دەسلەپ ئاغرىيدۇ، كېيىن ئاغرىش توختايدۇ. كىلى ئەر-مىنى سۇ ياكى سىركە بىلەن ئېزىپ سۇركىلىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولمىسا، قارا سىيا، سەمغى ئەرەبىلەرنى يۇمشاق

www.uyghurkitap.com

سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئېلىشتۇرۇپ چېپىش، قېتىق، سۈت، تۇخۇم ئېقىنى قايتا - قايتا چېپىش بىلەن سۇ كوتىرىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كويگەن جايىنى يۇزۇشتىن ساقلىغىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك تۇۋەندىكىلەردىن قايسى بىرى بولسا شۇنى كويگەن جايغا سۈركەش كېرەك.

تۇخۇم ئېقىنى يالغۇز ياكى گۇل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. بىر مىسقال كافۇرنى سوقۇپ بىر پىيالە قېتىققا ئېلىشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن. ماشنى ئاقلاپ قىزىلگۇل بىلەن قاينىتىپ، ماش ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، بىرئاز ئارپا ئۇنى ۋە گۇل يېغى قوشۇپ چېپىلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، ئاق لەيلى گۈلى ۋە غولى، ھەممىشۋالارنى سوقۇپ، بىرئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىگە بىرئاز كوك يۇمغاقسۈت سۈيى، قەلەي كۇشتىسى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ئوماچتەك دورا تەييارلاپ كويگەن جايغا سۈركەش مۇمكىن. كويگەن جاي سۇ كوترىپ قېتىپ قارا قەقەش باغلاپ قالغان بولسا مەلھەمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە)چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى تۇۋەندىكىلەردىن بىرى ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ھاك مەلھىمى: يۇيۇلغان ھاكتىن گۇل يېغى ياكى كۇنجۇت ياغلىرى بىلەن ماي دورا تەييارلاپ، ئۇنىڭغا گىل، قىمۇلىيا قوشۇپ، كويگەن يەرگە چېپىش كېرەك. ھاكنى يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ئادەتتىكى ھاكنى ماتادىن تىكىلگەن كىچىك بىر خالتىغا ئېلىپ، سۇ

ئالغان قاچىغا سېلىپ تازا مالتىلاپ ھەركەتلەندۈرىلىدۇ. قاچىنىڭ تېگىگە ئورناپ قالغان ھاك يۇيۇلغان ھاك بولىدۇ. بۇنى يەنە قايتا 7 قېتىم سۇ بىلەن چايقىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

(2) توخۇ سوگىكى بىلەن تۇزنى ئومۇر قاچىغا سېلىپ، كويدۇرۇپ، ئۇلارغا يۇمشاق سوقۇلغان گۇرۇچ، ئۇپىلارنى قوشۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2) قايناقسۇ بىلەن كويۇش: بۇنىڭدا ئۇتتا كويگەندىكىگە ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. سوغاق سۇ قۇيۇش ياكى داكىدەك بىر نەرسىنى مۇز سۇيى (ياكى كول سۇيى) بىلەن نەمدەپ كويگەن جايغا قويۇش لازىم. كۆل سۇيىنىڭ ئوزىنى كويگەن جايغا توكۇش كېرەك. كۆل سۇيى تەييارلاش ئۇچۇن ئوتۇن كۆلىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ ئۇستىدە سۇزۇلۇپ چىققان سۇنى باشقا بىر قاچىغا توكۇۋېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە كۆل سېلىپ ئاۋالقىدەك تەكرارلىنىدۇ (2 ـ 3 قېتىم ياكى كوپرەك). شۇنىڭ بىلەن كۆل سۇيى تەييار بولىدۇ. چاچنى كويدۇرۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ كويگەن جايغا سۇركەشمۇ مۇمكىن.

3) كۆن نۇرى بىلەن كۆيۈش: كافۇر مەلھىمى ۋە سىركە مەلھىمى سۈركەشكە بېرىلىدۇ. سىركە مەلھىمى تەييارلاش ئۇسۇلى:

مەدەستان 9 سەر، كونا زەيتۇن يېغى 18 سەر، ئۆتكۈر سىركە 27 سەر. بۇلارنى تومۇر قاچىغا سېلىپ، ئاستا ئوت ئۈستىدە قويۇپ تۇرۇپ قاينىتىش كېرەك. مەدەستان ئوبدان ئارىلىشىپ بولغاندىن كېيىن، يەنە قاينىتىپ، قويۇق ھالغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر كويگەن يەر سۇلۇق جاراھەتكە ئايلىنىپ قالغان بولسا بىرئاز زەنجىۋىلنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

4) دورىلار بىلەن كۆيۈش: تىبابەت دورىلىرى ئىچىدە بالادۇر سۈيى بىلەن كۆيۈش ئۇچرايدۇ. بونىڭ ئالامىتى قايناقسۇ بىلەن كويگەنگە ئوخشاش بولۇپ، سۇ كوتىرىپ چىقىدۇ ۋە ئېغىر جاراھەتلىنىدۇ. سېرىق زەرداپ سۇ ئاقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سۇلۇق قاپارتمىنى يېرىش ۋە زەخىملەنگەن جايدىكى يىغىلغان زەرداپنى چىقىرىش ئۈچۈن ھەجامەت قويۇش ياكى گوشنى تىلىش بىلەن زەخىملەنگەن جايغا سىركە مەلھىمى قويۇش كېرەك. يەنە ھەر خىل تىزاپلار بىلەنمۇ كۆيۈش مۇمكىن، بۇنداق چاغدا دەرھال شۇلتىلىق سۇ بىلەن زىرىكمەي يۇيۇش، ئاندىن يۇقۇرقىدەك چارىلارنى كورۇش لازىم.

و-پەسىل: جاراھەت ۋە يارا

جاراھەتلەر

تېرە ياكى تېرە، گوش ۋە سوڭەك پۈتۈنلىگىنىڭ بىردەك بۇزۇلىشى جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ. جاراھەت يىرىڭلىسا يىرىڭلىق جاراھەت (قۇرۇھ) دەپ ئېيتىلىدۇ.

جاراھەتلەر كىچىك، چوڭ، ئاددى (بەدەن مىزا-جلىرى بۇزۇلمىغان)، مەركىزى قىسمى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن (جاراھىتى غايىر)، جاراھەت مەركىزىدىن بۇزۇلغان تو-قۇلمىلار ئاجراپ چۈشۈپ تۇرىدىغان (جاراھىتى مۇنخىلە) ۋە ئىككى گىرۋىگىنى يېقىنلاشتۇرغىلى بولمايدىغان دې-گەندەك تۈرلەرگە بولىنىدۇ.

جاراھەتلەر ئەسلىدە تاشقى كېسەللەر ئىلمى (ئىلمى جەرراھىيە)گە مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ كىتاۋىمىزدا بۇ ھەقتە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

باشقۇ،غۇچى ئەزالاردا بولىدىغان جاراھەتلەرنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس، مەسىلەن، يۈرەك، مېڭە جارا-ھەتلىرى كوپرەك ئېغىر ئاقىۋەتلەرگە سەۋەپچى بولىدۇ. جىگەر جاراھىتى گەرچە قورقۇنۇچلۇق بولسىمۇ، ئەمما ساقىيىشىغا ئۈمىت باغلاش مۇمكىن. باشقا ئەزالاردىن چوڭ قانتومۇر ۋە ئەسەپ (نېرۋ) مول جايلاردىكى جاراھەتلەر خەتەرلىك. كوكرەكتىكى جاراھەتلەرگە ھىق تۇتۇش ۋە

كوكۇل ئاينىش قوشۇلۇپ قالسا خەتەردىن دېرەك بېرىدۇ.
تووەندە جاراھەتلەرنىڭ ئومۇمى چارىسى ھەققىدە قىسقىچە سوزلەپ ئوتىمىز.

جاراھەت يېڭى بولسا، ئۇنىڭغا كىرىپ قالغان يات نەرسىلەرنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىپ تاشلاش. ئەگەر قان چىقىپ تۇرسا، دەرھال 3 بۇرجەك تېڭىق بىلەن چىڭ تېڭىش كېرەك. جاراھەت ئىچى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جاراھەتنى ئوتتۇراھال چىڭلىقتا تېڭىلىدۇ. بەك چىڭ بولۇپ كەتسە قانتومۇرلارنى توساپ قويۇپ گوش-لەرنىڭ ئولۇشى (چىرىشى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوش بولۇپ قالسا پاسكىنىلىشىپ ئۇفۇنەتلىنىدۇ. جاراھەت كونا ئەمما يىرىڭسىز بولسا، ئولگەن ياكى ئاجرىغان گوشلەرنى ئېلىۋېتىش، ھەمدە ماددا يېغىلىپ قالمىسۇن ئۇچۇن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كاسىن ياكى يۇمغاقسۇت سۇيىدە سۇرۇپ جاراھەتكە ۋە جاراھەت ئەتراپىغا چېپىلىدۇ ۋە سەندەل گۇلابى بىلەن لەمدەلگەن داكا پارچىسىنى قويۇپ تېڭىلىدۇ. يېڭى گوش ئۇندۇرۇش ئۇچۇن، خۇنسىياۋشان 2 ھەسسە، مۇرمەككى، سەبرە، كۇندۇر بىر ھەسسىدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، جاراھەتكە تەكشى سېپىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى چوڭراق بولسا ئىلاجى بار 2 قىرغاقنى بىرلەشتۇرۇش، ئامال قىلىپ تېڭىش ياكى ئەۋرىشىم (ئېپەك يىپ) بىلەن تىكىپ ئۇستىگە گوش ئۇندۇرگۇچى دورىلارنى سېپىپ تولدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر جاراھەت يۈزى كەڭ ھەمدە يىرىڭلىغان بولسا، يىرىڭنى قۇرۇتقۇچى، نەملىكنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى[1] دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كۆلدۈر، سەبرى، زىراۋەند، ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى)، كۆمۈش ئىقلىمىياسى، توتىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، موم يېغى قو-شۇپ جاراھەتكە قويۇش ياكى قۇرۇق ھالدا سېپىش كېرەك. تېگىنى كۆندە بىر ياكى 2 قېتىم يوتكەپ تۇ-رۇش، جاراھەت ئۈستىگە زەرداپلارنى شىمىرىش ئۈچۈن ياغسىز پاختا قويۇپ تېڭىش كېرەك. يىرىڭ زەرداپلار تۈگەش بىلەن كورستىپ ئوتكەن گوش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى سېپىش لازىم. بۇ دورىلار قۇرۇتقۇچى خۇسۇ-سىيەتلىك ۋە ئېچىشتۇرمايدىغان بولىشى لازىم. جۈملىدىن مەدەستان، كويدۇرۇلگەن ئەمەن، موزا، ئانار گۈلى، سەبرى ۋە زەچىۋىلەرنى ئىشلىتىش مۇمكىن. بۇنىڭغا سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە گۈل سوسەن ياپرىغىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى.

يېقىلىش ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان سۇنۇش-لاردا سۇنۇقلارغا چارە كورۇش تەرتىۋى بويىچە چارە قىلىش؛ جاراھەت قاناۋاتقان بولسا قان توختىتىش چارىلىرى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

جاراھەتلەردىن قان ئېقىش، شۇ جايدىكى چوڭراق كوكتومۇر (ۋەرىد) ياكى قىزىلتومۇر (شىريان)لارنىڭ زەخمە-لىنىشىگە باغلىق. ئادەتتە جاراھەتلەرنىڭ كوپچىلىگىدە

ئازدۇر-كويتۇر قاناش بولۇپ، ئاددىي چارىلار بىلەن ياكى ئەزىلگەندىن توختاپ قالىدۇ. لېكىن داۋاملىق قاناش كېسەل ئۈچۈن خەۋپلىك بولۇپ، تۆۋەندىكى چارىلەردىن بىرىنى مۇۋاپىق قوللىنىش لازىم.

1) سىركە ۋە گۈلاپقا چىلانغان رەخ (داكا) پارچىسى جاراھەت ئىچىگە تىقىلىدۇ (سىركە قانچە كۈچلۈك بولسا شۇنچە ياخشى).

2) قىزىلتومۇردىن چىققان (يۈرەكتىن كەلگەن قان) بولسا يارىلانغان جاي يۇقۇرىسىدىن؛ كوكتومۇردىن چىققان (يۈرەككە بارىدىغان قان) بولسا جاراھەت ئاستىدىن باغلام سىلىپ قويۇش كېرەك. قاننىڭ قايسى تومۇردىن چىقىۋاتقانلىقىنى تۆۋەندىكى بەلگىلەرگە قاراپ بىلىۋېلىش مۇمكىن. قان سۈزۈك، قىزىل رەڭدە ئېتىلىپ چىقسا (چوڭراق تومۇر قانىغاندا) ۋە جاراھەتلەنگەن كىشى (مەجروھ) تېزلا ماغدۇرسىزلىنىپ ھوشىدىن كەتسە، قاننىڭ قىزىلتومۇر (شىريان)دىن چىقىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قان قويۇق، قارامتۇل رەڭدە ئاستا چىقسا ۋە مەجروھ ئاسان ھالسىزلانمىسا، دېمەك قان كوكتومۇر (ۋەرىد)دىن چىقىۋاتقان بولىدۇ.

3) تۆۋەندىكى قان توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) پۈرچاق ئۇنى، خۇنسىياۋشان، سەبرى، كويدۈرۈلگەن موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

زۇپ، سىركە، توخۇم ئېقى بىلەن ئىبلىشتۇرۇپ جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ.

2) سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، كۆلدۈر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەمغى ئەرەبى سۈيى ياكى سىركە بىلەن ئەمدەپ جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ. يۇ-قۇرقى دورىلارنى جاراھەت يۈزىگە قويۇش بىلەن جارا-ھەت ئۈستى چىڭ قىلىپ تېڭىلىشى لازىم. مۇمكىن بولسا تېڭىق بىر ھەپتىگىچە شۇ ھالدا تۇرۇش كېرەك. بۇ چارىلەر بىلەنمۇ قان توختىماي ئېقىپ تۇرسا سۇ تەگمىگەن ھاك بىلەن زاكنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ جاراھەت يۈزىگە سېپىش كېرەك. بۇ قان تومۇر-نىڭ ئۈزۈلگەن ئاغزىنى كويدۇرۇش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. بەزىلەر ئالتۇن زىخنى ئوتتا تازا قىزىتىپ، قان چە-قىۋاتقان تومۇرنى داغلاشنى كورسىتىدۇ. ئەمما بۇ چارىلار باشقا ئۇسۇللار ئۈنۈم بەرمىگەندە، كېسەلنىڭ ھالى ئېغىرلاشقاندىلا قوللىنىلىدۇ. ئادەتتىكى ھاللاردا كونا ۋە ئوتكۇر سىركە ئەڭ ياخشى قان توختاتقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

يارىلار

تىبابەتتە يارىلار "قۇرۇھ" دەپ ئاتىلىپ بەدەننىڭ گوشلۇك قىسمىغا پەيدا بولىدىغان چاقىلاردىن ئىبارەتتۇر. ئالامەتلىرىگە قاراپ يارىلار بىر قانچە خىلغا ئايرىلىدۇ.

1) ئاددى يارا (قۇرۇھى بەست): ئاغرىش، زەرداپ ئېقىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئاز

بولىدۇ. بۇنداق يارىلار كىچىك بولسا، سىركە ۋە ھەر سەل سۇيى بىلەن كۆلىگە بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. قېتىشقا باشلىغاندا گۈل يېغىغا چىلانغان پاختا قويۇلىدۇ. ئەگەر دائىرىسى كەڭ بولۇپ زەرداپ سۇ ۋە يىرىڭ يېغىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، مەدەستان، زەچىۋدەلەرنى باراۋەر ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە ۋە زەيتۇن يېغى (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىلەن ماي دورا تەييارلاپ يارىغا قويۇلىدۇ. ئەگەر يارا قاتتىق بولسا يۇقۇرقى دورىلارغا موزا، ئانار گۈلى، زەمچى ئىنقلىميا، سوسەن يىلپۇزماقلىرى ۋە ئازراق زاڭگار ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. يارىلارغا گوش ئۆندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئېغىزى ئاسانلا پۈتۈپ قېلىپ تېگى كاما بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، گوش ئۆندۈرگۈچى دورىلارنى يارىنىڭ تېگىدىن قويۇش كېرەك. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەر ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەلھەم بېرىلىدۇ.

نۇسخە: مەدەستان 3 سەر، زەيتۇن يېغى 9 سەر (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) ئەنزۈرۈت، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر، زۇفتە ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياغدا پىشۇرۇش كېرەك. ياغ يېتەرلىك دەرىجىدە قويۇقلاشقاندا قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغ بىر ئاز ئىلىغان بولغاندا ئۈستىگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

2) **مۇرەككەپ يارىلار:** باشقا ئەزادىكى كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن يارىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق ئاغرىش ۋە ئىششىق بىلەن ئۆتىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش.

3) **ساقىيىش تەس بولغان يارىلار:** بۇ خىلدىكى يارىلار ياشانغانلاردا كۆرۈلۈپ يىللاپ سوزۇلۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولىشىنىڭ سەۋەبى: قان ئازلىق؛ قانغا تولۇق غەيرى تەبىئى خىلتلارنىڭ ئارىلىشىشى؛ ئومۇمى بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى؛ يارا ئىچىدە بىخلىما گوشلەر ئۆسۈپ قېلىپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بېرىشى؛ يارىغا چاپقان دورىلارنىڭ توغرا بولماسلىغىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: ئۇزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، يارا ئەتراپىنى دائىم قول بىلەن بېسىپ يەرلىك ئورۇنىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشنى ياخشىلاش؛ پاكىز داكىنى قايناقسۇغا چىلاپ يارىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە)، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىپ، بەدەندىكى بۇزۇق خىلتلارنى تازىلاش ۋە سىرتتىن تو- ۋەندىكى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش لازىم.

(1) مورداسەڭ مەلھىمى: — تەركىۋى مەدەستان، سىركە ھەربىرى 3 سەردىن، زەيتۇن يېغى 9 سەر، ئانار گۈلى، موزا، زەچىۋە، كويدۇرۇلگەن مىس، سىرەنجى ئىشقىلمىيا، زەمچى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەدەستانى يۇمشاق سو- قۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، سىركە ۋە ياغ بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرىسى

ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە تۈگەپ ياغ قالغىچە سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ (دىققەت قىلىپ مالتىلاپ تۇرمىسا مەدەستان كاللەكلىشىۋالىدۇ). ئۇنىدىن كېيىن قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياغ ئىلمان بولغان چاغدا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. يارا دائىم ئەملىشىپ تۇرىدىغان ھاللاردا يارىغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) يارا ئىچىدە ئۆلۈك گۆشلەر پەيدا بولۇپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بەرگەندە مەلھىمى زەڭگار (182 ـ نۇسخە) بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن يۇقۇرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەم بېرىلىدۇ.

(3) مەلھىمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) ئىشلىتىش مۇمكىن.

4) **ئاقما يارا (ناسۇر):** — بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، ئېغىز ئالغان يىرىڭلىق جاراھەت 40 كۈندىن ئېشىپ كەتسە ئاقما يارىغا ئايلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ئاقما يارا دائىم سېرىق زەرداپ، يىرىڭ، قان ئارىلاش سۇيۇقلۇقلار ئېقىپ تۇرىدىغان، تېرە ئاستىغا يىلتىز تارتىپ ھەر تەرەپلەرگە يول ئېلىپ ماڭىدىغان ئۈستى قاتتىق يارىدىن ئىبارەت. ئاغرىشى ئانچە كۆپ بولمايدۇ. بەزىدە يارىنىڭ ئاغزى پۈتۈپ قېلىپ ساقايغاندەك قىلىسىمۇ يەنە جايىدىن ياكى باشقا بىر تەرەپتىن تېشىلىپ ئاقىدۇ. ئاقما يارا ھاسىل قىلغان يول بەزىدە

تۇز، بەزىدە ئەگرى بولىدۇ. ھەتتا بەزى ئاقمىلار گوشنىڭ قېلىن قاتلاملىرىدىن ئۆتۈپ سۆڭەككە يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا ئاقمىنىڭ توشۇكىدىن سىم تىقىپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندە قاتتىق بىر نەرسىگە تاقىلىدۇ، ئەنە شۇ سۆڭەكتىن ئىبارەتتۇر. ئاقما يارا بىر جايدا بىر توشۇكلۇك ياكى بىر قانچە توشۇكلۇك بولىشى مۇمكىن. كۆز بۇرجىكىدىكى ئاقما يارا "غەرەپ" دەپ ئاتىلىپ، ھەمىشە يىرىڭ توپلىنىپ قېلىشى، سىنقالىدا يىرىڭ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. كوكرەك ئەتراپلىرىدىكى ئاقمىلار كوكرەك پەردىسىگە قەدەر يول ئالىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئاقما ئىچىدىكى زەرداپ ۋە يىرىڭلارنى تازىلاپ چىقىش ئۈچۈن، تۇۋەندىكى سۇلار بىلەن كۈندە بىر ياكى بىر قانچە قېتىم يۇيۇش كېرەك:

(1) تال (ئۈزۈم) كۈلىنى تەكرار چىقارغان كۈلاپقا چىلاپ، سۈزۈپ، تەييارلانغان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

(2) زەرنىخ بىلەن نوشىدىر باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلغان قايناقسۇلى بىر ئاز ئىلمان قىلىپ سوپۇنلاپ يۇيۇش كېرەك. مەزكۇر 2 خىل سۇنىڭ كۈندە بىر خىلىنى ئالماشتۇرۇپ يۇيۇلسا تەسىرى تېز بولىدۇ. ئاقما يارا بىر قەدەر تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئەنزۇرۇت، سەبرى، كۇندۇر، خۇنسىياۋشيان، ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشقەدەم ئادرېسى

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇغداي ھارىقىغا چىلانغان پاختىنى مەزكۇر تالقان دورىلارنى مىلەپ ئاقما ئۈستىگە قويۇش كېرەك. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىش، ئاندىن كېيىن گوش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى قويۇش لازىم.

چاچراتقۇ (قۇرۇھى سائىيە)

ئەترابقا چاچرىغۇچى يارا بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. مەزكۇر سۇيۇقلۇق تەككەنلا يەرگە يەنە يارا چىقىدۇ. يارىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كېسەل كىشى قىزىيدۇ. يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى بېرىدۇ. ۋە كۆپىنچە ئۇفۇنەت پەيدا قىلىدۇ (يۇقۇملىنىدۇ).

داۋاسى: سەپرا سۈرگىسى بېرىلىدۇ. مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخە) ۋە تەمرى ھىندىنىڭ چىلانما سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يارا ئۈستىگە تۇتىيا، مەدەستان، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۈمۈش ئىقلىمىياسى، مىس سۈيى، مىس ئۈپىسى، مامىران چىنەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ياكى ھاراق بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ چېپىلىدۇ. غىزاسىغا پالەك، سىماق، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ.

10 ـ پەسىل يىقىلىش ئۇرۇلۇش (زەربە)

يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن تاشقى ئەزالار زەخىملىنىپلا قالماستىن بەلكى ئىچكى ئەزالارمۇ زەرەرلە ـ

نىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنداق ھاللاردا ئومۇمى بەدەن ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش ھەمدە ئۇلارغا قۇۋۋەت بېرىش كېرەك.

1) قاناش ۋە قىزىتما بولمىسا گىلى ئەرمىنىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا سۈركەش؛ مۇغاس، ئاقا قىيا، سەرۋە يوپۇرمىقى، سەبرە، ئاقلانغان ماش، ۋە ئاس سۇلىرىنى بىللە چېپىش كېرەك. زەربە تەككەن جايغا دەرھال ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلسا نەتىجىسى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا ۋە يەرلىك قىزىش ئېششىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە قىزىلگۈل، ماش، گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، پوپەل (سۇپارى) لارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، زەرەرلەنگەن جايغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا ماش، نوقۇتلار بىلەن ماش كۆرۈچ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. بىر ھەسسە رەۋەن، يېرىم ھەسسە ئوردان، گىلى ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، نوقۇت چىلانغان سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يىقىلىش ئۇرۇلۇش قاتارلىق زەربىلەردە مەيلى ئىچكى ئەزا ياكى تاشقى ئەزا زەخىملەنگەن بولسۇن ياكى سۆڭەكلەر زەخىملەنگەن بولسۇن، مەدەندىن چىققان مۇمىيانى گۈلاپ ياكى سىركىدە تاشقا سۈركەپ سىرتتىن چېپىشقا ياكى يالغۇز ئۇزىنى يېيىشكە بېرىش ناھايىتى تېز مەنپەت قىلىدۇ. قالىغان بولسا جاراھەتلەر بايىدا كورسىتىپ ئۆتۈلگەندەك چارە قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

2) قاتتىق ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن باش زەربە يېگەندە دەرھال قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنسا مىگە ئىششىپ قېلىشى ۋە قان ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. لېكىن بۇنى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش شەرت. ئۇندىن كېيىن يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش ياكى تەمرى ھىندىنى قاينىتقۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. باش ساھەسىگە گۈل يېغى ۋە گۈلاپ سۈركەش. ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئاس يوپۇرمىقىنى ئازراق سوقۇپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ باشقا چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا ئۇد ۋە قەسىبۇسزەرىرە قوشۇلسا ئۇنۇمىنى تېخىمۇ يۇقۇرى كۆتىرىدۇ. 3 ـ كۈنىدىن كېيىن مىشكە خوراز مىگىسى بېرىلىدۇ.

3) كوكرەك زەربە يېگەندە بەزى ئېغىر چاغلاردا كوكرەك پەردىسى زەخىملىنىدۇ ۋە قانلىق بەلغەم تاشلايدۇ. بۇنداق چاغدا كەھرىبا، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى خۇنسياۋشىيان، لوك لارلى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېمىز ئوت سۈيى (ياكى ئۇرۇغىنى قاينىتقان سۈيى) بىلەن؛ ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا ئوقۇت چوكلۇغىدا ئەپيون قوشۇپ، كوكرەك قىسمىغا قويۇلىدۇ. يېغىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) ۋە ئەنجبار شەرۋىتى (72 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) مەئدە زەربە يېگەندە، ئەھۋال ئېغىر بولسا،

مەئدە قان تومۇرلىرى زەرەرلىنىپ قان قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن كۆيدۈرۈلگەن مارجان، كەھرىبانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئاقاقىيا، مەستىكى قىزىلگۈل، سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن، زەپەر، سەبرە، قارىغاي مۇۋىسىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قويۇق ئوماچتەك دورا تەييارلاپ، مەئدىگە تاشقى تەرەپتىن چېپىلىدۇ (ئۇلارنى مەجۇندەك قىلىپ يېيىشكە بەرسىمۇ بولىدۇ).

5) تال، جىگەرگە زەربە تەككەندە: — جىگەر ياكى تال بار تەرەپتە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇ چاغدا رەۋەن، ئوردان 5 مىسقالدىن، لوك، تاباشىر ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ گۈلاپ ياكى كاسىن ئەرەقى بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن: ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، بىنەپشە 5 مىسقالدىن، ئارپا ئۇنىدىن 7 مىسقال، زەپەردىن بىر مىسقال، كافۇردىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، گۈلاپ، گۈل يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا قوشۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر يەرلىك جايدا قىزىتما بولسا قىزىلگۈلدىن 5 مىسقال، سۇمبۇل، مەستىكى، دارچىن، لادەننىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن، ھەببۇل ئاسدىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

6) ئۈرۈلۈش ۋە يېقىلىش بىلەن تاراملىش ـ پەيلەر زەرەرلەنگەندە زەرەرلەنگەن جاينىڭ ھەركىتى توختايدۇ، روشەن ئىششىق ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن

ماش ئۈنىدىن 1 سەر، گىلى ئەرمىنى دىن $\frac{1}{2}$ 3 مىسقال، سەبرە، زەپەر سوكلەردىن بىر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى يامغۇر سۈيى، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم (يامغۇر سۈيى ئورنىغا گۈلاپ بولسىمۇ مەيلى). ئۇنىدىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىكى ماددىلارنى تارقىتىش ئۈچۈن: ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئەكىلىلمىلىكلەرنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلسوسەن يېغى، سېرىق چېچەك يېغى ياكى بابۇنە يېغىنىڭ بىرى بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

7) بوغۇملارغا زەربە تەككەندە: كوپىنچە يىقىلىش سەۋەبى بىلەن يۈز بېرىپ تېز ۋە جەينەك بوغۇملىرىدا ئۇچرايدۇ، ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ، ھەركەت قىيىنلىشىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللاردا ئالدى بىلەن، گۈل يېغىنى ياكى ئاق لەيلى يىلتىزىنى (كوك بولغىنى ياخشى) سوقۇپ يالغۇز ھالدا ياكى ئىككىسىنى قوشۇپ بوغۇم ئۈستىگە قويۇپ ئۈستىدىن ماتا بىلەن تېگىپ قويىلىدۇ. ئەتىسى ۋاڭ (ئىت ياگىغى) نى قوي مېيى ئىچىدە تاشقا سۈرۈپ چېپىپ قويۇش كېرەك.

8) ئاياق تېگىش ياكى يىقىلىش بىلەن كوشلەر

بولۇنۇپ كېتىدۇ: قاتتىق تاياق زەربىسى بىلەن كوپىنچە پەللەك ۋە پاقالچەك گوشلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ، ئاغرىش ۋە روشەن ھالدىكى غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ئالدى بىلەن دەرھال بولۇنۇپ كەتكەن جايلارنى قولدا ئۆگىلاپ ئۆز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. ئۇندىن كېيىن زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان رەخنى گۇلاپقا چىلاپ ئارقا - ئارقىدىن قويۇش كېرەك. يېڭىلا سويۇلغان قوي تېرىسى بىلەن زەخىملەنگەن جاينى يوگەش بەك ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

11 - پەسىل: باشقا تېرە كېسەللىكلىرى

پىتلاپ كېتىش (قەمل، سىپەش)

پىتلاپ كېتىش — پات - پات يۇيۇنۇپ تۇرماسلىق، كىيىملەرنى يوتكىمەسلىك قاتارلىق پاسكىنىچىلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: كىيىم - كېچەك ئالماشتۇرۇش ۋە ئورۇن-كورپە، بەدەننىڭ تازىلىغىغا رىايە قىلىش پىتلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ، داۋالاشتىمۇ مۇھىم چارىدۇر. بەدەننى شور سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. دىفلى يوپۇرمىغى، مۇنزەج، كۇمۇش پوقى، ئاچچىق باداملارنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ، بەدەنگە سۇركەش لازىم ياكى قىل يۇرغا (سۇس-مار) مايىغى، نوشىدىرلەرنى سىركە بىلەن ئېزىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

بەدەنگە (پىت كۆپ جايلارنى ئاساس قىلىپ) سۈركىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قۇستە تەلخى، زىراۋەند، زەرنىخلەرنى سىركە ۋە كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر پىت بەدەنگە سالجىدەك قادىلىپ ئالغان بولسا، مىنە سائىلە، ئاقمۇچ، ئانار پوستىنى قاينىتىپ يۇيۇش كېرەك. بىر مىسقال سىماپنى 5 مىسقال ئۈزۈم بىلەن ئولتۇرۇپ (ئۈزۈم بىلەن سىماپنى ھاۋانچىدا بىردەم يانچىلسا سىماپ ئۈزۈم بىلەن ئېلىشىپ كېتىدۇ. بۇ سىماپنى كۆشتە قىلىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى)، بىر قانچە تال تۇم يىپقا سۈۋاپ، پىتلاپ كەتكەن ئادەمنى يۇيۇندۇرۇپ، كىيىملىرىنى ئالماشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بوينى، قولتىقى ۋە بېلىگە بىر قانچە كۈن باغلاپ قويۇلسا پىت يوقاپ كېتىدۇ.

يۈز، پىشانە تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش

قېرىلىقتىن قورۇق چۈشۈش بىر تەبىئى ھادىسىدىن ئىبارەت. ئەمما بەزىدە بەدەندىكى خىلتىلار، بولۇپمۇ مىڭىدىكى خىلتىلار سەۋەبى بىلەن ياكى بەدەندە قۇرۇقلۇق كۈچىيىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن تېرىگە ئوڭايلا قورۇق چۈشۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، ئايال سۈتىنى ئايرىم ياكى ئارىلاش ھالدا سىرتتىن چېپىشقا بۇيرۇلىدۇ. مىڭىدىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. زۇفانى توخۇم ئېقى بىلەن چېپىش ۋە موم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك.

ياتاق يارىسى (كورپە يارىسى)

ئۆزۈنىغا سوزۇلغان ئاغرىقلار جۇدۇنى كەتكەندە بەل، ساغرا (پەللەك) ۋە تونقۇزكوز ساھەسىدە يارا ھاسىل بولىدۇ. ئۆزۈن ۋاقىت بىر تەرەپ بىلەنلا يېتىش تۈپەيلىدىن ئورۇن - كورپىلەر سۈرۈپ، يېتىپ تېرىنى يارا قىلىدۇ. بۇ دەسلەپتە تېرىنىڭ ئاقىرىپ كېتىشى ۋە قىزىرىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كېيىنچە تېشىلىپ ئاسان ساقايماس جاراھەتكە ئايلىنىپ ئاغرىق ئازاۋىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ ۋە كېسەلنى يامانلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

داۋاسى: ئۆزۈنىغا سوزۇلغان ئاغرىقلار ۋە بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرنىڭ ئورۇن - كورپىلىرىگە دائىم دىققەت قىلىپ كېسەلنىڭ تېرىسىنى زەرەرلىنىشتىن ساقلاش لازىم. ئەگەر بەل ۋە پەللەك ساھەسىدە قىزىرىپ قالغان جايلىرى بولسا، روسۇت، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمەنى، موزا، ئانار گۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ماي قوشۇپ چېپىش كېرەك. سىركە بىلەن گۈلاپنى مۇز ياكى قار بىلەن سوۋۇتۇپ سۈركەش كېرەك. ئەگەر تېشىلىپ يىرىڭلاش ھادىسىلىرى كۆرۈلسە سىرتتىن چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تېگىدىكى بارلىق قاتتىق نەرسىلەرنى ئېلىپ تاشلاپ يۇمشاق كورپە سېلىپ بېرىش، جاراھەتلەنگەن جاي يوتقان - كورپىگە تەگمەيدىغان قىلىپ ئورۇن سېلىپ بېرىش كېرەك.

XVII ماقالا. سۇنۇق ۋە چىقىقلار

1 - پەسىل: سۇنۇق①

تېرە زەخىملەنگەن سۇنۇق (يېپىق سۇنۇق)

سوڭەكلەر سۇنغاندىن كېيىن ئەگەر گوش ۋە پەيلەر ئۈزۈلگەن ياكى بولۇنۇپ كەتكەن بولسا، ئەزادىكى غەيرى تەبىئىي ئەھۋال روشەن كۆرۈنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا پەقەت مەزكۇر ئەزا ھەركەتسىزلىنىپلا قالىدۇ. ساق ئەزاغا قارىغاندا ئۇزۇن - قىسقىلىقتا پەرقلىنىدۇ. قول بىلەن بېسىپ كۆرگەندە سوڭەك سۇنغانلىقى بىلىنىدۇ.

داۋاسى: سۇنغان ئەزانى تەكشى تارتىپ، سۇنغان سوڭەكنىڭ ئىككى ئۇچى ئۇدۇللاشتۇرۇلىدۇ. ئەزانى تارتقاندا ئىككى كىشى بىرسى ئارقىدىن، بىرسى ئالدىدىن تارتىش كېرەك. ئەمما بەك كۈچەپ تارتماسلىق لازىم. ئەزا ئەسلىدىكى شەكلى ھالىتىگە كەلسە ۋە ساق ئەزا بىلەن تەڭلەشسە كۇپايە قىلىدۇ. بۇ ھالەتنى ساقلاپ

---

① تىبابەتتە سۇنۇقلار توغرىسىدا ئالاھىدە ساۋاتلار بار. بۇ يەردە سۇنۇقلار توغرىسىدىكى ئاددىي ۋە ئوڭاي چارىلار ئۈستىدىلا توختىلىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

تۇرۇپ دەرھال تېڭىشقا باشلاش كېرەك. ئالدى بىلەن
سۇنغان جاينىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مومىيانى سوقۇپ②
(ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ) تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇن-
غان ئەزا دائىرىسىگە سۈركەش كېرەك. تېڭىق بەك بوش
ياكى ھەددىدىن زىيادە چىڭ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم.
تېڭىش ئۇسۇلى: سۇنغان ئەزانىڭ چوڭ - كىچىك-
لىكىگە قاراپ تېڭىق ماتېرىيالى (ئۇسابە) نىڭ كەڭ - تار
ۋە ئۇزۇن - قىسقىلىقى بەلگىلىنىدۇ. كەڭلىك جەھەتتىن
كوكرەك قىسمى ئۈچۈن بىر غېرىش؛ يەلكە، قول - پۇتلار
ئۈچۈن 4 - 3 ئىلىك كەڭلىكتە بولسا كۇپايە. ئالدى بىلەن
سۇنغان جايدىن باشلاپ 3 قەۋەت تېڭىپ يۇقۇرىغا مې-
ڭىش كېرەك. يەنە بىر لاتا بىلەن سۇنغان جاينىڭ ئاس-
تىدىن ئۈستۈنگە قاراپ تېڭىلىپ، تۆت قات قىلغاندىن
كېيىن قايتۇرۇپ يەنە تۆۋەنگە چۈشۈرۈلىدۇ. لاتىنى ئو-
راشتا سۇنغان ئورۇننىڭ چىڭراق ۋە باشقا جايلار بوش-
راق تېڭىلىشىغا دىققەت قىلىش لازىم. تەكشى تېڭىلىشى،
ئىگىز - پەس ياكى چوڭقۇر بولۇپ قالماسلىقى كېرەك.
ئەگەر تەكشىسىزلىك ئەھۋاللىرى بولسا مۇۋاپىق ھالدا
داكا پارچىلىرى قويۇپ تۈزلەش كېرەك. ئاندىن كېيىن،
ياغاچتىن سۇنغان ئەزاغا لايىق تۈز تاختاي تەييارلاپ،
تېڭىق ئۈستىگە قويۇپ يەنە بىر قات تېڭىپ قويۇلىدۇ.

---

② مومىيانى تۇخۇم ئاق سېرىقى بىلەن تاشقا سۈرۈپ چاپ-
لىسىمۇ بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بۇ خىل تاختاي تىبابەتتە "جەبىرە" دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۇنغان جايغا ئۇدۇل كېلىدىغان قىسمى باشقا قىسمىدىن قېلىنراق بولۇشى كېرەك. ئاستى - ئۈستى ۋە ئىككى يالغا يەنى تۆت تەرەپكە قويۇلىدۇ.

تېڭىقتىن كېيىنكى ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ يەڭگىل سۈرگە بېرىش كېرەك. ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كاللاپاقالچەك، چۈجە گۆشلىرىنى يالغۇز ياكى مومىيا قوشۇپ بېرىش لازىم. تاختاينى 3 كۈندىن بۇرۇن ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بەك ئاغرىپ ياكى قىچىشىپ كەتسە ئەھۋالغا قاراپ تېڭىقنى يېشىپ ئەزانى ئىللىق سۇ بىلەن چايقاپ، تېڭىق ماتېرىيالىنى سىركە، گۈلاپ ۋە گۈل يېغى ئارىلاشمىسىغا چىلاپ، قايتا چىڭراق تېڭىش كېرەك. تېڭىق ئۈستىدىن مۇغاس، گىلى ئەرمەنى، ئاقا قىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاش سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىپىلىدۇ. ياكى تېڭىق ماتېرىياللىرىنى سوقۇلغان سەبرە، مۇرمەككى، ئاق لەيلى، ئاقا قىيا، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمەنلەرنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييارلانغان ئېرىتمىگە چىلاپ تېڭىلىدۇ. 7 كۈندىن كېيىن ئەگەر ئاغرىش، ئىششىق ۋە يەرلىك قىزىتما قاتارلىقلار بولمىسا تېڭىقنى قايتىدىن چىڭ قىلىپ تېڭىلىدۇ. سۇنغان ئەزانىڭ ھەركەتلىنىشىنى ئالدىراپ تەشەببۇس قىلماسلىق،

بەلكى ئاستا ـ ئاستا ئۆزىنىڭ ئەسلى ھەركەت دەرىجىسىگە يەتكۈزۈش لازىم. سۇنۇقنىڭ ئەكسىگە كېلىشى (تۇتۇشى) قېرىلاردا ئاستا، ياشلاردا تېزراق بولىدۇ. قول، بىلەك ۋە ئوخىرەك سوڭەكلىرىنىڭ تېڭىغىنى 40 ـ 30 كۈن ئەتراپىدا؛ يانپاش ۋە پاقالچەك سوڭەكلىرىنىڭكىنى 50 كۈندىن 3 ـ 2 ئايغىچە تۇرغۇزۇش لازىم. بەزىدە سوڭەك تۇتماي قالسا، سۇنغان جاي بۇزۇلۇپ زەرداپ يىرىڭ يىغىدۇ، ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۇنغان جاينى يېرىپ، يىرىڭ، زەرداپلارنى پۈتۈنلەي تازىلاپ، جاراھەتكە چارە كورۇش ئۇسۇللىرى بويىچە باشقۇرۇلىدۇ.

تېرە ـ گوشنى بۇزغان سۇنۇق (ئوچۇق سۇنۇق)

سۇنغان سوڭەكنىڭ پارچىلىرى ياكى بىر قىسمى سۇنغان جاينىڭ تېرە ۋە گوشلىرىنى بۇزۇپ تېشىپ چىقىدۇ. ياكى تېرە ـ گوشلەر زەخىملىنىپ، ئاندىن سوڭەككە زەربە يېتىپ سۇنغان بولىدۇ. ھەر ئىككى ئەھۋالدا سۇنغان جايدا جاراھەت بولىدۇ.

چارىسى: قان ئېقىۋاتقان بولسا جاراھەتلەردە كورسىتىلگەن چارە بويىچە قاننى توختىتىش لازىم. سوڭەك سىرتىغا چىقىپ قالغان بولسا، بىر تەرەپتىن قول بىلەن ئىتتىرىپ جايىغا كىرگۈزۈش، يەنە بىر تەرەپتىن ئىككى كىشى تارتىپ تۇرۇپ سۇنغان ئەزانى جايىغا چۈشۈرۈش ۋە قائىدە بويىچە تېڭىش، ئەمما جاراھەتنىڭ يۈزىنى ئوچۇق قالدۇرۇش كېرەك. تاختاي

www.uyghurkitap.com

قويغاندىمۇ جاراھەتنى ئوچۇق قالدۇرۇپ تېڭىش لازىم. جاراھەتنىڭ داۋاسى جاراھەتلەر بايانىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەندەك تەدبىر بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۇنغان سۆڭەكلەر بەك پارچىلىنىپ كەتكەن بولسا، سۆڭەك پارچىلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلاش كېرەك. بەزى ھاللاردا، ئەگەر سۆڭەكنىڭ سۇنۇشى بەك ئېغىر دەرىجىدە بولۇپ، سۆڭەك ئەسلىگە كېلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، لازىم كەلگەندە مەزكور ئەزانى ئىلمى جەببارى① قائىدىلىرى بويىچە كېسىپ تاشلىنىدۇ ۋە كېسىلگەن جاي جەرراھلىق قائىدىلىرى بىلەن باشقۇرۇلىدۇ.

چىققلار (خۇلئى)

سۆڭەكلەر ئۆز ئارا تۇتىشىدىغان بوغۇم (مەفسەل) لەردىن چىقىپ كېتىشى "چىقىق" (خۇلئى) دەپ ئاتىلىپ، بوغۇم شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى يەلى بىر تەرەپ ئويمان، يەنە بىر تەرەپ كۆتىرىلىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بوغۇم ھەركىتى چەكلىنىدۇ. قارشى تەرەپتىكى ساق ئەزادىن شەكلى، قىياپىتى، ئۇزۇن - قىسقىلىقى ۋە ئەگرى تۈزلىكى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ. ئوخىرەك، يەلكە سۆڭەك-لىرىنىڭ چىققلىرىنى پەرق قىلىش تەسىرەك. تۆۋەندە بىر قانچە خىل چىققلارنىڭ ئومۇمى چارىسى ۋە ئايرىم چىققلارنىڭ چارىسى ئۈستىدە توختىلىمىز:

---

① ئىلمى جەببارى — سۇنۇق تېڭىش ئىلمى. تېڭىقچى، "جەببار" دەپ ئېيتىلىدۇ.

1) ئومۇمەن قائىداقلا چىقىقلار بولمىسۇن، بوغۇم
بوشلۇغىغا مادda چۈشۈپ قېلىپ، كېيىنكى ۋاقىتلاردا
ئاغرىشنى زىيادە قىلىپ قويىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئال-
دىنى ئېلىش ئۈچۈن بىر مىسقال گىلى ئەرمىنى قەن
سالغان گۈلاپ بىلەن ئىچكۈزىلىدۇ. پۇنۇس، خىيارى
شەنبەر، تەرەنجىۋىل ۋە تەمرى ھىندىلەرنى قايناقسۇغا
چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ قەن قوشۇپ ياكى
باشقا ھەرخىل مىۋە سۇلىرى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
بۇ يەڭگىل سۈرگىلىك خىزمىتىنى قىلىدۇ.

2) چىقىقلارنى ئۆز جايىغا سېلىشتىن بۇرۇن
ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە كېسەلنى مونچىدا يۇيۇن-
دۇرۇپ، زەرەرلەنگەن ئەزانى بىنەپشە يېغى ۋە گۈل
يېغى بىلەن ياغلاپ بوغۇم ئاسانلىقچە جايىغا چۈشۈشنى
قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

3) چىقىقلار زەربە ۋە يىقىلىشتىن بولۇپلا قالماي،
بەلكى بوغۇملاردا بار بولغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىر-
دىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئالدى بىلەن ئۇنى ئېنىقلاش،
چىقىقلار ئادەتتىكى كىچىك بوغۇملاردا بولسا سەۋەبىنى
داۋالاشنى ئالدىن ئېلىپ بېرىش؛ ئەگەر چوڭراق بوغۇم-
لاردا بولسا، بوغۇمنى جايىغا چۈشۈرۈپ، ئاندىن سەۋەپ-
چىسىنى داۋالاش لازىم.

4) چىقىپ كەتكەن بوغۇمنىڭ ھەركەت يۆنۈلۈشىگە
ۋە قارشى يۆنۈلۈشكە قارىتىپ تولغاش، ئالدى-كەينىگە

قارىتىپ ھەرىكەت قىلدۇرۇش بىلەن بوغۇم ئۇز جايىغا چۈشىدۇ. بۇ چاغدا بوغۇمدىن ئالاھىدە ئاۋاز چىقىدۇ. قايتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بوغۇم ئۇز ئالاھىدە لىكىگە ئاساسەن تېڭىلىدۇ. تاڭىدىغان لاتىنى موغاس ۋە كىل ئەرمىنى ئېرىتكەن ئاس سۈيىگە چىلاپ تېڭىلىدۇ. چىپىش ئۈچۈن، ئارپا ئۇنى بىلەن ئاس سۈيى ياكى تۇخۇم ئېقى قوللىنىلىدۇ. تاختاي قويۇپ تېڭىش بوغۇمنىڭ قايتا چىقىپ كەتمەسلىكىنى تېخىمۇ ياخشى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ھەرىكەتنىڭ تېز ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ۋاقىت ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، كېسەلنى تەكرار مونچىغا ئەپكىرىپ سىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش ۋە سىرىق ماي ئىچكۈزۈپ بوغۇمنى يۇمشىتىش كېرەك.

كۆپ ئۇچرايدىغان چىقىقلار

1) ئېڭەك بوغۇمىنىڭ چىقىشى: توۋەنكى ئېڭەك چۈشۈپ كېتىپ ئېغىز ئوچۇق ھالەتتە تۇرۇپ قېلىپ يۇمۇلمايدۇ. چىشلار بىر بىرىگە ئۇدۇل كەلمەيدۇ. سۆزلەش ۋە چايناشقا ئىمكانىيەت بولمايدۇ. يەڭگىل ھاللاردا ئېغىزنى يۇمغىلى بولسىمۇ، يەنىلا چىشلار ئۇدۇللاشمايدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى ئىككى خىل: (1) تېڭىپ كېسەلنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئۆتۈپ، 2 قولى بىلەن ئېڭەكنى كۈچ بىلەن توۋەنگە بېسىپلا دەرھال ئارقىغا قارىتىپ

تارتىدۇ، بۇ چاغدا جالاقلىغان ئاۋاز ئاڭلىنىپ، ئېگەك جايىغا چۈشۈپ ئېغىز يۇمۇلىدۇ. ئورنىغا چۈشكەندىن كېيىن بىر قانچە كۈنگىچە قاتتىق نەرسە چايناش، ئېغىزنى چوڭ ئېچىپ ئەسنەشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. (2)ياردەمچى كېسەلنىڭ ئارقىسىدا تۇرۇپ كېسەل‐نىڭ بېشىنى چىڭ تۇتۇپ بېرىدۇ. تېۋىپ ئالدىدا تۇرۇپ ئىككى قولىنىڭ باشبارمىقىنى ئېغىزغا تىقىپ، ئېگەكنى تۆۋەنگە، ئالدىغا باسىدۇ. ئالدىن يۇقۇرىغا ـ ئارقىغا ئىتتىرسە بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

2) مورە بوغۇمىنىڭ چىقىغى

ئالامەتلىرى: قاتتىق ئاغرىيدۇ،قولنى ئېگىز كۆ‐تىرىشكە، باشقا يەتكۈزۈشكە بولمايدۇ. قول يانپاشتىن يىراقلاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئەگەر كۈچ بىلەن يېقىنلاش‐تۇرۇلسا قاتتىق ئاغرىيدۇ. مورە قىسمى ساق تەرەپكە نىسبەتەن مايماق بولۇپ قالىدۇ. قولتۇق كاتىكى چوڭى‐يىپ، بەزىدە بوغۇم ئۇچى (قولتۇق ئويمىنى ئىچىگە) پۇلتىيىپ چىقىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن مون‐چىغا چۈشۈرۈش، ياغلاش قاتارلىق ئومۇمى چارىلار كۆرۈلگەندىن كېيىن كېسەل ئوڭدىسىغا تاختاي ئۈستىدە تۈز ياتقۇزۇلىدۇ. يۇمشاق رەختتىن توپتىن چوڭ‐راق يۇمۇلاق تۈگۈنچە ياساپ، قولتۇق ئىچىگە قويۇپ تېۋىپ تاپىنى بىلەن (قايسى تەرەپ چىققان بولسا شۇ تەرەپ پۇتى بىلەن) باسىدۇ ۋە ئىككى قولى

www.uyghurkitap.com

بىلەن كېسەلنىڭ قولىدىن چىڭ تۇتۇپ ئۇز تەرىپكە تار-تىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىر خىل ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ ۋە بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

3) بىلەيزۈك بوغۇمىنىڭ چىقىشى

ئالامەتلىرى: بىلەيزۈك بوغۇم شەكلى قىڭغىر بولۇپ، سىرتقا (يانغا) چىقىپ قالىدۇ ۋە قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئالقاننى ئېچىپ تۈرۈشقا بۇيرۇلىدۇ. ياردەمچى ئارقا تەرەپتىن بىلەكنى چىڭ تۇتۇپ تۇرىدۇ. تېۋىپ ئىككى قولى بىلەن ئالقاندىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ، بوغۇمنىڭ ھەركەت يۆنىلىشىگە قاراپ (ئوڭ، سول، ئىچكى، تاشقى تەرەپكە) ئايلاندۇرۇپ قويۇپ بېرىدۇ. بوغۇم شەكلى توغرىلىنىپ جايىغا چۈشىدۇ، ۋە تېڭىپ بويۇنغا ئېسىپ قويۇلىدۇ.

4) جەينەك بوغۇم چىقىشى

ئالامەتلىرى: جەينەك غەيرى تەبىئى ھالدا ئالدىغا ئېگىلىپ، جەينەك ئارقىسىدا چوڭقۇرلۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. جەينەكنى ئېگىش مۇمكىن بولمايدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ياردەمچى كېسەلنىڭ ئارقا تەرىپىدە، يۇقۇرقى بىلەكتىن تۇتۇپ تۇرىدۇ. تېۋىپ بىلەيزۈك قىسمىدىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ، بىلەكنى ئىچكى تەرەپكە كەتكەن ھالدا قويۇپ بېرىدۇ. قولنى ئېگىپ بويۇنغا ئېسىپ قويىلىدۇ.

5) بەل تومۇرتقاملىرىنىڭ چىقىغى

ئالامەتلىرى: ئالدىغا ياكى كەينىگە ئەككىلى بولمايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئېغىرلاردا ئولتۇرۇپ قوپۇشقا ۋە مېڭىشقا بولمايدۇ. بەل ساھەسىدە كۆتىرىلىپ چىققان تومۇرتقا ۋە ئۇنىڭ ئاستىدا غەيرى تەبىئى چوڭقۇر جاي كۆرۈنىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: بوقرات (ھىپپوكرات) ئۇسۇلى: كېسەلنى ئالدى بىلەن مونچىغا چۈشۈرۈپ، ئىسسىق ئۇتۇپ ياغلىنىدۇ. كېسەل بىلەن تەڭ ئۇزۇنلۇقتا ياغاچ تاختاي تەييارلىنىدۇ. كېسەلنىڭ قوساق قىسمىغا يۇمشاق تەكىيە قويۇپ دۈم ياتقۇزۇلىدۇ. كېسەلنىڭ كوكرەك قىسمىدىن پوتا بىلەن 2 ـ 3 قەۋەت باغلاپ، پوتىنىڭ ئىككى ئۇچى كېسەلنىڭ 2 قولتىغىدىن چىقىرىلىدۇ ۋە يېرىم غۇلاچ ئۇزۇنلۇقتىكى ياغاچنىڭ 2 ئۇچىغا چىگىلىدۇ. ياغاچقا ئېغىر تاش باغلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بىر تېگىقنى كېسەلنىڭ ئىككى پۇتىنى تىزىدىن يۇقۇرى جايىدىن باغلىنىپ يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تۆۋەنگە قاراپ تارتىپ تاشقا باغلىنىدۇ. بۇ چاغدا تېۋىپ ئالقىنى بىلەن بەلنى بېسىپ تۇرۇپ كېسەلنى كۈچ بىلەن پىرتىغا باغلانغان تاشنى ئۆز تەرىپىگە تارتىشقا بويرۇيدۇ ۋە ئالقانىنى بېسىپ تومۇرتقىنى جايىغا چۈشۈرىدۇ. سوقۇلغان ماش، گىلى ئەرمىنى، سەبرى، مۇغاس، زەپەر قاتارلىقلارلى گۇلاپ ۋە تۇخۇم سېرىقىغى بىلەن قوشۇپ چىپىپ تېگىپ قويۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

6) سان (يوتا) بوغۇمىنىڭ چىقىغى

ئالامەتلىرى: ئىچ تەرەپكە چىقىپ كەتكەن بولسا، ساق پۇتقا نىسبەتەن ئۇزۇراپ قالىدۇ، تىز بوغۇمىنى يىغىشقا بولمايدۇ. بوغۇم بېشى سىرتقا چىقىپ، ئىششىقتەك كورۇنىدۇ تاشقى تەرەپكە چىقىپ كەتكەندە ئەكسىچە پۇت قىسقىراپ قالىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: بىمەلنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، ياردەمچى كىشى كېسەلنىڭ ساغرىسىنى چىڭ بېسىپ بېرىدۇ. تېۋىپ ئورە تۇرۇپ، بىمەلنىڭ تىزى ئارقىسىدىن بىلىكىنى چىقىرىدۇ. يەنە بىر قولدا كېسەلنىڭ پاقالچىكىدىن تۇتۇپ تۆۋەنگە تارتىدۇ ھەم كېسەلنىڭ ئىگىلگەن تىزىدىن ئۆتكۈزۈلگەن بىلىكى بىلەن ئۈستۈنگە داۋاملىق تارتىدۇ ۋە ئىچكى، سىرتقى تەرەپكە تولغايدۇ. بۇ چاغدا بىر ئاۋاز چىقىدۇ. بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ، پۇت تۈزلىنىدۇ. بوغۇمنىڭ ئايىتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئۆتۈلگەن مايلارنى چېپىپ بوغۇم تارتىپ قويىلىدۇ. يەنى پوتىغا ئوخشاش مەھكەم بىر نەرسە بىلەن تاپىنىغا ئۇزەڭگە سېلىپ، پۇتۇن پاقالچەك ۋە سانىنى چىڭ ئوراپ، بىر تەرىپىنى مورىگە (ئارقا تەرەپتىن) ئېلىپ، قولتۇقنى ئايلاندۇرۇپ، بەل باغلايدىغان يەرگە كەلتۈرۈپ سانغا چىگىپ قويۇلىدۇ ۋە بىر ھەپتە ھەركەتلەنمەي ياتىدۇ. بۇ خىلدىكى تېڭىق تىبابەتتە "ئاۋاتىرى" دەپ ئاتىلىدۇ.

7) ئوكچە (هوشۇق) بوغۇمنىڭ چىقىشى

ئالامىتى: ئوكچە ئورنىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. يەرگە دەسسەشكە بولمايدۇ. بوغۇم ئورنى ئويمانلىشىپ قالىدۇ. ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئوكچە بوغۇمنىڭ جايىغا چۈشۈشى تەس. كېسەلنى تۈز تاختايدا ئوكدىسىغا ياتقۇزۇلىدۇ. ياردەمچى كېسەلنىڭ پاقالچەك سوڭىكىدىن تۇتۇپ، چىڭ تارتىپ تۇرغان هالدا تىزۋېپ كېسەلنىڭ تاپىنىدىن تۇتۇپ زور كۈچ بىلەن تۈز تەرىپىگە تارتىدۇ. بۇ ۋاقىتدا قاراسلىغان ئاۋاز بوغۇمنىڭ جايىغا چۈشكەندە-لىكىنى ئۇقتۇرىدۇ. دەرهال مايلاپ ئوكچىدىن تاپانغا قاراپ چىڭ تېڭىلىدۇ ۋە 3 ـ 4 كۈن هەركەت قىلىنمايدۇ.

8) قايرىلىپ كېتىش

ئالامەتلىرى: يىقىلىش ياكى يېرىم يىقىلىش بە-لەن پۇت هوشۇق بوغۇمى ياكى يەرگە تايىنىپ قالغاندا قول بىلەيزۈك بوغۇمىدىكى پەيلەر سوزۇلۇپ كېتىدۇ. هەركەت قىلغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ.

داۋاسى: يەڭگىل بولسا، كۈچلۈك سىلىكىۋېتىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ ئاغرىش كۈچىيىپ كەتسە ھىجامەت قويۇش، تۇخۇمنىڭ سېرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، شاكاراپ سۇغا پاختا چىلاپ، پاخ-تىنى سىقىۋېتىپ شور پاختا بىلەن تېڭىش كېرەك. ئاق لەيلى يىلتىزى، ئانار گۈلى، سوگەت يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، ماش ئۇنى، سۇپارى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تۇ-خۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

XVIII زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار

1 - پەسىل: دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش — ئۇسۇملۇك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش ۋە مەدەندىن ئېلىنغان دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش دەپ ئايرىلىدۇ①. بۇ خىلدىكى زەھەرلىنىش ئادەتتە ئىستىمال قىلىش مەنئى قىلىنغان زەھەرلىك دورىلارنى تەسادىپى ياكى قەستەن ئىستېمال قىلىش، تەسىر كۈچى پەۋقۇلئاددە كۈچلۈك ۋە تەسىر كۈچى نىسبەتەن زىيادە بولغان دورىلارنى ئۇز ئېتىدالىدىن كوپ ئىستىمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. تۈرلۈك زەھەرلىك دورىلارنى ئىستىمال قىلىش (يېيىش، ئىچىش) بىلەن كېلىپ چىققان ئالامەتلەرنىڭ ئوز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن قوللىنىلىدىغان چارىلىرى بار ھەم تۇۋەندىكىچە ئومۇمى چارىلارمۇ بار.

① بۇلاردىن باشقا تىبابەتتە زەھەرلىك ھاشارەتلارنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ. بۇلار بىلەنمۇ زەھەرلىنىشلەر ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، ئەفئا زەھىرى.

1) زەھەرلىك دورا يېگەنلىكى مەلۇم بولغان ھامان دەرھال قەي قىلدۇرۇش (قۇستۇرۇش) لازىم. قۇستۇرۇش قانچە كۆپ ۋە قانچە بالدۇر بولسا نەتىجىسى شۇنچە ياخشى. قۇستۇرۇش چارىلىرى مۇنداق:

(1) كۆپ مىقداردا ئىللىمان سۇ بىلەن كۆنجۈت يېغى ئىچكۈزۈلسە ئۆزلىگىدىن قەي قىلىشى مۇمكىن ياكى گالغا بىر نەرسە تىقسا كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

(2) سېرىق چېچەكنى قاينىتىپ سۈيىگە تۇز بىلەن توغرىغۇ قوشۇپ كۆپرەك ئىچكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ بىلەن قەي يېتەرلىك يانمىسىمۇ زەھەرنىڭ تەسىرى سۇنىدۇ.

2) كۆپلەپ قەي يېنىپ بولغاندىن كېيىن، كالا سۈتى ئىچكۈزۈلىشى ۋە ئىمكانىيەت دائىرىسىدە كۆپرەك بېرىلىشى كېرەك. ئەگەر سۈت ئىچىپ تۇرۇپ قەي قىلسا تېخىمۇ ياخشى.

3) تەرياق فارۇق (186 ـ نۇسخە)، تەرياقى گىلى مەختۇم (187 ـ نۇسخە) ۋە مەشدىرتۇش (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار ھەرخىل زەھەرلەرنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

4) ئىچ ئەزاسى قىزىپ كەتسە، سېرىق مايغا سوغاق سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5) زەھەرلەنگەن كىشىنى ئۇخلاتماسلىق لازىم. قورسىقىنى ئاچ قويۇش زەھەرنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زەھەرلەنگۈچى كىشى غىزا خالىسا تويغىچە بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

6) يۇقۇرقىلاردىن باشقا زەھەرنىڭ كەيپىياتىغا قارشى دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ئىسسىق نەرسىلەر (دورىلار) بىلەن زەھەرلەنگەندە (ئالامىتى — ئېغىز، مەئىدە، ئۈچەيلەردە ئېچىشىش، كويگەندەك سېزىملارنىڭ بولۇشى، يۈرەك، مېڭىنىڭ زەرەرلىنىشى قاتارلىقلار) سوغاق دورىلاردىن كافۇر، يۇمغاقسۈت، گۈلاپ قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. سوغاق خۇسۇسىيەتلىك زەھەرلىك دورىلار مەسىلەن، ئەپيۈن، بەزۇرۇلبەنجلەر بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا ئىسسىق دورىلار (شېرىنلىك سۇ بىلەن ھىڭ ياكى داۋائىلمىشكى ھار) نى بېرىش كېرەك.

7) زەھەرلەنگەن كىشىلەر تۆۋەندىكى ئالامەتلەرگە قاراپ ئېنىقلىنىدۇ: زەھەرلەنگۈچىنىڭ ئاغزىدىن غەيرى تەبىئى پۇراق كېلىدۇ؛ زەھەرلەنگەن كىشى بىردىنلا قۇسىدۇ. قۇسقان ماددىنىڭ رەڭگى ھەرخىل بولىدۇ؛ بەدىنىدە زەھەرلىگەن دورىغا خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كورۈنىدۇ. تۆۋەندە ھەرخىل زەھەرلىنىشلەردىكى ئالاھىدە ئالامەتلەر ۋە قۇتقۇزۇش چارىلىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

مەئىدەن جىنسلىق دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

1) سىماپ بىلەن زەھەرلىنىش: تىرىك سىماپ زەھەرلىمەيدۇ بەلكى تىرىكلا چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما سىماپ كۆشتىسى (ئولتۇرۇلگىنى) بەدەنگە سىڭىپ ئېغىر ھالدا زەخىملەيدۇ.

ئالامەتلىرى: قوساق قاتتىق تولغاقسىمان ئاغرىيدۇ. مەئىدىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كوپ شول-گىسەي ئاقىدۇ، ئېغىز ئىچى ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك توختايدۇ.

داۋاسى: ھەسەل سۈيىگە توغرىغۇ قوشۇپ تەييارلىغان سۈدىن كوپلەپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ھەم ھوقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭغا 3 مىسقال مۈرمەككى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. ئۇندىن كېيىن، كالا سۈتىگە زىغىر لۇئابى، ئاق لەيلى لۇئابى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى ۋە مۈرمەككىنى قوشۇپ بېرىش ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىش لازىم.

2) مەدەستان (مورداسەنگ)① بىلەن زەھەرلىنىش: ئادەتتە مەدەستان تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى يەپ سالسا زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئىششىيدۇ، ئىششىقلار ئاغرىيدۇ. تىل قۇرۇپ ئېغىرلىشىدۇ. ئۈچەي توسىلىش ئالامەتلىرى پەيدا بولۇپ، قوساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ. قانلىق تەرەت كېلىدۇ (بۇ خۇددى قان تولغاقنى ئەسلىتىدۇ)، قۇسىدۇ. قۇسقان ماددا قوغۇشۇن پۇراپ، قارامتۇل، كوكۇش رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ئەنجۈر، سېرىق چىچەك ۋە توغرىغىلارنى قايناتىپ بىر ئاز سېلىپ كوپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كۈچلۈك دورىلارنى ھوقنە قىلىش ياكى

---

① مەدەستان: كويدۈرۈلگەن قوغۇشۇن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئارقىدىن زەنجىۋىل مورابباسى يېيىشكە بېرىپ مونچىدا تەرلىتىش كېرەك. مۇرمەككىدىن 3 مىسقال، سۇمبۇلدىن 2 مىسقال، ھەسەلدىن 15 مىسقال ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ 4 گە بولۇپ بىر كۈندە بېيىشكە بېرىلىدۇ، توخۇ شورپىسىدا نوقۇت پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

3) قەلەي كۈشتىسى (قەلەي تۈزى) بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: تىلى ئاقىرىپ كېتىدۇ، ھىق تۇتىدۇ، كۆڭلى ئايىنىدۇ. يوتەل ۋە گالنىڭ قۇرۇشى كېسەلنى ئازاپلايدۇ. مەئدە ئاغرىيدۇ، ئەس-ھۇشى جايىدا بولمايدۇ، جويلىيدۇ. بەزىدە سۈيدۈك كەلمەيدۇ، ئۇيقا باسىدۇ.

داۋاسى: ھەسەلگە سۇ قوشۇپ بىر ئاز ئەنجىر سېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەي قىلدۇرۇلىدۇ. 2 يېرىم پۇڭ مەھمۇدە (سوقمۇنىيا) نى ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلغاندا شەرۋەتى ئەپسەنتىن (91-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇخلاتماسلىققا تىرىشىلىدۇ.

4) مەرگىمۇش (سىمولفار-چاشقان زەھرى) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامىتى ۋە داۋاسى: (3) بىلەن ئوخشاش. كېپەك شىرىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

5) زەرنىخ بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامىتى: قوساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۇچەيلەر جاراھەتلىنىپ، قان تولغاقتەك ئىچى كېلىدۇ، يوتەل ۋە سۇيدۇك قىيىنلىشىدۇ، بەدىنى سوۋۇپ كېتىدۇ ۋە سىماپ بىلەن زەھەرلەنگەندەك بەزى ئالامەتلەر كورىلىدۇ. قۇسىقى سېرىق بولۇپ، زەرنىخ پۇرايدۇ.

داۋاسى: سىماپ بىلەن زەھەرلەنگەنگە ئوخشاش بولۇپ، كوپ مىقداردا سۇت ئىچكۈزىلىدۇ.

6) تومۇر دېتى ۋە تومۇر كۇشتىسىدىن زەھەرلىنىش:

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ، ئېغىزدىن تومۇر دېتىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. قوساق ئاغرىپ قارامتۇل ياكى پور رەڭلىك سۇيۇق تەرەت كېلىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، كوپ مىقداردا سۇت بىلەن مەشكە ماي ياكى سېرىق ماي ئىچكۈزۇش كېرەك. گۇل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن باشنى ياغلاپ بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۇنىگە بىر مىسقالدىن ئاھانرەباتاش (ماگنىت تېشى) تالقىنى ئىچكۈزۇپ، ئارقىسىدىن سۇرگە بېرىش ياكى قۇستۇرۇش لازىم.

7) هاك بىلەن زەھەرلىنىش:

هاك توزۇندىلىرىنىڭ ئېغىز ۋە بۇرۇندىن كوپ كىرىپ كېتىشى ياكى قەستەن هاك سۇيى ئىچىۋېلىشتىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئالامەتلىرى: يوتەل، باش ئاغرىش، كۆزلىرى قىزىرىش، كۆڭلى ئاينىش، سۈيدۈكى قىزىل كېلىشتەك بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: بادام يېغى، سېرىق ماي ۋە مەشكە مىقدارىنى كۆپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ (بىرئاز ئىسسىق سۇ بىلەن) قۇستۇرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياغلىق شورپا ۋە زىغىر، بېھە ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى بېرىلىدۇ.

8) زەمچى ۋە زاكتىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: ئاساسەن ئۆپكە زەرەرلىنىدۇ. يوتەل بىلەن قان تۈكۈرىدۇ. سوزۇلما زەھەرلەنگەندە ئۆپكىنىڭ جاراھەتلىك كېسەللىكلىرىگە سەۋەپ بولىدۇ.

داۋاسى: دەرھال سەزگىلى بولغاندا قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە ئىچكۈزىلىدۇ. شەرۋەتى بىنەپشە (74 - نۇسخە)، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

9) زەڭگار بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: توختىماي قۇسىدۇ. قۇسقى كۆك رەڭدە بولۇپ، مىس دېتى پۇراپ تۇرىدۇ. سۈيدۈكى يېشىل كېلىدۇ. مەئىدىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: زەرنىخ بىلەن ئوخشاش.

ئۇسۇملۇك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

1) پارپا (ﻓﺎﺭﻓﻰ) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: پارپا ئادەتتە ئاق ۋە قارا ئىككى خىل رەڭدە بولۇپ، داۋالاشتا قارىسى قوللىنىلىدۇ. ئاق پارپىنىڭ زەھەرلىكى بەك ئۆتكۈر بولغانلىقى ئۈچۈن، مەيلى ئىچتىن ياكى سىرتتىن ئىشلىتىلىشى مەنئى قىلىنىدۇ. قارا پارپىنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ئىشلىتىش قەتئىي چەكلىنىدۇ. چۈنكى دىققەتسىزلىك بىلەن ئازراق ئارتۇق ئىچىۋەتسە زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن، كالپۇكى، تىلى ئىششىيدۇ، نەپەس ئېلىشى نېزلىشىدۇ. بوغۇلۇپ ھوشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر قۇتۇلۇپ قالغان تەقدىردىمۇ ئۆپكە زەھەرلىنىشكە دۇچار بولىدۇ.

داۋاسى: دەرھال چامغۇر ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كۆپ مىقداردا مايلىق (سېرىق ماي) سۇ ئىچكۈزۈپ تەكرار قۇستۇرۇپ، ئارقىدىن كۆپلەپ سۈت ئىچكۈزۈش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن شاھ بەللۇتنى قايىنىتىپ، سۈيىگە بىر مىسقال داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا، تەرىباق فارۇق (186 - نۇسخە) مەشدىرىتۇس (25 - نۇسخە) ياكى فادى زەھرە ھايۋانى (دىڭزىيا) نى بىش كىرەك (بەزىلەر بىخ كەبىر پوستى سېرىق ئانىق مۇشەك گوشى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىشنى كۆرسەتتىدۇ).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرىسى

2) پەرپىيوندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: مەئدە، قوساق چىشلىگەندەك ئاغرىپ، قاتتىق ئىچىشىدۇ، ھىق تۇتىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن كۆپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە بېرىلىدۇ.

3) بالادۇردىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: بالادۇرنىڭ قىزىتىپ چىقىرىلغان مېيى تەككەن يەردە سۇلۇق قاپارتما پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولسا ئويۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا جاراھەتلەر ۋە كويۇكلەر قاتاردا چارە قىلىنىدۇ. 2 مىسقالنى يېگەندە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. بىر مىسقالغا يەتمىگەن مىقدارىمۇ زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن، ئېغىز ئىچلىرىدە سۇلۇق قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ، بەدەن قىزىيدۇ، پۈتۈن ئىچ ئەزالار كويگەندەك ئېچىشىدۇ. بولۇپمۇ مەئدە ۋە قوساق ساھەسىدە ئېچىشىش روشەن كۆرۈنىدۇ. كېسەل بەك قورقۇپ كېتىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ بىرقانچە ۋاقىتقىچە قورقۇپ يۈرىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇشقا دائىم ئۈلگۈرەلمەيدۇ. ئىچ ئەزانى (ئېغىز ئىچى، گال ۋە مەئدىنى) كويدۇرۇۋەتكەندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش، ئەكسىچە زەرەرلىك. بۇنىڭ ئۈچۈن، سوۋۇق ياغلاردىن قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ يېغى، بادام يېغى ئىچكۈزۈش ۋە ئەنە شۇ ياغلار قوشۇلغان ئىلمان سۇ بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. مې-

غىزلارنى سوقۇپ يىگۈزۈلسە مەسىلەن، ياڭاق مېغىزى بەرسە بولىدۇ. دېگىزىيا بېرىشنىڭ ئۇسۇلى ياخشى. بىر دەنگە بالادۇر شىرىسى (بالادۇر ھەسىلى) تېگىپ كەتسە دەرھال قېتىقنى دوغ قىلىپ چايقاش كېرەك (قېتىق قانچە ئاچچىق بولسا شۇنچە ياخشى). ئۇنىڭدىن كېيىن ياڭاق مېغىزى، ئورمان ياڭىقى (پىندۇق) مېغىزى ۋە بادام مېغىزلىرىنى سوقۇپ يارا ئۈستىگە قويۇش، 4 ـ 5 سائەتتىن كېيىن يەنە دوغ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

4) ئاق خەربەقتىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: ئىچى سۈرىدۇ، قۇساق ئاغرىيدۇ. بېغۇلۇپ قالىدۇ. يۈرەك قوزغىلىپ ھوشىدىن كېتىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل كېلىپ، كويىگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: كالا سۈتى ۋە مەشكە بېرىلىدۇ. كالىنىڭ ئوغۇز سۈتى بىلەن ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە مەنپەتى ياخشى. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار ۋە ئالما شەرۋەتلىرى (47 ـ 48 ـ نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

5) قۇندۇز قىرىدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە قۇندۇز قىرىنى يالغۇز ھالدا يېيىشكە بېرىلمەيدۇ. دورىلار بىلەن بىرلىكتە قوشۇپ بېرىلگىنى ئانچە زەھەرلىك ئەمەس. قارامتۇل كەلگەن قۇندۇز قىرىنىڭ زەھەرلىك كۈچى بەك ئۈستۈن بولۇپ، يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇلغىنىدىن 2 ـ 3 مىسقال يېيىلسە زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن قىزىيدۇ، قۇسۇش، باش قاتتىق ئاغرىش، يۈز، كوزلىرى قىزىرىش، قىزىل رەڭدە سىيىش، چويلۇش، تارتىشىپ قىلىش ئالامەتلىرى كورۇلۇپ خۇددى مىڭە پەردە ياللۇغىنىڭ بەلگىلىرىنى بېرىدۇ.

داۋاسى: سېرىق چېچەك، سەرپىستان قايناتقان سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن لىمون شەرۋىتى، ئاچچىق دوغلارنى ئىچكۈزۈپ، ئارقىدىن سىمىز ئوت شىرىسى ۋە بىيە لۇئابلىرى بېرىلىدۇ؛ بەزىلەر تۇرۇنجى ۋە پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئۈزۈمنىڭ سۈيىنى بېرىشنى كورسىتىدۇ.

6) ياۋا پىياز (ئەنسەل) دىن زەھەرلىنىش:

ياۋا پىيازنى تىبابەتتە ئوتقا (چوققا) تۇتۇپ پىشۇرۇپ، تاش پوستى تازىلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق قىلماي بېرىلسە، ئاز مىقداردا بولسا قوساق ئاغرىپ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ؛ كوپرەك بولسا، چىش مۇلۇكلىرى ئاغرىش، كوكرىكى ئاغرىش ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشلەر كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: تومۇر پارچىسىنى ئوتتا قىزىتىپ، سۇتكە تاشلاپ سۇتنى ئىچكۈزىلىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) بەرگەندە ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

7) رەۋەندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: يەرلىك رەۋەندىنىڭ زەھەرلىك خۇسۇ-سىيىتى ئاز، رەۋەن چىنى (ئات تۇۋىغى رەۋەن) زەھەر-لىك تەسىرگە ئىگە. كوپ ئىچىپ قويسا توختاۋسىز ئىچ سۈرىدۇ. قوساق مۇجۇش ۋە ئىنجىقسىمان ئاغرىشلار كىسەلنى ئازاپلايدۇ، تارتىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: كوپ مىقداردا سۈت ۋە مەسكە بېرىلىدۇ. ئالما شەرۋىتى ۋە بىيە، ئانار شەرۋەتلىرى (47 - 48 - نۇسخىلەر) بېرىلىپ بەدەن سوغاق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

8) ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: بىر قېتىملىق مىقدارى 2 مىسقالدىن ئېشىپ كەتسە ئولتۈرىدۇ. 2 مىسقالغا يەتمىگەن مىقدار-دىكىسىنى كۆنجۈت يېغى بىلەن يېسە ئولۇم بېرىدۇ. ئادەتتە زەھەرلەنگەندە كورىلىدىغان ئالامەتلىرى: ئۇيقا بېسىش، ئۇخلاپ ئويغانماسلىق، سوزلىيەلمەسلىك قاتارلىق بەلگىلەر كورۈلۈپ، سوغاق تەرلەپ كېتىدۇ. كوزلىرى ئولتۈرۈشۈپ كېتىپ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، كوزى قاراڭ-غۇلىشىدۇ. ھىق تۇتىدۇ. ئاغزىدىن ئەپيۇن پۇرىقى كېلىدۇ.

داۋاسى: سىرىق چېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇغى، دار-چىنلارنى سوقۇپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە (188 - نۇسخە) ياكى ئاقىر قەرھا، قۇندۇز قەرى، پىلپىل، ھىلىك، ئارچا مىۋىسى (ئۇبھەل) لەرنى سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاش-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر تور بېكىتى

تۇرۇپ خېمىردەك قىلىپ ئۇرۇك مېغىزىدەك يېشىلگە بېرىلىدۇ ۋە قوست يېغى بەدەنگە سۈرتىلىدۇ.

9) يۇمغاقسۇتتىن زەھەرلىنىش:

كوك يۇمغاقسۇتنى ؟ سەر مىقداردا يېسە زەھەرلەيدۇ. 4 سەر مىقداردىكى سۈيىنى ئىچسە ئۆلۈم بېرىدۇ. ئەگەر سۈت بىلەن ياكى باشقا كوكتاتلار بىلەن بىرگە يېسە زەھەرلىك تەسىرى تۆۋەن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدىنىدىن يۇمغاقسۇت پۇرىقى كېلىدۇ، باش قايىدۇ، ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، ئۇيقا باسىدۇ.

داۋاسى: سېرىق چېچەك بىلەن توغرىغۇ قايىنىتىلغان سۇغا زەيتۇن يېغى ياكى گۈل سوسەن يېغىدىن بىر ئاز قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن توخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، قارىمۇچ، پىلپىلنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

10) سوقۇلغان ئىسپۇغۇلدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە ئىسپۇغۇلنى سوقماستىن پۈتۈن ھالدا ياكى لۇئابىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇقۇشماسلىقتىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇلۇپ قالسا زەھەرلىك تەسىر كورسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئدە ئېچىشىدۇ، نەپەس قىسىلىدۇ. بەدەن ماغدىرسىزلىنىپ تومۇر ھەركىتى ئاجىزلىشىدۇ. پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ كېتىپ، ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: سېرىق چېچەك بىلەن توغرىغۇ قايىنىتىلغان سۇنى كوپىرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلغاندىن كېيىن، ئارقىدىن رەيھان شەربىتى، تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە) بېرىش كېرەك ۋە ھەببى جەدۋار (26 - نۇسخە)، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە سېمىز ئوت شىرىسى ياكى خاڭگا، سېمىز ئوت، كاسنى ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بېرىلىدۇ.

(11) ۋاگىنىڭ ئۇرۇغى (جەۋزى ماسىل) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: سوغاقتىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى كورىلىدۇ، جويلۇيدۇ، بېشى قايىدۇ. كوزىگە ھەر خىل نەرسىلەر (خىيالەت) كورىنىدۇ، تارتىشىپ قېلىپ ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش ۋە ھوقنە قىلىش كېرەك. ئەپسەنتىن، سۇئەتەر قايىنىتىلغان سۇ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۈت ئىچكۈزۈش (مەشكە، سېرىق ماي قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى). گۈل يېغى، سىركە گۈلاپلارنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا چېپىلىدۇ، تەرياق فارۇق (186- نۇسخە) يېگۈزۈلىدۇ.

(12) كۆچۈلا (ئازاراقى) دىن زەھەرلىنىش:

كۆچۈلىنىڭ زەھەرلىشى ئادەتتە بىردىنلا يۈز بېرىدۇ. ئالدى بىلەن گەژگە (گەدەن)، كېيىن پۈتۈن بە-

دەن تارتىشىپ، كوز قارچۇغىمۇ ئارقىغا تارتىشىپ كېتىدۇ. كۆچۈلا بىلەن ئېغىر زەھەرلەنگەندە ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

كۆچۈلىنىڭ زەھەرلىك قىسمى ئۇنىڭ ئىچىدىكى تېلى بولۇپ، كۆچۈلىدىن مەجۇن ياكى تالقان ياساشتا، ئىچىنى يېرىپ تېلىنى قاتتىق ئېلىۋېتىش شەرت. ئالدىن ئۇنى سۈتكە چىلاپ قاينىتىش چارىسىنى ئەلۋەتتە توغرا تولۇق ئىشلەش لازىم. شۇنىڭدەك كۆچۈلا قوشۇلغان دورىلارنى تېگىشلىك مىقداردىن ئاشۇرماي يېيىش ۋە 20 – 30 كۈن ئىستېمال قىلىپ، يېرىم ئايچە توختىتىپ، قايتا بىر ئاي ئىستېمال قىلىش كېرەك.

داۋاسى: قۇستۇرۇش ۋە كوپ مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈش، خوشبۇي دورىلار بىلەن ھەسەل ياكى قەن سۈيى بېرىش كېرەك.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، تېبابەتتە يىلان قاتارلىق زەھەرلىك ھاشارەتلارنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ (ناھايىتى كەم ھاللاردىلا ئىشلىتىلىدۇ). ئۇلاردىن كوپرەك ئىشلىتىدىغىنى ئەفئايىلىنىنىڭ زەھىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە باش قېيىش، كوڭلى ئاينىش، قۇسۇش بىلەن كېسەل تېزلا ھۇشىدىن كېتىدۇ. كوپىنچە ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا، ئاۋال سېرىق ماي بىلەن مەشكە ۋە كۈنجۈت يېغى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ ئاندىن كېيىن تەرياق فارۇق (186 – نۇسخە) ۋە داۋائىل مىشكى (22 – نۇسخە) بېرىلىدۇ. مائۇل

لەھمى① ۋە ياغلىق شورپىلار بېرىلسە زەھەرنىڭ كېيىنكى تەسىرىنى يوقىتىشقا ياردىمى بار.

2 - پەسىل: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش

زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ زەھەرلىرى ئادەم ئۈچۈن بەزىدە ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدىغان ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ. ياكى سالامەتلىككە بىر مۇددەت خېلى ئېغىر تەسىر بېرىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتلەر زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۇسۇل چارىلىرى ھەرقايسى ھاشارەتنىڭ ئۆزىگە خاس بولىدۇ. بۇ يەردە شۇ توغرىسىدىكى ئومۇمى تەدبىرلەر ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز:

ئومۇمى چارىلار

1) زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققان جايدىكى زەھەر تەسىر قىلغان بەدەن سۇيۇقلۇقىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. چۈنكى بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار زەھەرنى پۈتۈن بەدەنگە، جۈملىدىن باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تارقاتقۇچى ئامىل بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بۇ مەقسەتكە يېتىش كېرەك. سۈيدۈك ماڭدۇرۇش رولىمۇ چوڭ. يەنى كۆپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، ھوقنە دورىلىرىدىكى سۈلۈك مىقدارىنىمۇ

① "جۇدەتكۈچى ئىستىما" غا قاراڭ.

ئەلۋەتتە ئادەتتىكىدىن ئارتۇغراق قىلىش كېرەك. قىسمەن يىلانلار چاققاندىن باشقا ھاللاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

2) بەدەندىكى خىلتلارنى ھەركەتلەندۈرۈپ ئۇلارنىڭ زەھەرنى سىرتقا ھەيدىشىگە ياردەم بېرىش، مەسىلەن، تەرلىتىش لازىم.

3) بەدەندىكى تەبىئى كۈچنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە تەرياقى فارۇق (186 ـ نۇسخە) مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) فادزەھرە ۋە لۇئبەتى بىر ــ بىرى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك.

4) چاققان ھاشارەت زەھىرىنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ئۇنىڭغا قارشى تەسىرلىك دورىلارنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن، چايان زەھىرىنىڭ قارشىسى ھىڭ ھېساپلىنىدۇ. بەزىدە شۇ زىيانداشلارنىڭ ئۆزىمۇ داۋا بولىدۇ. مەسىلەن، ئەفئى يىلان چاققاندا زەھەر پۈتۈن بەدەنگە تاراپ كەتكەن بولسىمۇ، شۇ خىل يىلاننىڭ گۆشى بىرلە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. لەھەڭ (ئىت بېلىقى) نىڭ زەھىرىنى ئۆز گۆشى قايتۇرىدۇ ۋەھاكازا.

5) زەرھەرنىڭ تاراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن چارە كۆرۈش ئالدىنقى شەرت ھېساپلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، زەھەرلىك ھاشارەت چاققان جاينىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدىن ئولغام سىلىپ باغلاش، كېسىش، زۈلۈك قويۇش، ھىجامەت قويۇش ۋە ئەتراپىنى قىزىتىلغان پولات، تۆمۈر، زىخ بىلەن داغلاپ مۇھاسىرە قىلىش قاتارلىق چارىلەرنى

ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش كېرەك. ئەگەر بولمىغاندا ئېغىز بىلەن شوراش لازىم ئەمما شورىغۇچى كىشىنىڭ قوسىقى توق ۋە ئېغىز ئىچىنى گۈل يېغى بىلەن چايقاپ ئالغان بولىشى كېرەك.

6) زەھەر قايتۇرغۇچى مەخسۇس دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك (بەزى ئالدىراش چاغلاردا قايسى مەۋجۇت بولسا شۇنى بېرىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ. زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار مۇنۇلاردىن ئىبارەت):

(1) تورۇنجى (پىشقان جۈيزە) ئۇرۇغىدىن 2 مىسقال يىگۈزۈلسە زەھەرلىك ھاشارەتلەر زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

(2) چىنار دەرىخىنىڭ مېۋىسىنى يېيىشكە بېرىلسىمۇ يۇقۇرقىدەك تەسىر كورسىتىدۇ.

(3) قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇغىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈش ياكى سوقۇپ تالقان قىلىپ يىگۈزۈش كېرەك.

(4) غۇلجاڭ (ئولجاڭ ــ ھىنگىنىڭ يىلتىزى) ۋە فادزەھرە زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىرگە ئىگە.

(5) ئوشكە مايىغى چېپىش (بەزىلەر يېيىشنىمۇ كورسىتىدۇ). تاغ پىننىسىنى يېيىش ۋە سوقۇپ سىرتتىن چېپىش؛ خام قايماق، مەشك، ماي چېپىش زەھەر قايتۇرۇشتا ئۈنۈم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار.

(6) مۇرەككەپ دورىلاردىن تەرياق I، II (189-190 نۇسخىلەر) ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

مەخسۇس چارىلار

1) يىلان، چايان چېقىش:

ئالامەتلىرى: كۆيگەندەك ئېچىشىش، چىدىغۇسىز قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. چاققان يەر قىزىرىپ قاتتىق تۈگۈن بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر قىزىلتومۇرلارغا چاققان بولسا تېزلا ھوشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر ھالدا ئۆلۈپمۇ قالىدۇ. ئەگەر ئەسەپ (نېرۋا)غا تېگىپ قالسا تۇتقاق كېسەل ۋە مېڭە پەردە ياللۇغىدىكىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇتۇلۇپ قالغاندىمۇ باش ئاغرىقى قالىدۇ.

داۋاسى: دەرھال چاققان جاينىڭ يۇقۇرسىدىن ئوراپ باغلاپ، چاققان يەرنى تىلىپ ھىجامەت قويۇش ۋە ئەتراپىغا چورەدەپ زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك. بابۇنە، بەزەنجا سەپ (ئاددى ئەمەن)، بوغداي كېپىكىنى قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ. ھىندىستان ئورمان ياڭىقى (پىندۇق)نى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈش ۋە يۇمشاق سوقۇپ چاققان جايغا يېپىش كېرەك. چاققان جايغا تۆۋەندىكىلەردىن بىرىنى چېپىش لازىم:

(1) پىننە، ئارپا ئۇنىنى سۈزاپ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش. (2) گۈڭگۈرت پوقى، زىغىر، مەستىكى، قۇندۇز قېرى ۋە سامساق قاتارلىقلاردىن بىرى ياكى بىرقاچىنى بىرلىكتە زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش.

(3) ھىلىڭ بىلەن سامساقنى ھاراققا قوشۇپ چېپىش.

يېيىش ئۈچۈن مۇرەككەپ دورىلاردىن: تەرياقى

ئەزبەئە (188 - نۇسخە)، سەنجىرىنا (33 - نۇسخە)، مەجۇنى سۇم (191 - نۇسخە)لەردىن بىرى بېرىلىدۇ.

2) ھەرە چېقىش:

ئادەتتىكى ھەرىلەر چاقسا بىر مەزگىل ئاغرىش ۋە ئىششىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ، قارا ھەرە چاقسا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆچلۈك ئاغرىيدۇ، ئىششىپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن ئىششىپ نەپەس تۇتۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: دەرھال بىر سىقىم كۆك يۇمغاقسۈتنى يىگۈزۈش، ئاق لەيلى، ھەمشىۋا، ئىت ئۈزۈمى، بىنەپشە كاسىنى، كاكىنەجلەرنى سوقۇپ ھەرە چاققان يەرگە قويۇش كېرەك. داكىنى سىركىگە چىلاپ مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ھەرە چاققان يەرگە قويۇلسا بولىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالما شەرۋىتى (48 - نۇسخە) ياكى ئىسكەنجۇبىل بېرىلىدۇ. كاسىنى سۈيى، خاڭگا سۇلىرىنى بېرىش مۇمكىن. ئادەتتىكى ھەرە چاققاندا چىۋىنىنى ئۆلتۈرۈپ ھەرە چاققان جايغا سۈركەش ۋە ھەرە كوۋنىكىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش ياكى كوك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ چېپىش كېرەك.

3) دو (چوك ئومچۇك) چېقىش:

ئۇلار بىر قانچە خىل بولۇپ، ھەر بىرى ئۆز ئالدىغا ئالاھىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا قىلىدۇ.

(1) رەڭگى قارا، پاچاقلىرى قىسقا، ئۇستىدە تۈك بولمايدىغانلىرى (قارا قۇرۇت) چاقسا پۈتۈن بەدەن قىچىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

شىپ كېتىدۇ. قىزىتما يۇز بېرىپ نەپەس سىقىلىدۇ. بوغۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: چاققان ئورۇننى بىلگىلى بولسا دەرھال تىلىپ ھىجامەت قويۇش ياكى بىلەك تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ھەتتا چاققان يەردىن قان چىقىرىش ئۈچۈن ئازراق كېسىپ تاشلاشنى كورسەتكەنلەرمۇ بار. جاراھەت ئورنىنى كېسەل ئېغىر ئەھۋالدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن، جاراھەتلەرگە چارە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش مۇمكىن. تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۇلا ۋە خىيارى شەنبەرلەرنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

(2) رەڭگى ئاق قارا يوللۇقلىرى چاقسا: قوساق ئىسسىلىدۇ. چاققان يەر قاتتىق ئاغرىيدۇ، تىترەك باسىدۇ، بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: چاققان جايغا ھىجامەت قويۇپ زەھەرنى شوراپ ئېلىش، ئىسسىق سۇغا بىرئاز تۇز قوشۇپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى كېسەلنى بىر مەزگىل ئىسسىق سۇغا چۆشۈرۈش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇز بىلەن مۇرمەككىنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ بەدەنگە سۇركەش لازىم. سىيادانىنى تالقان قىلىپ يېيىشكە بېرىش ياكى تەرياق (189 – 190 – نۇسخىلەر)نى بېرىش لازىم.

زىيانلىق ھاشارەتلەرنى يوقىتىش چارىلىرى

(1) بۇغا مۈڭگۈزىنى يالغۇز ياكى ئۇشكە مايىغى، گۈڭگۈرت، سەكبىنەج، مۇقىل، ئانار ياغىچى بىلەن كويد-

دۇرسە يىلان، سېرىق ئىشەك (چايان) قاتارلىق زىيانداشلار قاچىدۇ. ئۇۋۇسى ئىسلانسا ئۆلىدۇ.

(2) ئۇششىدىرنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ ئۆيگە چاچسا ھەر خىل زىيانداشلار قاچىدۇ، ئۇۋۇسىغا توكۇلسە ئۆلىدۇ.

(3) زەرنىخ، نوشىدىرنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ كويدۇرۇلسە پاشا، ھەرە قاچىدۇ (ئۆلۈدۇ).

(4) سېرىق زەرنىخنى سوقۇپ، سۇتتە ياكى سۇدا ئېرىتىپ تەخسىگە ئېلىپ قويسا چىۋىنلەر ئۇنىڭغا قونۇپ ئۆلىدۇ (لېكىن باللار، چوڭلار ئىچىۋېلىپ زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم).

(5) مەدەستان، تومۇر پوقى، مىلىك دىۋانە (بەزۇرۇل-بەنجى)نى . باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇ بىلەن كۇمۇلاچ قىلىپ چاشقان توشۇگىگە قويسا سىرتقا چىقالماي قالىدۇ. خېمىر ۋە مېغىز ئېلىشتۇرۇپ قويۇلسا ئۇنى يەپ چاشقان ئۆلۈدۇ. سەگگىيانىگمۇ شۇنداق تەسىرى بار.

(6) ھىلىك بىلەن چۇمۇل ئۇۋۇسى ئىسلانسا چۇمۇلە قاچىدۇ.

(7) ئەمەننى كويدۇرۇپ ئىسلاش ياكى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئۆيگە چېچىش بىلەن تۇرلۇك زىيانلىق ھاشا-رەتلەر يوقىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىككى ئادرېسى

غالجىر ئىت چىشلەش (غالجىر كېسىلى)

غالجىر (ساراڭ) ئىت چىشلىگەندە، ئەگەر جىددى تەدبىرلەر كۆرۈلمىسە، چىشلىگەن ئادەممۇ خۇددى ئىت ئاغرىغاندەك غالجىر كېسەللىكىگە دۇچار بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىت چىشلىگەندىن كېيىن ئۇخشاش بولمىغان ۋاقىت ئىچىدە تۆۋەندىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ:

(1) ئەس ـ ھۇشى جايىدا بولمىسىلىق، ئەندىشە، قورقۇنۇش ئىچىدە قىلىپ دائىم قورقۇپ يۈرۈش، ئادەملەردىن يىراقلىشىپ يالغۇزلۇقنى خالاش قاتارلىق كۆڭۈلدىكى ھەركەتتىن غەيرى تەبىئى ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

(2) بەدەنلىرى قىچىشىدۇ، قاتتىق قاشلاش نەتىجىسىدە يارا پەيدا بولىدۇ.

(3) سۇدىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. سۇنى كۆرسىلا قاتتىق ۋاقىراپ قاچىدۇ، سوغاق تەرلەيدۇ، تارتىشىپ ھوشىدىن كېتىپ ئۆلۈپ قالىدۇ. بەزىدە يۇقۇرقىدەك ئەھۋاللار ئىپتىلاشماي ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن، بەزىدە بولسا مۇنداق ھاللار ئىپتىلىنىش بىلەن بىللە ئىتتەك قاۋاش، كىشىلەرنى چىشلەش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ، ئاغزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ، باشقىلارغا ھۇجۇم قىلىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ساق ئادەملەرنى چىشلەپ سالسا ئۇلارغا غالجىر يۇقتۇرۇپ قويىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىگەنلەردە غالجىرلىق ئالامەتلىرى پەيدا بولۇش ۋاقتى ئوخشاش بولمايدۇ. 40 كۈندىن 6 ئاي ۋاقىت ئىچىدە يۈز بېرىشى

مۇمكىن. ئەمما بەزى قەدىمقى تىبابەت ئەسەرلىرىدە 7 يىل ھەتتا 40 يىل بۇرۇن غالجىر ئىت چىشلىگەندە شۇنچە يىلدىن كېيىن غالجىرلىق ئالامىتى يۈز بەرگەنلىكى ھەققىدە خاتىرىلەر بار. خاتىرىلەرگە قارىغاندا ئەس-ھوشى پۈتۈنلەي جايىدا بولغان بىر كىشى پىردىنلا سۇنى كۆرسە تىترەيدىغان ۋە ۋەھشەت باسىدىغان بولۇپ قېلىپ، ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ قېشىغا كەلگەندە، ئۇنىڭغا سۇ بېرىلگەندە سۇنى كۆرۈپ ۋاقىراپ، سۇنى تۆكۈپ تاشلاپ، غالجىرلىق ئالامەتلىرى يۈز بەرگەن ۋە ئەھۋالى تەدرىجى ئېغىرلىشىپ، ھوشىدىن كېتىپ يېرىم كۈندىن كېيىن ئۆلۈپ قالغان. سۈرۈشتۈرگەندە 40 يىل بۇرۇن غالجىر ئىت چىشلىگەن بولۇپ، ئۇ چاغدا تېۋىپ ئۇنىڭغا چىشلىگەن غالجىر ئىتنىڭ جىگىرىنى يېگۈزگەندىلىكتىن، 40 يىلغىچە كېسەللىك ئالامىتى يۈز بەرمەي يۈرگەنلىكى مەلۇم بولغان. ئۇندىن باشقا غالجىر ئىت چىشلىگەن ئادەمدىن ئېشىپ قالغان تاماقنى يەپ غالجىر كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قالغانلىقى ھەققىدە تەپسىلى خاتىرىلەر بار.

داۋاسى: غالجىر كېسىلىنى داۋالاش قانچە بالدۇر بولسا (روشەن ئالامەتلىرى كۆرۈنۈشتىن ئىلگىرى) شۇنچە ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن كىشىلەرنى ئىت چىشلىگەندە تېۋىپ ئالدى بىلەن چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ياكى غالجىر ئەمەسلىكىنى ئېنىقلىشى كېرەك. ئېنىقلاش چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

ئىت غالجىرلاشقانلىق ئالامەتلىرى:

(1) ھېچنەرسە يېمەيدۇ. بىر جايدا تۇرۇپ چوكلەيدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ؛ سۇنى كۆرسە قاچىدۇ، تىترەپ تۇرىدۇ؛ تىلى دائىم سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ (بۇ تەشنالىقنىڭ ئالامىتى). بۇ غالجىر ئىتنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

(2) كۆزلىرى قىزىرىپ ئاغزى-بۇرنىدىن دائىم شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ. قۇيرۇغىنى ئىككى پۇتى ئارىلىغىغا تىقىۋالىدۇ، ماڭغاندا سىرتى (ئۇمۇرتقىسى) كۆتىرىلىپ دەلدەڭشىپ تۈز ماڭالمايدۇ. ئالدىغا ئۇچرىغانلا نەرسىگە ئېتىلىدۇ ۋە چىشلەيدۇ. ئاۋازى چىقمايدۇ، ئىككى يانغا قارالمايدۇ ۋە يانغا بۇرۇلماي دائىم ئۇدۇللا ماڭىدۇ، قۇلىقى ساڭگىلىغان بولىدۇ. ساق ئىتلار ئۇنىڭدىن قاچىدۇ. چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ئىكەنلىكى بىلىنگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم.

(1) غالجىر ئىت چىشلىگەن جايدىكى جاراھەتنى ئىلاجى بار چوڭايتىپ كۆپرەك قان ۋە زەرداپ چىقىرىۋېتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن تىلىپ ھىجامەت قويۇش ياخشى ئۇسۇلدۇر. پىشقەدەم تىۋىپلارنىڭ بىردەك كۆرسىتىشىچە، جاراھەت ئاغزىنى 40 كۈندىن كەم پۈتكەزمەسلىك لازىم. ئەگەر پۈتۈپ قالاي دىسە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى ماينى چېپىپ تۇرسا بولىدۇ.

نۇسخە: زۇفت 3 مىسقال، نۇشىدىر 6 مىسقال، تازى-

لانغان ئـاق تـۇز 6 مسقـال، جاۋۇشىر 9 مسقـال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئـالـدى بىلەن جاۋۇشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يـۇمشاق سـوقـۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

(2) سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نـۇسخە)گە ئـوخشـاش سەۋدا سۈرگىلىرىنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش كېرەك.

غالجىرنىڭ زەھىرى بەدەنگە تاراپ كـەتـكەنـدىن كېيىن تەرياقى فارۇق، تەرياقى ئـەربەئە ۋە تـەريـاقـى سەرتانلار (189 ـ 190 ـ 192 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

(3) ئېغىزدىن دورا بېرىش مۇمكىن بـولـمىغاندا، ماھۇدانە، جېنتىيانادىن بىر ھەسسىدىن، قۇندۇز قەرىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىـلەن شامچە تەييارلاپ ئارقا يولدىن كىرگۈزۈش لازىم. جېنتىيا- نا بۇ ھەقتە ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە دورا.

(4) باشقا چارىلار ئالامەتلىرىگە قاراپ بـەدەننى ھـولـلـەنـدۈرۈش خـۇسـۇسىيەتـلـىك بـولىشى لازىم. بىر ئامال قىلىپ كېسەلگە كورسەتمەي سۇ ئىچكـۈزۈش چارىسىنى قىلىش مەسىلەن، ئۈزۈن قومۇچ نەيچە ئارقـ ىلىق شوراپ ئىچكۈزۈشنى ئـويـلاپ بېقىش كېرەك. شـۇ يول بىلەن ئـسپۇغۇل لۇئابى، بىيە ئـۈرۈغىنىڭ لۇئـابى، بالەنگۇلۇئابىنى بېرىش مۇمكىن.

چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىرلىغى بىلىنگەندىن كېيىن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى

دەرھال ئۇنى ئولتۇرۇپ جىگىرىنى يانچىپ قانلىرى بىلەن قوشۇپ غالجىر چىشلىگەن كىشىگە يېگۈزۈلسە غالجىرنىڭ زەھىرى تېسىر قىلالماسلىقى مۇمكىن. ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۇۋەندىكى تالقانمۇ بېرىلسە بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

نۇسخە: سەرتان نەھرى (قائىدە بويىچە كويدۇرۇلگىنى) 5 مىسقال، جىنتىيانا 5 مىسقال، كۈندۈر، پىننە 3 مىسقال، گىلى مەختۇم 1 سەر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان دورا تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

قوشۇمچە:

مەدەن دورىلارنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى

"كۈشتە" پارسچە ئۆلتۈرۈلگەن دىگەن سۆز بولۇپ، ھەرخىل مەدەنلەر مەسىلەن، ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، قەلەي، سىماپ، تومۇر، پولات، زەرنىخ، سىر، سەڭگىيالارنى كۈشتەگەرلىك ئۇسۇلى بويىچە يۇقۇرى ھارارەت ۋە ھەرخىل تېز تەسىرلىك ئېرىتمىلار (ئۇسۇملۇك ئېرىتمىلىرى) نى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەسلىدىكى شەكلى، بەدەنگە زىيانلىق بولغان قىسىملىرىنى ئۆزگەرتىپ بەدەنگە ئۆزلۈشۈپ ئاغرىقلارنى داۋالايدىغان ھالغا يەتكۈزىلىدۇ. كۈشتە قىلىش جەريانىدا قائىدىلارغا تولۇق رىئايە قى-

لىنمىسا ياكى ئەمەلىيەت توغرا بولمىسا ئۇلارنى ئىش-
لەتكەندە ئەكسىچە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن
گۆشتەگەرلىكتە تەجرىبىسى يوق كىشىلەرنىڭ قىلغان
گۆشتىنىسىنى ئىستىمال قىلماسلىق ياكى گۆشتە قىلدىم
دەپ ئويلاپ بۇ خىلدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىستىمال
قىلماسلىق كېرەك. مۇنداق قىلىش مېيىپلىق كەلتۈرۈپ
چىقىرىدۇ ياكى ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

گۆشتە قىلىشتا تۆۋەندىكى ئۇقتىلارغا دىققەت
قىلىش لازىم:

1) ئالدى بىلەن گۆشتە قىلىنغان مەدەننى تازى-
لاش كېرەك، بۇ تىبابەتتە "ساپ قىلىش" دەپ ئاتىلىدۇ.
ئوخشاش بولمىغان مەدەنلەرنى تازىلاشنىڭ ئالاھىدە
ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: (1) ئالتۇن، كۈمۈش ۋە
مىسنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، ئۇنى كۈنجۈت يېغىدا 7
قېتىم، كالا (تۇغمىغان ياش غۇناجىن) سۈيدۈگىدە 7
قېتىم، ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلىلەرنى بازاۋەر مىقداردا ئېلىپ
قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينى-
تىلغان سۇدا 7 قېتىم سۇغۇرۇلىدۇ. بەزىلەر ئامىلە،
بەلىلە، ھېلىلە سۈيى ئورنىغا سىركە تىزابى ئىشلىتىشنى
ۋە ئاز بولغاندا ھەربىر سۇدا 3 قېتىمدىن سۇغىرىشنى
كورسىتىدۇ.

مىسنى ئېرىتىپ سۇ مېيىدا 3 قېتىم، قېتىق (دوغ)
دا 3 قېتىم سۇغىرىپ تازىلاش ئۇسۇلىمۇ بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

(2) قوغۇشۇننى ساپ قىلىش يۇقۇرقىدەك ئىشلىنىدۇ.

(3) سىماپنى قىلىن رەخ (ماتا)غا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سىقسا ئۇتكۇزۇلسە ساپ بولىدۇ.

(4) تومۇر، پولاتنى تۇز ۋە سۇ بىلەن سالايە قىلىنسا ساپ بولىدۇ.

2) گىلى ھىكمەت قىلىش — كۇشتە قىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ كوپچىلىكى گىلىھىكمەت (ھىكمەتلىيى)گە ئوراپ ئوتقا سېلىنىدۇ. ھىكمەت لىيىنىڭ تەركىۋى:

قىزىل گىل (سېغىز)دىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، بىر مەزگىل سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، توخۇم ئېقى، ئوشكە چۇپۇرى، ئادەم چېچى، كونا مازلارنى باراۋەردىن قوشۇپ، گىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا سوققاندا تەييار بولغان لاي گىلى ھىكمەت بولىدۇ. ئادەتتە كۇشتە ئۇچۇن ساپال (ئوبدان پىشقان) ياكى ئوتقا چىداشلىق شىشە (ئاتەشى شىشە) ئىشلىتىلىدۇ. يىقىلغۇ ئۇچۇن سايىدا، قومۇلۇقلاردا قۇرۇپ قالغان كالا تېزىكى ئىشلىتىلىدۇ.

3) كۇشتىلەرنىڭ سۈپىتىنى باھالاش:

كۇشتىلەرنى باھالاشتا، ئاساسەن ئۇلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىگە ۋە بەزىلىرىنىڭ سۇغا چوكۇش-چوكمەسلىكىگە قارىلىدۇ.

ئالتۇن كۇشتىسى پاختىدەك رەڭگىدە؛ كۇمۇش، قەلەي كۇشتىسى ئاق رەڭدە؛ تومۇر، پولات كۇشتىسى ئىس

رەڭگىدە، مىس كۆشتىسى نىل رەڭدە بولسا تەلەپكە لايىق كۆشتە ھېسابلىنىدۇ.

4) ئىشلىتىش دائىرىسى:

كۆشتىلەرنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بەك كەڭ. ئومۇمەن تىبابەتتە باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغىلى بولمىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئىشلىتىش جەريانىدا پەرھىز ۋە كۈتۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. مۇنداق قىلىش داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە زەھەرلىك تەسىرلەرگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىكدۇر.

ئالتۇننى كۆشتە قىلىش

1) ئىككىلەنگەن ساپ ئالتۇن بىر ھەسسە، تازىلانغان سىماب 2 ھەسسە، ئالدى بىلەن بۇلارنى قوشۇپ سالايە ① قىلىنىپ، ئالتۇن بىلەن سىماب بىرلىشىپ كەتكەن ھالغا كېلىدۇ. بۇ چاغدا يەنە لىمون سۈيىنى تامغۇزۇپ تۇرۇپ، پۈتۈنلەي بىر جىسىم بولغانغا قەدەر سالايە قىلىنىدۇ ۋە بۇنىڭدىن بىر دانە كۆمۈلاچ تەييارلىنىدۇ. كۆمۈلاچتىن 2 باراۋەر ئۆلچەمدە تازىلانغان گۈڭگۈرت (ئامىلەسارا)نى لىمون سۈيىدە سالايە قىلىپ بولماق ھالغا كەلگەندە، يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە كۆمۈلاچنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان

① سالايە — ھاۋانچىدا سوققاندەك ئەمەس، بەلكى ھاۋانچا تېشىنى چوگىلىتىپ، يەنچىپ تالقانلاش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرىسى

تازىلانغان گۆشكۆرتىنى سىلىپ ئاغزىغا يەنە بىر ساپلىق قاچىنى دۈم كۆمتۈرۈپ، ئەتراپىنى كىلى ھىكمەت بىلەن ئوبدان ئوراپ تېگىدىن 30 دانە كالا تېزىكى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ. ئوت تۆگەپ ساپال قاچا سوۋۇغاندا قاچىنى ئېچىپ كۆمۈلاچنى ئاۋايلاپ ئېلىپ قايتا يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن قاچىلاپ، لايغا ئوراپ ئوتتا كويدۇرىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلانسا ئالتۇن كۈشتىسى ھاسىل بولىدۇ.

2) ئۇسۇل ئىككەلەنگەن ساپ ئالتۇننى بازاۋەر مىقداردىكى قەلەي بىلەن تومۇر قاچىغا سىلىپ، كومۇر ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئۈستىگە تۇز سۈيى قۇيۇلىدۇ. قايناپ سۇ تۈگەپ ئالتۇن ۋە قەلەي بىر جىسىم بولۇپ قالغاندا كۈشتە بولىدۇ. سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. باشقۇرغۇچى ئەزالارنى كۈچلەندۇرىدۇ، بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: يېرىم ئارپا چوڭلىقىدا مەشكە ماي بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۆمۈشنى كۈشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ئىككەلەنگەن كۆمۈچ، زەرنىخ باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، ئاۋال زەرنىخنى ئېزىپ، لىمون سۈيى بىلەن بىر سائەتكىچە قايتا-قايتا سالايە قىلىنىدۇ. ئۇن-

دىن كېيىن كۆمۈش ۋە زەرنىخنى بوتا (زەرگەرلەر ئالتۇن-كۈمۈش ئېرىتىدىغان ئوتقا چىداملىق قاچا) غا سېلىپ ئۈستىگە يەنە بىر بوتىنىدۈم كومتۈرۈپ، ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 30 دانە قۇرۇق كالا تىزىكى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ ئوت يېقىلىدۇ. تىزەك كويۇپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئېچىلسا كۈمۈش كۈشتىسى تەييار بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل: لازىم مىقداردىكى كۈمۈشنى ئىنچىكىلېپ كۈلاپ بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توقەچاق قىلىپ، قىزىل گۈلنى يانچىپ خېمىردەك ھالغا كەلتۈرۈپ، مەزكۇر توقىچاقنى ئارىسىغا ئېلىپ گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ 20 دانە تىزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.

(3) ئۇسۇل: ئېپىز ياپاق كۈمۈشنى ئىنەك پىتى (ھەببۇلمۇلۇك) يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تەييارلانغان خېمىرغا يوگەپ، ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 20 دانە تىزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالانسا كويۇپ كۈشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىگە، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىسمانىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش، مەنىنى توتۇش ئۈچۈن ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە (193-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مىقدارى: يالغۇز بېرىلگەندە يېرىم فۇك مىقدارنى

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

قايماق ياكى مەشكە ماي بىلەن بېرىلىدۇ. تەشنالىق پەيدا بولسا سۈت ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

تومۇر، پولاتنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ئىكەكلەنگەن پولات (ياكى تومۇر)نى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، چىنە پىيالىگە سېلىپ ئۈستىگە جامەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى پولات چۆككىدەك دەرىجىدە قۇيۇپ، 7 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۈن نۇرى كۈچلۈك بولمىسا 11 كۈن ئاپتاپتا تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پولات سۇسۇنرەڭلىك پاقىراق ھالغا كېلىپ كۆشتە بولىدۇ.

2) ئۇسۇل: زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپال قاچىغا زەنجىۋىلنىڭ يېرىمى سېلىنىدۇ. ئۈستىگە 12 مىسقال ئىكەكلەنگەن پولاتنى توكۇپ، توپىسىگە زەنجىۋىلنىڭ قالغان يېرىمىنى سېلىپ، بىر ئاز لىمون سۈيىنى قۇيۇپ ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. 21 كۈنگىچە داۋاملىق لىمون سۈيى بىلەن نەمدەپ تۇرۇلىدۇ. مۇددەت تولغاندا! ھەممىسى بىرىكىدۇ. ئاندىن ئۇنى چويۈن قازانغا سېلىپ، 6 سەر ئاچچىق قېتىق بىلەن سۇس ئوتتا قىزىتىلىدۇ. قوشۇلغان باشقا تەركىپلىرى كۆيۈپ تۈگەپ، پولات قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە كۆشتە بولۇپ چىقىدۇ. سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، قان ئازلىق، مەنى تۇتالماسلىق، جىگەر، مەئىدە ئاجىزلىقى قا-

تازىلىقلار، ئۈچۈن يالغۇز ئۆزى ياكى قۇۋۋەت دورىلىرىغا (لوبوپ، ماددەتىلھايا تلارغا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر ئارپا چوڭلۇقىدا ئېلىپ، قايماق بىلەن بېرىلىدۇ.

مىسنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ياپىلاق مىسنى ئوتتا قىزىتىپ كالا سۈيدۈكىدە 9 قېتىم سۇغىرىلىدۇ. بۇ مىسنى ئىككىلەپ 2.5 مىسقال تالقان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىماپتىن $6\frac{1}{2}$ مىسقال، تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن 5 مىسقال ئۆلچەپ، ئاۋال سىماپ بىلەن مىس سالايە قىلىنىدۇ. ئىككىسى ئوبدان بىرىكىپ بولغاندىن كېيىن، بوتىنىڭ ئاستىغا يەنچىلگەن تازا گۈڭگۈرتنىڭ يېرىمى سېلىنىپ، ئۈستىگە مىس بىلەن سىماپ بىرىكمىسىنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازا گۈڭگۈرت تالقىنىنى قويۇپ، يەنە بىر بوتىنى دۈم كۆمتۈرۈپ يېپىلىدۇ. ئەتراپى گىلى ھېكمەت بىلەن چاپلىنىپ، تېزەك ئوتىدا 4 سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن 3 مىسقال سىماپنى 3 مىسقال زەرنىخ ۋە لىمون سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ بوتىدىن ئېلىنغان چالا كۆشتىگە قوشۇپ قايتا گىلى ھېكمەت بىلەن ئوراپ، تېزەك ئوتىدا 8 سائەت قىزىتىلسا كۆشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تىترەش (رەئشە)، مېڭە ئاجىزلىق، جىنسى ئاجىزلىق، ئەرقۇننىسا، موپاسىل،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

كوزنىڭ گۈرلۈك كېپىيەللىكلىرىگە تىنۋەندىكى نۇسخىلار تەركىۋىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يېرىم ماش مىقدارىدىكى مىس كۈشتىسىنى قايماق بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(1) ئاقىرقەرها، زەپەر، قەلەمپۇر ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مىس كۈشتىسى بىر مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك كومۇلاچ تەييارلاپ، بىر دانىدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

(2) نۇسخە: زەپەر، ئاقىرقەرها، دارچىن، خولىنجان، قارامۇسۇل ھەربىرى بىر مىسقالدىن، مىس كۈشتىسى يېرىم مىسقال. يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ 2 دانىدىن 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

سىماپنى كۈشتە قىلىش

تازىلانغان سىماپ، تازىلانغان كۈڭگۈرت باراۋەر مىقداردا. دوشىدۇر سىماپنىڭ ئوندىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا، زەمچە سىماپنىڭ يىگىرمىدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا. يۇقۇرقىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ 2 كۈن سالايە قىلىنىدۇ. 3-كۈنى سىماپ بىلەن تەڭ مىقداردا مورا قۇرۇمى قوشۇپ، يەنە بىر كۈن سالايە قىلىنىدۇ. بۇلارنى ئۈستى ماتا ۋە گىلى ھىكمەت بىلەن ئورالغان شىشىگە سېلىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا قويۇلىدۇ. قازاننىڭ شىشە تۇۋى تۇرىدىغان يېرى تۆشۈك بولۇشى لازىم. قازان شىشىنىڭ دەل ئاغزىغا كەلگىدەك دەرىجىدە قۇم

بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. شىشىنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ قۇمدىن يۇقۇرى چىقىپ تۇرۇشى كېرەك. ئاندىن كېيىن قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. بىرىنچى كۈنى ئاستا قالاپ، 2 ـ 3 ـ كۈنلىرى ئوت تەدرىجى كۈچەيتىلىدۇ. جەمئى 3 كۈن ئوت قالانسا شىشىدىكى سىماپ كۆشتە بولىدۇ. شىشىنى سۇندۇرۇپ، كۆشتىنى ئېلىپ، پاكىزە شىشىدە قۇرۇق ۋە قاراڭغۇ جايدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇرلۇك ياقايماس تېرە جاراھەتلىرىگە، يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى)، ناسۇر قاتارلىق جاراھەتلەرگە مەلھەملەر تەركىۋىدە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ياكى ئۈزۈمنى يالغۇز $\frac{1}{3}$ 3 لى ($\frac{1}{3}$ فۇڭ) مىقداردا ئېلىپ، قايماق بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ (تېرە تاناسىل ئەزا جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سىماپ كۆشتە-سىنى يېيىشكە بېرىپ، يەل يارا (سفلس)نى داۋالى-غاندا ئادەتتە 21 كۈن بىر داۋالاش ۋاقتى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر يېيىش، جىنسى ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. دورىنى يېگەندە چىشقا تەككۈزۈپ قويماسلىق لازىم. زەھەرلىنىش ئالامەت-لىرى كۆرۈلسە دەرھال دورىنى توختىتىپ چارە كۆرۈش كېرەك ("سىماپ بىلەن زەھەرلىنىش"گە قاراڭ).

سىماپنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇللىرى كوپ بولۇپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

قوللىنىلغان ئۇسۇلغا قاراپ سىماپ ھەرخىل رەڭدە كۆشتە بولىدۇ. مەسىلەن، قارا رەڭدە چىقىدۇ. بۇ 1 - دەرىجەدىكى كۆشتە ھېساپلىنىدۇ. 2 - دەرىجىدىكىسى قىزىل، 3 - دەرىجىدىكىسى ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. بىر جىڭ ئېغىرلىقتىكى قىزىلچىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە 3 مىسقال سىماپنى سېلىپ، ئويۇپ تاشلىغان پارچىسى بىلەن ئوبدان بېكىتىپ، ئۈستىدىن كىلى ھېكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ 30 جىڭ تېزەك ئوتتۇرىسىدا قويۇپ ئوت يېقىپ كۆيدۈرۈلسە، سىماپ ئاق رەڭدە كۆشتە بولىدۇ.

ياقۇتنى كۆشتە قىلىش

سۆزۈك، قىزىل رەڭلىك ۋە داغسىز ياقۇتنى ئون باراۋەر پەيقارا لۇئابى بىلەن بىللە بىر ساپال قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى كىلى ھېكمەت بىلەن چاپلاپ 30 جىڭ تېزەك ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئادەتتە بىرىنچى ئوت بىلەنلا كۆشتە بولىدۇ. ئەگەر بىر ئاز چالا قالغان بولسا يۇقۇرقىغا ئوخشاش يەنە بىر قېتىم ئوت قالاش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەككە تەسىر قىلىدىغان مۇھىم مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئاساسىي تەركىۋى قىسمى بولىدۇ. ئۇزىنى يالغۇز ئىشلىتىشكە قارىغاندا، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ (مۇپەررىھى ياقۇتى) تەييارلاپ (9 - 84 - 85 - نۇسخىلەر) بېرىلگىنى ياخشى.

مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۆشتە قىلىش

يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەرۋايىت، مارجان، سەدەپ- لەرنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى ياقۇتنى كۆشتە قىلىش بىلەن ئوخشاش. ئىشلىتىش دائىرىسىمۇ شۇنداق. بۇلار ناھايىتى ئاز ئەھۋاللاردا يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە مىگە، يۈرەك، جىگەر ۋە بورەكلەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان مەجۇنلەر (داۋائىلمىشكى، نوشدارى ۋە مۇپەررىھلەر) تەركىۋىدە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى ئۇسۇل بىلەن كۆشتە قىلىنغىنى، يالغۇز ھالدا سوزنەك كېسەلى، مەنى تۆتالماس- لىق، مەئدە، يۈرەك، مىگە ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن بىر فۇڭ كۆشتىنى قايماق ياكى بىيە مۇرابباسى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

ئادەتتە باشقا دورىلار بىلەن مەجۇنلەر تەركىۋىدە بېرىلگەندە بۇلارنى (شاخ ماجان، بىخ ماجان، مەرۋايىت ۋە سەدەپلەرنى) تومۇر قاچىغا ئېلىپ، تومۇر ئوتىغا قويۇپ، رەڭگى ئوزگەرگىچە قىزىتىلىپ كۆپايە قىلىدۇ. كېيىن گۈلاپ بىلەن سالايە قىلىنىپ مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. بۇ تۈردىكى مەجۇنلەرنى تەييارلاپ، چىنە قاچىلارغا ئېلىپ، موتىدىل ئىسسىقلىقتىكى جايدا 3 - 6 ئاي قويۇپ ئاندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت كۆشتىسى تۆرلۈك كوز كېسەللىرىدە (كوزگە ئاق چۈشكەندە، سۇ چۈشكەندە) سۈرمىلەر تەر- كىۋىدە بېرىلىشى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

دورا نۇسخىلىرى

(دورىلار ھەرقايسى كېسەللەرنى داۋالاشتا كورسىتىلـ-
گەنلىكى ئۈچۈن ئارىلاش يېزىلدى)

1 - نۇسخە: ئىترىپىل كەبىرى

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. قارىمۇچ، پىلپىل 6 مىسقالدىن. شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇغى (لىسانى ئەساپۇر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قۇل-قۇل، كۈنجۈت، ئاق كوكنار ھەربىرى 2 مىسقالدىن. ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە. بادام يېغى 16 مىسقال (كۈنجۈت يېغى بولـ-سىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى ئىسكەنجە-ۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

2 - نۇسخە: شەرۋىتى بىنەپشە I

تەركىبى: نىلۇفەر، قىزىل گۈل، كاسنى ئۇرۇقى، شاتەرە، شوخلا، ھەممىسىۋا ھەربىرى ئىككى يېرىم مىسقال-دىن. گاۋزۇۋان ئەرەقى 7 مىسقال، چىلان 7 دانە، سەر-پىستان 9 دانە، بىيە ئۇرۇقى بىر مىسقال. قارا سونا ئۇرۇقى بىر مىسقال. قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىر مىسقال، تەرەنجىۋىل 12 مىسقال، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: گۈلقەن بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچى-غا،باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا 2 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. كېيىن ئۇستىگە 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 10 مىسقال گۈل بىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈلسە تەييار بولىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 10 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

3 - نۇسخە: جەۋارىش جالىنۇس

تەركىبى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قىلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ،

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇدى بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاساروۇن، قەسبۇسزەرىرە ھەربىرى 2 مىسقالـدىن، مەستىكى 10 مىسقال، شېكەر 44 مىسقال، ھەسەل (كۆپىكىنى ئالغان) 44 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۇنىڭغا قوشۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۈستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

4 - نۇسخە: ھەببى سەبرە

تەركىبى: سەبرە 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، قىزىل گۈل، رۇمبەدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كومىلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 - 5 دانە ياكى 7 دانىدىن (تۆۋەنكى كورسەتمىسى بويىچە) ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

5 - نۇسخە: ئىترىپىل سەغىر

تەركىبى: سىبرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستىلىرى، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئاملە 10 مىسقالدىن

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سىرقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - نۇسخە: ئىترىپىل كەشنىز

تەركىبى: سىبرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئاملە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەربىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 5 مىسقال بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، دورا ئېغىرلىقىنىڭ 3 باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

7 - نۇسخە: ھەببى ئايارەج

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا① تۇربۇتەد غارىقۇن ھەر بىرى بىر سەردىن، كابىل ھىلىلىسى، سېرىق ھىلىلە، رۇمبىدىيان $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھىندى تۇزى (ئەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بادام يېغى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، بىدىيان ئەرەقى 6 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىدىيان ئەرەقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كومۇلاچ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆۋەنكى كورسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 - 7 - 11 دانىدىن ھەركۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

8 - نۇسخە: نۇشدارى لۇئلۇۋى (مەرۋايىتلىق نۇشدارى)

تەركىبى: لاچىن دانە، زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى (زورەنباد) سۇمبۇل، جۇيۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرۇنەج

③ ئايارەج پەيقارا 16 - نۇسخىغا قاراڭ.

ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۈرۈغسىز زىرىخ، ئىپار، تاباشىر ھەربىرى بىرمىسقالدىن، قىزىل گۈل، سەدىكۇفى، گۈلاپقا سۇرۇلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇغى (تۇخمى خىرفە) ھەر بىرى بىرسەردىن، تېپىلمىگەن ھەرۋايىتتە $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ساپ ئامىلە 9 سەر، قىزىل گۈل گۈلابى، بىيە سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدىمىشكى گۈلابى، چوكا ئاق ناۋات، ھەسەل، ئاق قەن ھەربىرى ـ 12 سەردىن.

تەييارلاش: ئاۋال ئامىلە بىركېچە سۈتكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ 2 جىڭ سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىگەمۇئىلەر سۈيى، ناۋات، قەن، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، 40 كۈلگىچە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەركۈن ئەتىگەن كەچتە تاماقتىن كېيىن 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

9 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى I①

تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گازىۋان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئاق بەھمەن، قىزىل گۈل، كەھرىبا، تۇرۇنجى پوستى، ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى)، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كاپۇر بىر مىسقال، قىزىل ياقۇت 2 مىسقال.

تەييارلاش: ياقۇت كۆشتە قىلىنىدۇ. بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تۇمۇر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كويدۇرۇلىدۇ ۋە سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقۇرقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2، 3 ياكى 3 ھەسسە سېرىق ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن.

10 - نۇسخە: زۇفا شەرۋىتى I

تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۈر 20 دانە، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشىۋا ئۇرۇغى ھەربىرى 5 مى-

① ياقۇت، مەرۋايىت، ماجان ئالدى بىلەن كۆشتە قىلىنىدۇ ياكى كويدۇرۇلىدۇ (كۆشۈتلەرگە قاراڭ).

قالدىن، پىرىسياۋشان 7 مىسقال، ئاقلانغان چۈچۈكبۈيا يىلتىزى زۇفا ھەربىرى 8 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالاسۇقۇپ، 8 سائەت 3 چوك چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۇنىڭ يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ سۈزۈپ، تېرىپىنى سىقىپ سۇيىگە 18 سەر قەن سېلىپ قايتا قىيام بولغىدەك قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ـ 3 چاي قوشۇقىدىن بارا ـ ۋەر مىقداردا قايناقسۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق بولسا) 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بولمىسا قايناقسۇ قوشماسلىق كېرەك.

11 ـ نۇسخە: ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى (ھەببۇلنىل) بىر سەردىن، سەبىرە بىر سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەپتىمەن، بىستىپايەج، سوقمونىيا يېرىم سەردىن، شەھمى ھەنزىل ئۈچ مىسقال، سانا، مۇقىل بىر سەردىن.

تەييارلاش: ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كومۇلاچ قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

يېيىش مىقدارى: 2 – 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر- قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ.

12 - نۇسخە: ھوقنە (كلىزما) دورىسى

تەركىۋى: بىخ كەبىر، چىگىسەي يىلتىزى (بىخ كەرەپشى)، بىدىيان يىلتىزى، پودىنە، قەنتە رىۋن، ئىزخىر يىلتىزى ھەربىرى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى بىرجىگچە سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۈستىگە زاراگزا مېغىزى، مۇرى مەككى، قارا شىكەرلەردىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

13 - نۇسخە: ماتىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 5 مىسقال، بىخ كەبىر 7 مىسقال، ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، قەنتەرىۋن، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قۇست، ئۇزۇن زىراۋەند 4 مىسقالدىن، سىيادان 2 مىسقالدىن، قەردەمەنا، سۇزاپ ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى 5 مىسقال- دىن، قۇندۇز قەرى 2 مىسقال،

تەييارلاش: ئۈرۈق دورىلار يۇمشاق، يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. 7 جىڭ سۇدا قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سوزۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئېنەك پىتى (بىدەنجىر) يېغى، ئايارەج پەيقارا 3 سەر قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەركۈنى 12 مىسقال.

14 ـ نۇسخە: ھەببى ئەپتىمۇن

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، بىستىپايەج 1 مىسقالدىن، قارا خەربەق، ھىندى ئۈزى 2 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس $2\frac{1}{2}$ فۇڭ، ئايارەج پەيقارا، غارىقۇن 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. غارىقۇن سىم ئەلگەكتە سۈركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

15 ـ نۇسخە: شەرۋىتى پەۋاكە (مېۋىلەر شەرۋىتى)

تەركىۋى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېيە سۈيى، بۇلار ھەر بىرى 4 سەردىن، گىلاس سۈيى، تە ـ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

مرى ھىندى، زىرىخ، لىمون سۈيى، ھەربىرى 8 مىسقالدىن. گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۇت 4 مىسقالدىن، ئاقسەندەل، گازىۋان، ئالما چېچىكى، بىدمىشكى $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەررە (ئەگرى خاڭگا) ئۇرۇقى ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مىۋە سۇلىرى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۈستىگە مىۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەرەنجىۋىل توپا-چاڭلاردىن تازىلىنىپ ئۈستىگە قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 مىسقالدىن بىرسەرگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

16 - نۇسخە: ئايارەج پەيقارا

تەركىۋى: سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلەسان، ئۇدى بىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، زەپەر،

ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سەبرە 6 مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىرئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەركۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

17 - نۇسخە: ھەببى قوقىيا

تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى، غارىقۇن ھەر بىرى تەڭ مىقداردىن، شەھمىھەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم ھەسسىدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمۇلاچ تەييارلىنىدۇ. غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك.

يېيىش مىقدارى: بىرمىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم (ئاخشامدا) بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

18 ـ نۇسخە: مەجۇنى فىلاسپە (مەجۇنى مادە تولهايات)

تەركىۋى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۈزۈمنىڭ پىشۇرۇلغان شىرنىسى، ئاملە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زە-راۋەندى مۇدەھرەج، خۇسيەتۇسسەئلەب، قارىغاي مېۋسى (چەلغۇزە) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل ھەربىرى بىرسەردىن. بابۇنە ئۈرۈغى بەش مىسقال، ئۈرۈغسىز قۇرۇق ئۈزۈم ئۈچ سەر، شاقاقۇل بىرسەر. ھەسەل پۇتۇن دو-رىلارنىڭ 2 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: مېغىز ۋە ئۈزۈم ئايرىم سوقىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالغا قەدەر چاي بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

19 ـ نۇسخە: مەجۇنى نۇجاھ

تەركىۋى: كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئاملە پوستى ھەربىرى بىر سەردىن، قارا ھېلىلە بىر سەر. تۇربۇت،

بىستپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس يېرىم سەردىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 – 2 مىسقالدىن 1 – 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان دورىنى كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ تۇرۇش كېرەك.

دىققەت: ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىشكە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قويۇلغان قاچىدا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ قايىنغاندا ھەسەل ئېرىپ، كۆۈكلىرى يۇقۇرى ئۇرلەيدۇ.

20 - نۇسخە: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قايناتمىسى) I

تەركىبى: ئەپتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى، ئۇستۇخۇددۇس، ھەر بىرى بىرسەردىن. شاتەرە، بىستپايەج، سانا ھەربىرى 5 مىسقالدىن، غارىقۇن بىرمىسقال، سەبرە ئىككى مىسقال.

تەييارلاش :ئەپتىمۇن (سېرىق يوگەي)دىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، 6 جىڭ سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قايناتە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

لىدۇ. ئەپتىمۇلنى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلىنىدۇ. سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇنىي (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىرئاز شېكەر سېلىپ ھەممىسىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

21 ـ نۇسخە: نۇشدارى سادده (ئاددىي نۇشدارى)

تەركىبى: سەئدى كوفى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل 3 مىسقالدىن. زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويۇز، گۈل دارچىن، زەپەر 2 مىسقالدىن. ئامىلە 9 سەر، قەن 2 سەر، ھەسەل 9 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 8 ـ نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

22 ـ نۇسخە: داۋائىل مىشكى شىرىن (ھار ـ ئىسسىق)

ئايلىنىشى، دۇرۇنەچ ئەقرەبى، ئېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان (كويدۇرۇلگەن) ھەربىرى بىرسەر ـ

دىن، قۇرۇتۇلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر ھەر بىرى بەش مىسقالدىن، ئۇشنە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى توت مىسقالدىن. ئەپار بىر مىسقال. ھەسەل پۈتۈن دورا مىقدارىدىن 2 ھەسسە ئارتۇق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، (2) مەرۋايىتنى گۇلاپ بىلەن ئۇپىدەك سوقۇلىدۇ. (3) ئەپارنى ئازراق قەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ. (4) قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ. (5) ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئەپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1— $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

23 - نۇسخە: خەمىرى ئەۋرىشىم①

تەركىبى: ئۇدى ھىندى، ئاق سەندەل كېپىكى ھەر بىرى بىر يېرىم مىسقالدىن، سۇمبۇل، پىستىنىڭ

① بۇ مىگە ۋە يۈرەكنىڭ ھەر خىل ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مۇھىم دورا نۇسخىلىرىدىن بىرى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

اشقى پوستى، پىشقان جۈيزە شوپىگى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تىشىامىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا 3 مىسقالدىن، قىزىل ياقۇت 1 $\frac{1}{2}$ مىسقال، شاخ مارجان، بىخ مارجان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 3 مىسقال، ئىپار، ئەنبەر 1 $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلە غوزىسى (قايىنىتىلمىغىنى) 12 مىسقال، گازىۋان ئەرەقى، بېدىمىشك ئەرەقى، قىزىل گۈل ئەرەقى (گۈلاپ)، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى ھەر بىرى 42 مىسقالدىن، پار سۈيى 24 سەر، قەن 12 سەر، ھەسەل 6 سەر، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 40 دانىدىن.

تەييارلاش: ئاۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا 3 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەن ۋە ئالمادار سۇلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كويدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گۈلاپ بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالقانلارنى ھاۋانچىغا ئاز - ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئېزىپ، بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم ئۆتكۈزۈپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش

ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە ـ قا ـ چىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى كۈنىگە 1-2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 - 2 مىسقالدىن.

24 - نۇسخە: ماتىل ئۇسۇل

تەركىبى: بىخ كەبىر، بېدىيان يىلتىزى ھەربىرى 10 مىسقالدىن، چىگىنەي يىلتىزى، چىگىنەي ئۇرۇغى، كىچىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان ھەربىرى بىر مىسقالدىن. ئىزخىر 4 مىسقال، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جېنتىيانا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان، بوزىدان، سەلىخە، ھەزارئەسپەند 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: 3 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

25 - نۇسخە: مەجۇنى مەشدىرتۇس

تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستۇخۇددۇس، سىسالىيۇس، كىمافىتۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەرى، جاۋشىر، ئۇدى بىلسان، قۇست شىرىن، تاغ پىننىسى، ئۇشەق، ئىگىر، سەكبىنەج ھەربىرى 8

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

مىسقالدىن، سەلنخە، ئاقموچ، قارىموچ، سوزۇلجان مېسرى، جوئدە، ئوشقۇدرىيون، دۇقۇ، ئەكلىل مىلىك ھەربىرى 7 مىسقالدىن، پەتەر سالىيون، قەرەدمەنا، ئەپيون ھەربىرى 5 مىسقالدىن، ئارپايىدىيان 5 مىسقال، رومىدىيان، ئاساروۇن ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئاقاقىيا 4 مىسقال، سەقەنقۇر بىر مىسقال، هوفارىقون $4\frac{1}{2}$ مىسقال، جىنتىيانا، رەۋغەنى بىلسان، قۇرس پەرپيون، مۇقىل ھەربىرى 7 مىسقالدىن، سۈزاپ 2 مىسقال، ئارجىل، سەمغى ئەرەبى 5 مىسقالدىن. ھەسەل ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى رەيھان شەرۋىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۈستىگە يىلىم دورىلارنى قويۇپ ياخشى ئېلىشتۇرۇپ چىنە - قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن باللارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 - 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

26 - نۇسخە: ھەببى جەدۋار (پارپا كومۇلىسى)

تەركىۋى: جەدۋار (پارپا)، ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، قارىمۇچ، دارچىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر، ئاقىرقەرھا، ئىپار ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قەن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە بىر قېتىم 7 - 5 دانە يېمىشكە بېرىلىدۇ.

27 - نۇسخە: ھەببى مەنتىن

تەركىۋى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋۋشىر، مۇقىل، شەھمى ھەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇ قوتىرى، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزۇرۇت ھەممىسى ئوخشاش مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۇدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن كومۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

28 - نۇسخە: ھەببى پەرپىيۇن

تەركىبى: پەرپىيۇن، مۇقىل، غارىقۇن، سەكبىنەج، ھەممىسى ھەنزەل ھەربىرى بىر ھەسسىدىن. سەبرە سۇقوتىرى ئىككى ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ) كۆدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 – 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

29 - نۇسخە: مەجۇنى بالادۇر II

تەركىبى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مۇرى مەككى، زەپەر، شەھرۇمى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەن‌چىنى، ھەببىلبان، قەلەمپۇر، ئىرسا، سەبرە ھەربىرى $\frac{1}{2}$ 7 مىسقالدىن، غارىقۇن 8 مىسقال، بالادۇر 5 مىسقال، بىخ بېدىيان 27 سەر، سىركە 45 سەر، ھەسەل 35 سەر.

تەييارلاش: بېدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەممىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ

قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييارلاپ چىنە قاچىدا ئالتە ئاي تۇرغاندىن كېيىن كۈنىگە 1 — $1\frac{1}{2}$ مىسقال بېرىلىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئۇسسۇزلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

30 - نۇسخە: رەۋغەنى قۇست (قۇستە يېغى)

تەركىبى: قۇستە تەلخى 1 سەر، قارىمۇچ، پەرپىيۇن 2 مىسقالدىن، ئاقىرقەرھا 4 مىسقال، قۇندۇز قەرى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، زەيتۇن يېغى 5 سەر.

تەييارلاش: قۇستە، ئاقىرقەرھا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ خاس يېغى قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۆشۈرۈش بىلەن تەڭ ياقىا سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ شىشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ.

ياغلاش ئۇسۇلى: كۈنىگە بىر قانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

31 - نۇسخە: رەۋغەنى قۇرۇتى

تەركىبى: ئاق موم 1 سەر، توخۇ يېغى 5 مىسقال، كالا ئىلىكى 4 سەر، كۈنجۈت يېغى 2 سەر، بادام يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق مومنى سېلىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن، باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

32 - نۇسخە: خەمىرى گازىۋان

تەركىبى: گازىۋان، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇقى، ئىكەكلىنگەن ئاق سەندەل، پەرەنجى مىشكى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئەنبەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، كويدۇرۇلگەن مەرۋايىت، ئىپار $\frac{1}{4}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 24 سەر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 12 سەر ناۋات بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. قىيام ئىلمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

33 - نۇسخە: مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىبى: قۇندۇز قېرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ (ئوردان)، موم، دوقۇ ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد، قۇشتە شىرىن ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 - 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: يېرىم ياكى بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

34 - نۇسخە: مەجۇنى سورۇنجان

تەركىبى: سورۇنجان 6 مىسقال، بوزىدان، ماھى زەھرەج، بىخ كەبىر، زىرە، شەتەرەنجى ھىندى، سىرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئاقمۇچ، ياپچان، لەمەكى ھىندى، پىننە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

يوپۇرمىغى، كوپۇگى دەريا، ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، قىزىل گۈل، كۈنجۇت، زەنجىۋىل، سوقمولىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. تۇربۇت 1 سەر، بادام يېغى 12 مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىغا 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈستىگە بادام يېغىنى قۇيۇپ ئوبدان ئېلىشتۇرۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

35 ـ نۇسخە: سۇپۇپى سورۇنجانI
(بىرىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىۋى: سورۇنجان مىسرى 11 مىسقال، سانا 33 مىسقال، شەتەرەنجى ھىندى 9 مىسقال، زەپەر 1 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى 3 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن كاپئېتىلىدۇ.

36 - نۇسخە: سۇپۇپى سورۇنجان 11 (ئىككىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىبى: سورۇنجان مىسرى، مەستىكى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 6 مىسقال، ھىندى تىۈزى، رەۋەن، زەنجىۋىل، رۇم بىدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن سەھەردە ئىچىدۇ.

37 - نۇسخە: ھەببى سورۇنجان (سورۇنجان كومۇلىسى)

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا 1 سەر، تۇربۇت 1 سەر، شەھمى ھەنزەل، قەنتەرىون، سورۇنجان مىسرى، ماھى زەھرەج، بوزىدان ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پەرپىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا، قۇندۇز قەرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقارانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كومۇلاچ ياسىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 1 ـ 2 دا ـ نىدىن يەيدۇ.

38 ـ نۇسخە: مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كەـ چىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، كاسىنى ئۇرۇغى ھەر $\frac{1}{2}$ سەردىن، فۇلۇس 25 مىسقال، تەرەنجىۋىل 20 مىسقال.

تەييارلاش: فۇلۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلىنى پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ)، دورىلار چوككىدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىۋىل ۋە فۇلۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ساتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تەۋىپىنىڭ مەسلىھەتى بويىچە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 4 سەرگىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

39 ـ نۇسخە: مەتبۇخى شاتەرە (شاتەرە قاينىتىلمىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى $\frac{1}{2}$ سەردىن، شاتەرە، شۇمشە

(شياگدوزا) 7 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 5 مىسقال، سانا 4 مىسقال، نىلۇفەر، مامىرانچىنى 1 مىسقالدىن، ئەپ-تىمۇن، قىزىل گۈل 3 مىسقالدىن، بېدىيان، كاسىن ئۇرۇغى، چىگىەي ئۇرۇغى، بىستپايەج، ئۇستوخۇددۇس، يالپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى 20 دانىدىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغىدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلىدۇ). فۇنۇس، تەمرى ھىندى 15 مىسقال، تەرەنجۇبىل 3 سەر.

تەييارلاش: چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە فۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجۇبىلنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تىۋپىنىڭ كورسەتمىسىگە بىنا-ئەن ئىچىلىدۇ.

40 - نۇسخە: شىياف ئەھمەرلەيىن

تەكىۋى: شادىنەج، يۇيۇلغان ئەدەس 1 سەر، كويدۇرۇلگەن مىس 8 مىسقال، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ساپ مۇرمەككى 2 مىسقالدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سازەج ھىندى 4 مىسقالدىن، خۇلسياۋشيان، زەپەر 1 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

www.uyghurkitap.com

تۇخۇم ئېقى ياكى بىرەر لوئاب بىلەن خېمىر قىلىپ جىگدە ئۇرۇغى چوڭلۇغىدا شامچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم كۆز ئىچىگە سۈركەيدۇ.

41 ـ نۇسخا: سۇرمە رۇشنايى (كوزنى روشەنلەشتۇرگۇچى سۇرمە)

تەركىبى: كويدۇرۇلگەن مىس، شادىنەج ھەربىرى 5 مىسقالدىن، زەڭگار، سەبرە، بورە ئەرمەنى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، شەھمى ھەنزەل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن، ئىقلىميا 2 مىسقال بۇلارنى توزاڭدەك يۇمشاق سوقۇپ شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 قېتىم كوزگە سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

42 ـ نۇسخا: ھەببى مۇسھىل (سۇرگە كۇمۇلىسى)

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلەرنىڭ پوستى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، سانا ئىككى مىسقال، غارىقۇن، تۇربۇت، لاجىۋەرد ئىككى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچ ياسىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

43 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل III

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، بىخ بېدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر ھەربىرى 1 سەردىن، رۇمبېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، غافەس، ئەپسەنتىن، بۇدۇشقاق ھەربىرى 5 مىسقالدىن، قەنتەرىون 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ىسسىقا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى 4 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، بۇنىڭغا 4 سەر گۈلقەن قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

44 - نۇسخە: ھەببى زەھەب

تەركىۋى: سەبرە سۇقۇتىرى① 1 سەر، تۇربۇت

①سەبرە سۇقۇتىرى — سەبرەنىڭ بىر خىل ياخشى تۇرى بولۇپ، سېرىق رەڭدە پاقىراپ تۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىلگە ئادرىسى

7 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقال، سوقمۇلما
$\frac{1}{2}$ 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ
تىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كومۇلاچ
تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 مىسـ
قالدىن بېرىلىدۇ.

45 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل IV

تەركىبى: بېدىيان يىلتىزى، چىگىدې يىلتىزى
چىگىدې ئۇرۇقى، پەرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخى
سۇس) ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، رۇمبېدىيان،
ئىزخىر ھەربىرى 3 مىسقالدىن، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: يىلتىز دورىلار چالاراق، ئۇرۇق دو-
رىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا
بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى 4 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ،
2 جىڭ قالغاندا سۈزۈپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەن قو-
شۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر كۈندە بىر قانچە قېتىمـ
غا بولۇپ ھەممىسىنى ئىچىپ بولىدۇ

46 - نۇسخە: قۇرۇسى فىلدىپىۋن

تەركىۋى: سۇ تىكىمىگەن ئاماك 3 مىسقال، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قەلەي، ئاقاقىيا ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قىنۇرس (توقۇچاق) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېرەك بولغاندا ئېزىپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

47 - نۇسخە: ئانار شەرۋىتى

تەركىۋى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش: ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى ئاستا قالاپ، ھوشيارلىق بىلەن قايناتقىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى كۆچلۈك قالاپ شەرۋەت كويۇپ رەڭگى قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت.

ئىشلىتىلىشى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە، كۈنگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

48 ـ نۇسخە: ئالما شەربىتى

تەركىبى: ئالمىنى سويۇپ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شېكەردىن 4 ھەسسە ئېلىپ قىيام قايىنىتىلىدۇ.

تەييارلاش: ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغىچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قايىنىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە كۈنىگە 3 قېتىم، 5 ـ 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

49 ـ نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش كومۇنى

تەركىبى: زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قورۇتۇلغان) 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر، زەنجىۋىل، يالپۇز 4 سەردىن، بورە ئەرمىنى (توغرىغۇ) 1 سەر، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى 4 مىسقال.

تەييارلاش: زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن 4 ئىلىك يۇقۇرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۈند ـ

دۇز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرىغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇلىدۇ. زىرە چالاراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توخۇرىغۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

50 - نۇسخە: مەلھەمى ئىسپىداج I

تەركىۋى: سۈزۈك ئاق موم 3 مىسقال، گۈل يېغى 12 مىسقال، قەلەي ئۆپىسى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، تۇخۇم ئېقى بىر دانە.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن قەلەي ئۆپىسى (تالقىنى)، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە موم ۋە گۈل يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى www.uyghurkitap.com

51 - نۇسخە: رەۋغەن

تەركىبى: شۈمشە، سۇمبۇل، زىغىر، كاللەك بەسەي سۈيى بىر ھەسسە، مەسىساتىلە، بابۇنە، مۇقىل، ئەپسەنتىن، زاراگزا مېغىزى $\frac{1}{2}$ ھەسسە، ئاق موم، زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى، كالا ئۆلىگى $\frac{1}{4}$ ھەسسە، زەپەر 1 مىسقال مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، ياغلارنى سېلىپ قايتا قاينىتىلىدۇ. سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىدا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

52 - نۇسخە: تەرياق ئەسنان

تەركىبى: قۇندۇز قەرى، ھىلىك، مۇزمەككى، پىلپىل، زىراۋەندى مۇدەھرەج، زەنجىۋىل، مەشمساتىلە، ئەپىيۇن، بەڭگى دىۋانە ئۇرۇغى تەڭ مىقدارلاردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تالقان

ھالىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ھەب تەييار-لىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل چىش ئاغرىقى ئۈچۈن چىشقا سىپلىنىدۇ ياكى كومۇلىسى ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ.

53 - نۇسخا: ھوقنە

تەركىبى: بۇغداي كېپىكى بىر سەر، سىرىق چە-چەك ئۇرۇقى 5 مىسقال، ئەكلىل مىلىك 4 مىسقال، ئەنجىر قېقى 7 مىسقال، تۇز 8 مىسقال، قارا شېكەر 12 مىسقال، ئەپكامە بىر مىسقال.

تەييارلاش: قارا شېكەر، ئەپكامە، تۇزدىن باشـ-قىلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ كېيىن بۇلارنى قوشۇپ، كلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىرقېتىمدىلا كىرگۈ-زۈلىدۇ.

54 - نۇسخا: مەتبۇخى خىيارى شەنبەر

تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىرسەر، بىنەپشە 4 مىسقال، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پەرسىياۋ-شيان ھەربىرى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر ئىچىدىكى گوش قىسمى 7 مىسقال، تەرەنجىۋىل 1 سەر،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

تەييارلاش: خىيارى شەلبەر، تەرەنجىۋىلدىن باش-
قىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىرىيېرىم جىڭ سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ، يېرىم جىڭچە قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۈس-
تىگە تەرەنجىۋىل بىلەن خىيارى شەلبەرنى سېلىپ تازا
ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 1 - 3 سەردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

55 - نۇسخە: نوقۇئى تەمرى ھىندى

تەركىۋى: تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: چىلاشقىندەك قايناقسۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، ئوبدان ئەمى چىققاندا سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

56 - نۇسخە شەرۋىتى دىنارى

تەركىۋى: كاسنى ئۇرۇغى، قىزىل گۈل 2 سەردىن، كاسنى يىلتىزىنىڭ پوستى 4 سەر، نىلۇفەر، گاۋزىۋان ھەربىرى 1 سەردىن، خالتىغا ئېلىنغان كوشۇش ئۇرۇغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يې-رىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ تەييارلىنىدۇ (كوشۇش ئۇرۇغى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ). ئۈستىگە بىرجىڭ قەن سېلىپ قىيام قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بىرسەر رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىرسەرلىي تەڭ مىقداردا بېدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرى-لىدۇ.

57 - نۇسخە: لۇئۇقى زەنجىۋىل (زەنجىۋىل يالانچۇغى)

تەركىۋى: زەنجىۋىل 10 سەر، پىلپىل 5 سەر، زەپەر 5 مىسقال، نىشاستە 15 سەر، تەرەنجىۋىل 30 سەر، شېكەر 45 سەر.

تەييارلاش: زەنجىۋىلنى بىرقانچە كۈن كالا سۈ-تىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ ئۇنى تاكى زەنجىۋىل خۇددى مۇراببا ھالىغا كەلگىچە تەك-رارلىنىدۇ (ئەگەر ھۆل ھالدىكى زەنجىۋىلنىڭ ئۆزى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۇنى سۈتكە چىلاش ھاجەتسىز). كېيىن ئۇنى پاكىزلاپ ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان پىلى-پىل سېلىنىدۇ. تەرەنجىۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

مانا ئارقىلىق سۈزۈپ 45 سەر شېكەر بىلەن قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا ئۈستىگە زەنجىۋىل بىلەن نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىزە قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر سەردىن.

58 - نۇسخە: لوئۇقى ئەنجۈر.

تەركىبى: پىشقان ئەنجۈر 10 دانە، زۇفا، گۈل سۇسىنى ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ئەنجۈرنى 2 چوڭ چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا 4 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

59 - نۇسخە: لۇئۇقى ھولبە (شۈمشە)

تەركىبى: شۈمشە (شاگدۈزا)، بادام مېغىزى 4 مىسقالدىن، كەتىرا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى (رۇببى سۇس)، ياڭاق مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۇزۇپ شېكەر قىيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا ئىككى مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60 - نۇسخە: لۇئۇقى سەرپىستان

تەركىبى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى 5 مىسقال، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى 2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 4 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە.

61 - نۇسخە: لۇئۇقى خەشخاش

تەركىبى: ئاق كوكنار (خەشخاش سەپىت)، قارا كوكنار ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئاقلانغان چوچۇكبۇيا يىلتىزى 8 مىسقال، ناۋات 4 سەر، كەتىرا، سەمغى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئەرەبى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: كوكنار ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ. ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كوكنار (خەشخاش)نىڭ تىلىپ ئەپيۇنى ئېلىنمىغىنى ياخشى ھېساپلىنىدۇ.

62 ـ نۇسخە: ھەببى غارىقۇن

تەركىۋى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلمايدۇ) 3 مىسقال، تۇربۇت 5 مىسقال، شەھمى ھەنزەل، ئەنزۇرۇت 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارامۇچ چوڭلۇغىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 12 ـ 20 دانىدىن ھەركۈنى ئاخشامدا ئىچىدۇ.

63 - نۇسخە شەرۋەتى زۇفا II

تەركىبى: ئـارپابەدىيان، چىگـسەي ئۇرۇغى 5 مىسـقالدىن، زۇفا، پىرسىياۋشىيان 7 مىسقالدىن، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستان، ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چۆك ئۈزۈم 3 سەر، شۇمشە ئۇرۇغى، ھەمشۇا ئۇرۇغى، گۇل سوسەن، پاراسىيـون 3 مىسقالدىن، قەن 20 سەر، گۇلقەن 10 سەر (ئەگەر موتىلدىلىرەك قىلىش لازىم بولسا ئىلۇفەردىن 3 مىسقال، كوكنار ئۇرۇغىدىن 3 مىسقال ئېلىنىدۇ. گۇلقەن ئورنىغا تەرەنجىۋىل سالسا بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سىقىپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن گۇلقەن سېلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كـۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 6 ئاش قوشۇقتىن بېرىلىدۇ.

64 - نۇسخە: ھەببى پىلپىل (قـارىمۇچ كۇمۇلىسى)

تەركىبى: قارىمۇچ، قۇيۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى، شېكەر ھەر بىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمـ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى

شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب قىلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: بىردانىدىن ھاجەت بولغاندا ئېغىزدا تۇتۇپ شۈمىدۇ.

65 - نۇسخە: مەجۇنى بىنەپشە II

تەركىۋى: گۈل بىنەپشە، بادام مېغىزى ھەربىرى بىر سەردىن، مەستىكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قايناتمىسى بەش مىسقال، تۇربۇت بىرسەر. تەرەنجىبىل، پۇنۇس، خىيارى شەمبەر ھەربىرى بەش سەردىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ. تەرەنجىبىل بىلەن پۇنۇسنى ئومۇمى دورىنىڭ 2 باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ، قىيام تەييارلاپ، بۇنىڭ ئۈستىگە تالقانلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: 3 - 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

66 - نۇسخە: شۇمشە دەملىمىسى

تەركىۋى: شۇمشە ئۇرۇغى 10 مىسقال، بىنەپشە 4 مىسقال، بېدىيان 2 مىسقال، قۇرۇق ئۈزۈم 30 دانە.

تەييارلاش: دوردىلارنى سوقۇپ، يىپتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە 3 ۋاقىت، ھەر قېتىم 6 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

67 - نۇسخە: شەرۋەتى ئەنسل (ياۋا پىياز شەرۋىتى)

تەركىبى: ياۋا پىياز (ئەنسل) 6 سەر، رۇمبىدىن 6 مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 40 سەر، ئەنجۈر 14 دانە، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ياۋا پىيازنى ياغاچ پىچاق بىلەن ئاقلاپ، دوردىلارنى سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە سۇغا (قايناقسۇغا) بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى چاي قوشۇقىدا 1 - 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

68 - نۇسخە: مەجۇنى زىراۋەند

تەركىبى: زىراۋەند مۇدەھرەج، قەرەدمانا، پىلپىل، ئىسپەندان ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۈر بولار ھەربىرى 5 مىسقالدىن قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈك- بۇيا قايناتمىسى، زۇفا، پىرسىياۋشان ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورىيكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆۋەنكى كورسەتمىسى بويىچە 1 - 2 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

69 - نۇسخە: شەربىتى خەشخاش (كوكنار شەربىتى)

تەركىبى: كوكنارغوزىسى (ئۇرۇغى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى)، يۇز دانە، گۇلاپ 45 سەر، قەن 27 سەر.

تەييارلاش: كوكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلاپقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۇزۇپ، تېرىپىنى سىقىپ سۇيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر چاي قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

70 - نۇسخە: ھەببى سۇئال (يوتەل كۇمۇلىسى)

تەركىبى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، كوكنار شاكىلى، گىلى ئەرمىنى، كەتىرا، كوكنار ئۇرۇغى، پۇرچاق، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن، ئىسپىغول 5 مىسقال (لۇئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىسپىغول لۆئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت ۋاقتىدا بىر داندىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشكە بېرىلىدۇ.

71 - نۇسخا: قۇرسى كەھرىبا

تەركىۋى: كەھرىبا، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇلسىياۋشىيان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىقى سۈيى ۋە گازىۋان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقاچ) تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

72 - نۇسخا: شەرۋىتى ئەنجبار (ئۇرگۈنەك شەرۋىتى)

تەركىۋى: ئەنجبار 7 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئىككىلىسىدىن) 5 مىسقالدىن ئاقاقىيا 2 مىسقال، قەن 12 سەر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۆڭگە قەن سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە 3 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

73 ـ نۇسخە: مەتبۇخى مۇلەييىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما)

تەركىبى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بىنەپشە 3 مىسقالدىن، بابۇنە 2 مىسقال، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل 15 مىسقالدىن (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قايناقسۇغا چىلاپ، 4 سائەتچە دۈملەپ قويغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ.

74 - نۇسخە: شەرۋىتى بىنەپشە

تەركىبى: ھۆل بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشىراق) $\frac{1}{2}$4 سەر، پار سۈيى (ياكى گۈلاپ) 18 سەر، قەن 5 سەر.

تەييارلاش: گۈلاپقا بىنەپشىنى بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2-3 قوشۇقتىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى 7 باراۋەر گۈلاپقا چىلاپ، سۈلى پۈتۈنلەي شىمىرىپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

75 - نۇسخە: شەرۋىتى نىلۇفەر

تەركىبى: نىلۇفەر 5 سەر، قەن بىر جىڭ، گۈلاپ 18 سەر.

تەييارلاش ۋە ئىچىش مىقدارى: 74-نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىكى ئادرېسى

76 - نۇسخە: قۇرسى كافۇر

تەركىۋى: قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال. خاڭگا، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، كاپۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغول لۇئابى بىلەن بىر فۇكلۇق تەڭگە چوڭلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم 1 - 2 دىن بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇسقۇدرىيونلارنى 1 $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

77 - نۇسخە: خېمىرى سەندەل

تەركىۋى: ئاق سەندەلنى گۈلاپقا سۈرۈپ قۇرۇتۇلغان تالقىنى گازىۋان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، قىزىل گۈل ئەرەقى، بېدىمۇشك ئەرەقى ھەر بىرى 3 $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، قەن 5 $\frac{1}{2}$ سەر.

تەييارلاش: ئەرەقلەر بىلەن قەننى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ، خېمىردەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

78 - نۇسخە: شەرۋىتى بادىرەنجبۇيا

تەركىبى: بادىرەنجبۇيا ئۇرۇقى، كاسنى ئۇرۇقى، فەرەنجى مىشكى 20 مىسقالدىن، گازىۋان 30 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 مىسقال، بىھدىيان، بىسپايەج 7 مىسقال، گۈلاپ 6 مىسقال، تاتلىق ئالما سۈيى 22 سەر، قەن 24 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، گۈلاپ ۋە ئالما سۈيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

79 - نۇسخە: گازىۋان شەرۋىتى

تەركىبى: ھول گازىۋان، قەن بۇلار ھەربىرى 20 سەردىن، گۈلاپ 2 سەر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

تەييارلاش: بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قايىنتىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ پاكىزە شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئەگەر ھول گازىۋان بولمىسا قۇرۇق گازىۋاننى قايناقسۇ ياكى گۇلاپقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قايىنتىپ، سۈزۈۋېلىپ 3 ھەسسە قەن ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

80 - نۇسخە: سەندەل ئەرەقى

تەركىبى: قىزىل گۈل، كاسىن ئۇرۇقى، بىدىمىشكى، نىلۇپەر ھەربىرى 1 سەردىن، ئاق سەندەل كېپىكى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، زىرىخ، ئالما چېچىكى، بېيە چېچىكى ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ سەردىن.

تەييارلاش: بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئوزنىي يالغۇز ياكى باشقا مۇلاسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىر ئاش قوشۇقتىن 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

81 - نۇسخە: مەجۇنى داۋائىلمشكى تەلخى (قېرىق داۋائىلمشكى مەجۇنى)

تەركىۋى: ئەپسەنتىن، سەبرە سۇقوتىرى، زىراۋەلە، مۇدەھرەج، دۇرۇنەج ئەقرەبى ھەربىرى $6\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. جۇۋنە، زەپەر، چىگىدى ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى 2 مىسقال، قۇندۇز قەرى، ئىپار بىر مىسقالدىن، سۈزۈلگەن ھەسەل 110 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 - 1 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.

82 - نۇسخە: مەجۇنى فلۇنىيا

تەركىۋى: ئاقىر قىرھا، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، بەڭگى دېۋانە ئۇرۇغى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، زەپەر 5 مىسقال، ئەپيۇن 2 مىسقال، ئاقمۇچ 20 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كىسەل بەدىنىنىڭ قۇۋۋەت

ئەھۋالىغا قاراپ ئوقۇت چوڭلۇغىدا ياكى ئۈنىڭدىن چوڭراق بېرىلىدۇ.

83 - نۇسخە: مەجۇنى فىلافى I

تەركىۋى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ 15 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان $7\frac{1}{2}$ مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما 4 مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىگىسەي ئۇرۇغى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مەقدارى: قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

84 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II

تەركىۋى: تاباشىر، گازىۋان، كاسىن ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 15 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىل گۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 4 مىسقالدىن (كويدۇرۇلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)، كەھرىۋا 4 مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: مارجان، مەرۋايىتلارنى كويدۇرۇپ

سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ئاسما شەرۋىتى (48 - نۇسخە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن 2 قېتىم قەھۋە (كافى) بىلەن بېرىلىدۇ.

85 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىIII

تەركىبى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى 2 سەر دىن. دۇرۇنەج ئەقرەبى، بادرەنجبۇيا، ئاق ئېرىدى قىمارى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن. قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەر، ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. ئالتۇن ۋەرەق $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياخشى ئالما شەرۋىتى (2 ھەسسە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالنى ئەبرېشىم شەرۋىتى (86 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

86 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەبرېشىم (پىلە غوزىسى شەرۋىتى)

تەركىبى: ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى) 6 سەر، لاۋات 36 سەر، قىزىل گۈل گۈلابى، گازىۋان گۈلابى،

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

بىدىمىشكى گۈلابى ھەر بىرى بىر جىڭ (16) سەردىن، سۇمبۇل، پەرەنجى مىشكى، ئاق سەندەل كېپىكى، ئۆشنە ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 2 مىسقال، خۇلىنجان، ئىگىر 5 مىسقال، زەپەر $\frac{2}{1}$ مىسقال، ئىپار 1 فۇڭ.

تەييارلاش: پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، قۇرۇتمىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ گۈلاپقا بىر كېچە- كۈندۈز چىلاپ قويۇش لازىم. ئەتىسى ئىگىر، سەندەل ۋە خۇلىنجاننى سېلىپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، زەپەر بىلەن ئىپارنى سالايە قىلىپ قوشۇلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئىززىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قالاش كېرەك، بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گۈلاپلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئىززىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۈلاپنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.

87 - نۇسخە: مەجۇنى ئايارەج لوغانىزيا

تەركىبى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز (ئەنسىل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق ئۇشەق، ئۇسقۇدرىيۇن ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، كىمازيۇس، مۇقىل، سەبرى، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ھاشا، ھۇفارىقۇن، سازەج ھىندى، فىراسىون، سەلىخە، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، داچىن، بىستپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، زىدۋاۋەند-تەۋىل، ئۇسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، جىنتىيانا، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 4 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

88 - نۇسخە: ئىسكەنجىبىن سەپەر جىلى (بېھە ئىسكەنجۇبىلى)

تەركىبى: بېھە، سىركە ھەر بىرى 9 سەردىن، سۇم-

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

بۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: بىيەلى تۇغراپ، سىركە ۋە 3 چوڭ چىنە سۇ بىلەن بىرىمى قالغىچە قايناتقىپ، ساقاتادىكى ئەتكۈزۈۋېتىپ تاۋا سىقىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. قىيام ئىلمان بولغاندا قالغان دورىلارنى سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاش قوشۇقىدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكۇر دورىلارنى بىر مىقالتىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قايناتىپ تەييارلاشنى كۆرسەتكەن.

89 - نۇسخە: شەرۋەتى زىرىشك (زىرىغ شەرۋىتى)

تەركىبى: زىرىغ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەر 5 ھەسسە.

تەييارلاش: زىرىغ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قايناتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

دىققەت: ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

90 - نۇسخە: جەۋارىش تەمرى ھىندى

تەركىبى: تەمرى ھىندى 12 سەر، ئانار سۈيى بىرسەر، لاچىندانە بىر مىسقال. گازىۋان، مەستىكى 2 مىسقالدىن، كاسىنى ئۇرۇقى 3 مىسقال، قەنت 4 سەر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 2 مىسقال.

تەييارلاش: تەمرى ھىندىنى بىر ئاز قايناقسۇدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيام ئىلمان بولغاندا قوشۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، 5 مىسقالـ دىن بېرىلىدۇ.

91 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 7 مىسقال، شاتەرە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 2 مىسقال، قارا ئۆرۈك 20 دانە، تەمرى ھىندى 20 مىسقال.

تەييارلاش: 2 جىڭ قايناقسۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قايىنىتىپ پاكىزە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 40

مەسقالنى 10 مسقال شبكەر، بىر مسقال سەبرە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

92 - نۇسخە: جەۋارىش ئۇد (I)

تەركىۋى: ئۇدى ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جەۋزبەۋا ھەر بىرى 3 مسقالدىن، كابۇل ھىلىلىسىنىڭ پوستى، چىگەي ئۇرۇغى، رۇمبىدىيان، تورۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادرەنجبۇيا $1\frac{1}{2}$ مسقالدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەر بىرى يېرىم مسقالدىن،

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 6 سەر قەننى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مسقالدىن بېرىلىدۇ

93 - نۇسخە: جەۋارىش ئۇد (II)

تەركىۋى: ئۇد ھىندى، ئارپا بېدىيان، چىگەي ئۇرۇغى، ئىگىر، سۇمبۇل، ھەر بىرى 3 مسقالدىن. كافۇر 2 فۇڭ، ئىپار 2 فۇڭ. بەسباسە، نارمىشكى، فەرەنجى مىشكى، سەئدى كۈفى، بوزۇغا، زەرنەپ 1 مسقالدىن، دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر بىر سەردىن، كازۋان 5 مسقال، ھەسەل 18 سەر.

تەيياژلاش: دوزىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخە ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخە بولۇپ، مەئىدە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە لەپەكس قىينىلىشلارغا بېرىلىدۇ.

94 - نۇسخە: ھەببى سەكبىنەج

تەركىۋى: سەبرە سوقۇتىرى، سەكبىنەج، مۇقىل، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا.

تەيياژلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايىناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $1 - 1\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە كۈنىگە بىر قېتىم كەچقۇرۇن بېرىلىدۇ.

95 - نۇسخە: قۇرسى ئەنىسۇن (رۇمبېديان توقىچىغى)

تەركىۋى: ئەنىسۇن (رۇمبېديان)، چىگىسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، ئاسارۇن، ئاقلانغان بادام مېغىزى 5 مىسقالدىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ $\frac{1}{2}$ 1 مىسقاللىقتىن قۇرس قىلىنىدۇ. سايىدا قويۇپ قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر دانىدىن ئېمىكەنجۈنىل بىلەن بېرىلىدۇ.

96 - نۇسخە: قۇرسى كەۋكەب (پاقىراق تاش توقىچىغى)

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇندۇز قېرى 4 مىسقالدىن، مورى مەككى، سەلىخە، يەبرۇجى سەنەم 4 مىسقالدىن، ئەپيۇن،ر زەپەر، قۇستە كەۋكەبولئەرز (تەلق) 5 مىسقالدىن، كوكنار، رۇمبېدىيان، سالىيۇس، مىئە سائىلە، بەڭگى دىۋانە، چىگىسەي ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، بىرىم مىسقالدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ (ھەسەل بىلەن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ). سايىدا قۇرۇتۇپ ھاجەت ۋاقتىدا ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر دانىدىن 2 قېتىم تىۋۇپىنىڭ كورسەتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

97 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش شەھرىياران

تەركىۋى: قەلەمپۇ، گۈل دارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، جەۋزبەۋار، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر $4\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. سوقمونىيا 3 مىسقال، توربۇت، ھەشقى پىچەك ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەن $6\frac{1}{2}$ سەر، ھەسەل 13 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) قەننى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

98 - نۇسخە: جەۋارىش سەپەر جىلى (بېيە جەۋارىشى)

تەركىۋى: - ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە - سوقمونىيا 2 مىسقال، توربۇت بىر سەر، قاپاق، خاگىگا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، قىزىل گۈل $2\frac{1}{2}$ مىسقال، تەرەنجىۋىل 25 سەر، بېيە سۈيى 20 سەر،

سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە ــ مېغىزلارنىڭ ئورنىغا زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجۇۋىلنى سۇدا، ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە بىيە سۈيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

99 ـ نۇسخە: جەۋارىش نارمىشكى

تەركىبى: نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، لاچىندانە، گۈلدارچىن 8 مىسقال، سوقمونىيا 12 مىسقال، قەن 4 سەر، ھەسەل 17 سەر.

تەييارلاش: قەنتنى ھاجەت مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىۋېلىپ سەل ئىسسىق بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

100 - نۇسخە: ئىسكەنجىۋىل بوزۇرى

تەركىبى: كىشۈش ئۈرۈغى، ئارپا بېدىيان، چەكمىسەي ئۈرۈغى، رۇمبېدىيان 5 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى بىر سەر، ئوتكۇر سىركە $\frac{1}{2}$ 13 سەر، قەن 45 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالاراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قوشۇلغان سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش ئالدىدا كوپۈك ئورلەيدۇ، بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 سەردىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

101 - نۇسخە: مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى مەجۇنى)

تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇدى ھىندى، ئىسپار، كۇنجۇت 2 مىسقالدىن. خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى) 5 سەر، ھەسەل 20 سەر.

تەييارلاش: تومۇر پوقىنى ئالدى بىلەن 3 كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئېلىپ سې -

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

رىق ماي بىلەن قـورۇپ، يـۇمشاق يـەنچىلىدۇ. بـاشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ. تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مـەجۇن قىـلىنىدۇ (6 ئايدىن كېيىن ئىـستىمال قىلىشقا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 مىسقالـدىن بېرىلىدۇ.

102 - نۇسخە: جەۋارىش بۇزۇرى

تەركىۋى: چىگىـدى ئۇرۇغى، جۇۋىنە (نانخا) 2 مىسقالدىن، خولىنجان، كۈلدارچىن، قەلەمپۇر 3 مىـــقالدىن، قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇغى (ھەببۇر شاد) 2 مىـــقال، ئارچا مېۋىسى (ئوبھەل) 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى شىشە قـاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە بىر قېـتىم يـاغاچ قـوشۇق بىـلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

103 - نۇسخە: جەۋارىش مۇناسىبى

تەركىۋى: ئاقلىغان كۈنجۈت بىر سـەر، بـوزۇغا، چىگىندى ئۇرۇغى، زىرە، جۇۋىنە 2 مىسقالدىن، كۈندۇر،

زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، قاقىلە 2 مىس-
قال، قەن 9 سەر.

تەييارلاش: بىر پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ دورىلارنى سوقۇپ قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 3 مىسقال-
دىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

104 - نۇسخە: جەۋارىش مۇتەۋى مەئدە (ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان مەجۇن)

تەركىبى: رۇممىيدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى، چوڭ قاقىلە، بەلىلە، كىچىك قاقىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل، مەستىكى، سۇزاپ، زىرە، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ناۋات 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ناۋاتنى 2 پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قې-
تىم بېرىلىدۇ.

105 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل V

تەركىبى: كاسنى يىلتىزى، ئارپا بېدىيان، ئاق-
لانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپا بېدىيان ھەر بىرى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەن لازىم مىقداردا.

www.uyghurkitap.com

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن 4 ئۆلۈكچە ئۇستۇن قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتە-سى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: گۈلقەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم ئىچىدۇ.

106 - نۇسخە: قۇرسى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلىخە 3 مىسقالدىن، زىراۋەندچىنى، قەسبۇسزەرىرە 3 مىسقالدىن، زەپەر، رۇمبېدىيان 2 مىسقال، مۇرى مەككى، قۇستە تەلخى، قارىمۇچ بىر مىسقالدىن، ئۇشەق يېرىم مىسقال، مۇقىل 1 مىسقال.

تەييارلاش: مۇقىل بىلەن ئۇشەقنى مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتكەن دورىلار بىلەن قوشۇپ 2 فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقاچ تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

107 - نۇسخە: قۇرسى ئەلاۋۇس (ئۇچەي توسىلىش توقچىغى)

تەركىبى: چىگىسەي ئۇرۇقى، رۇمبېدىيان 15 مىسقال، ئەپىسەنتىن 10 مىسقال، سەلىخە 20 مىسقال،

مۇرى مەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى، ئەپيۇن $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

108 - نۇسخە: قۇرسى كوهلى

تەركىبى: سۇرمە، شادنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سېمىز ئوت، ئانار گۈلى، موز 2 مىسقالدىن. كويدۇرۇلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئاقاقىيا 1 مىسقالدىن، لادەن، زەپەر يېرىم مىسقالدىن، پىر-سىياۋشان $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گازىۋان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلىقىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 - 3 دانىنى كۈنىگە 1 قېتىم بېرىلىدۇ.

109 - نۇسخە: جەۋارىش كۇندۇر.

تەركىبى: كۇندۇر، ئانار گۈلى 1 سەردىن، قا-رىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھىل، رۇمبىدىيان، سىمادان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

110 ‐ نۇسخە: جەۋارىش خەرنۇپ

تەركىۋى: خەرنۇپ نەبتى (تازىلانغان) 5 مىسقال، سىركىگە چىلانغان زىرە 5 مىسقال، ھەببۇل ئاس، پىستە، بەللۇت، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، مەستىكى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) 3 باراۋەر ھەسەلنى بىر ئاز ئېبرىتىپ ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم، 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

111 ‐ نۇسخە: سوپۇپى رۇممان (ئانار ئۇرۇغى تالقىنى)

تەركىۋى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەرەدمانا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، گەزمازەج، خەرنۇپ نەبتى 2 مىسقالدىن، ئانار گۈلى، سىماق 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: قەرەدمانا بىلەن يۇمغاقسۈت ئۇرۇغىنى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ. ئانار ئۇرۇغىمۇ قورۇلىدۇ. كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

112 - نۇسخە: قۇرسى تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، بارتەڭ بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 2 مىسقالدىن؛ قىزىل گۈل بىر مىسقال، ئانار گۈلى بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر قۇتلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە 2 مىسقالنى بىر ياكى ئىككى قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

113 - نۇسخە: قۇرسى ئۇد

تەركىبى: پىلپىل، كاۋاۋچىن 1 مىسقالدىن، سۇمبۇل، مەستىكى يېرىم مىسقالدىن، ئۇدى خام 4 مىسقال، شېكەر 7 مىسقال.

www.uyghurkitap.com

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى بىر ئاز قايناقسۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى خېمىردەك قىلىپ، بىر فۇڭلۇق پۇل چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

114 - نۇسخە: قۇرسى راسەن

تەركىبى: قەلەمپۇر 1 سەر، ئىپار 1 مىسقال، كۈلدارچىن 2 مىسقال، قۇرۇق راسەن $1\frac{1}{2}$ مىسقال مەستىكى ئەپيۇن، يەبرۇجى سەنەم (زىنسىڭ) $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى قوشۇپ جەمى 10 دانە قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

115 - نۇسخە: مەتبۇخى تەمرى ھىندى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر بىر سەردىن، ئىت ئۈزۈمى 4 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 6 مىسقال،

خاڭگا ئۆرۈكى، قوغۇن ئۇرۇغى، ئەيىنۇلا 5 مىسقالىدىن، تەمرى ھىندى $1\frac{1}{2}$ سەر، تەرەنجىۋىل 1 سەر، لىلۇفەر، بىنەپشە 4 مىسقالدىن.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز 4 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2-3 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

116 ـ نۇسخا: مەجۇنى ئاساناسىيا

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە تەلخى، زەپەر، مۇرى مەككى، ئۇدبىلسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بورە جىگىرى① ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، غاپەس 2 مىسقال، بىخ سۇس 3 مىسقال، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

---

① بورە جىگىرى قۇرۇت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولماسلىقى لازىم.

يېيىش مىقدارى: تەۋپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە كۈنىگە يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

117 - نۇسخە: داۋائىل كوركەم

تەركىبى: ئاسارۇن، دوقۇ، ئەنىسۇن، پەتەر سالىيۇن، رەۋەن 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل لەتىپ 6 مىسقال، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان 1 مىسقال، ئۇردان 2 مىسقال، قويۇقلاشتۇرغان چۇچۇكبۇيا يىلتىز قايناتمىسى، جوئىدە، مەيتىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقالدىن، بىلسان يېغى 5 مىسقال، شاخ مارجان (كويدۇرۇپ سالايە قىلىنغىنى) 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كوپىكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ، چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 مىسقالدىن ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

118 - نۇسخە: ئىسكەنجەۋىل بۇزۇرى موتەدىل

تەركىبى: چىگىسەي ئۇرۇغى، كاسنى ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان 3 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلـ

تىزى 1 سەردىن، سىركە 5 سەر، شېكەر 12 سەر (قەن بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 32 سەر قايناقسۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ قەن بىلەن سىركىنى قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

119 ـ نۇسخە: ئىسكەنجەۋىل بۇزورى ھار (ئىسسىق)

تەركىبى: ئۇساره غاپەس، رەۋەن 2 مىسقالىدىن، چىگىسەي، كاسنى ئۇرۇغى، ئارپابەدىيان، رۇمىبەدىيان، كۈشۈش ئۇرۇغى 5 مىسقالىدىن، بىخ كەبىر پوستى، بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى 8 مىسقالىدىن، سىركە 5 سەر، قەن 16 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ (32 سەر) سۇ ۋە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۇيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

120 - نۇسخە: شەرۋەتى دىنارى II

تەركىۋى: بېدىيان يىلتىزى 2 سەر، چىگسەي يىلتىزى 2 سەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 سەر (ئاقلانغان)، كاسنى يىلتىزى 2 سەر، قىزىل گۈل خەمكى 1 سەر، زىرىخ 1 سەر، رەۋەن چىنى، كوشۇش ئۇرۇغى، ئەپتىمۇن 1 سەردىن، ئىزخىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: كوشۇش ئۇرۇغى ۋە ئەپتىمۇننى چالا سوقۇپ، ئايرىم هالدا بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ ئاغزى تىكىلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 4 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، تەييارلىغان خالتىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ ئىككىلا قاينىتىپ، خالتا ئۇبدان سىقىپ ئېلىنىدۇ ۋە 12 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىدۇ.

121 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل VI

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىسقال، ئىزخىر 5 مىسقال، غاپەس 3 مىسقال، خوخاتىكەن، ئەپسەنتىن، قىزىل گۈل 3 مىسقالدىن، ئوشەق، ئۇرۇقسىز

ئۈزۈم 20 مىسقال، سۈمبۇل، مەستىكى، ئۈردان، لەكى مەغسۇل، ئۇدى بىلسان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، بۇدۇشقاق، بىخ كەبىر 3 مىسقالدىن، ئەنجۇر 10 دانە، قەن 9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 32 سەر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 40 مىسقالغا بىر مىسقال ئاچچىق بادام، بىر مىسقال تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ كۈندە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

122 - نۇسخە: زىماد (سۈيۈق مەلھەم)

تەركىبى: لوقۇت، رەۋەن، مومىيا (ئەسلى مومىيا)، بىنەپشە يېغى، گۈلى سوسەن يېغى، قىزىل گۈل يېغى، بابۇنە يېغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، بىر ئاز قىزىتىلسا ھەممىسى ئارىلىشىپ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلايدۇ.

123 - نۇسخە: زىماد (سۈيۈق مەلھەم)

تەركىبى: ئۇدى خام 2 مىسقال، بۇغداي كېپىكى، زىغىر، ھەببۇلغار، مۇقىل، مەستىكى 1 مىسقالدىن، گۈلى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

سۇسەن يىلتىزى، گۈل يىلتىزى، بىنەپشە يىلتىزى، موم يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ بىر ئاز قىزىتقاندىن كېيىن دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

124 - نۇسخە: قۇرسى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن 6 مىسقال، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقال، بادام مېغىزى 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۈستىدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلاپ سوقۇپ دورىلار بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، سۇ بىلەن خېمىر دەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بىر قېتىم.

125 - نۇسخە: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قايىنىتىلمىسى) II

تەركىبى: سانا 1 سەر، ئەپتىمۇن 6 مىسقال، بالەنگۇ 4 مىسقال، پەرسىياۋشان 2 مىسقال، بادام مېغىزى 2 سەر، گاۋزىۋان 4 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 4 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 2 مىسقال،

شېكەر [illegible] سەر، شاتەرە 1 سەر، قىزىل گۈل 2 مىسقال، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقال، ئەينۇلا 10 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

126 - نۇسخە: مەجۇنى پۇدىنە

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان پۇدىنە 5 مىسقال، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جوۋىنە، قەزەدمانا، ھىل، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل 5 مىسقالدىن، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ مەجۇنى تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تاماقتىن 1 ـ 2 سائەت كېيىن 1 ـ 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

127 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈلگىنى)، ھاشا، سەبرە 4 مىسقالدىن، چىگسەي ئۈرۈغى، بېدىيان يىلتىزى 2 مىسقال، مەستىكى، ئىزخىر، پىننە،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

زەپەر، رۇمبېدىيان، سۇمبۇل، ئاساروْن، سازەج ھىندى ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، يالپۇز 3 مىسقال، چۈچۈك بويا يىلتىزى 3 مىسقال، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5 جىك (80 سەر) سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈزۈلىدۇ، كېيىن ھەسەل قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم 2 ئاش قوشۇقتىن ئىللىق ھالدا ئىچىدۇ.

128 ـ نۇسخە: ھەببى رەۋەن (رەۋەن كۇمۇلىسى)

تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئوتكۈزۈلگىنى) 2 مىسقالدىن، تۇربۇت 4 مىسقال، زىراۋەند گىردە، مۇقىل 1 مىسقالدىن، رۇمبېدىيان $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

129 - نۇسخا: شەرۋەتتى بۇزۇرى I

تەركىبى: بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگـەي يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بېدىيان، رۇمبېدىيان، چىگـەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، قەن 7 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 32 سەر قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى مىجىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىدۇ.

130 - نۇسخا: شەرۋەتتى بۇزۇرى II

تەركىبى: كاسىنى ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، كاسىن يىلتىزى 1 سەر، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: چالا سوقۇلغان دورىلارنى 40 سەر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناتىپ ئېلىپ تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

131 - نۇسخە: كەلكملانەج I

تەركىۋى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر قىلىنغان)، سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئۇرۇسارسى 3 مىسقال، چىغىرتىماق يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇقى، قىزىل گۈل، خاڭگا ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجۇبىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن.

تەييارلاش: پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجۇبىللەرنى ئايرىم قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

132 - نۇسخە: كەلكملانەج II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانى ئەساپۇر، پىلپىلمۇيە، زىرە، رەۋەن ھەربىرى 3 مىسقالدىن، تۇربۇت 9 مىسقال، ھىندى تۇزى، چىگسەي ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، لاھور تۇزى، پىلپىل، جۇۋىنە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 27 سەر،

تەييارلاش: ئاملىنى 24 جىڭ سۇدا 8 جىڭ قالغىچە قايناتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلگەن سۈيىگە 4 جىڭ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 12 سەر كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

133 ـ نۇسخە: قۇرسى مازەريۇن I

تەركىبى: مازەريۇن (مۇدەببەر) (49 ـ نۇسخىدىكىدەك)، مازەريۇن يوپۇرمىقى، غارىقۇن، غاپەس ئۇسارىسى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، خاڭگا ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى 1 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ 10 دانە توقاچ تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

134 ـ نۇسخە: قۇرسى مازەريۇن II

تەركىبى: مازەريۇن مۇدەببەر 3 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، ئارپا ئۇنى 3 مىسقال.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرىسى

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

135 - نۇسخە: قۇرسى ئەنبەر بارىس

تەركىبى: چۇچۇك بۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاشخاش ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، تەرەنجىبىل 6 مىسقالدىن، كوشۇش ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇك بۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسىنى ئۇرۇغى، سۇمبۇل، غاپەس ئۇسارىسى، ئۇردان، رەۋەن، لەكىمەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەنتىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەرەنجىبىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن، ئانار ياكى ئالما شەربىتى (47 - 48 - نۇسخە) لەر بىلەن بېرىلىدۇ.

136 - نۇسخە: شەرۋەتى كۇشۇش

تەركىبى: قىزىل گۈل ئۇرۇقى، رۇمبىدىيان 2 مىسقالدىن، كۇشۇش(سېرىق ئوت) ئۇرۇقى، ئارپا بىدىيان، كاسنى ئۇرۇقى، سېرىق ئوت گۈلى، خاڭگا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسنى يىلتىزى ھەر بىرى 3 مىسقال-دىن، شېكەر 9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈپ، سۇيىگە قەن سې-لىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىر سەردىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم ئىچىدۇ.

دىققەت: سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇقىنى ئايرىم-ئايرىم سوقۇپ بىر خالتىغا ئېلىپ تىكىپ، شەرۋەت قايناپ بولۇش ئالدىدا خالتا بىلەنلا قازانغا تاشلاش كېرەك.

137 - نۇسخە: قۇرسى غاپەس I

تەركىبى: غاپەس ئۇسارىسى 20 مىسقال، سۇمە-بۇل 10 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـ
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىرئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، 5 فۇڭلۇق تېمىن چوڭلۇغىدا توقىچاق تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم بىر دانـ
دىن بېرىلىدۇ.

138 - نۇسخە: قۇرسى بۇزۇرى

تەركىۋى: بىخ كەبىر، زىراۋەند، ئۇسقۇدۇرىيۇن، ئۇشەق، ئىگىر، سۈمبۇل، فەرەنجى مىشكى، قارىمۇچ، قۇست، سۈزاپ، ئۇشنە، گۈلىسۈسەن ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىخ كەبىر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق تەييارلاپ، سايىـ
دا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

139 - نۇسخە: ئوردان قۇرسى

تەركىۋى: ئوردان 12 مىسقال، ئىرسا، يالپۇز يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۈزۈن زىراۋەندى ھەر بىرى 2 مىسـ
قالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ

زوُپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن خىمىر قىلىپ، توقىچاق ياساپ سايىدا قورۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

140 - نۇسخە: قۇرسى كەبىر

تەركىبى: ئۈزۈن زىراۋەند 2 مىسقال، بىخ كەبىر پوستى، ئۇشەق ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، پەنجى ئەنگۇشت ئۇرۇغى 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئۇشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇغۇرۇپ توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

141 - نۇسخە: قۇرسى گۈلنار

تەركىبى: گۈلنار (ئانار گۈلى) ① 10 مىسقال، گىلى ئەرمەنى، سەلىخە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، ئاقاقىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، كەتىرا بىر مىسقال.

---

① ئانار گۈلىنىڭ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ تۈگمىچاق تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇش كېرەك (قۇرس چوڭلۇقى 2 فۇڭلۇق تىيىندەك بولسا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: 3 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

142 - نۇسخە: سۇپۇپى تىن

تەركىبى: نىشاستە (قورۇلغان) 4 مىسقال، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال، كەتىرا، گىلى ئەرمەنى، خۇنسىياۋشان، ئىسپۇغول (سىقۇلمايدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بارتەڭ (قورۇلغان) 3 مىسقالدىن، بالەڭگۇ (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىمدىن بىيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

143 - نۇسخە: قۇرسى زەرنىخ

تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ (كۆشتە قىلىنغان)، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئوچۇرۇلگەن هاك،

مۇزا ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن 2 فۇنۇقلۇق تېنىدەك قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تىنۇپنىڭ كۇرسەتمىسى بويىچە يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

144 - نۇسخە: مەجۇنى فىلافى II

تەركىبى: ئاقمۇچ، پىلپىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن، ئۈدى بىلسان 7 يېرىم مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما ھەربىرى توت مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىگىسەي ئۇرۇغى، سالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، ھەسەل پۇتۇن دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر تاماقتىن كېيىن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

145 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش خەۋزى

تەركىبى: كوندۇر، جۇۋنە، مەستىكى، سەئدە كۆپى، سۇمبۇل ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، خەرنۇپ نەبتى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئانارگۈلى، يۇلغۇن مۇيسى (داۋا) 2 مىسقالدىن، قورۇغان ئۈزۈم ئۈرۈكى 3 سەر، ھەببۇل ئاس 6 سەر، قەن بىلەن ھەسەل پۈتۈن دورىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قايناتىپ قىيام قىلىنغاندىن كېيىن ئۈستىگە ھەسەلنى قۇيىمىز. تازا ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 ـ 4 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

146 ـ نۇسخە: مەجۇنى تۇربۇت

تەركىبى: مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، تۇربۇت ھەر بىرى 10 مىسقالدىن. قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى 5 مىسقالدىن. زىرە، جۇۋىنە، قارا شېكەر 10 سەر، ھەسەل 50 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قايناقسۇ ئۈستىگە قويۇپ، بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن، دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 5 مىسقال (كەچتە) بېرىلىدۇ.

147 - نۇسخە: شىيافى كوھلى

تەركىۋى: ئانار گۈلى، موزا، سۇرمە، زەمچى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن سوك شامچىلىرى ياساپ قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

148 - نۇسخە ھەببى مۇقىل I

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 مىسقال (كالا يېغىدا قورۇپ) كەھرىبا 1 سەر، مۇقىل 4 سەر.

تەييارلاش: مۇقىلنى جۇسەي سۇيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ (قەۋزىيەتلىك بوۋاسىرغا بېرىلىدۇ).

149 - نۇسخە: ھەببى مۇقىل II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، مۇقىل، كەھرىبا، كويدۇرۇلگەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

مارجان، كويدۇرۇلگەن سەدەپ ھەربىرى 2 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقوپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقىلنى جۇسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

150 - نۇسخە: ئىترىپىل مۇقىل

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى 6 مىسقال، بەلىلە پوستى 6 مىسقال، ئامىلە پوستى 6 مىسقال، مۇقىل 9 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن مۇقىلنى جۇسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، ئۇستىگە دورىلارنى قوشۇپ، ھەسەلدىن ھاجەت مىقداردا قوشۇپ، خېمىر قىلىپ، قوناقتەك ھەب تەييارلىنىدۇ.

151 - نۇسخە: مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىبى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، لىسانى ئەساپىر، خولىنجان، دارچىن، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاشخاش ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، چەلغوزە مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. ھەسەل دورىلار ئومۇمى ۋەزنىدىن 3 ھەسسە.
تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى ئايرىم، باشقا دورىلارنى

ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنى پار ئۈستىدە قويۇپ ئېرىتىپ ئالدى بىلەن مېغىز دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن.

152 - نۇسخە: قۇرسى كاكىنەج

تەركىۋى: تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىر سەر، كاكىنەج 3 مىسقال، چىگىنەي ئۇرۇقى، شوھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشيان، بەزرۇل-بەنجى 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېيە ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 دانىدىن شەرۋىتى بىنەپشە (74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

153 - نۇسخە: بىنادىق بۇزۇرى

تەركىۋى: قوغۇن، خاڭگا، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بەزۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (مېغىزلار، نايرىم سوقۇلىدۇ) ئىسپۇغول لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن.

154 - نۇسخە: قۇرسى زىيابىتۇس

تەركىۋى: تاباشىر، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى 5 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قارا سونا ئۇرۇقى 15 مىسقالدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، پاقا يو-پۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى 3 مىسقالدىن، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سىماق، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كافۇر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قايناتقان سۇ ۋە ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

155 - نۇسخە: مەجۇنى بەللۇت

تەركىۋى: شاھى بەللۇت، سۇئدى ھىندى، موزا، خولىنجان، گۇلدارچىن، كۇندۇر 5 مىسقالدىن، ھەسەل

9 سەر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگە ئادرېسى

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

156 - نۇسخە: مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى)

تەركىۋى: ئەقرەب (چايان)① $3\frac{1}{2}$ مىسقال، جېنتىيانا $1\frac{1}{2}$ مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، كاكىنەج 5 مىسقال، قۇندۇز قەرى 4 مىسقال، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم $\frac{1}{5}$ مىسقال (2 فۇڭ مىقداردا) نى چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

---

① چاياننى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ ئوتى توختاپ بىر ئاز سوۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كويدۇرۇپ تەييارلانغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

157 - نۇسخە: مەجۇنى ھەجەرىلىيەھود

تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، ھەجەرىل يەھود 5 سەر. ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

158 - نۇسخە: چايان يېغى (رەۋغەنى ئەقرەپ)

تەركىبى: زىراۋەند مۇدەھرەج، جېنتىيانا، سەئدى كوفى، بىخ كەبىر ھەربىرى 7 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، ئاچچىق بادام يېغى 9 سەر (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ). چوڭ چايان (سېرىق ئىشەك) 10 دانە.

تەييالاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى سوقۇپ بىر شىشىگە سېلىپ، ئۈستىدىن 9 سەر ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا 2 ھەپتە قويۇلىدۇ (تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرسىمۇ بولىدۇ). دورىلارنىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغانىدىن كېيىن 10 دانە تىرىك چايانىنى ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشىنى

ئوبدان سىكىتىپ، يەنە ھەپتە ئاپتاپتا قۇيۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: دوۋىساقتىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك يولىدىن تىنۇپىنىك كورسەتمىسى بويىچە تامغۇزۇلىدۇ.

159 ـ نۇسخە: مائىل ئۇسۇل VII

تەركىۋى: بېدىيان، چىگىسەي، كاسنى يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 1 سەر، رۇمبېدىيان، زىرە، سۈزاپ 5 مىسقالدىن، جۇۋىنە، سورۇنجان 3 مىسقال، قۇستى شىرىن، قەسبۇسزەرىرە، مەستىكى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، گۈلقەن 3 سەر، ئىنەك پىتى يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 32 سەر سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ گۈلقەن بىلەن ئىنەك پىتى يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئادەتتىكى چاي پىيالىسىدە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىدۇ.

160 ـ نۇسخە: مەتبۇخى سورۇنجان

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، بىسپايەج 4 مىسقال، شاتەرە 6 مىسقال، سورۇنجان مىسرى

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكىتى ئادرېسى

5 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى، بېدىيان، قىزىلگۈل 4 مىسقالدىن، سانا 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر 6 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر 8 مىسقال، تەرەنجۇبىل 3 سەر، بادام يېغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجۇبىلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئېرىگىچە قايناقسۇ قۇيۇپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تازا سىقىپ بولغاندىن كېيىن بۇنىڭ ئۈستىگە سۈزۈلگەن خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجۇبىل ۋە بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە) بىر چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

161 - نۇسخە: قۇرسى بەۋلىددەم (قان سىيىش تابلېتى)

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 12 مىسقال، نىشاستە، كەتىرا، ئانار گۈلى، سوك، خۇلسىياۋشيان، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ بىلەن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم بىر مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

162 - نۇسخە: قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) I

تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇدى ھىندى، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 3 مىسقالدىن، چىگىسەي ئۇرۇقى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چىگىسەي ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

163 - نۇسخە: قۇرسى گۈل (قىزىل گۈل تابلېتى) II

تەركىبى: قىزىل گۈل 6 مىسقال. پاقا يوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى 4 مىسقالدىن، نىشاستە، زىرىىخ، تاباشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 2 مىسقال. كەتىرا، سۇمبۇل، زەپەر، رەۋەن ھەربىرى بىر مىسقالدىن، كافۇر بىر ئارپا مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىككى ئادرېسى

164 - نۇسخە: داۋائىل تۇربۇد

تەركىۋى: ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇد بىر سەر، زەنجىۋىل، مەستىكى 5 مىسقالدىن، قەن 20 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قەن بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

165 - نۇسخە: قۇرسى غاپەس II

تەركىۋى: غاپەس 3 سەر، قىزىل گۈل 6 سەر، تاباشىر 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ تىنوقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

167 - نۇسخە: قۇرسى مەرۋايىت (مەرۋايىت تابلېتى)

تەركىۋى: تەشمىگەن مەرۋايىت، لەھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، بار تىنك ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، تاباشىر،

قىزىلگۈل 6 مىسقالدىن، گىلى ئەرمەنى 4 مىسقال، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇق-لىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كەھرىبا 3 مىسقالدىن، كافۇر ئاق سەندەل بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزگەندىن كېيىن، مەرۋايىتنى قوشۇپ ھەببۇل ئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇ-تىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

168 - نۇسخە: قۇرسى خەشخاش (كوكنار تابلېتى)

تەركىبى: كوكنار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئەگرى، تۇز خاڭگا ئۇرۇ-قى، بېيە ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، سەمغى ئە-رەبى، تاباشىر، قىبرىس گىلى، ھومماز ئۇرۇقى ئۈچ مىسقالدىن، نىشاستە 2 مىسقال، قىزىل گۈل 5 مىسقال، كافۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۇيغۇر كىتاب تورىبكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

ئۇتكۈزۈپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن ئوقچاچ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم سەھەردە ئالما ياكى بېيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

169 - نۇسخە: مەجۇنى زەرئۇنى

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۇل دارچىن، خولىنجان بىر سەردىن، سېرىق تۇدرى، ئاق تۇدرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، لىسانى ئەساپىر، سەئدە، سۇمبۇل 3 سەردىن، ھەسەل 90 سىر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ تىن ئۇتكۈزۈپ، ھەسەلنى قايىدە بويىچە ئېرىتىپ، مەـ جۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن يېيىشكە بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

170 - نۇسخە: مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، پەـ ياز ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغى، پىجان ئۇرۇغى (بىدە ئۇرۇـ غى)، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۈت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدـ رى، قىزىل تۇدرى، ھەببى زەلەم، لىسانى ئەساپىر ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، شاقاقۇل، بەھمەن، بوزىدان،

قۇستە زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، ھىلى بىر مىسقال، ھەسەل ئالتە سەر.

تەييارلاش: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

171 - نۇسخە: مەجۇنى لوبۇبى كەبىر

تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چەلغۇزە مېغىزى، ئانار جىل مېغىزى، كەكنار ئۇرۇقى بىر سەردىن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، كۈنجۇت مېغىزى، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەر بىرى بىر سەردىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، سۇئلەب، شاقاقۇل، شياڭدوزا ئۇرۇقى ھەر بىرى بىر سەردىن، ھەسەل 28 سەر، پىياز سۈيى 8 سەر، خولىنجان بىر سەر.

تەييارلاش: پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييار بولغاندىن كېيىن قە-

رىق كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ قويۇلىدۇ. شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىپ كۈنىگە 2 قېتىم 3 - 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

172 - نۇسخا: مەتبۇخى شاتەرە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى 5 مىسقالدىن، شاتەرە، شۈمشە 7 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، نىلۇفەر، ماميرانچىن 1 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، قىزىلگۈل 3 مىسقالدىن، بېدىيان، كاسنى ئۇرۇقى، چىگىسەي ئۇرۇقى، بىستپايەج، ئۇستۇخۇددۇس، يالپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى 20 دانە، كاسنى كوكى بىر سىقىم.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 3 جىنگچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ سۈيىگە تەمرى ھىندى، پۇنۇس، تەرەنجىۋىلدىن $1\frac{1}{2}$ سەرنىڭ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيى قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر - ئىككى پىيالە مىقداردا كۈنىگە 2 - 1 قېتىم ئىچىدۇ.

173 - نۇسخە: داۋائىللۇك

تەركىۋى: لەكى مەغسۇل، قۇستە تەلخى، ئىزخىر چىچىكى، تېرمىس، ھەببۇلغار، شۇمشە، قارىمۇچ 10 مىسقالدىن، رەۋەن چىنى 15 مىسقال، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

174 - نۇسخە: سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئىدە

تەركىۋى: پىننە، بېدىيان ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، لاچىندانە 3 مىسقال، شەترەنجى ھىندى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئانار ئۇرۇغى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، قىزىلگۈل، قەرەدمانا 3 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نەمەكى لاھورى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تاماقتىن بۇرۇن 2 - 1 مىسقالدىن كۈنىگە 3 - 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

175 - نۇسخە: مەجۇنى لوغانىزىيا

تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، ياۋا پىياز (ئەنسىل)، غارىقۇن، سەقمونىيا، قارا خەربىق، ئاق خەربەق، تۇربەق، ئۇسقۇدرىيون $4\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلپىل، جوئىدە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيون، ئۇستىخودۇس 2 مىسقالدىن، ئەپتىمون $3\frac{1}{2}$ مىسقال، كامادىيۇس $3\frac{1}{2}$ مىسقال، سەبرە 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 3 - 2 مىسقالدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

176 - نۇسخە: قۇرسى مور

تەركىبى: مۇرى مەككى 3 مىسقال، قىزىل ئۇ-بىيا 5 مىسقال، سۇزاپ، پىننە، قەرەدمانا، مىشكى تارا-مىشى، ئۇردان، ھىلى، جاۋشىر، سەكبىنەج 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 مىس-قال ئۇبەل (ئارچا مېۋىسى) قايناتقان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن 5 كۈن ئۇدا بېرىلىدۇ.

دىققەت: ھامىلدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

177 - نۇسخە: مەلھەمى داخىليون

تەركىبى: زۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 8 مىسقالدىن، قۇننە 4 مىسقال، زەيتۇن يېغى 30 مىسقال.

تەييارلاش: مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: تاشقى تەرەپتىن جاراھەت ۋەرەملەرگە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

178 - نۇسخە: مەتبۇخى ھېلىلە II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 15 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنى ئۇرۇقى، شاتەرە، سانا 5 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجۇبىل ھەر بىرى 2 سەردىن، پۇنۇس 15 مىسقال، خىيارى شەمبەر بىر سەر، بادام مېغىزى بىر سەر.

تەييارلاش: / **ئىچىش مىقدارى:** } 38 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

179 - نۇسخە: مەلھەمى ئىسپىداج II

تەركىبى: ئۇپا 5 مىسقال، ئاق موم 1 سەر، گۈل يېغى 5 مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ ئۇپىنى قويۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ئەگەر سوغاق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغاندا $\frac{1}{2}$ مىسقال كاپۇر قوشۇلىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

180 - نۇسخە: ئىترىپىل غۇدۇدى (بەزئىترىپىلى)

تەركىۋى: قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت 7 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 1 سەر، ئۇستۇخۇددۇس، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇن بېزى 5 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، غارىقۇن، شەترەنجى ھىندى، نوشىدىبىر 3 مىسقال، زورەنبات 3 مىسقال، رۇمبىدبىيان، گۈل دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى 2 مىسقالدىن، بىستپايەج 5 مىسقال، ھەسەل 30 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ ماجۇن تەييارلىنىدۇ (5 مىسقال بادام يېغى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى).

يېيىش مىقدارى: 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

181 - نۇسخە مائۇلجىبن

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى بىر سەردىن، ھېلىلە پوستى 2 سەر، شاتەرە، گازىۋان، بىستپايەج، سانا، بادرەنجبۇيا 5 مىسقالدىن، غارىقۇن، تۇربۇت 2 مىسقالدىن، سىركە 8 سەر، ئۆشكە سۈتى 12 سەر، شېكەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 2 سەر، بادام مېغىزى 1 سەر

تەييارلاش: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇستىن باشقىلىرد-

نى سىركە بىلەن 3 چوك سۇغا چىنە چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەپشىمۇلنى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويىلىدۇ)، ئۇستوخۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىۋىل، سۇتنى قويۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يەنچىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنجىۋىلنى ئالدى بىلەن ئېزىپ سۈزۈش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 ـ 2 چاي پىيالىدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

182 ـ نۇسخە: مەلھەمى زەڭگار

تەركىبى: زەڭگار بىر ھەسسە، ئەنزۇرۇت، ئۇشەق يېرىم ھەسسىدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن تەڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى سىركىدە ئېزىپ ئۈستىگە ھەسەلنى قويۇپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتمىسى بارلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

183 ـ نۇسخە: مەتبۇخى سانا (سانا قايناتمىسى)

تەركىبى: سانا 4 مىسقال، شاتەرە 3 مىسقال، تەمرى ھىندى 2 مىسقال، ھېلىلە پوستى 3 مىسقال،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بىخ كەبىر پوستى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، چىلان، سەرپىستان 15 داندىن، ئىت ئۈزۈمى، كاسىنى ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، ئاق لەيلى 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر گىچە 2 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: پۈتۈن دورىنى 3 كەم بولۇپ ياكى بىراقلا ئىچىدۇ.

184 - نۇسخە: مەتبۇخى ئەپتىمۇن II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستلىرى 14 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 7 مىسقال، ئامىلە 5 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 5 مىسقال، بىيە قىقى 1 سەر، زىرىخ 4 سەر، قىزىل گۈل 5 مىسقال، ئاق سەندەل 3 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى بىر سەر، نىلۇفەر 4 مىسقال، گازىۋان 1 سەر، بادرەنجبۇيا 15 مىسقال، ئەپتىمۇن 2 سەر، بادام مېغىزى 4 سەر، سېرىق ئوت ئۇرۇغى 1 سەر، سۇمبۇل 5 مىسقال، قەلەمپۇر 2 مىسقال، شاتەرە 1 مىسقال، بىستپايەج 4 مىسقال، ئۇشنە 3 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 4 سەر، سىركە 2 سەر، شېكەر 16 سەر، لاچىندانە 3 مىسقال، بىدمىشكى ئەرەقى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

كازئوان ئەرەقى، بادرەنجبويا ئەرەقى، دارچىن 2 مىس-
قال، ئەينۇلا 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە ئەرەقلەرگە چىلاپ ئەتىسى 6 جىك سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قايناتىپ، سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قايناتىپ تەييارلىنىدۇ. قالغان ئۇسۇلى (20-ئۇسخىدىكىدەك).

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 سەر، يېرىم ئىسسىق ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

185 - نۇسخە: مەجۇنى بالادۇرII

تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زەپەر، سە-لىخە، سازەنجى ھىندى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، ھەببى بىل-سان، زىراۋەند، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبرە، مۇقىل ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، بالادۇر ھەسلى①، مەستىكى، غارىقۇن 5 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى 27 سەر، سىركە ئومۇمى دورا ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: 29 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

---

① بالادۇر ھەسلى: بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىملىق سۇيى بولۇپ، زە-ھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تېگىپ كەتسە كويدۇرىدۇ. تۈتۈنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەتتە بۇ نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

186 - نۇسخە: تەرياقى فارۇق

تەركىبى: مۇرى مەككى، راتيانەج، جاۋۇشىر 4 مىسقال (بۇلار يېلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاپ سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ)، دارچىن ئەرەقى 4 مىسقال، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال، بىلسان يېغى 10 مىسقال، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمەرەت، ھېقىق، كەھرىبا، سۇئىي دىگىزنيا (يادا تاش) 4 مىسقالدىن، لاجىۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى (يۇيۇلغان)، پىلە (قىرقىلغان)، ھەببۇلغار، جېنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، ئەپتىمۇن، ئۇدى قىمارى، پارپى (جەدۋار)، ئىزخىر، رەۋەن، سۇنبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستۇخۇددۇس، زەپەر، دۇرۇنەج ئەترەبى، ئۇدى سەلىب، ئاقىرقەرھا، رەسساليۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەنجى ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن بەرەنجا سەپ، بابونە مەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 60 مىسقال، ئىپار 2 مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يېلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتى-

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

لىدۇ. مەدەن جىنسلىق دورىلار سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەرى ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا پىرىم كەلگىدەك قاچىلىنىپ ئارپىغا 3 - 5 ھەپتە كومۇلسە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 - 2 مىسقالغا قەدەر كۈنگە بىر-ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

187 - نۇسخە: تەرياقى گىلى مەختۇم

تەركىۋى: گىلى مەختۇم، ھەببۇلغار بىر سەردىن، ھەسەل 6 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سېرىق ياغ بىلەن مايلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ (قېتىم سانى تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە بەلگىلىنىدۇ).

188 - نۇسخە: تەرتاقى ئەربەئە

تەركىۋى: زىراۋەند تەۋىل، ھەببۇلغار، مۇرمەككى باراۋەردىن، ھەسەل جەمئى ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. (بۇ دورىنى تەييارلاپ 2 يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ).

189 - نۇسخە: تەرياق I

تەركىۋى: ھەببى بىلسان، زۇفا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇغى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، ئىگىر، رۇمبېدىيان، پەتەر سالىيۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەگگى دىۋانە (بەزۇ-رۇلبەنجى) 4 مىسقالدىن، سۈمبۇل، ئىزخىر 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن ئەھۋالغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ.

190 - نۇسخە: تەرياق II

تەركىۋى: سىيادان، ھازار ئىسپەند، زىرە 2 مىس-قالدىن، جېنتىيانا، زىراۋەند بىر مىسقالدىن، ئاقمۇچ، مۇرى مەككى بىر يېرىم مىسقالدىن، ھەسەل 33 مىسقال.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: پۇرچاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ رەيھان شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قېتىم سانى زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

191 - نۇسخە: مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

تەركىبى: ئاقلانغان سامساق 9 سەر، زەيجەۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋچىن، جويۇز، ئاقىر قەرھا ۋە خولىنجان 2 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، گۈل يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: سامساقنى سوقۇپ $13\frac{1}{2}$ سەر كالا سۈتىدە تاكى سۈت سىڭىپ بولغىچە قايىنتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن $13\frac{1}{2}$ سەر ھەسەل بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندىن كېيىن قازاننى ئېلىپ گۈل يېغى ئىلىشتۇرۇلىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققاندا 2 ـ 3 مىسقالدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ. مەئىدىنى، جىگەرنى ۋە باھنى كۈچلەندۈرۈشكە بېرىلگەندە 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

192 - نۇسخا: تەرياقى سەرتان

تەركىبى: كويدۇرۇلگەن سەرتان① بىر سەر، كۇندۇر، جىنتىيانا 5 مىسقالدىن، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىرىنچى قېتىم بىر مىسقال، 2 - قېتىم 2 مىسقالدىن، كېيىنچە ئاشۇرۇپ كۈنىگە 4 مىسقالغا يەتكۈزۈلىدۇ.

193 - نۇسخا: ھەببى مۇقەۋۋى باھ

تەركىبى: بەسباسە، قەلەمپۇر، زەپەر، موچىرەس، ئاق شېكەر 2 مىسقالدىن، كۈمۈش كۈشتىسى $2\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 - 5 دانىدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

---

① سەرتاننى كويدۇرۇش ئۇسۇلى ئوپكە سىل كېسىلىدە كورسىتىلگەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

194 - نۇسخە: ھەببى ئىمساك

تەركىۋى: جويۇز، كەتىرا، شاقاقۇل، تانكار (دانكا) 4 مىسقال، سىر 2 مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ سۈت بىلەن مانتىش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.
(تەشنالىق پەيدا بولۇپ، بەرەز ئۆزگىرىش بولسا سۈت ئىچكۈزۈش كېرەك. مەنىي بالدۇر كېلىشنى داۋالاشتا ئۈنۈملۈك دورا).

195 - نۇسخە: مەجۇنى ئازاراقى

تەركىۋى: سۈغا، سۈتكە چىلاپ تىلى ئېلىنغان كۈچۈلا 6 مىسقال، زورەنباد، ئۇستۇخۇددۇس، كەتىرا، نارجىل (نارىيىل)، چەلغوزە مېغىزى، شاقاقۇل 3 مىسقالدىن، لاچىندانە 2 مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر بىر مىسقال، شاكالسىز ئامىلە، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: پەي، گوشلەرنى چىڭىتىش، پالەچ،

ەقۋا، ئىرقۇلىسا، بەل ئاغرىقى، جىنسى ئاجىزلىق، ۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشلەرنى ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى اۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ. وڭلارغا كۈنىگە $\frac{1}{2}$ مىسقال بىر قېتىم بېرىلىدۇ. مىقدارى ارتۇق بولۇپ كەتسە زەھەرلەيدۇ. ئىشلىتىشتە تىۋىپنىڭ ورسەتمىسى بىلەن ئىستىمال قىلىنىشى لازىم.

نۇچۇلىنى مۇدەببەر (زەھەرسىز) قىلىش ئۇسۇلى:

ئالدى بىلەن كۆچۈلىنى 3 كۈن قىزىق سۇغا سلاپ تۇرۇپ پىچاق بىلەن ئۈستىدىكى بىر قات تۇكلەش ەۋىتى قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن كۆچۈلا چىرك-ىدەك سۈتكە 7 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، سىسىق سۇ بىلەن بىر قالچە قېتىم يۇيۇپ تازىلىنىدۇ سۈتكە چىلىغاندا سۈت ئۈيۈپ قالىدۇ. ئەگەر كۆچۈلا ۈكمەي قالسا ئۈستىگە يەنە سۈت قۇيۇپ قويۇش كېرەك). ۇندىن كېيىن پىچاق بىلەن كۆچۈلىنىڭ قىرىدىن بويلاپ لپاقلاپ كېسىلگەندە ئوتتۇرىسىدىن ئاق "تىلى" يەنى ەھرى چىقىدۇ. ئۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئوتقا سېلىپ ۈيدۇرۇۋېتىلىدۇ (چۈلكى بۇنى ھەر قانداق جانلىقلار ەپ سالسا دەرھال ئۆلىدۇ)، تەييار بولغان كۆچۈلا ئاپ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

ايتا قورۇتۇلىدۇ. سوقۇشقا ئۇيغاي بولسۇن ئۈچۈن مكەكلەپ قويۇلىدۇ.

كۆچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: ۆچۈلىنى 2 - 3 كۈن سۇغا چىلاپ ئۈستىدىكى پوستىنى ىرىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى ئېرىق بىلەن يۇمشاق مكەپ قىلىنىراق رەختىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ كالا ۆتىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. خالتا قازان تېگىگە تەگـ ەسلىك ھالىتى بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. 2 - 3 سائەت اينىتىپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەكلىك مىقداردا بلىپ سوقۇپ دورىغا قوشۇلىشۇ (كۆچۈلا مودەببەر قىلىشـ ىك باشقا چارىلىرىمۇ بار ئەمما ئانچە ئۈنۈملۈك ئەمەس).

196 - نۇسخە: ھەببى تازاراقى I

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ويۇز، بەسباسە بىر ھەسسىدىن، كۆچۈلا (مۇدەببەر قىلىنـ سنى) 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن وتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بېدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر ىلىپ 2 دانە قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمۇلاچلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ئىشلىتىلىشى 195 - ۇسخىغا ئوخشاش. كۈلىكە بىر قېتىم 5 - 7 دانىدىن ېرىلىدۇ.

197 - نۇسخە: ھەببى ئازاراقى II

تەركىۋى: قارىمۇچ، مۇدەببەر قىلىنغان كۈچۈلا ھەر بىرى بىر سەردىن، پارپى بىر مىسقال، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بىديان ئەرەقى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: مەلى تۇتالماسلىق، تامچىلاپ سىيىش، پالەچ، لەقۋا ۋە ھول سوغاقتىن بولغان ئاجىزلىقلارغا كۈنىگە بىر قېتىم، 5 ـ 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

198 - نۇسخە: مەجۇنى قەمبىل

تەركىۋى: قەمبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاكالسىز ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەنە تۈركى باراۋەر مىقداردا، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر خىلدىكى ئۈچەي مەددە قۇرۇتلىرىنى چۈشۈرۈشكە:

9 5 1

ئۇيغۇر كىتاب تورپېتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى

12 ياشتىن يۇقۇرىلار بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە.

12 ياشتىن 5 ياشقىچە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $7\frac{1}{2}$ فۇڭغىچە.

5 ياشتىن تۇۋەنلەرگە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$ فۇڭغىچە.

(2 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ).

دىققەت: دورا ئىچكەندە كېسەلنىڭ بۇرنىنى تۇساپ قويۇش (دورىنىڭ پۇرىقى بۇرنىغا كىرمەسلىكى) كېرەك. شۇنىڭدەك دورا ئىچۋاتقاندا ياغلىق دورىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

199 - نۇسخە: سۇيۇقى سۇزاك (سوزنەك تالقىنى 1)

تەركىبى: كاۋاۋىچىن 5 مىسقال، قەلەي كۆشتىسى 20 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى 25 مىسقال شېكەر قوشۇپ، بىر شاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كونا سىزلام (سوزنەك) كېسىلىگە كۈندە سەھەردە 3 مىسقالنى بىر سەر قېتىق بىلەن بېرىلىدۇ.

200 - نۇسخە: سۇپۇپى سۇزاكII (سوزنەك تالقىنى 2-)

تەركىبى: شورا، قاقىلە ئۈرۈغى باراۋەر مىقداردا.
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: يېڭى سىزلام كېسىلىدە 2 مىسقالنى كۆلىگە بىر قېتىم (ئەتىگەندە) قايناقسۇ ياكى قىزىل گۈرۈچ سۈيى بىلەن (ئۇدا 3 كۈن) بېرىلىدۇ. يىرىك ئېقىۋاتقان سىزلاملارغا 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

201 - نۇسخە: لۇبۇبى كەبىر II

تەركىبى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببە تۇلخۇزرا، چىلغوزە مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، زەنجىۋىل، ئاقلانغان كۈنجۈت، دارچىن 5 مىسقالدىن، سۇمبۇل، سەئىدى كۇپى، قەلەمپۇر، كاۋۇچىن، ھەببى قۇلقۇل، سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر، پىياز، لوبۇ، بىدە ئۇرۇغى، ھەلىيون ئۇرۇغى، ئەرمۇدون ئۇرۇغى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زورەنباد 3 مىسقالدىن، ۋيۇز، بەسباسە، داۋالە، پىلپىل 2 مىسقالدىن، سوئلەپ مىسرى، نارجىل، قوش-

www.uyghurkitap.com

قاچ مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى 2 مىسقال، ئىككەكلىكنىڭ بۇقا چۆپىسى، سورۇنجان، بوزىدان، يالپۇز 4 مىسقالدىن، تۈگە بوتىلىغىنىڭ ئوغۇز سۈتى، زەپەر، مەستىكى 3 مىسقال، ئۇدى خام $2\frac{1}{2}$ مىسقال، ئەنبەر بىر مىسقال، ئىپار يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئىبرىتىپ، ئىبلىشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ساقلاش ۋە ئىستېمال قىلىش 171 ـ نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

202 ـ نۇسخە: ھەببى شەبيار

تەركىبى: سەبرى سۇ قوتىرى، 3 مىسقال، قىزىل گۈل، سىرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تۇرۇبۇت بىر مىسقالدىن، سوقمۇنيا يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 ـ 9 دا ـ نىدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

203 ـ نۇسخە: ھەببى تەنكار

تەركىبى: سەبرى سوقۇتىرى 16 مىسقال، قا ـ رىمۇچ 12 مىسقال، تانكار 2 مىسقال، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇغى 1 مىسقال 5 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئوقۇت چوگلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئدە ئاغرىغىغا، قوساق كوپكەنگە، ئىغىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش ئۈچۈن 3 دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇغراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. ھەممىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

维吾尔民医手册

吐尔地·买买提编写

（维吾尔文）

新疆人民出版社出版

新疆新华书店发行

新疆新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：31 插页：4

1977年12月第1版 1977年12月第1次印刷

统一书号：M14098·23 定价：1.73元