قانۇنچە

يۇسۇپ ھاجى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

يۈسۈپ ھاجى

قانۇنچە

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى
1975 - يىل. ئۈرۈمچى

www.uyghurkitap.com

يېڭى ۋە كونا جۇڭيى ۋە شىيى تارماقلىرى-
دىكى تىببىي - دورىگەرلىك، ساقلىقنى ساقلاش خا-
دىملىرى بىلەن ئىتتىپاقلىشىپ، مۇستەھكەم بىرلىكسەپ
تەشكىل قىلىپ، ئۇلۇق خەلق ساقلىقىنى ساقلاش
خىزمىتىنى قانات يايدۇرۇش ئۈچۈن كۈرەش قىلايلى.

جۇڭگو تىببىي - دورىگەرلىك ئىلمى ئۇلۇق
بىر غەزنە، ئۇنى تىرىشىپ ئېچىش ۋە يۇقىرى
كۆتىرىش لازىم.

داۋالاش - سەھىيە خىزمىتىنىڭ موھىم نۇقتى-
سىنى يېزىلارغا قارىتىش كېرەك.

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

سوز بېشى

سەھىيە لۇشيەنىنىڭ

يېتەكچىلىكىدە، پارتىيىمىز جۇڭيې سياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا، كەڭ تىببى خادىملارنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش — داۋالاش خىزمىتىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش، ۋەتىنىمىز تىببى ئىلمىنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمى بولغان ئۇيغۇر مىللى تىبابەتچىلىگىنىڭ خەلق ساقلىقىنى ساقلاش خىزمىتىدىكى رولىنى جارى قىلدۇرۇش، ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىش ۋە ئۇنى گۈللەندۈرۈش ئۈچۈن، بولۇپمۇ ھازىر ئۇسۇملۇك دورىلار بىلەن كەڭ شۇغۇللىنىپ پايدىلىنىش ئۈچۈن «قانۇنچە» رەسمى نەشر قىلىندى. «قانۇنچە» بۇنىڭدىن ئىلگىرى بىر قېتىم بېسىلىپ، ئىچكى جەھەتتە تارقىتىلغان ئىدى، پايدىلىنىش جەريانىدا خېلى چوڭ ئۈنۈم بەردى.

«قانۇنچە» ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدىكى مەشھۇر پېشقەدەم تېۋىپ يۈسۈپ ھاجى قەشقىرىنىڭ پارتىيە مىللى سىياسىتى ۋە جۇڭيې سىياسىتىنىڭ ئىلھامى ئاستىدا يېزىپ چىققان كىتاۋى بولۇپ، ئۇنىڭ مۇتلەق كوپ قىسمى ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق داۋالاش تەجرىبىلىرىدىن ئىبارەت.

بۇ كىتاپ ــ مەزمۇن جەھەتتە كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاش، ئۇلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان بىر قەدەر ئومۇمىي خاراكتېرلىك تېببىي كىتاپ. كىتاپتا مىللىي تېۋىپلار ئادەتتە كوپ ئىشلىتىدىغان دورىلار، ئۇلارنى تەييارلاش، ساقلاش ئۇسۇللىرى ۋە دىققەت قىلىنىدىغان ئىشلار خېلى تەپسىلى بايان قىلىنغان.

بۇ قېتىم بۇ كىتاپتى رەتلەپ چىقىشتا، ئەسلى مەزمۇنىغا تەسىر يەتكۈزمەسلىك شەرتى ئاستىدا، ئاتالغۇ ۋە ئەدەبىي جەھەتتىن ئازراق تۈزىتىش كىرگۈزۈلدى، بىر قىسىم ئاتالغۇلار ئەسلى بويىچە قالدۇرۇلدى. سەۋىيىمىزنىڭ چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن، تەھرىرلەش جەريانىدا خاتا بولۇپ قالغان تەرەپلەر بولۇشى مۇمكىن. كىتاپخانلارنىڭ تۈزىتىش بېرىشىنى ۋە بۇ كىتاپتىن پايدىلىنىش جەريانىدا توپلىغان تەجرىبە، ھېس قىلغان مەسىلىلەرنى بىزگە يوللاپ بېرىشىنى ئۈمىت قىلىمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى سەھىيە ئىدارىسى

1974 - يىل 6 - ئاي

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئاپتوردىن

كەمىنە يۇسۇپ ھاجى قەشقىرى قادىرھاجى ئوغلى 20 يېشىمدىن باشلاپ تىبابەت بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلدىم. ھازىر 77 ياشقا كىردىم. پەقەت جۇڭگو گۇڭچەنداڭى ۋە دانا داھىمىز ماۋجۇشىنىڭ توغرا رەھبەرلىكىدىلا، تىبابەت ئىلمى ۋە تەۋىپلەرنىڭ كەڭ خەلق ئاممىسىغا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن زور ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىلدى. شۇڭا، گەرچە مېنىڭ ئوقۇپ - ئۆگىنىپ بىلگەنلىرىم دەريادىكى سۇنىڭ بىر تامچىسىلا بولسىمۇ، لېكىن قەدىمقى تىبىي كىتاپلاردىن پايدىلىنىپ، ئۇنىڭغا ئۆز تەجرىبەمدىن ئوت- كەنلەرنى قوشۇپ، مىللى تىبابەتنى ئۆگەنگۈچىلەرنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن بۇ كىتاپنى يېزىپ چىقتىم. بىراق، بۇ كىتاپ سەھۋە - خاتالىقلاردىن خالى ئەمەس، كەسپداشلار - نىڭ تۈزىتىپ كېتىشىنى ئۈمىت قىلىمەن.

يۇسۇپ ھاجى قەشقىرى

1961 - يىل

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بەت

بىرىنچى ماقالا. ئىنساننىڭ ھاياتىغا زۆرۈر بولغان نەرسىلەر ۋە ساقلىقنى ساقلاش.............................. 1

بىرىنچى باپ. سىتتە زۆرۈرىيە.................... 1
ئىككىنچى باپ. ئۇلۇمنىڭ ئاساسىي سەۋەپلىرى 9
ئۈچىنچى باپ. قۇۋۋەت.............................. 10
تۆتىنچى باپ. ئەزالاردىكى خىلتلەر............ 12
بەشىنچى باپ. كېسەل بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى 15
ئالتىنچى باپ. تۆت خىلتنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى 16
يەتتىنچى باپ. مىزاج سەۋىيىدىن ئىنسان بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر 18
سەككىزىنچى باپ. خىلتلەر سەۋىيىدىن ئىنسان بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر 19

ئىككىنچى ماقالا. تومۇرلار ھەققىدە بايان..... 21

بىرىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ھەركەت ئەھۋالى 21

ئىككىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ئەھمىيىتى........ 22

ئۈچىنچى باپ. تومۇرنى قولدىن تۇتۇپ كورۇش 23

تۆتىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ۋە قىسىملىرى.......................... 24

بەشىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ سەۋەپلىرى....... 27

ئالتىنچى باپ. مىزاجلارنىڭ تومۇر ئەھۋالى..... 29

يەتتىنچى باپ. ئەر - ئاياللارنىڭ ۋە سېمىز - ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇر ئەھۋالى 29

سەككىزىنچى باپ. تۇت پەسىلدىكى تومۇر ئەھۋالى 30

توققۇزىنچى باپ. ئۇتتۇرا ھال ئەمگەك قىلغان ۋە ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى................ 31

ئونىنچى باپ. يېمەك - ئىچمەك سەۋەۋىدىن تومۇرنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى. 32

ئونبىرىنچى باپ. روھىي كەيپىياتتا ئۆزگىرىش بولغان ۋە مونچىغا كىرگەن ۋاقىتلاردىكى تومۇر ئەھۋالى... 34

ئونئىككىنچى باپ. ھەرخىل كېسەللىكلەردىكى تومۇر ئەھۋالى....................... 35

ئونئۈچىنچى باپ. نەپەس ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى 38

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگى تادرىسى

ئۈچىنچى ماقالا. سۈيدۈك ھەققىدە بايان...... 39

بىرىنچى باپ. سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش.. 39
ئىككىنچى باپ. سۈيدۈك ئېلىش ۋە ئۇنى تەۋىپقا كۆرسىتىش 40
ئۈچىنچى باپ. سۈيدۈكنىڭ قىيامى، پۇرىقى ۋە سۈزۈك، دۇغ، ئاز، كۆپ، كۆپۈكلۈك بولۇشى 44
تۆتىنچى باپ. رۇسۇپ 45
بەشىنچى باپ. سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى.. 47

تۆتىنچى ماقالا. بەدەننىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ۋەكېسەللىكلەرنى ئومۇمىيۈزلۈك داۋالاش 49

بىرىنچى باپ. تاماقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 49
ئىككىنچى باپ. ئەمگەك قىلىش ۋە بەدەننى تۇتۇپ بېرىش 50
ئۈچىنچى باپ. مونچىغا كىرىش.................. 51
تۆتىنچى باپ. ئۇيقۇ ۋە ئويغىنىش............... 53
بەشىنچى باپ. تۆت پەسىلنىڭ ھەر بىرىدە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار...... 53

ئالتىنچى باپ. ھامىلدار ئاياللار ۋە كىچىك
بالىلارنى ئاسراش.................. 54
يەتتىنچى باپ. ھەر خىل ياشتىكىلەرنىڭ ئو-
زۇقلىنىشى ۋە تۇرمۇش ئەھۋالى 55
سەككىزىنچى باپ. كېسەل كىشىلەرنى داۋالاش... 56
توققۇزىنچى باپ. قان ئېلىش ۋە شەخەك
قويۇش.................................. 58
ئونىنچى باپ. قەي دورىسى، سۇرگە دورىسى
بېرىش، ھەمەل قىلىش.......... 59

بەشىنچى ماقالا. باش ئاغرىقلىرى 61

بىرىنچى باپ. سەۋدا، شەقىقە ۋە دەۋۋار....... 61
ئىككىنچى باپ. سەرسام كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش.................................. 65
ئۈچىنچى باپ. مالىخۇليا كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش................................ 67
تۆتىنچى باپ. تۇتقاقلىق كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش 68
بەشىنچى باپ. سەكتە كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش 70
ئالتىنچى باپ. پالەچ كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش.............................. 71
يەتتىنچى باپ. زۇكام، نەزلەۋەئۇلارنى داۋالاش 73

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سەككىزىنچى باپ. كوز كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 74
توققۇزىنچى باپ. كوزقۇۋۋىتىنىڭ ناچارلى-شىشى، ياشاڭغۇراشلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش............ 75
ئونىنچى باپ. قۇلاق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 75
ئون بىرىنچى باپ. بۇرۇن كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 77
ئون ئىككىنچى باپ. چىش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 78
ئون ئۈچىنچى باپ. گال كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش 79

ئالتىنچى ماقالا. كوكرەكتىن كىندىك تو-ۋىنىگىچە بولغان ئەزالار كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش 81

بىرىنچى باپ. يوتەل ۋە ئۇنى داۋالاش..... 81
ئىككىنچى باپ. زاتىلرىيە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش............................ 82
ئۈچىنچى باپ. سىل، زاتىلجەنبە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش........... 83

توتىنچى باپ. رەبۋە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 85
بەشىنچى باپ. خاپىقانى قەلب كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 86
ئالتىنچى باپ. قان تۈكۈرۈش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 89
يەتتىنچى باپ. مەيدە ئاجىزلىقى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 89
سەككىزىنچى باپ. غەيشى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 90
توققۇزىنچى باپ. مەغىس كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 91
ئونىنچى باپ. ھىق تۇتۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 92
ئون بىرىنچى باپ. ھەيزە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 93
ئون ئىككىنچى باپ. تولغاق كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 95
ئون ئۈچىنچى باپ. قۇلۇنجى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 96
ئون تۆتىنچى باپ. قوساقتا قۇرۇت پەيدا بولۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 97
ئون بەشىنچى باپ. جىگەر كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش.................. 98

www.uyghurkitap.com

ئونئالتىنچى باپ. ئىستىسقا كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش 101
ئونيەتتىنچى باپ. تال كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش 102
ئونسەككىزىنچى باپ. سېرىق كېسەل ۋە ئۇنى
داۋالاش 103

يەتتىنچى ماقالا. ئاياق كېسەللىكلىرى، باشقا ئەزالار كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش 105

بىرىنچى باپ. بورەك كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش 105
ئىككىنچى باپ. دوۋساق كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش 108
ئۈچىنچى باپ. سوك كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى
داۋالاش............................. 109
تۆتىنچى باپ. مەنى يۇرۇپ كېتىش كېسەللىگى
ۋە ئۇنى داۋالاش 112
بەشىنچى باپ. ئۇرۇق بېزى كېسەللىگى ۋە
ئۇنى داۋالاش 112
ئالتىنچى باپ. پەتەق كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش............................. 114

يەتتىنچى باپ. ھېيىز نورمال بولماسلىق،پاھ
ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرى ۋە
ئۇلارنى داۋالاش.............. 115
سەككىزىنچى باپ. بېغىش كېسەللىكلىرى ۋە
ئۇلارنى داۋالاش.............. 117
توققۇزىنچى باپ. داۋالى، دائىلپىل كېسەللىك-
لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش... 119
ئونىنچى باپ. دائىسسۇلەپ، دائىلھەيىيە كېسەل-
لىكلىرى ۋە ئۇلارنى
داۋالاش.......................... 120

**سەككىزىنچى ماقالا. سىرتقى ئەزالاردىكى
كېسەللىكلەر، قىزىتمىلار
ۋە ئۇلارنى داۋالاش...... 123**

بىرىنچى باپ. ھول سۇئىبە ۋە ئۇنى داۋالاش 123
ئىككىنچى باپ. بەھەق،ماخاۋكېسەللىكلىرى
ۋە ئۇلارنى داۋالاش 124
ئۈچىنچى باپ. ھىككە، جەرەپ كېسەللىكلىرى
ۋە ئۇلارنى داۋالاش 125
تۆتىنچى باپ شىرا، ھەسەبە كېسەللىكلىرى ۋە
ئۇلارنى داۋالاش 126
بەشىنچى باپ. ئەسۋە، چىپچەك، سوگەل كېسەللىك-
لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش...... 128

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

ئالتىنچى باپ. ئىششىق كېسەللىگى ۋە ئۇنى
داۋالاش............................... 129
يەتتىنچى باپ. سەرتان، چاشقان يارىسى كېسەل-
لىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش 131
سەككىزىنچى باپ. تەپ ۋە ئۇنى داۋالاش....... 133
توققۇزىنچى باپ. كېسەل كىشىدە يۈز بېرىدىغان
بوھرانلار.................................. 141

توققۇزىنچى ماقالا. ئوزۇقلۇقلار ۋە ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى

قۇۋۋەتلىرى..................... 143
بىرىنچى باپ. دانلىق ئاشلىقلار................... 143
ئىككىنچى باپ. گوش ۋە تۇخۇم..................... 146
ئۈچىنچى باپ. سۈت.................................. 147
تۆتىنچى باپ. كوكتاتلار.............................. 148
بەشىنچى باپ. ھول مېۋىلەر.......................... 154
ئالتىنچى باپ. قۇرۇق مېۋە - يېمىشلەر............ 157
يەتتىنچى باپ. خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر.......... 158
سەككىزىنچى باپ. ياغلار.............................. 161
توققۇزىنچى باپ. خۇشبۇي دورا ماتېرىياللىرى 164
ئونىنچى باپ. تاماقتا سېلىنىدىغان قوشۇمچە
نەرسىلەر.. 167
ئون بىرىنچى باپ. ئىچىملىكلەر........................ 168
ئون ئىككىنچى باپ. مېۋە شەرۋەتلىرى ۋە رۇبىلەر 168

ئونئۈچىنچى باپ. گۈلقەن ۋە مۇرابباالار........ 170
ئونتوتىنچى باپ. قاينىتىلغان نەرسىلەر.......... 171

ئونىنچى ماقالا. مۇرەككەپ دورىلار ۋە ئۇ-
لارنى ياساش، ئىشلىتىش...... 173

بىرىنچى باپ. ھەب دورىلار.................... 173
ھەببى شىپا.. 173
ھەببى شىپانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.................. 173
ھەببى شىپانىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى.................. 174
ھەببى تانىكار.. 174
ھەببى مۇخرىج.. 175
ھەببى نارمىشك.. 175
ھەببى نارمىشكنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.............. 176
ھەببى سورىنجان.. 176
ھەببى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.............. 177
ھەببى سورىنجاننىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى.............. 177
ھەببى شەبيار.. 178
ھەببى غارىقۇن.. 178
ھەببى بىنەپشە.. 179
ھەببى قوقىيا.. 179
ھەببى ئازاراقى.. 180
ھەببى ئازاراقىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.............. 180
ھەببى ئازاراقىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى.............. 181
ھەببى كىبرىت.. 181
ھەببى مۇمسىك.. 182

www.uyghurkitap.com

ھەببى سەبرى 182
ھەببى مۇقىل 183
ھەببى مۇقىلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 183
ھەببى شاتەررە 184
ھەببى جەدۋار 184
ھەببى سىماپ 185
ھەببى خىزران 186
ھەببى ۋاسىلى 186
ھەببى غاپەس 187
ھەببى ئىستەمخىقۇن 187

ئىككىنچى باپ. سۇفۇف دورىلار 188

سۇفۇفى سورىنجان 188
سۇفۇفى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 188
سۇفۇفى سورىنجاننىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى 189
سۇفۇفى ئايارەج پەيقىرا 189
سۇفۇفى سەنۇن 190
سۇفۇفى قابىز 191
سۇفۇفى قابىزنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 191
سۇفۇفى سۇئال 192
سۇفۇفى سىقلىللىسان 192
سۇفۇفى ھار 192
سۇفۇفى كەسرەتى ھىيىز 193
سۇفۇفى زورۇردە 193
سۇفۇفى سوزنەك 194
سۇفۇفى زورۇقات 194
سۇفۇفى ھەققىننەزلە 195

سۇفۇفى زورۇرسەقۇلان 195
سۇفۇفى جۇۋنە 196
سۇفۇفى مەقلىسا 196
سۇفۇفى قۇرۇق يوتەل 197

ئۈچىنچى باپ. قۇرس دورىلار 197

قۇرسى تاباشىرمۇلەييىن 197
قۇرسى تاباشىرمۇلەييىننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 198
قۇرسى تاباشىرقابىز 199
قۇرسى كاپۇر 199
قۇرسى نەپسىددەم 200
قۇرسى گۈل 200
قۇرسى گۈلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 201
قۇرسى گۈلنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى 201
قۇرسى گۈلنىڭ تۆتىنچى نۇسخىسى 202
قۇرسى گۈلنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى 202
قۇرسى گۈلنىڭ ئالتىنچى نۇسخىسى 203
قۇرسى گۈلنىڭ يەتتىنچى نۇسخىسى 203
قۇرسى گۈلنىڭ سەككىزىنچى نۇسخىسى 204
قۇرسى گۈلنىڭ توققۇزىنچى نۇسخىسى 204
قۇرسى بىنەپشە 205
قۇرسى كەھرىۋا 205
قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 206
قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى 206

تۆتىنچى باپ. مەجۇن دورىلار 207

مەجۇنى ئىبنى ماسەۋىيە 207

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

مەجۇنى مەسىھا 208
مەجۇنى داۋائىسسىنە يەنى داۋائىلمۇلۇك 208
مەجۇنى بۇقرات 209
مەجۇنى كەسرىر رىياھ 210
مەجۇنى كەسرىر رىياھنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 210
مەجۇنى زۇجاھ 211
مەجۇنى مۇقەۋۋى مەيدە 211
مەجۇنى مادە تۇلھايات 212
مەجۇنى قەنبىل 213
مەجۇنى نۇجاھ 213
مەجۇنى ئازاراقى 214
مەجۇنى ئازاراقىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 214
مەجۇنى ئازاراقىنىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى 215
مەجۇنى جۇۋىنە 216
مەجۇنى جۇۋىنەنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 216
مەجۇنى ئىگىر 217
مەجۇنى ئادىراسمان 218
مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى 218
مەجۇنى بەرشىنا 219
مەجۇنى داۋائىلمۇسكى 221
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 221
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى 222
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ توتىنچى نۇسخىسى 223
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى 223
مەجۇنى ئىترىفىل شاتاررە 224
مەجۇنى ئىترىفىل غۇدۇرى 224

مەجۇنى ئىترىفىل كەبىر 225

مەجۇنى ئىترىفىل سەغىر 226

ئايارەج لۇغازىيە 227

مەجۇنى بىلادور 228

مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر 228

مەجۇنى بەيزە 229

مەجۇنى لۇبۇبى موتىدىل 230

مەجۇنى لۇبۇبى ئەسرارى ئەتىببا 230

مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر 232

مەجۇنى مەسىها 233

مەجۇنى رۇسۇل 233

مەجۇنى ھەجەرۇليەھود 234

مەجۇنى يالپۇز 234

مەجۇنى گۇل 235

مەجۇنى جاۋارىش پەنجىنۇش 235

ئايارەج جالىنۇس 236

بەشىنچى باپ . مەرھەم دورىلار 237

مەرھەمى رالىمۇرەككەپ 237

مەرھەمى ھەسەل 238

مەرھەمى سەرتان 238

مەرھەمى داۋايى ئاتەشەك 239

مەرھەمى فىلدىفىيۇن 239

مەرھەمى ئۇقاپ 239

مەرھەمى شىگرىپ 240

مەرھەمى رەۋغەنى قۇست 240

مەرھەمى داخىلىيۇن 241

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مەرھەمى ئەمراز 241
مەرھەمى پەرپىيون 242

ئالتىنچى باپ. شەرۋەتلەر 242

زۇفا شەرۋىتى 242
بۇزۇرى شەرۋىتى 243
دىنار شەرۋىتى 244
مائىل ئۇسۇل شەرۋىتى 244
ئەپسەنتىن شەرۋىتى 245
ئەپسەنتىن شەرۋىتىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 245
ئەپسەنتىن شەرۋىتىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى 246
سەندەل شەرۋىتى 246
بىيە شەرۋىتى 247
ئالما شەرۋىتى 247
مائىل ھەسەل شەرۋىتى 248
ھەببۇلئاس شەرۋىتى 248
تەكرار قاينىتىلغان قىزىلگۈل شەرۋىتى 249
چىلان شەرۋىتى 249
بىنەپشە شەرۋىتى 250
بىنەپشە مۇرابباسى 250
ئانار شەرۋىتى 251
تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلار شەرۋىتى 251
غورا ئۈزۈم شەرۋىتى 252
ئۈزۈم غورىسى شەرۋىتى 252
كوكنار شەرۋىتى 253
نىلۇپەر شەرۋىتى 254
بادرەنجى بۇيا شەرۋىتى 254

زىرىق شەرۋىتى.................................... 254
كېۋەز چېچىكى شەرۋىتى.............................. 255

يەتتىنچى باپ. مائىل ئۇسۇللار.......................... 255

1 - مائىل ئۇسۇل.................................... 255
2 - مائىل ئۇسۇل.................................... 256
3 - مائىل ئۇسۇل.................................... 256
4 - مائىل ئۇسۇل.................................... 257
5 - مائىل ئۇسۇل.................................... 258
6 - مائىل ئۇسۇل.................................... 259
7 - مائىل ئۇسۇل.................................... 259
8 - مائىل ئۇسۇل.................................... 260
9 - مائىل ئۇسۇل.................................... 260
10 - مائىل ئۇسۇل.................................... 261
11 - مائىل ئۇسۇل.................................... 261
12 - مائىل ئۇسۇل.................................... 262
13 - مائىل ئۇسۇل.................................... 263
14 - مائىل ئۇسۇل.................................... 263
15 - مائىل ئۇسۇل.................................... 264
16 - مائىل ئۇسۇل.................................... 264
17 - مائىل ئۇسۇل.................................... 265
18 - مائىل ئۇسۇل.................................... 266
19 - مائىل ئۇسۇل.................................... 266
20 - مائىل ئۇسۇل.................................... 267
21 - مائىل ئۇسۇل.................................... 268
22 - مائىل ئۇسۇل.................................... 269
23 - مائىل ئۇسۇل.................................... 269

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

24 - مائىل ئۇسۇل.. 270
25 - مائىل ئۇسۇل.. 271
26 - مائىل ئۇسۇل.. 271
27 - مائىل ئۇسۇل.. 272
28 - مائىل ئۇسۇل 273
29 - مائىل ئۇسۇل.. 273
30 - مائىل ئۇسۇل.. 274
31 - مائىل ئۇسۇل.. 275
32 - مائىل ئۇسۇل.. 275
33 - مائىل ئۇسۇل.. 276

سەككىزىنچى باپ. ئەرەق دورىلار 277

كاسىنە ئەرەقى.. 277
شاتەررە ئەرەقى 277
قىزىلگۈل ئەرەقى.. 278
ئارپا بېدىيان ئەرەقى.. 278
رۇم بېدىيان ئەرەقى... 278
رەيھان ئەرەقى.. 279
پاقا يوپۇرمىقى ئەرەقى.. 279
گازۋان ئەرەقى.. 279
بادرەنجى بويا ئەرەقى.. 279
غورا ئۈزۈم ئەرەقى 280
بىدەمىشك ئەرەقى.. 280
ئۆجمە ئەرەقى 280
جۇۋدىنە ئەرەقى 281
يالپۇز ئەرەقى 281
پىننە ئەرەقى.. 281

توققۇزىنچى باپ. كۇشتىيات دورىلار.................. 282
سىر كۇشتىسى 282
گىلى ھىكمەت...................................... 282
سىماپ كۇشتىسى 283
كەپەرەس 283

بۇ كىتاپتا ئۇچرايدىغان بەزى ئاتالغۇلارغا ئىزاھات... 285

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

بىرىنچى ماقالا. ئىنساننىڭ ھاياتىغا زورۇر بولغان نەرسىلەر ۋە ساقلىقنى ساقلاش

بىرىنچى باپ. سىتتە زورۇرىيە

ئىنساننىڭ ھاياتىدا 6 نەرسە ناھايىتى زورۇر. بۇلار ھاۋا، يېمەك - ئىچمەك، ھەرىكەت ۋە جىملىق، ئۇخلاش ۋە ئويغىنىش، ئىستىفراغ ۋە ئىھتىباس، ئەرازى نەپسانى. ھوكۇمالار بۇنى سىتتە زورۇرىيە دەپ ئاتايدۇ.

تىببى ئىلىم ئىككى نەرسىنى مەقسەت قىلىدۇ. بىرى كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بەدەننىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاش؛ يەنە بىرى بەدەندە پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش. كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ساقلىقنى ساقلاش كېسەل پەيدا بولغاندىن كېيىنكى داۋالاشقا قارىغاندا ناھايىتى موھىم. كېسەلنى داۋالاشتا تېۋىپلار كېسەلنى چوڭقۇر تەكشۈرۈپ، توغرا ئېنىقلىشى، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ دورا بېرىشى، كېسەل كىشىمۇ داۋالىغۇچى تېۋىپلەرنىڭ مەسلىھەت ۋە كۆرسەتمىلىرىگە ئەمەل قىلىشى لازىم.

ئەمدى سىتتە زورۇرىيە ئۈستىدە بىر بىرلەپ توختىلىمىز.

بىرىنچى، هاۋا. هاۋا ئىنساننىڭ هاياتى ئۈچۈن ئەڭ موهىم. ئادەم دائىم هاۋاغا مۇهتاج. هاۋا نەپەس ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىپ، قاننى تازىلايدۇ، يۈرەككە خۇشلۇق بەخش قىلىدۇ. نەپەس (تىنىق) چىققاندا بەدەندىن سېسىق گاز چىقىپ كېتىدۇ، ئورنىغا يېڭى هاۋا سۈمۈرۈلىدۇ. ئەگەر هاۋا سىرتقا چىقىرىلىپ، ئىچكە سۈمۈرۈلمىسە ئادەم ئۆلىدۇ. ئىسسىق-سوغاقلىقتا ئوتتۇراهال تازا هاۋا بىلەن نەپەسلىنىش پايدىلىق. ئۇ، تەن سالامەتلىكنى ياخشىلاپ، بەدەننى ساغلام ۋە قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. چىرىگەن سېسىق نەرسىلەر بىلەن بۇلغانغان ۋە مىكروپلۇق هاۋا زىيانلىق. بۇنىڭدىن نۇرغۇن كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ، ساغلاملىققا زىيان يېتىدۇ.

هاۋانىڭ ئەسلى مىزاجى هول ئىسسىق بولۇپ، ئىككى خىل ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ: بىرى تەبىي ئۆزگىرىش. بۇ ئۆزگىرىش 4 پەسىلدە بولىدۇ. باهاردا هاۋانىڭ مىزاجى هول ئىسسىق بولۇپ، قاندىن بولىدىغان كېسەللىكلەر كۆپ بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، قۇرۇق سوغاق نەرسىلەر ئىستىمال قىلىنىدۇ. يازدا هاۋانىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سۈرگە بېرىلىدۇ، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق قۇرۇق ئىسسىق چىقىرىۋېتىلىدۇ، هول سوغاق نەرسىلەر ئىستىمال قىلىنىدۇ. كۈزدە هاۋانىڭ مىزاجى

قۇرۇق سوغاق بولۇپ، قۇرۇق سوغاقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سەۋدا سۈرگىسى بېرىلىدۇ، ھول ئىسسىق نەرسىلەر كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىشتا ھاۋانىڭ مىزاجى ھول سوغاق بولۇپ، زۇكام، يۆتەل، نەپەس قىسىلىش، بەل ئاغرىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىرى، غەيرى تەبىي ئۆزگىرىش. بۇ باشقا بىر خىل سەۋەبلەردىن بولىدۇ. مەسىلەن، بەزىبىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقالغان ۋاقىتلاردا ھاۋا بۇلغىنىپ، ھاۋانىڭ مىزاجى ئۆزگىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن مەزكۇر كېسەللىك كەڭ تارقىلىدۇ. نۇرغۇن يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرمۇ ھاۋا ئارقىلىق يۇقىدۇ.

ۋابا پەيدا بولغان كۈنلەردە ئۈد، ئەنبەر، كۈندۈر، سۈئدى ھىندى، لادەن، قۇست، يۇلغۇن ياغىچى، ئاچچىق بادام ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ ئىس سېلىش، سىركىگە ھىمىڭ سېلىپ، ئۆيلەرگە ۋە ئۆينىڭ ئەتراپىغا سېپىش لازىم (سىركىنى يالغۇز سەپسىمۇ بولىدۇ)، شۇنىڭدەك سامساق پۇراپ بېرىش كېرەك.

ئىككىنچى، يېمەك - ئىچمەك. ئادەم تاماق يېمىسە ئۆلىدۇ. لېكىن يەيدىغان تاماق تازا ۋە ئوبدان پىشۇرۇلغان بولۇشى لازىم. نوخۇت، تۇخۇم سېرىقىنى چالاراق پىشۇرغان ياخشى. مېۋىلەردىن تاتلىق قوغۇن، ياخشى پىشقان ئۈزۈم، پىشقان تاتلىق ئالما، خۇشبۇي ئامۇت، كۈچار، كورلا نەشپۈتلىرى، ئانار، ھول ئەنجۈرلەرنى ئىستې-

تىمال قىلغان ياخشى، كوكنارنى زورۇرىيەتسىز يېمەسلىك، تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا، بەلگىلىك مىقداردا يېيىش، ھەددىدىن ئارتۇق كوپ تاماق يېمەسلىك، يېگەن تاماق ھەزىم بولۇپ كەتمەستىن تۇرۇپ ئۈستىگە يەنە تاماق يېمەسلىك لازىم. ئۆز ۋاقتىدا، بەلگىلىك مىقداردا تاماق يېيىش سالامەتلىكنى ساقلاشنىڭ موھىم تەدبىرى، — دەپ كورسەتكەن ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا. ئىلاج بار ھەر قېتىملىق تاماق ئارىلىقىدا 6 سائەت ۋاقىت ئۆتۈش لازىم. تاماق تاتلىغراق بولغىنى مۇۋاپىق. بىراق بەكمۇ تاتلىق، بەكمۇ تېتىقسىز بولۇپ كەتسە بولمايدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى خىل تاماق ئىشتەينى تۇتۇۋالىدۇ. تاماق بەك تۇزلۇق بولۇپ كەتسىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى تۇزلۇق تاماق بەدەننى قۇرغاقلىتىپ ئورۇقلىتىۋېتىدۇ. تاماق يېگەندە ئاچچىق نەرسىلەرنى تاتلىق نەرسىلەر بىلەن، تەمسىز تاماقلارنى تۇزلۇق نەرسىلەر بىلەن، تۇزلۇق تاماقلارنى تەمسىز نەرسىلەر بىلەن تەڭشەپ يېيىش لازىم. بەدەن ساغلام، ساق ۋاقىتتا تاماق تاللىماسلىق، زەھەرلىك نەرسىلەرگە، مەسىلەن، نەشە، ئەپيۇنگە ئوخشاش نەرسىلەرگە ئادەتلەنمەسلىك لازىم. ئەگەر ئادەتلىنىپ قېلىنغان بولسا، ئاستا-ئاستا ئۆز ئۆزىدىن تاشلاش زورۇر.

بەدەننىڭ سالامەتلىكى، بەدەننىڭ ئورە تۇرۇشى، بەدەننىڭ بۇزۇلۇشى تاماق بىلەن بولىدۇ. ئەگەر مەيدە (ئاشقازان) گە تاماق كىرمىسە، مەيدە ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى بار ھوللۇك ۋە قالدۇقلىرىنى سەرپ قىلىدۇ. مەيدىدە ھوللۇك كوپ بولسا، ھارارىتى غەرىزى يوقىلىدۇ. ھارارىتى غەرىزى يوقالسا، ئادەم ئۆلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئادەم ئىستېمال قىلىدىغان تاماقلار لەتىپ، موتىدىل، كەسىپ دەپ 3 كە بولۇنىدۇ. بۇلار تۆۋەندىكىچە

	لەتىپ	موتىدىل	كەسىپ
كوپ ئوزۇقلۇق تاماقلار	چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقى، شورپا، ئۈزۈم شەربىتى	نان، يېرىم ياشلىق ئەركەك قوي گوشى	پىشقان تۇخۇم، يېرىم ياشلىق قوي گوشى
ئوتتۇرا هال تاماقلار	ئۈزۈم، بۇغداي نېنى	ساغلىق قوي گوشى، توگە تايلىقىنىڭ گوشى	موزاي گوشى، ماللارنىڭ پاقالچىقى
ئاز ئوزۇقلۇق تاماقلار	ئۈسۈك، ئانار، تاتلىق ئالما	چامغۇر	ئۆگرە كەسكەن ئاش، ئورۇق كالا گوشى
كوپ ئوزۇقلۇق تاماقلار	ئۆپكە، كەپتەر، باچكىسىنىڭ گوشى	بەسەي، لەڭخوا بەسەي، يېرىم ياشتىن ئاشقان قوي گوشى	كالا گوشى، ئۆدەك گوشى، ئات گوشى
ئوتتۇرا هال تاماقلار	قورۇق ئەنجۈر، خامىراق پىشقان نان	قورۇتقان بېلىق گوشى	چىلان، كېيىك گوشى، توشقان گوشى، قوتاز گوشى
ئاز ئوزۇقلۇق تاماقلار	سامساق، قىچا، كوكتاتلار	سەۋزە	قورۇتقان گوش، چەيزە، نوخۇت، دادۇر، ماش
	لەتىپ تاماقلاردىن سۇيۇق قان پەيدا بولىدۇ	موتىدىل تاماقلاردىن ئوتتۇراهال قان پەيدا بولىدۇ	كەسىپ تاماقلاردىن قويۇق قان پەيدا بولىدۇ

يېمەك - ئىچمەكتە سۇ موھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۇنىڭ ياخشىسى قار سۈيى بىلەن يامغۇر سۈيى. ئۇنىڭدىن قالسا، بۇلاق سۈيى ھەممىدە ئېقىپ تۇرغان، تاتلىق، سۈزۈك سۇ. ئۇششاق تاش ۋە تاتلىق توپىلارنىڭ ئۈستىدىن يۇقۇرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئېقىپ تۇرغان، ئېرىق - ئۆستەڭلىرى چوڭقۇر، ئاغزى ئوچۇق بولۇپ، شامال ئۇرۇپ، كۈن نۇرى چۈشۈپ تۇرغان، ھور چىقىپ تۇرغان، ئېقىشى تېز سۇلارمۇ ئەڭ ياخشى سۇ ھېساپلىنىدۇ. بۇلاق سۈيىدىن پار سۈيى ياخشىراق. تۇرغۇن سۇ (كول سۈيى) چوڭقۇر، تاتلىق، سۈزۈك بولسا ياخشى. زەيكەش، ئۆسۈملۈك يوپۇرماقلىرى چۈشكەن، لەش، تۈزلۈق، سېسىق سۇ بولسا، گەرچە ئېقىپ تۇرغىنى بىلەنمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ، چۈنكى كېسەل پەيدا قىلىشى ئېھتىمال.

سۇ ياخشى ۋە تازا بولغان ھالەتتىمۇ خامسۇ ئىچمەسلىك كېرەك. خامسۇدىن تۈرلۈك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ۋابا تارقالغاندا، يازنىڭ ئىسسىق ۋاقىتلىرىدا قايناقسۇ ياكى قايناتىپ سوۋۇتۇلغان سۇنى كۆپرەك ئىچىش پايدىلىق.

ئۈچىنچى، ھەركەت ۋە جىملىق. ھەركەت ئىسسىق، جىملىق سوغاق بولىدۇ. ئەگەر بەدەندە ئەزانى سۇسلاشتۇرىدىغان ھۆللۈك بولسا، ھەركەت ئارقىلىق يوقىلىدۇ. ھەركەت ھەممە ئەزانى قۇۋۋەتلىك قىلىپ، ماددىلىق ئىللەتلەرنى يوقىتىدۇ.

جىملىق تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەمگەك تاماقنى تولۇق ھەزىم قىلدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كوكۇل تاماقنى خالايدىغان بولىدۇ. يۈز ـ كوزنىڭ قىزىل بولۇشى ئوتتۇراھال ئەمگەك بىلەن چېنىققانلىقنىڭ بەلگىسى. ھەر قانداق ئەزادا ئەمگەك ۋە ھەركەت كوپ بولسا، شۇ ئەزانىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتى ئاشىدۇ. يۈزنىڭ سېرىق بولۇشى ئەمگەكنى كوپ قىلمىغانلىقنى بىلدۈرىدۇ. كېسەلدىن يېڭى ساقايغان كىشىلەر ئۈچۈن ئاتقا مىنىپ ئوتتۇراھال يول يۈرۈش ئىنتايىن پايدىلىق. ئەگەر ئاتقا مىنىپ چاپسا، بەدەنگە قۇرۇق ئىسسىق كېلىدۇ. كېمە ۋە پاراخوتلارغا چۈشسە ھەممە ئەزا ئۈچۈن چېنىقىش ۋە ھەركەت بولىدۇ. كېمە ۋە پاراخوتلارنىڭ ھەركىتى نەتىجىسىدە قەي ۋە قۇرۇق ھو پەيدا بولۇپ، كىشى بىر نەچچە خىل كېسەللىكلەردىن خالاس بولىدۇ. قەي ئېغىر ۋە بەدەندە قۇۋۋەتسىزلىك ئەھۋال بولمىسا توختاتماسلىق لازىم. ئۈيقۇ بولسا بەدەنگە ئارام بېرىپ، ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى قىزارتىپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

تۇتىنچى، ئۇخلاش ۋە ئويغىنىش. ئاچ ۋاقىتتا ئۇخلاش بەدەننى سوغاق قىلىدۇ. تولا ئۇخلاش رەڭگى ـ روينى بۇزىدۇ، روھنى سۇسلاشتۇرىدۇ، تالنى قاتۇرۇۋېتىدۇ، تال قاتسا ئادەم ئورۇقلايدۇ، لېكىن كوپ ۋاقىت ئۇخلىمىسا، مېڭە ئاجىزلىشىپ، تاماق ھەزىم قىلىشمۇ ناچارلىشىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بەشىنچى، ئىستىفراغ ۋە ئىھتىباس. ئىستىفراغ كوپ بولسا، بەدەن كوپ مىقداردا سۇيۇقلۇق يوقىتىدۇ، بەدەن قۇرۇق سوغاققا ئوزگىرىدۇ. ئىھتىباس — ئىستىفراغنىڭ ئەكسى. ئىھتىباس كوپ بولسا، مەيدە سۇسلىشىدۇ، سېسىق پۇراق پەيدا بولىدۇ، ئىشتەي يوقىلىدۇ، بەدەن ئېغىرلىشىدۇ. ساق ئادەملەر ئىستىفراغنى كوپ قىلماسلىقى لازىم. خۇسۇسەن ئىچىنى سۇردۇرمىگىنى، قەي قىلمىغىنى تۈزۈك. قەي ئۈچۈن ياز كۈنلىرى، ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن قىش كۈنلىرى ۋە ئويغاق ۋاقىتلار مۇۋاپىق.

تىبابەت ئالىملىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ياز كۈنلىرى سۈرگە ئىچىش خەتەرلىك، بارلىق ئىخراج ۋە ئىستىفراغلار بەدەننى سوپۇنغا ئوخشاش تازىلايدۇ. سۈرگە دورىسى ئىچكەن چاغدا ئۇخلىماسلىق، بىر مەھەل ھەركەت قىلىش، ئەگەر سۈرمىسە مېڭىپ يۈرۈش، قايناقسۇنى كوپ ئىچىش، پۇتىنىڭ تېگىنى ئۇۋۇلاش، مەيدىدە بىئاراملىق پەيدا بولسا دەرھال تۇزلۇق سۇ ئىچىپ، بارماقنى گالغا تىقىپ قەي قىلدۇرۇۋېتىش لازىم. مىزاجى ئىسسىق ئادەملەرنىڭ مەيدىسىدە سۈرگە دورىسى تۇرۇپ قالماسلىقى كېرەك. سۈرگە دورىسىنى ئىچىپ 6 سائەت ئوتمىگىچە تاماق يېمەسلىك لازىم؛ بولۇپمۇ 3 سائەت ئوتمەي تۇرۇپ تاماق يېيىش زىيانلىق. ئەگەر سۈرگە دورىسى ئىچكەن ۋاقىتتا ئۈچەي ئاجىز بولغانلىقتىن تولا سۈرۈپ توختىمىسا، ئۇ كىشىنى تەرلىتىش كېرەك. تەرلىگەندىن كېيىنلا تەر بىلەن تەڭ ئىچ سۈرۈشمۇ توختايدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئالتىنچى، ئەرازى نەپسانى يەنى نەپەسنىڭ ھەركىتى ۋە جىملىغى. پىكىر قىلىش، ئاچچىقلىنىش، خوشال بولۇش، خاپا بولۇش، بىر نەرسىدىن قورقۇش ياكى بىر نەرسىدىن لەززەتلىنىش نەپەسنىڭ ھەركىتى؛ زېھنى چۇس، مىزاجى سوغاق بولۇش نەپەسنىڭ جىملىغى بولىدۇ. بۇ ئىككىسى قوشۇلۇپ، ئەرازى نەپسانى دېيىلىدۇ.

ئىككىنچى باپ. ئۆلۈمنىڭ ئاساسى سەۋەپلىرى

ئۆلۈم 3 ئاساسى سەۋەپتىن بولىدۇ. بىرى، تەسادىپى ئۆلۈم. مەسىلەن، كىشىنىڭ قولىدا ئۆلۈش، زەھەرلىنىپ ئۆلۈش، ئېگىز يەردىن يىقىلىپ ئۆلۈش، ئوتتا كۆيۈپ ئۆلۈش، سۇغا چۆكۈپ ئۆلۈش، ئېغىر نەرسىلەرگە بېسىلىپ ئۆلۈش ۋە باشقىلار. بىرى، تەبىى ئۆلۈم. بۇ ئۆلۈم ئىنسان تەبىى ھاياتىنى بېشىدىن كەچۈرۈپ، ناھايىتى قېرىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ. يەنە بىرى، 4 خىلىتنىڭ — سەپرا، قان، سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ بىرىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

سەپرا قۇرۇق ئىسسىق دىگەنلىك بولۇپ، ئۆتتە بولىدۇ. قان ھول ئىسسىقتا كىرىدۇ. ئۇ يۈرەك بىلەن جىگەردە بولىدۇ. سەۋدا قۇرۇق سوغاقتا كىرىدۇ، ئۇ تالدا تۇرىدۇ. بەلغەم ئۆپكىدە تۇرىدۇ. يەل بولسا، سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ ھورىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇڭا ئۇ مۇستەقىل خىلىت ئەمەس، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ ھاياتلىقتا لازىمى يوق.

روھ خىلىتلەرنىڭ ھورىدىن پەيدا بولىدىغان جىسىم. بەدەن ھاياتىنىڭ ساقلىنىشى كوپ دەرىجىدە روھقا باغلىق. ئۇ ئومۇمى بەدەننى تەربىيىلەپ تۇرىدۇ.

روھ 3 كە بولۇنىدۇ. بىرىنچى روھى تەبىي. بۇ ھەركەتسىز تومۇر ئارقىلىق جىگەردىن ھەممە بەدەنگە يۇرۇشۇپ تۇرىدۇ. ئىككىنچى روھى نەپسانى. بۇ روھ مىڭىدىن چىقىپ، ئەسەپلەر ئىچىدە يۇرۇشۇپ، ئەزالارنىڭ نېرى يەرلىرىگىچە بارىدۇ. ئۇچىنچى روھى ھايۋانى. بۇ روھ يۇرەكتىن چىقىپ، شىريان تومۇر ئىچىدە ھەممە بەدەنگە يۇرۇشۇپ تۇرىدۇ.

خىلىتلەردىن پەيدا بولغان ھورنىڭ لەتىپ ئەجزاسى روھ، قويۇق ئەجزاسى ئەزا دېيىلىدۇ. روھ بولسا قۇۋۋەت بولىدۇ. روھ بولمىسا قۇۋۋەتمۇ بولمايدۇ.

ئۇچىنچى باپ. قۇۋۋەت

قۇۋۋەت بولغاندا ھەممە ئىشنى قىلغىلى بولىدۇ. قۇۋۋەتنىڭ ھەركىتى ئىدراكلىق ياكى ئىدراكسىز بولىدۇ. ئىدراكسىز بولسا، قۇۋۋەئى ھايۋانى، ئىدراكلىق بولسا، قۇۋۋەئى نەپسانى دېيىلىدۇ. ئىدراكسىز بولۇپ ھايۋانىغا خاس بولمىسا قۇۋۋەئى تەبىي دېيىلىدۇ. قۇۋۋەت ئۇزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەنسە قۇۋۋەئى مۇتەسەررىپە دېيىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇۋۋەئى غازى دېگەنمۇ بار.

قۇۋۋەئى غازىغا خىزمەت قىلغۇچىلار ھازىمە، ماسىكە،

www.uyghurkitap.com

جازىبە، داپىئە دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. قۇۋۋەئى ھازىمە سىڭدۈرۈش قۇۋۋىتى، قۇۋۋەئى ماسىكە تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى، قۇۋۋەئى جازىبە ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى، قۇۋۋەئى داپىئە سىرتقا ھەيدىغۇچى قۇۋۋەتتۇر. پۈتۈن قۇۋۋەتكە خىزمەت قىلغۇ- چىلار يەنە ھارارەت، بۇرۇدەت، رۇتۇبەت، يۇبۇسەت دەپ 4 كە بولۇنىدۇ.

قۇۋۋەئى نەپسانىنىڭ بەزىسى ئىدراكلىق قۇۋۋەتكە كىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىدىن ئىدراكنىڭ كامالىتى ھاسىل بولىدۇ. ئىدراكلىق قۇۋۋەت تاشقى ھەم ئىچكى ئەزالاردا بولىدۇ. تاشقى ئەزادا بولغىنى بەش: 1) كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى؛ 2) قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتى؛ 3) بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۋىتى؛ 4) تىلنىڭ تېتىش قۇۋۋىتى؛ 5) قولنىڭ ئىسسىق - سوغاق، قاتتىق - يۇمشاقنى بىلىش قۇۋۋىتى.

مېڭىنىڭ ئىچىدە ئىدراك قىلىدىغان قۇۋۋەتلەرنىڭ بەزىسى زاھىردىكى ھېسلار سەزگەن جۇزئىياتلارنىڭ سۈرەتلىرىنى ئىدراك قىلىدۇ. بۇ ھېسسى مۇشتەرەك دېيىلىدۇ. ھېسسى مۇشتەرەكنىڭ جايى مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپى يەنى پېشانە تەرىپىدە. سىرتقى سېزىملەردىن ئېلىنغان نەرسىلەرنىڭ سۈرىتى ھېسسى مۇشتەرەكتە تۇرىدۇ. بۇ تۇرغان جاي خىيال دېيىلىدۇ. خىيال ھېسسى مۇشتە- رەككە كەلگەن سۈرەتلەرنى ساقلايدۇ. خىيال دەپ ئاتالغان جاي سۈرەتلەرنى ساقلاپ تۇرمىسا، بىر قېتىم كۆرگەن

نەرسە كوزدىن غايىپ بولغاندىن كېيىن قايتا كورۇلسە
بىلەلمەي قىلىنىدۇ. خىيالنىڭ ئورنى ئالدىنقى مىڭىنىڭ
ئارقا تەرىپىدە.

ھېسسى مۇشتەرەكلىكى پارچە سۈرەت ۋە شەكىل-
لەرنىڭ مەنالىرىنى ئېلىپ تۇرىدىغان جاي ئەستە ساقلاش
قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ. ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى نۇتۇق كۆچىگە
ۋە بىغىندى مەناغا خىزمەت قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۋەئى
مۇتەپەككۇرە دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋەئى ۋەھىمە ھېسسى
مۇشتەرەكلىكى سۈرەتلەرنىڭ جۇزئى مەنالىرىغا خىزمەت
قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۋەئى مۇخەييىلە دېيىلىدۇ.

ھەر قانداق ئادەمنىڭ تېنى ياكى ساغلام، ياكى كېسەل-
چان بولىدۇ. كېسەللىك مەرەز دەپ ئاتىلىدۇ، كېسەل كى-
شى مەرىز دېيىلىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشىدە قوشۇمچە
كېسەل پەيدا بولسا، ئاۋال شۇنى داۋالاپ، ئاندىن كېيىن
ئەسلى كېسەللىككە ئىلاج قىلىنىدۇ. كېسەل كىشىلەرنى
مۇمكىن قەدەر ئوزۇقلۇقلار (غىزالار) بىلەن داۋالىغان
ياخشى، دورىغا زورلاپ داۋالاش ۋە زەھەرلىك نەرسىلەر
بىلەن داۋالاش مۇۋاپىق ئەمەس.

تونىنچى باپ. ئەزالاردىكى خىلىتلەر

ئەزالارنىڭ ھوللۇك جايلىرى ياغ، گوش، مىڭە،
قۇرۇق جايلىرى يىلىك، ئۇستىخان ۋە رۇبات.

خىلىتلەر تاماق ھەزىم بولۇش نەتىجىسىدە پەيدا

www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. شۇڭا ئەڭ ئاۋال تاماقنىڭ ھەزىم بولۇش جەريانى بىلەن تونۇشۇش كېرەك. ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھەزىم بولۇشى ئېغىزدا چايناشتىن باشلىنىدۇ. تاماقنى چايناپ يۇتقاندىن كېيىن مەيدىدە 6 سائەت تۇرۇپ ئوماچقا ئوخشاش ھالغا كېلىدۇ. مەيدىدىن 12 ئىلىك ئۈچەي ۋە ئىنچىكە ئۈچەيگە ئۆتىدۇ. ئۇلاردىن ياغلىق ئۈچەيگە، ياغلىق ئۈچەيدىن خولۇن يەنى چوڭ ئۈچەيگە بارىدۇ. ئۇنىڭدىن مۇستەقىم ئۈچەي يەنى كوتەن ئۈچەيگە بېرىپ، ئاندىن گەندە بولۇپ سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ھەزىم بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار 12 ئىلىك ئۈچەيدىن تاكى چوڭ ئۈچەيگىچە بولغان پۈتۈن ئۈچەيلەر تېمىدىن ئۆتۈپ ماسارىقە تومۇرلىرى ئارقىلىق جىگەرگە كىرىپ سىڭىدۇ. دېمەك، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ئېغىز، مەيدە، ئۈچەي، جىگەر ۋە تومۇرلار قاتنىشىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى جەريانىدا ئۈستىدىكى كۆپۈك سەپرا، سۈزۈك ساپ تەركىپ قان بولىدۇ. خام تەركىپ بەلغەم بولۇپ، ئۆپكىگە بارىدۇ. تېگىدىكى دۇغ قىسمى سەۋدا بولۇپ، تالغا بارىدۇ. سەپرا ئۆتكە كېتىدۇ. قان جىگەرنىڭ ئۆزىگە ھەم يۈرەككە كېتىدۇ. سەپرانىڭ بەزى تەركىۋى ئۈچەيگە بېرىپ، ئۈچەينىڭ ئىچىدىكى قاتتىق جىسىملارنى يۇمشىتىپ، ھەزىم بولۇشقا ياردەملىشىدۇ، بەزى تەركىۋى تومۇرلارغا كىرىپ، قاننى سۇيۇقلاشتۇرۇپ، قاننىڭ ئەڭ ئىنچىكە تومۇرلاردىن ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ، قالغان قىسمى ئۆتكە بېرىپ، ئوزۇق بولىدۇ. ئۆتنىڭ

ئوزۇغى سەپرا. قان بەدەننىڭ تەركىۋىي قىسمى بولغانلىقى سىرتىدا، بەدەننى ئىسسىق ساقلايدۇ. بەلغەم بەدەننىڭ تەركىۋىي قىسمى بولۇپ، ئۆپكىگە ئوزۇق بولىدۇ. سەۋدانىڭ بەزى تەركىۋى مەيدىگە چۈشۈپ تاماقنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا ياردەم بەرسە، بەزى تەركىۋى تالغا بېرىپ، تالغا ئوزۇق بولىدۇ. قان ۋە بەلغەم مىزاجلىق كىشى سىمىز؛ سەۋدا ۋە سەپرا مىزاجلىق كىشى ئورۇق بولىدۇ. خىلىتنىڭ ياخشىسى قان بولۇپ، مىزاجى ھول ئىسسىق كېلىدۇ.

قىزىل ۋە زەپەرەڭ، تاتلىق، قويۇق ـ سۇيۇقلۇغى ئوتتۇراھال بولغان، بەدبۇيى (سېسىق) بولمىغان قان ياخشى قان ھېساپلىنىدۇ. ئەگەر قارا، كوك، سۇيۇق، قويۇق، تۇزلۇق، ئاچچىق قان بولسا بۇزۇق قان ھېساپلىنىدۇ. قان بولۇشقا يېقىنى ياخشى بەلغەم دېيىلىدۇ. 3 خىلىتنىڭ تېگىدىكىسى ياخشى سەۋدا ھېساپلىنىدۇ. ئەگەر بۇ سۈپەتتە بولمىسا، ياخشى ھېساپلانمايدۇ.

سەپرا ئېشىپ كەتسە، بەدەن، تىل ۋە كوزنىڭ ئېقى سېرىق بولىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بولۇپ، تىل ۋە بۇرۇن قۇرۇپ، ئادەم كوپ ئۇسسايدۇ، تاماق خالىمايدۇ، كوپ تەرلەيدۇ، تەن جۇغ ـ جۇغ بولۇپ، سوغاق نەرسىلەرنى خالايدۇ.

قان ئېشىپ كەتسە، باش ئېغىر بولىدۇ، ئادەم تولا كېرىلىپ، ئەسنەيدۇ، خورەك تارتىدۇ، سېزىملىرى تۇتۇق

www.uyghurkitap.com

لىشىدۇ، ئېغىز تاتلىق بولىدۇ، يۈز، بەدەن، تىلنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، يۈزگە ۋە بەدەنگە مۇدۇر چىقىدۇ، چىشنىڭ تۈۋىدىن ۋە بۇرۇندىن قان چىقىدۇ، ئەزا ئېغىرلىشىپ، ئاغرىپ، ئادەم هورۇنلىشىپ قالىدۇ.

بەلغەم يەنى هول سوغاقلىق ئېشىپ كەتسە، بەدەن، تىل ئاق، تېرە يۇمشاق، بوش بولىدۇ، سوغاق تاماق سىڭمەيدۇ، ئادەم ئاچچىق كېكىرىدۇ، زەردە قايناپدۇ، تولا ئۇخلايدۇ. كوڭۇل غەش بولىدۇ. ئېغىزدىن شولگەي، سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، ئۇسسىمايدۇ، بۇرۇندىن سۇ كېلىدۇ.

سەۋدا يەنى قۇرۇق سوغاق ئېشىپ كەتسە، بەدەن ئورۇق، قارا، قان قارا هەم قويۇق بولىدۇ، ئوغرى ئىشتەيلىك بولىدۇ. ئادەمگە ئىسسىق، سوغاق ئوڭاي ئوتۇپ كېتىدۇ.

بەشىنچى باپ. كېسەل بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى

كېسەللىك 6 نەرسىدىن پەيدا بولىدۇ: 1) خىلتلەرنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا، سەۋدا، قان، بەلغەمگە ئوخشاش خىلتلەر بۇزۇلۇپ ئۆزگەرسە كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇنى دوختۇرلار يۇقۇملۇنۇش دەيمۇ ئاتايدۇ. پاشا، بۆرگە، چىۋىنگە ئوخشاش هاشارەتلەرمۇ ئادەمدە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ؛ 2) ئادەم تېنىدىكى سۈيۈقلۇقنىڭ كېمىيىپ كېتىشى ياكى ئارتىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ؛ 3) تاماق تەركىۋىدە ئوزۇقلۇق ماددا كەم بولۇپ قالسا پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، ياخشى

قان پەيدا قىلالمايدىغان تاماقلار ئۇزاققىچە يېيىلسە شۇنداق بولىدۇ؛ 4) خام تاماقلارنى يېيىش، بىر تاماق تولۇق سىڭىپ بولماستىن تۇرۇپ ئۈستىگە يەنە تاماق يېيىشتىن پەيدا بولىدۇ؛ 5) يامان ئادەتلەرنى قىلىش، مەسىلەن، پاھىشە قىلىش، ھورۇنلۇق قىلىپ ئەمگەك قىلماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 6) مەس قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش، مەسىلەن، ھاراق، نەشە، تاماكىغا ئوخشاش زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇلار بەدەننى زەھەرلەيدۇ. بۇلاردىن باشقا، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر يۇقۇش بىلەنمۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ، قىسمەن كېسەللىكلەر مىراس قالغان بولىدۇ. يەنە ئەزالارنىڭ سۇنۇپ كېتىشى، قوزغىلىپ چىقىپ كېتىشى، ئوتتا كۆيۈپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەپلەردىنمۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالتىنچى باپ. توت خىلتىنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى

سەپرانىڭ ئۆزگىرىشى 5 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) سەپراغا سۇيۇق ھوللۇق ئارىلاشسا سەپرائى مۇررىئە يەنى ئاچچىق سەپرا دېيىلىدۇ؛ 2) سەپراغا قويۇق ھوللۇق ئارىلاشسا سەپرائى مۇھىيە يەنى ساپ سەپرا دېيىلىدۇ؛ 3) سەپراغا ئازغىنە غەيرى تەبىي سەۋدا ئارىلاشسا سەپ-

www.uyghurkitap.com

رائى مۇھتەرىقە يەنى كويگەن سەپرا دىيىلىدۇ؛ 4) سەپ‍ـ
رائى مۇھتەرىقىگە سەپرائى مـۇررىئە ئارىلاشسا سەپرائىـى
كۇراسى يەنى جۇسەي رەڭلىك سەپرا دىيىلىدۇ؛ 5) سەپ‍ـ
رائى مۇھتەرىقىگە سەپرائى مۇررىئە بەك ئىسسىق ھالەتتە
ئارىلاشسا، سەپرائى زەڭگارى يەنى سوسۇن رەڭلىك سەپرا
دىيىلىدۇ.

قاننىڭ ئۆزگىرىشى 4 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) قاننىڭ
مىقتارى ئېشىپ كېتىش؛ 2) قاننىڭ قىيامى بەك قويۇق بولۇپ
كېتىش؛ 3) قان بەك سۇيۇق بولۇپ قېلىش؛ 4) قاندا
سېسىق پۇراق پەيدا بولۇش.

بەلغەمنىڭ ئۆزگىرىشى 5 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) بەل‍ـ
غەمگە ئـازغىنە قان ئارىلاشسا بـەلغەمى شىرىن دىيىلىدۇ؛
2) بەلغەمگە سەپرائى مۇھتەرىقە ئارىلاشسا بەلغەمى شور
دىيىلىدۇ؛ 3) بەلغەمگە ئازغىنە ئىسسىقلىق تـەسىر قىلسا
بەلغەمى تۇرۇش يەنى ئاچچىق بەلغەم دىيىلىدۇ؛ 4) بەل‍ـ
غەمگە ئازغىنە سەۋدا تەسىر قىلسا بەلغەمى زۇمخەت يەنى
قېرىق بەلغەم دىيىلىدۇ؛ 5) سۇيۇقلۇق بەلغەمدىن كـوپ
بولسا بەلغەمى تەبە يەنى تەمسىز بەلغەم دىيىلىدۇ.

سەۋدانىڭ ئۆزگىرىشى 5 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) سەۋ‍ـ
دائى تەبىسىنىڭ ئۆز تەبىي مىقتارىـدىن ئېشىپ كېتىشى؛
2) سەۋدانىڭ كـويۈشى؛ 3) كويگەن قـاننىڭ سەۋداغا
تەسىر قىلىشى؛ 4) كـويگەن بـەلغەمنىڭ سەۋداغا تەسىر
قىلىشى؛ 5) كويگەن سەپرانىڭ سەۋداغـا تەسىر قىلىشى.

ھەر قانداق خىلىت، — دەيدۇ ھوكۇمالار، — كويگەندىن كې-يىن سەۋدائى غەيرى تەبىئگە ئـوزگىرىپ كېتىدۇ. خىلىت كويدى دىگىنىمىز مۇنداق: ئۇ كويۇپ كۈل بولۇپ كەت-مەيدۇ، بەلكى يۇمشاق، سۇيۇق قىسىملىرى تارقاپ كېتىپ، قالغىنى قويۇلۇپ، ئوز جىنسىدىن چىقىپ كېتىدۇ. بەدەن-نىڭ ساق تۇرۇشى توت خىلىتنىڭ ساق تۇرۇشىغا باغلىق.

يەتتىنچى باپ. مىزاج سەۋدىۋىدىن ئىنسان بەدىنىدە كورۇلىدىغان ئالامەتلەر

ھاۋاسى موتىدىل شەھەرلەردە بەدەن تۇتۇپ بېقىلسا، ئەگەر قولغا قىزىق ئـورۇنسا مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىغى؛ سو-غاق ئۇرۇنسا مىزاجىنىڭ سوغاقلىغى؛ يۇمشاق ئۇرۇنسا مى-زاجىنىڭ ھوللۇگى؛ بەدەن چىڭ بولسا مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇغى بولىدۇ. بـۇ ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسىدە ئـوتتۇراھال بولسا، مىزاجىنىڭ ئوتتۇراھاللىغى بولىدۇ.

كىشىنىڭ گوشى بەك قىزىل بولسا مىزاجىنىڭ ھول ئىسسىقلىغىنى، بەدىنى چىڭ بولۇپ، يىرىك بولمىسا، مىزاجى-نىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىغىنى، يىرىك ۋە سىمىز بولسا ھول سوغاق-لىغىنى،ئورۇق بولۇپ،يىرىك بولمىسا ئىسسىقلىغىنى بىلدۇرىدۇ؛ گوشى ۋە چاۋا يېغىنىڭ كوپ بولۇشى ھوللۇگىنىڭ كوپلۇ-گىنى، بەدىنىدىكى تۇكنىڭ بالدۇر چىقىشى قـۇرۇقلۇغىنى، كـوپ بـولۇشى ئىسسىقلىغىنى، ئـاز بـولۇشى ھوللۇگىنى،

يىرىك بولۇشى ئىسسىق ھورىنىڭ كۆپلۈگىنى بىلدۈرىدۇ؛ تۈكىنىڭ ئىنچىكە بولۇشى ئىسسىق ھورىنىڭ ۋە ئىسسىقلىغىنىڭ ئازلىغىنى، تۈكىنىڭ تۈز بولۇشى ھۆل سوغاقلىغىنى، قارا بولۇشى ئىسسىقلىغىنى، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق بولۇشى سوغاقلىغىنى، قىزغۇچ بولۇشى ئوتتۇرا ھاللىغىنى بىلدۈرىدۇ؛ چېچىنىڭ بالدۇر ئاقىرىشى ھۆل سوغاقلىغىنى ياكى قۇرۇقلۇغىنى بىلدۈرىدۇ؛بەدەن رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى ئىسسىقلىغىنىڭ ئازلىغىنى، كۆكۈش بولۇشى ئىسسىقلىغىنىڭ كۆپلۈگىنى، بەدىنىنىڭ قىزىل بولۇشى قېنىنىڭ ۋە ئىسسىقلىغىنىڭ كۆپلۈگىنى، سېرىق ۋە قىزغۇچ بولۇشى ئىسسىقلىغىنىڭ ناھايىتى كۆپلۈگىنى بىلدۈرىدۇ؛ بەدىنىنىڭ قارا بولۇشى ئىسسىقلىغىنى، چەيزىرەڭ بولۇشى قۇرۇق سوغاقلىغىنى، گەج رەڭدە بولۇشى سوغاقلىغىنى، قوغۇشۇن ۋە قەلەي رەڭدە بولۇشى ھۆل سوغاقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. خىلتلەر سەۋەبىدىن ئىنسان بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر

قان زىيادە بولسا تۆۋەندىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ: باش ئېغىر بولىدۇ، ئادەم كېرىلىدۇ، ئەسنەيدۇ، ئۈگدەيدۇ، سېزىم تۇتۇق بولىدۇ، پىكىر قىلالمايدۇ، ئېغىز تاتلىق بولىدۇ، چىراي ۋە تىل قىزىل بولىدۇ، ئەزالارغا غەلۋىرەك ۋە مۇدۇر چىقىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ، چىشنىڭ تۈۋىدىن ئوڭاي قان چىقىدۇ.

بەلغەم ئىشىپ كەتسە تووۋەندىكى ئالامەتلەر كورۇلىدۇ: بەدەننىڭ رەڭگى ئاق، ئەزا بوش بولىدۇ، بەدەننى تۇتسا يۇمشاق ۋە مۇزدەك ئۇرۇنىدۇ، ئىغىزغا تۇكۇرۇك ۋە هوللۇك تولا يىغىلىدۇ، ئادەم كەم ئۇسسايدۇ (ئەگەر بەلغەمگە سەپرا ئارىلاشسا كوپ ئۇسسايدۇ)، تاماقنىڭ سىڭىشى ئاستا بولىدۇ، زەردە قاينايدۇ، ئۇگدەيدۇ، كوڭۇل تۇتۇق بولىدۇ.

سەپرا ئىشىپ كەتسە تووۋەندىكى ئالامەتلەر كورۇلىدۇ: بەدەن ئورۇق ۋە كوكۇش كېلىدۇ، قان قويۇق، رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ، ئادەم تولا خىيال قىلىدۇ، مەيدە ئىچىشىدۇ، ئوغرى ئىشتەيلىك بولىدۇ، سۇيدۇك دۇغ ۋە قارا (قىزىل بولسىمۇ قويۇق)، بەدەن قارا ۋە مويلۇق بولىدۇ.

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

ئىككىنچى ماقالا. تومۇرلار ھەققىدە بايان

بىرىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ھەركەت ئەھۋالى

مىدىرلايدىغان تومۇرلارنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن چىققان. بۇ تومۇرلار شىريان يەنى ئارتېرىيە دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر قېتىملىق تومۇر تېپىش 2 ھەركەت ۋە ئىككى جىملىق بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. ئاۋالقى ھەركەتتە تومۇر ئېچىلىپ، يۇقۇرى بولىدۇ. بۇ ئىنبىسات يەنى كېڭىيىش دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ كېيىنكى ھەركىتى ئىنقىباز يەنى تارىيىش، تومۇرنىڭ تۈگۈلۈپ ھەركەت قىلىشى دېيىلىدۇ. ھەركىتى ئىنبىساتتىن كېيىن، ھەركىتى ئىنقىبازنىڭ دەسلىۋىدە جىملىق بولىدۇ. ھەركىتى ئىنبىسات روشەن ۋە دائىمراق بولۇپ، ئۇنى بارماق بىلەن تېپىش مۇمكىن. ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كەتكەن بولسا، ھەركىتى ئىنبىساتنى بىلگىلى بولمايدۇ. بەزى تىۋىپلار ھەركىتى ئىنقىبازنى بىلگىلى بولمايدۇ، دەيدۇ.

تومۇر تۇتقاندا، موھىمى، تومۇرنىڭ يوغان ۋە قاتتىق،

كۆچلۈك ۋە ئاستا سوقۇشىنى تېپىش لازىم. شىريان تومۇر-لارنىڭ ھەركىتى دائىم يۈرەكنىڭ ھەركىتى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر شىريان بىرەر زەخمەتكە ئۇچـرىغان بولسا، ئۇنىڭ ھەركىتى يۈرەكنىڭ ھەركىتىدىن تېز بولىدۇ.

ئىككىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ئەھمىيىتى

يۈرەك بەدەنگە قانداق موھىم بولسا، شىريانمۇ يۈرەك-كە شۇنداق موھىم.

يـۈرەك بىلـەن شىريـان تـوم-ۇرلارنىڭ ھەركـەت يولى بىر. ھارارىتى تەبىي بىلەن قۇۋۋەئى ھايۋانى يۈرەك-تىن باشلىنىدۇ. بەدەن قۇۋۋەئى ھايۋانىنىڭ كۈچى بىلەن تىرىك تۇرىدۇ. قۇۋۋەئى ھايـۋانى بەدەنـدىـكى ھـارارىتى تەبىيدىن قۇۋۋەت ئالىدۇ. پۈتۈن ئەزا قۇۋۋەئى ھايـۋانى ئارقىلىق كۈچ بىلەن تەمىنلىنىدۇ. شۇڭا، بەدەننىڭ ساق-لىقى قۇۋۋەئى ھايۋانى بىلەن ھارارىتى تەبىيگە زىچ باغ-لىق. بۇ ئىككىسى يۈرەككە ئورۇنلاشقانلىقى ئۈچۈن، بارچە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەھۋالىنى يۈرەك ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ، يۈرەكنىڭ ئەھۋالىنى بولسا، شىريان تومـۇرلار ئـارقىـلىق بىلگىلى بولىدۇ.

قۇۋۋەئى ھايۋانىنىڭ ئەھۋالى، يۈرەكنىڭ ھەركىتى، شىريان تومۇرلارنىڭ ھالى شىريان تومۇرلارنىڭ ھەركىتىدىن بىلىنىدۇ. چۈنكى شىريان ئەسۋاپ رولىنى ئوينايدۇ. قـولنى

www.uyghurkitap.com

تومۇرغا قويۇش بىلەن ئىسسىق ـ سوغاق، ئۇزۇن ـ قىسقا، كۆچلۈك ـ ئاجىز دىگەنگە ئوخشاش بەلگىلەر ئارقىلىق يۈرەك ۋە قان تومۇرلىرىدىكى ئاغرىقلارنىڭ ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ.

ئۈچىنچى باپ. تومۇرنى قولدىن تۇتۇپ كورۇش

كىسەلنىڭ ئەھۋالىنى تومۇردىن ئوڭاي بىلگىلى بولىدۇ. چۈنكى شىريان تومۇردىكى قان يۈرەكتىن چىقىپ قولغا كەلگىچە گوشنىڭ ئارىسىغا ئانچە كىرمىگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە كىسەل كىشىگە قولىنى كورسىتىش ئانچە قىيىن ئەمەس.

تومۇر تۇتۇش قائىدىسى مۇنداق: ئاغرىقنىڭ قولىنىڭ يىنىغا 4 بارماق تەڭلا قويۇلىدۇ، كىسەل قولىنى جىم تۇتۇپ بىرىشى، بىر نەرسىگە تايىنىۋالماسلىغى لازىم. ئەگەر تومۇرنىڭ سىلىشى كۆچلۈك بولسا، ئوتتۇرا قولى بىلەن تۇتۇش، ئاجىز بولسا، قولىنى يىنىك قويۇش كىرەك.

تومۇر تۇتقاندا، تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىگى، ئىسسىق ـ سوغاقلىغى، كۆچلۈك ـ ئاجىزلىغى، توختاپ ـ توختاپ تىپىشى، ئارقا ـ ئارقىدىن سىلىشىغا ئوخشاش ئەھۋالنى ئوچۇق بىلگىچە تۇتۇش لازىم. ياخشىسى تىۋىپ ـ نىڭ قولىنىڭ ئۈچى يۇمشاق، قاتمىغان بولۇشى كىرەك. قىتىپ قالغان بولسا، كىسەل ئەھۋالىنى ئىنىق بىلىش قىيىن.

كېسەل قورقۇپ كەتكەن، هاياجانلانغان، خاپا بولغان ياكى ھېرىپ - چارچىغان چېغىدا تومۇر تۇتماسلىق لازىم، شۇنىڭـ دەك مونچىدىن چىقىپلا تومۇر تۇتقۇزۇشقىمۇ بولمايدۇ. كوپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ياكى ئۇزۇن ۋاقىت ئۇخلىمىغانـ دىن كېيىن، تولا توقلۇق ياكى تولا ئاچلىقتىن كېيىنمۇ تومۇر تۇتقۇزماسلىق لازىم.

ھەر كىمنىڭ تومۇرى ۋە مىزاجى باشقا - باشقا بولىدۇ. شۇڭا ھەر كىمنىڭ يېشىغا، تۇت پەسىلگە، ھاۋانىڭ تەڭشەلگەنلىكىگە، ئۆزگەرگەنلىكىگە قاراپ تومۇرنى ئايرىش لازىم. ئەگەر تىۋىپ بۇرۇن تومۇرنى تولا تۇتۇپ كورگەن، ئۇنىڭ ھەركەت ۋە ئادىتىنى سىنىغان، ئۇنىڭدا ئۆزگىرىش ۋە پەرق بولغان كېسەل بولسا، ئۇنىڭغا ئۇگاي ھوكۇم قىلالايدۇ.

تۆتىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ تۇرلىرى ۋە قىسىملىرى

تومۇرنىڭ تۇرى 7 گە ئايرىلىدۇ: بىرىنچى تۇرى تومۇرنىڭ ھەركىتىنىڭ مىقتارىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن - قىسقا، كەڭ - تار، يوغان - ئىنچىكە، ئىگىز - پەس، موتىدىل. ئىككىنچى تۇرى تومۇر ھەركىتى مۇددىتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، تېز، ئاستا، موتىدىل. ئۇچىنچى تۇرى تومۇرنىڭ ئۇزۇن - قىسقا ھەركىـ تىنىڭ قانچىلىك داۋام قىلىشىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، تېز، ئاستا، موتىدىل. تۆتىنچى تۇرى تومۇرنىڭ جىم

www.uyghurkitap.com

تۇرغان ۋاقىتىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، مۇتەۋاتىر، مۇتەپاۋۇتتە موتىدىل. بەشىنچى تۇرى تومۇرنىڭ كەيپىياتىدىن يەنى قانداقلىقىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق ـ سوغاق، قاتتىق ـ يۇمشاق، موتىدىل. ئالتىنچى تۇرى تومۇرنىڭ ئىچىدىكى روھتىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، تولۇق، بوش، موتىدىل. يەتتىنچى تۇرى تومۇرنىڭ ھەركىتىنىڭ تېز ۋە ئەگرىلىكىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، مۇستەۋى ـ مۇختەلىپ، مۇنتەزىم ـ نامۇنتەزىم، مەۋزۇن ـ نامەۋزۇن. بۇلار رەدىيەل ۋەزنى دېيىلىدۇ.

ئۇزۇن تومۇرنىڭ مىدىرلىشىدىن 3 بارماق ئۇچى باراۋەر خەۋەر تاپىدۇ. قىسقا تومۇرنىڭكىدىن بولسا بىر بارماق ئۇچىلا خەۋەر تاپىدۇ. تومۇرنىڭ كەڭ ۋە تارلىقى بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن بىلىنىدۇ. تومۇر ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىكتە قول ئۇچىنىڭ نورمال كەڭلىكىدىن ئېشىپ كەتسە يوغان، ئاشمىسا ئىنچىكە ھېساپلىنىدۇ. تومۇر ھەركەت قىلغاندا تېرە تەرىپىگە كوتىرىلىپ ھەركەت قىلسا، ئىگىز ـ كوتىرەڭگۈ يەنى شاھىق ۋە مۇرتەپىي؛ تومۇر گوش ئىچىگە چۆشۈپ ھەركەت قىلسا، يۇقۇرى چىقمىسا پەس يەنى مۇنخەفىز دېيىلىدۇ. يۇقۇرىدىكى ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسىدە ئوتتۇرا ھال بولغانلىق موتىدىل دېيىلىدۇ. كۈچلۈك دەپ تومۇرنىڭ قولغا كۈچلۈك ئۇرۇنىشىغا، ئاجىز دەپ ئۇنىڭ ئەكسىگە ئېيتىلىدۇ. تومۇرنىڭ پات ـ پات سىلىپ، ئارىدىكى جىملىقىنىڭ قىسقا بولۇشى مۇتەۋاتىر، ئۇنىڭ ئەكسى مۇتەپاۋۇت دېيىلىدۇ. بارماق ئۇچىنىڭ قۇۋۋىتى تومۇرنىڭ ھەركىتىنى

تۇتۇپ قويۇپ ئۆتكۈزمىسە يۇمشاق، ئۇنىڭ ئەكسى بولسا قاتتىق يەنى سەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

قول تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى ھارارەت ۋە رۇتۇبەتنى بىلەلىسە تولۇق، بىلەلمىسە بوش دېيىلىدۇ. تومۇر بارلىق ئەھۋالدا، ئىلگىرى - كېيىنكى ھالدا باراۋەر بولسا باراۋەر يەنى مۇستەۋى؛ تومۇرنىڭ ئاۋالقى ھەركىتى كېيىنكى ھەركىتىگە باراۋەر بولمىسا، ھەر يولدىكى ھەركىتى بۆلەك - بۆلەك بولسا مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ. تومۇرنىڭ ھەركىتى داۋاملىق بىر خىل بولسا مۇنتەزىم، بىر خىل بولمىسا نامۇنتەزىم دېيىلىدۇ. تومۇردا ھەركىتى ئىنبىسات بىلەن ھەركىتى ئىنقىبازنىڭ، ئاندىن كېيىن بولىدىغان 2 جىملىقنىڭ داۋام قىلىشى بىر بىرىگە مۇناسىپ بولسا مەۋزۇن، مۇناسىپ بولمىسا نامەۋزۇن بولىدۇ. ياش بالىنىڭ تومۇرى يىگىتلەرنىڭ تومۇرىدەك بولسا، ئۇمۇ نامەۋزۇن دېيىلىدۇ. بالىلار تومۇرىنىڭ قېرىلار تومۇرىنىڭ ۋەزنىدە بولۇشى مابەينىلۋەزنى، ياش بالىنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنى يىگىت ۋە قېرىلارنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنىدە بولۇشى خارىجىلۋەزنى دېيىلىدۇ.

كىچىك بالىلارنىڭ تومۇرى تېز ياكى پەيدىن - پەي سالىدۇ. تومۇرنىڭ تېزلىكى قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن، پەيدىن - پەي سېلىشى قۇۋۋىتىنىڭ كەملىكىدىن بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا ئىنچىكە، ئاستا، يوغانلىق ۋە قۇۋۋەتتە ئوتتۇراھال كېلىدۇ. قېرىلارنىڭ تومۇرى زەئىپ، مۇتەپاۋۇت ۋە ھۆللۈكلەر سەۋەبىدىن مۇلايىم بولىدۇ.

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

بەشىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ سەۋەپلىرى

تومۇر پۈتكۈل بەدەن ھالىتىنى بىلىشنىڭ بىر خىل ۋاستىسى بولۇپ، ئەسۋابى ماسكە يەنى تۇتۇش جابدۇغى دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ سىلىشى ئالەت يەنى ئەزا ھېساپلانغان يۈرەك ۋە شىريان تومۇرنىڭ ۋاستىسى، قۇۋ- ۋەئى ھايۋانىنىڭ تەسىرى ۋە تومۇرنىڭ تارىيىش - كېڭە- يىشى ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. يۈرەك ۋە شىريان تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەركىتى ئارقىلىق ساپ ھاۋانى ئۆزىگە تارتىپ، تارىيىش ھەركىتى ئارقىلىق بۇسلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلىشى ھاجەت دەپ ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ بىر ھالدىن يەنە بىر ھالغا ئۆتۈشى ھاجەتنىڭ ئارتۇقلۇغى ياكى كەملىگىگە، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈگى ياكى ئاجىزلىغىغا، تومۇرنىڭ قاتتىقلىغى ياكى يۇمشاقلىغىغا باغلىق.

ھارارەتنىڭ زىيادە بولۇشى قاتتىق كېسەل بولۇش، قاتتىق ئىشلەپ چارچاش ياكى بۇس خىلتلەرنىڭ تە- سىرىدىن بولىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ كۈچلۈك سىلىشى ھارارەت سەۋەبىدىن، مەسىلەن، غەزەپتىن، رىيازەتتىن ياكى مونچىغا كىرگەن سەۋەپتىن بولسا، ئۇڭايلا يوق بولۇپ، تومۇر ئۆز ھالىغا كېلىدۇ، قۇۋۋىتى ئاجىزلاشمايدۇ. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان تومۇرنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئۆ-

رۇشى مۇتەدىل بولسا، بەدەن نورمال بولغان بولىدۇ. تومۇر يوغانلىق ۋاقتىدا ھاجەت زىيادە بولسا، تومۇر مۇتەۋاتىر؛ قۇۋۋەت ئاجىز، شىريان قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر مۇتەپاۋەت كېلىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىز، ئالەت قاتتىق، ھاجەت كەم بولسا، تومۇر مۇتە پاۋەت كەلسە، ئاستاۋە ئۇزۇنراق بولىدۇ، قۇۋۋەت زەئىپ بولسا، تومۇر كىچىك بولىدۇ. تومۇرنىڭ زەئىپ ۋە كىچىك بولۇشى دەپ ئۇنىڭ ھەركە-تىنىڭ ئۇزۇن ۋە ياپىلاقلىق بىلەن تامام بولمايدىغان-لىقىغا ئېيتىلىدۇ، ئۇنىڭغا تاماق ۋە ئۇسسۇلۇق ئىستېمال قىلماسلىق، ئارتۇقچە چارچاش، كېسەللىك ۋە باشقا دەرتلەر سەۋەپ بولىدۇ. تومۇرنىڭ قاتتىق بولۇشىغا ھارا-رەت ۋە خىلتلەرنىڭ كويۇشى، ئەزالاردا ئىششىق بولۇ-شى، ئۇخلىماسلىق، قۇرۇق تاماقلارنى يېيىش، تاماقنى كەم يېيىش سەۋەپ بولىدۇ، بەزىدە بۇھرانغا يېقىنلاشقان ۋاقىتلاردا تومۇر قاتتىق بولىدۇ. ئەگەر تەرلەپ بۇھران يۇز بەرگەن بولسا، تومۇر دولقۇندەك ئۇرۇپ سالىدۇ. بۇھ-ران ياخشى ئۆتسە، تەن ساغلام، تاماق نورمال بولسا تومۇر ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ. تومۇر توغرىلىقتىن ۋە ئەگرىلىكتىن يانسا، قاتتىقلىق تومۇرنىڭ يۇزىدىكى گوشكە كەلسە، تاماق نورمال يېيىلسە تومۇرنىڭ سەۋىيى ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئالتىنچى باپ. مىزاجلارنىڭ تومۇر ئەھۋالى

ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى تەبىي بولسا، تومۇر چوڭ، قۇۋۋەتلىك؛ ئۇنداق بولمىسا، تومۇرنىڭ قۇۋۋىتى زەئىپ بولىدۇ. مەسىلەن، كېزىك كېسەللىكلىرىدە سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، مۇتەپاۋۇت ياكى ئاستا بولىدۇ، ھول مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ياكى دولقۇنلۇق كېلىدۇ. قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى تولا ۋاقىتلاردا ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ. قۇۋۋەت ئارتۇق، ھاجەت تولا بولسا، زۇلقەرئەتەيىن، مۇتەشەننىج، ياكى مۇرتەئىش بولىدۇ.

يەتتىنچى باپ. ئەر - ئاياللارنىڭ ۋە سىمىز - ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇر ئەھۋالى

ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا قۇۋۋەتلىك ۋە يوغان بولىدۇ. چۈنكى ئەرلەرنىڭ مىزاجى ھول ئىسسىق، ئەزالىرى قاتتىق، قىلىدىغان مەشغۇلاتلىرى كۆپ ۋە ئېغىر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا پەرقلىق بولىدۇ، مۇتەپاۋۇت كېلىدۇ.

ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى سىمىز كىشىلەرنىڭ

تومۇرىغا قارىغاندا يوغان ۋە ئاستا بولىدۇ. سېمىز كىشى-
لەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېز سالىدۇ. سېمىزلىك گۆش-
نىڭ كوپلۇگىدىن بولسا، تومۇر تېزرەك، قۇۋۋەتلىگرەك؛
سېمىزلىك ياغنىڭ تولىلىغىدىن بولسا، تومۇر ئاستا، قۇۋ-
ۋەتسىزرەك بولىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. توت پەسىلدىكى تومۇر ئەھۋالى

باھاردا پەسىل تەڭشەلگەنلىگىدىن تومۇرمۇ تەڭشەل-
گەن، قۇۋۋىتى زىيادە بولىدۇ. تومۇز ۋاقتىدا تومۇر تېز،
مۇتەۋاتىر، ئىنچىكە ياكى زەئىپ بولىدۇ. ئىسسىق شەھەر
ۋە ئورۇنلاردىكى خەلقلەرنىڭ تومۇرى ئەنە شۇنداق كېلى-
دۇ. بۇ ھاۋانىڭ ئىسسىقلىغى، تولا تەرلىگەنلىكتىن بولىدۇ.
كۈز ۋاقتىدا تومۇر موتىدىل، زەئىپرەك سالىدۇ، بۇ ھاۋا-
نىڭ ئۆزگىرىپ تۇرۇشىدىن بولىدۇ. بۇ پەسىلنىڭ تەبىئىتى
قۇۋۋەئى ھايۋانىغا يات. قىش ۋاقتىدا تومۇر مۇتەپاۋىت،
ئاستا ياكى ئىنچىكە سالىدۇ. سوغاق شەھەر ۋە سوغاق يەر-
لەردىكى خەلقلەرنىڭ تومۇرى ئەنە شۇنداق بولىدۇ. ئەمما
ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۋەتلىك سالىدۇ.

كىشىلەر ياش قۇرامى، ئىسسىق - سوغاقلىغى، جىنسى،
ئورۇق - سېمىزلىگى جەھەتتە پەرقلىنىدۇ، تۇرۇشلۇق يېرى
ئوخشاش بولمايدۇ، 4 پەسىلدىن خالى بولالمايدۇ. شۇڭا

www.uyghurkitap.com

ساغلام ۋاقتىدا بولسۇن ياكى كېسەل ۋاقتىدا بولسۇن، يۈ-
قۇرىدىكى سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن، تومۇرلىرىدا ئۆزگىرىش
بولۇپ تۇرىدۇ.

توققۇزىنچى باپ. ئوتتۇرا هال ئەمگەك قىلغان ۋە ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئوتتۇرا هال ئەمگەك (مەشغۇلات) قىلغان كىشىلەر-
نىڭ تومۇرى دەرىجىمۇ-دەرىجە كۈچلۈك ۋە يوغان بو-
لىدۇ. چۈنكى بۇنداق ۋاقىتتا هارارەتنى ئەسلى بىلەن قۇۋ-
ۋەتى هايۋانى زىيادە بولىدۇ. ئەمگەك تۈگىگەن ۋاقىتىدا
تومۇرى تېز ۋە مۇتەۋاتىر بىلىنىدۇ. چۈنكى بۇنداق ۋاقىتتا
هارارەت تامام كەتكەن بولىدۇ. ئەگەر ئەمگەك ئادەتتىن
تاشقىرى بولسا، تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئاجىز سالىدۇ.

قۇۋۋەت كۈچلۈك بولسا، تومۇر تېز بولىدۇ. سۇد-
دەلەرنىڭ ئېچىلغانلىغى، ماددىلارنىڭ تولۇق ئېرىپ كېتىشى
ۋە هارغىنلىقتىن تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىز سالىدۇ.

ئۇخلاۋاتقان كىشىنىڭ تومۇرى مۇختەلىپ بولىدۇ.
دەسلەپ ئۇخلىغاندا تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئاجىز، ئىنچىكە
ۋە ئاجىز بولغاندىمۇ مۇتەپاۋۇت ياكى ئاستا سالىدۇ. چۈنكى
ئۇخلىغاندا هارارەتنى ئەسلى بەدەننىڭ تۈگەنچىسىگىچە بارى-
دۇ هەم تاماقنى هەزىم قىلىش، فەزلىلەرنى پىشۇرۇش بى-

لەن بولىدۇ. تاماق ھەزىم بولۇپ ھارارىتى ئەسلى بەدەندىن قۇۋۋەت تاپقاندىن كېيىن سىرتقى بەدەنگە ئۆرلەيدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا تومۇر يوغان ۋە قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئۇخلىسا، تومۇر ئىنچىكە، ئاجىز، مۇتەپاۋۇت ۋە ئاستىلىقتا يانىدۇ. چۈنكى تاماقنىڭ قالدۇغى بەدەندە تۈگىگەن بولىدۇ.

ئۇخلىغان ۋاقىتتا مەيدىدە تاماق بولمىسا، تەبىئەت ئۇنى ھەزىم قىلمىسا، تومۇر يوغان ۋە تېز بولىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاۋالقى ھالىغا يانىدۇ. ئۇخلاۋاتقان كىشى ئۇيقۇدىن بىر يولى قورقۇتۇپ ئويغىتىلسا، تومۇرى زەئىپ بىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن يوغان، تېز، مۇختەلىپ ۋە مۇرتەئىش بولىدۇ. راست قورقمىغان بولسا، تومۇرى ئىلگىرىكى ھالىدا بولىدۇ. راست قورقۇپ كەتكەن بولسا، كېيىنكى ھالىدا بىر قانچە ۋاقىت قېپقالىدۇ.

ئونىنچى باپ. يېمەك ـ ئىچمەك سەۋەبىدىن تومۇرنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى

كۆپ تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى مۇختەلىپ ۋە ئىلدام؛ ئوتتۇرا ھال تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۋەتلىك، يوغان ۋە ئىلدام؛ ئاز تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئوتتۇراھال ۋە زەئىپلىككە مايىل كېلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ئىسسىق تاماق

www.uyghurkitap.com

يىسە تومۇرى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىقى تاماق يېگەندە تېخىمۇ ئاشىدۇ.

ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە پەيدىن - پەي سالىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى سوغاق تاماق يىسە مىزاجى ئوتتۇراھال بولۇپ، تومۇرى قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. سوغاق مىزاجلىق كىشى سوغاق تاماق يىسە مىزاجى يامانلىققا ئۆزگىرىدۇ، تومۇرى زەئىپ، ئىنچىكە، مۇتەپاۋۇت ۋە ئاستا بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق تاماق يىسە مىزاجى ئوتتۇرا ھال بولۇپ، تومۇرى قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. دىمەك، كىشىنىڭ قانداق تاماق يېيىشى بىلەن تومۇرىمۇ ئۆزگىرىدۇ.

ھاراقنى زىيادە ئىچىش زىيانلىق. چۈنكى تومۇر بەك تولۇپ كېتىپ مەسلىكتە دەرھاللا ئولۇپ قېلىش خەۋپى بار. قايناقسۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش پايدىلىق. چۈنكى سۇ تاماقنى ئېرىتىپ، قۇۋۋەتكە ياردەم بېرىدۇ، تومۇر قۇۋۋەتلىك بولىدۇ.

سۈرگە دورىسى بېرىلگەندىن كېيىن تومۇر بوش، زەئىپ ۋە ئاستا سالىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش ھەددىدىن زىيادە بولسا، تومۇر قۇرۇت ۋە چۇمۇلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. ئەمما ھەمەل قىلىنغاندىن كېيىن تومۇر تولۇق سالىدۇ. ھەمەلدىن كېيىن ئىچ سۈرۈش كۆچلۈكرەك بولسا، تومۇر مۇختەلىپ سالىدۇ.

ئون بىرىنچى باپ. روھىي كەيپىياتتا ئۆزگىرىش بولغان ۋە مونچىغا كىرگەن ۋاقىتلاردىكى تومۇر ئەھۋالى

كىشى خۇشال بولغان، خاپا بولغان، قورقۇپ كەتكەن، ھاياجانلانغان، ئاچچىقلانغان ۋاقىتلىرىدا تومۇر ھەر خىل بىلىنىدۇ. خۇشال بولغان ۋاقىتتا تومۇر يوغان ۋە مۇتەپاۋىت سالىدۇ؛ خاپا بولغان ۋاقىتتا زەئىپ، ئىنچىكە، مۇتەپاۋىت ياكى ئاستا تېپىدۇ؛ قورقۇپ كەتكەن ۋاقىتتا ئىلدام، مۇرتەئىش ۋە مۇختەلىپ كېلىدۇ؛ ئاچچىغلانغان ۋاقىتتا يوغان، ئىلدام، پەيدىن - پەي، ئۆزە ۋە ئۆرلەپ ماڭىدىغان شەكىلدە سالىدۇ. چۈنكى خۇشاللىق قۇۋۋەتنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ، غەزەپ ۋە باشقىلار ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

مونچىغا كىرىپ بەدەنگە ئىسسىق سۇ قۇيسا، تومۇر يوغان، قۇۋۋەتلىك ۋە يۇمشاق بولىدۇ، كېيىن ھارارەت سەۋۋىدىن ئىلدام ۋە پەيدىن - پەي سالىدۇ. مونچىدا تولا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ ھارارەت تارقاپ كەتسە، تومۇر زەئىپ، مۇتەپاۋىت ۋە ئاستا بولىدۇ. مونچىدا بەدەنگە سوغاق سۇ قۇيسا، تومۇر ئىنچىكە، مۇتەپاۋىت، زەئىپ ۋە ئاستا سالىدۇ. بىر ۋاقىتنىڭ ئىچىدە بەدەننىڭ تاشقى تەرىپى سوغاق، ئىچى تەرىپى ئىسسىق بولسا، تومۇر كۈچ -

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

لۆك، يوغان، ئىلدام بولىدۇ. زاك، گۈڭگۈرت، زەمچى كانلىرىدىن چىققان ئارىشاڭ سۇلىرىغا چۈشسە تومۇر قاتتىق ۋە ئىلدام سالىدۇ.

ئون ئىككىنچى باپ. ھەر خىل كېسەللىكلەردىكى تومۇر ئەھۋالى

كىشىنىڭ بىر يېرى ئاغرىسا، تومۇرى ئىلدام، پەيدىن - پەي سالىدۇ. ئاغرىقى ئېغىر بولسا، تومۇرى زەئىپ، كىچىك بولۇپ، قۇرۇت ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. كىشىنىڭ بىر يېرى ئىسسىقتىن ئىششىسا، تومۇرى مىنشارى مۇرتەئىش، ئىلدام، پەيدىن - پەي سالىدۇ. ئىششىقى قاتتىق بولسا، تومۇرى مىنشارى كېلىدۇ. ئىششىقى قانچە ئېغىر بولسا، تومۇرىنىڭ مىنشارلىقى شۇنچە زىيادە بولىدۇ. ئىششىقى يۇمشاق بولسا، تومۇرى سۇ ئۇركەشلىگەندەك سالىدۇ. سوغاقتىن ئىششىغان بولسا، تومۇرى ئاستا، مۇتەپاۋىت بولىدۇ. ئىششىق پىشقاندىن كېيىن تومۇرى يەنە سۇ ئۇركەشلەپ سالغاندەك ھالىغا قايتىدۇ.

كىشىنىڭ بېشى ئاغرىسا، تومۇرى توختىلىپ سالىدۇ. بېشى ئىسسىقتىن ئاغرىسا، تومۇرى ئىلدام، مۇتەپاۋىت؛ سوغاقتىن ئاغرىسا، تومۇرى ئاستا، مۇتەپاۋىت بولىدۇ.

سەرسام (مېڭىنىڭ ۋە مېڭە پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى) بولغان كىشىنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، ئاجىز، قاتـ

تىق بولۇش بىلەن ئۇركەشلەپ سالىدۇ. ئىستىمىسى ئېغىر بولغان كىشىنىڭ تومۇرى يوغان، تېز، ئارقا ـ ئارقىدىن سالىدۇ. مىگە پەردىسى يالـلۇغلىنىپ ئىششىغان كىشىـنىڭ تومۇرى مۇختەلىپ ۋە مۇرتەئىش بولىدۇ؛ بۇنداق ئىششىق سوغاقتىن بولغان بولسا، تومۇرى مۇتەپاۋىت ۋە ئاستا سالىدۇ. تەپ ۋە ئىستىمىنىڭ دەسلىۋىدە تومۇر ئىنچـچىكە ۋە زەئىپ بولىدۇ، مىگە پەردىسى دەسلەپ ئىششىغان ۋاقتىدا قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن تومۇر تىترەپ سالىدۇ.

بەلغەم سەۋىۋىدىن تومۇر ئۇركەشلەپ سالىدۇ، بەلـغەمنىڭ تولىلىقىدىن زىققىنەپەس يەنى نەپەس قىيىنـلىشىش پەيدا بولىدۇ.

ساراڭلىق قۇرۇق سەۋدا ماددىسى سەۋىۋىدىن پەيدا بولسا، تومۇر ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

لەقۋانىڭ تومۇرى قاتتىق ۋە تارتىلىشچان بولىدۇ. ئەگەر لەقۋا سۇسلاشقان بولسا، تومۇرى مۇتەپاۋىت ۋە ئاستا؛ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، تومۇرى تەرتىپسىز سالىدۇ.

تۇتقاقلىق بەلغەمنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، تومۇر ئاستا، مۇتەپاۋىت بولىدۇ؛ تۇتقاقلىق سەۋدادىن بولغان بولسا، تومۇر قاتتىق، ئىنچىكە سالىدۇ. قاتما كېـسەل بولغان كىشىنىڭ تومۇرى سۇ ئۇركەشلىگەندەك سالىدۇ.

تەپى يەۋمى يەنى بىر كۈنلۈك بەزگەك بولغان كىـشىنىڭ تومۇرى يوغان ۋە مۇتەۋاتىر بولىدۇ. ئەگەر تەپ مۇختەلىپ بولسا، تومۇرى تەرتىپلىك بولىدۇ. تەپى سىبىقـ

www.uyghurkitap.com

چىلىقتىن بولغان كىشىنىڭ تومۇرى دەسلەپ ئىنچىكە، ئىلدام ۋە مۇختەلىپ، كېيىن يوغان بولىدۇ.

شەترۇل غەيىپ يەنى سەپرا ۋە بەلغەمدىن تەپ بولغان كىشىنىڭ تومۇرى دەسلەپ مۇختەلىپ، كېيىن بارغانچە چوڭ بولىدۇ. بەلغەمدىن تەپ بولغان كىشىنىڭ تومۇرى دەسلەپ مەخپى، زەئىپ، ئىنچىكە ۋە مۇتەپاۋىت، ئاخىردا مۇتەپاۋىتتە مۇختەلىپ بولىدۇ.

تەپى مۇتبەقە يەنى قاندىن قىزىتما بولغان كىشىنىڭ تومۇرى تولغان، يۇمشاق ۋە يوغان، قىسمەن ۋاقىتتا چوڭ، تېز بولىدۇ. قېنى سىپسىپ بۇزۇلغانلىقىدىن تەپ بولغان كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ، ئىلدام ۋە مۇختەلىپ سالىدۇ.

تەپى رىبئى يەنى بىر كۈن تۇتۇپ، ئىككى كۈن ئارىلايدىغان بەزگەك بەلغەمدىن بولغان بولسا، تومۇر يۇمشاق، ئاستا؛ سەپرادىن بولغان بولسا، مۇتەۋاتىر؛ قاندىن بولغان بولسا، يۇمشاق ۋە چوڭ؛ سەۋدادىن بولغان بولسا، قاتتىق، ئىنچىكە بولىدۇ.

ئەسۋە، چېچەك كېسەللىكلىرىدە تومۇر ئىلدام، قاتتىق ۋە مۇتەۋاتىر كېلىدۇ. قىسمەن چاغلاردا مۇختەلىپ بولۇشىمۇ مۇمكىن.

ئون ئۈچىنچى باپ. نەپەس ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى

نەپەسمۇ يۇرەك ۋە تومۇرلارغا ئوخشاشلا پۈتۈن بەدەننىڭ ساق ياكى ئاغرىقلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ سەۋەپلىرى تومۇرنىڭ ئەسۋابى ماسىكە بولغىنىغا ئوخشاش. ئۇمۇ پائىل، ئالەت ۋە ھاجەت دەپ 3 كە بولۇنىدۇ. پائىل دەپ قۇۋۋەئى ھايۋانىغا ئېيتىلىدۇ؛ ئالەت دەپ تاماق، كاناي، ئۆپكە، كوكرەك پەردىلىرىنىڭ تومۇرلىرىغا، يان ۋە كوكرەك گوشلىرى ھەم شۇ گوشلەر ئارىسىدىكى ئۇششاق ئەسەپلەرگە ئېيتىلىدۇ؛ ھاجەت دەپ ئوبدان ھاۋالارنىڭ ئۆپكە ۋە يۇرەككە تارتىلىشى، يامان، بۇزۇق ھاۋالارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇ سەۋەپلەر تەبىي بولسا، نەپەس ئېلىشمۇ تەبىي بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋەپلەرنىڭ بىرى، ئىككىسى ياكى ئۈچى ئۆزگەرسە، نەپەسمۇ ئۆزگىرىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەر خىل ئۇرۇشى بىر قىسىم ئەھۋالدىن خەۋەر بېرىدۇ، ئەمما نەپەس ئېلىش تەبىي بولسا، ھارارىتى ئەسلىنىڭ نورماللىغى، يۇرەك، ئۆپكە، تال، جىگەرلەرنىڭ سالامەتلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ. نەپەس ئېلىش تەبىي بولمىسا، قاتتىق ئاغرىقتىن بەلگە بېرىدۇ.

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

ئۈچىنچى ماقالا. سۈيدۈك ھەققىدە بايان

بىرىنچى باپ. سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش

سۈيدۈك يەنى پىشاپ تەپەسرە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈك مەيدە ۋە جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىشى ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ ھەم خىلىتلەرنىڭ ئەھۋالىنى بىلدۈرىدۇ. ھەزىم 3 قىسىمغا بولۇنىدۇ (بەزىلەر 4 دەپمۇ ئاتايدۇ).

بىرىنچى ھەزىم مەيدىدە بولۇپ، كەيلۇس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ھەزىم مەيدىدىن 12 ئىلىك ئۈچەيگە بارىدۇ، ئۇ يەردە تاماقنىڭ تىرپىلىرى ئۈچەيگە چۈشۈپ، سۈيۇق تەركىۋى ماسارىقە دىگەن تومۇر بىلەن جىگەرگە ئۆتىدۇ.

ئىككىنچى ھەزىم جىگەردە بولۇپ، جىگەردىكى ئوزۇقلۇق شىشىگە ئالغان ئارپا سۈيىگە ئوخشايدۇ. جىگەردىكى بۇ ئىككىنچى ھەزىم كەيمۇس دەپ ئاتىلىدۇ. كەيمۇس جىگەرنىڭ تېگى ئەرىپىگە ئۆتۈپ قان بولىدۇ.

ئۈچىنچى ھەزىمدە قان جىگەردىن يۈرەككە بېرىپ، ئۇششاق تومۇرلارغا يۈرۈشۈپ، ئەزالارنىڭ ئارىسىدا گۆشلەرنىڭ ۋۇۋۇتى، تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن پۈتۈن ئەزاغا قۇۋ-

ۋەت بولىدۇ. ئىچكەن سۇ قان قىيامىنى سۇيـۇق قىلىپ، ئىنچىكە تومۇرلارغا يۇرۇتىدۇ. جىگەرنىڭ ئەتـراپىدىكى جاـ زىبە ئۇنى ئوز تەرىپىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇ يەردە سۇ قاندىن ئايرىلىدۇ — بەزىسى تاماق بولىدۇ، بـەزىسى تـەر بىلەن چىقىپ كېتىدۇ، بەزىسى بورەك ۋە دوۋىساق يـەنى مەسانىگە كېلىپ سۇيدۇك بولىدۇ. قاندىن پەيدا بـولغان نـەرسە سۇ بىلەن دوۋىساققا قـايتىدۇ. شۇڭـا دوۋىساقتىن چىققان سۇ (سۇيدۇك) بەدەننىڭ بارلىق ئەھۋالىدىن، جىـ گەرنىڭ ھەزمىدىن ۋە خىلتلەردىن خەۋەر بېرىدۇ.

ئىككىنچى باپ. سۇيدۇك ئېلىش ۋە ئۇنى تىۋىپقا كورسىتىش

سۇيدۇكنى تىۋىپقا كورسىتىش لازىم بولغاندا، سۇيـ دۇكنىڭ رەڭگىنى بويايدىغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن، زەپەر، كوكتات، سەبرىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى يېمەسلىك، قولغا، پۇتقا خېنە ياقماسلىق لازىم. ئاچلىق، خاپىلىق، ھارغىنلىق مىزاجنى ئىسسىق قىلىپ، سۇيدۇكنى ئوزگەرتىدۇ، ئۇيقۇسىزـ لىقتا تاماق ياخشى ھەزىم بولمىغانلىقى ئۇچۇن سۇيـدۇك دۇغ ۋە رەڭسىز كېلىدۇ. ھېيىز، نىپاسلارمۇ سۇيدۇكنى ئوزـ گەرتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا سۇيـدۇكنى كورسەتمەسلىككە توغرا كېلىدۇ.

سۇيدۇكنى تىۋىپقا ئەتىگەندە كورسىتىش لازىم. كورـ

www.uyghurkitap.com

سىتىشتىن ئىلگىرى سۈيدۈكنى شىشىگە ئېلىپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك. بۇنىڭدا سۈيدۈكتىكى نەرسىلەرنىڭ يۇقۇرى ئورلەيدىغانلىرى يۇقۇرى ئورلەپ، تېگىگە چۆكىدىغانلىرى تېگىگە ئولتۇرىدۇ. سۈيدۈكنى ئاپتاپتىن يىراق تۇتۇش، 6 سائەت تۇرۇپ قالسا كورسەتمەسلىك لازىم.

سۈيدۈك ئالىدىغان شىشە ئاق، پاكىز، يوغان بولۇشى كېرەك. شۇنىڭدەك سۈيدۈك شىشىگە تولدۇرۇپ ئېلىنماسلىقى لازىم. تەۋسىپ شىشىنى سول قولىغا ئېلىپ، ئوز سايىسىدىن يىراق تۇتۇپ كورۇشى، بۇنىڭدا 8 نەرسىنى — رەڭگى، سۈيۈقلۇغى، سۈزۈكلۈگى، دۇغلۇغى، ئازلىغى، كوپلۈگى، كوپۈكلۈگى ۋە سېسىقلىغىنى تەكشۈرۈشى لازىم. سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك، دۇغلۇغى قويۇق - سۈيۈقلۇغىدىن بىلىنىدۇ. چۈنكى بەزى نەرسىلەر ئوزى قويۇق بولسىمۇ، ساپ سۈزۈك بولىدۇ (تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش)، بەزى نەرسىلەر ئوزى سۈيۈق بولسىمۇ، تۇتۇق بولىدۇ (سۈتكە ئوخشاش).

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق (زەپەر ئىستىمال قىلىغاندا سۈيدۈك سېرىق بولىدۇ)، قىزىل، يېشىل، قارا، ئاق بولىدۇ.

سېرىق سۈيدۈك 6 گە بولۈنىدۇ: 1) سامان رەڭلىك. بۇ - ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلغانلىغىنىڭ ئىپادىسى؛ 2) لىمون پوستىغا ئوخشاش. بۇ - ھەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بولغانلىغىنىڭ ئىپادىسى؛ 3) ئەشقەر يەنى چوغ رەڭلىك. بۇ - ھارارەت ۋە قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ زىيادە بولغانلىغىنىڭ

بەلگىسى؛ 4) قىزىلغا مايىل سېرىق؛ 5) نارى يەنى ئوت يالقۇنىدەك؛ 6) زەپەر يەنى سېرىق قىزىلغا مايىل. كېيىنكى ئۈچ خىلى ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى.

قىزىل سۈيدۈك 4 كە بولۇنىدۇ: 1) ئەشھەپ يەنى ئانار گۈل رەڭلىك. بۇ ـ قاننىڭ بىر ئاز ئاشقانلىغىنىڭ ئىپادىسى؛ 2) ۋەردى يەنى قىزىلگۈل رەڭلىك؛ 3) ئەھمەرى قانى يەنى توق قىزىل. بۇ ـ ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى؛ 4) ئەھمەرى ئەختەم يەنى قارىغا مايىل قىزىل. بۇ ـ قاننىڭ ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى.

يېشىل سۈيدۈك 5 كە بولۇنىدۇ: 1) پىستە رەڭلىك. بۇ ـ سۇيۇقلۇقنىڭ ئىپادىسى؛ 2) ھاۋا رەڭلىك؛ 3) نىل رەڭلىك. بۇئىككىسى پىستە رەڭلىككە قارىغاندا سوغاقلىق ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى؛ 4) كۆراسى يەنى جۇسەي رەڭلىك. بۇ ـ قاتتىق كويگەنلىكنىڭ ئىپادىسى؛ 5) زەنجارى يەنى كوكتاش رەڭلىك. بۇ ـ يەنىمۇ زىيادە كويگەنلىكنىڭ ئىپادىسى.

قارا سۈيدۈك 4 كە بولۇنىدۇ: 1) قارىلىقتىن ئاقلىققا مايىل زەڭگارى رەڭلىك ماددىسى بار. بۇ ـ سەپرادىن بولغان سەۋدانىڭ ئىپادىسى؛ 2) ئوزى قارا، سېرىققا مايىل. بۇ سېرىق كېسەل يەنى يەرقان بولغان كىشىنىڭ سۈيدۈگىگە ئوخشاش بولۇپ، سۈيى ۋە كوپۈگى سۇمايىنىڭكىدەك بولىدۇ. بۇ ـ قاندىن بولغان سەۋدانىڭ بەلگىسى؛

www.uyghurkitap.com

3) يېشىللىققا مايىل قارا. بۇ ـ سەۋدانىڭ ئۆزگەرگەنلىگىنىڭ بەلگىسى؛ 4) ئاقلىققا مايىل قارا. بۇ ـ سەۋدايى بەلغەمـ ـنىڭ بەلگىسى.

سوغاقلىق ئېشىپ كەتسە، خىلىتلەر پىشمىسا، ماددىـ ـلار يوقالسا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. بۇنداق سۈيدۈك سۈيۈق ۋە سۈزۈك بولىدۇ. بۇنداق سۈيـدۈكنىڭ ساپ سۇغـا ۋە شىشىگە ئـوخشاش قويۇق بـولغىنى بـەلغەمىيە دېيىلىدۇ. ئىبىنسىنا بۇرەڭنى 6 گە ئايرىيدۇ: 1) قويۇق چاپلىشاڭغۇ بەلغەمگە ئوخشاش. 2) ياغلىشاڭغۇ. بۇ ـ چاۋا ياغ ئېرىـ ـگەنلىگىنىڭ بەلگىسى. 3) بەلغەم بىلەن چاۋا ياغ ئېرىتمىـ ـسىنىڭ قوشۇلمىسى. 4) فىقائى يەنى بوزا رەڭلىك. بۇ ـ ئىچكى ئەزادا جاراھەت بارلىغىنىڭ بـەلگىسى. يىرىڭ قوـ ـشۇلۇپ كەلسە، سۈيدۈك يولىدا يىرىڭلىق جاراھەت بارلىـ ـغىنى بىلدۈرىدۇ، سۈيدۈك يولىدا جاراھەت بـولمىسا، خـام ماددىنىڭ بۇزۇلغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. 5) مـەنىۋى يـەنى مەنى رەڭلىك. بۇ ـ ئىچكى ئەزادىكى بەلغەمدىن بـولغان ئىششىقنىڭ ئىپادىسى. 6) رۇسـاسى يەنى قوغۇشۇن رەڭـ ـلىك. بۇ ـ خام بەلغەم ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ ئىپادىسى.

ئۈچىنچى باپ. سۈيدۈكنىڭ قىيامى، پۇرىغى ۋە سۈزۈك، دۇغ، ئاز، كۆپ، كۆپۈكلۈك بولۇشى

سۈيدۈك قىيام جەھەتتىن قويۇق، سۇيۇق، ئوتتۇراھال كېلىدۇ. سۇيۇق سۈيدۈك خىلتنىڭ پىشمىغانلىقى، بۆرەكنىڭ زەئىپلىكى، سۇنى كۆپ ئىچىش ياكى سۇيۇق ھوللۇقنىڭ تۈگىمىگەنلىكىدىن بولىدۇ. قويۇق سۈيدۈك خىلىتلەرنىڭ تولىلىقى ياكى خىلىتلەرنىڭ پىشمىغانلىقىدىن؛ قويۇق - سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھاللىقى خىلىتلەرنىڭ ياخشى پىشقانلىقىدىن بولىدۇ.

سۈيدۈك پۇراق جەھەتتىن پۇرىغى ئاز، ئاچچىق - چۈچۈك، تاتلىق، سېسىق دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. پۇرىغى ئاز بولۇشى مىزاجىنىڭ سوغاق بولغانلىقىنىڭ ياكى ھارارەتى غەرىزىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى. ئاچچىق - چۈچۈك بولۇشى ھارارەتى غەرىزىنى، سۇيۇق جەۋھەرلىك خىلىتلەرنىڭ ھارارەتى غەرىبەسىنى بىلدۈرىدۇ. تاتلىق پۇراقلىق بولۇشى قان ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. سېسىق پۇراقلىق بولۇشى ئىچكى ئەزادىكى جاراھەت سېسىقچىلىقىنىڭ بەلگىسى.

ماددا يەل ۋە ھوللۇق بىلەن ئارىلاشقان بولسا، سۈيدۈك دۇغ كېلىدۇ، ئۇنداق بولمىسا سۈيدۈك ساپ ۋە

سۈزۈك بولىدۇ. بۇ ـ موتىدىل ئەھۋالنىڭ نىشانىسى. قۇۋۋەت ئاجىز ۋە ئاز بولۇپ، ماددا باشقا تەرەپكە سەرپ بولغان بولسا، سۈيدۈك ئاز بولىدۇ. چاۋاياغ ئىبرىگەن ياكى ئىسـتىفراغ زىيادە بولغان بولسا، سۈيدۈك كوپ بولىدۇ. سۈيـدۈكنىڭ ئاز ـ كوپلۈگى بەدەندە تەبىي يۈرۈشۈپ تۇرغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۇستىگە باشقا ماددىلارنىڭ قوشۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. سۈيدۈكتە كوپۈك پەيدا بولۇپ، پات تارقىلىپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇشى ماددىنىڭ چاپلىشاڭغۇلىقىدىن، قويۇق يەلنىڭ كوپلۈگىدىن بولىدۇ.

تونىنچى باپ. رۇسۇپ

سۈيدۈكنىڭ ھوللۇگىدىن بولغان قويۇق جەۋھەر رۇسۇپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ شىشىنىڭ تېگىدە تۇرسۇن ياكى توپىسىدە تۇرسۇن جەۋھەرلىك ئىپتىۋارى بىلەن تەبىي، غەيرى تەبىي دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ. تەبىسى ئاق بولۇپ، تېگىدە ئولتۇرىدۇ، تەركىۋى بىر بىرىگە يېقىن ياكى چىپچىلاڭغۇ بولىدۇ، تەۋرەتسە تېز چېچىلىدۇ، سۈيدۈكـنىڭ ئۇستىدە لەيلەپ، ئۇزۇندا تېگىگە ئولتۇرىدۇ. رۇسۇپـنىڭ ئوبدىنى قىزىل رەڭلىگى، ئۇنىڭدىن قالسا سىرىق رەڭلىگى، رۇسۇپنىڭ غەيرى تەبىسى خۇراتى، لەھمى، دىسمى، مىنددى، شەئرى، خىمرى، رەملى، رەمادى، ئەلەخمىلەرگە بولۇنىدۇ.

خۇراتى يەنى قوۋزاقسىمان دۇغ. دوۋىساق قىچىشىپ ئىچكى پەردە ھۇجەيرىلىرى سۈيدۈك بىلەن بىللە چىقسا،

سۈيدۈك قوۋزاقسىمان دۈغ كېلىدۇ، بورەك ئىچكى پەردە
ھۈجەيرىلىرى سۈيدۈك بىلەن بىللە چىقسا رۇسۇپ ياپىلاق
قىزىل گوشكە ئوخشاش بولىدۇ.

لەھمى يەنى رۇسۇپنىڭ گوشكە ئوخشاش بولغىنى.
بۇنىڭ سەۋۋىمۇ يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

دىسمى يەنى چاۋاياغ. بۇنىڭدا رۇسۇپ سۈيدۈكنىڭ
تۈپىدە تۇرىدۇ. بۇ-چاۋاياغ ۋە گوشلەرنىڭ ئېرىگەن-
لىگىنىڭ، خۇسۇسەن ئىككى بورەكنىڭ يېغى ئېرىگەنلىگى-
نىڭ ئىپادىسى.

مىدىدى يەنى يىرىڭلىق. رۇسۇپتا يىرىڭ بولىدۇ.
بۇ-ئىچكى ئەزادىكى قاپارتمىلارنىڭ ۋە ئىششىقلارنىڭ
تېشىلگەنلىگىنىڭ ئىپادىسى.

شەئرى يەنى رۇسۇپنىڭ يۇڭغا ئوخشاش بولۇشى.
بۇنىڭدا ھوللۇك چىگىلىپ، ئۇزۇنچاق بولۇپ، سۈيدۈك بىلەن
بىللە چىقىدۇ.

خېمىرى. رۇسۇپ قاتتىق ۋە قويۇقلۇقتا، رەڭدە سۇغا
چىلىغان پارچە خېمىرغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇ مەيدە ۋە
ئۈچەينىڭ ئاجىزلىغىنى، ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

رەملى يەنى قۇمسىمان. رۇسۇپنىڭ قۇمدەك بولۇشى
بورەكتە ياكى دوۋىساقتا تاش بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر
قۇمنىڭ رەڭگى قىزغۇچ بولسا تاش بورەكتە، ئاق بولسا
تاش دوۋىساقتا بولىدۇ.

رەمادي يەنى كۈلسىمان. بۇ بەلغەمدىن بولىدۇ،

ياكى يىرىك ئۇزۇن تۇرۇپ قىلىپ، رەڭگى ئۆزگىرىپ، كۆل-دەك بولۇپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

ئەلەقى يەنى قويۇق مەنىسىمان دۇغ. ھوللۇككە ئا-رىلىشىپ كەلگەن بولسا، جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىنى، چالاراق ئارىلاشقان بولسا، سۈيدۈك ماڭىدىغان يوللاردا جاراھەت بارلىقىنى، ئارىلاشماي ئايرىم كەلگەن بولسا، دوۋىساقتا جاراھەت بارلىقىنى، سۈيدۈكنىڭ ئالدىدا كەلسە جىنسى يولدا جاراھەت بارلىقىنى، سۈيدۈكنىڭ كەينىدىن كەلسە، دوۋىساقتا جاراھەت بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

دۇغلار تۇرغان جايىغا قاراپ 3 كە بولۇنىدۇ. 1) غەفام يەنى رۇسۇپىنىڭ سۈيدۈك ئۈستىدە بولۇتتەك تۇرۇشى، 2) مۇئەللەق يەنى رۇسۇپىنىڭ سۈيدۈك ئوتتۇ-رىسىدا ئېسىلىپ تۇرۇشى، 3) راست يەنى رۇسۇپىنىڭ سۈيدۈك تېگىگە ئولتۇرۇشى.

بەشىنچى باپ. سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى

كېسەلنىڭ سۈيدۈكىگە بىر تامچە كۈنجۈت يېغى تې-مىتىلىدۇ، ياغ سۈيدۈككە چۈشۈپ پارچە - پارچە بولۇپ كەتسە، قان ۋە سەپرا بۇزۇلغان بولىدۇ. ياغ تېمىغان پېتىچە بۇزۇلماي تۇرسا، يامانلىقنى بىلدۈرىدۇ. ياغ تو-ۋەنگە چوكۈپ، ئوتتۇرىسى توشۇك - توشۇك بولۇپ قالسا،

ئۇلۇمنى بىلدۈرىدۇ. ياغ پارچە - پارچە بولۇپ كەتسە ۋە بىر تەرەپكە يىپىلسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشى ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ياغ ياپىلاق بولۇپ يىپىلسا، كېسەلنىڭ ئاسان ساقىيىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

يەنە بىر خىل تەكشۈرۈش ئۇسۇلى

سۈيدۈكنىڭ سىرىق ۋە سۈزۈك بولۇشى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى. سۈيدۈك سىرىق، ئازغىنە قىزغۇچ بولسا، كېسەللىك سەپرا ۋە قاندىن بولغان بولىدۇ (لېكىن سەپرا كوپرەك بولىدۇ). سۈيدۈك كوپ بولۇپ، ئاق كەلسە تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلغان بولىدۇ. سۈيدۈك گوش يۇغان سۇدەك بولسا، بورەك ۋە جىگەردە كېسەل بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك كەندىر يېغىنىڭ رەڭگىدە بولۇپ، دانە - دانە ياغ كورۈنسە، ئىششىق، ئىستىسقانى ۋە ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك چوپلەرنىڭ رەڭگىدە بولسا، يوتەل ۋە زىققىنەپەستىن بولىدۇ. سۈيدۈك زەپەر رەڭلىك بولسا، سەپرا ۋە قاننىڭ كويگەنلىكىدىن بولىدۇ. سۈيدۈك ئوت رەڭلىك بولسا، سەرسامىدىن بولىدۇ. سۈيدۈك سىرىق ۋە ساپ بولسا، جىگەر ئاغرىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك سىرىق ۋە تۇتۇق بولسا، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

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

تۆتىنچى ماقالا. بەدەننىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلەرنى ئومۇميۈزلۈك داۋالاش

بىرىنچى باپ. تاماقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

تاماقنى ئۆلچەملىك يېيىش، تويغاندىن كېيىن يە-مەسلىك لازىم. تاماق يېگەندە ئىسراپچىلىقمۇ بولماسلىقى، تويمايمۇ قالماسلىق كېرەك. ئەگەر زورلاپ تولا تاماق يېيىلسە ئىسراپ بولغانلىقى سىرتىدا، بەدەن تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كېلىپ، سىڭمەي تۇرۇپ قالىدۇ. ئۇ كېسەل پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك بىر نەچچە خىل تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشمۇ ياخشى ئەمەس. چۈنكى بەزى تا-ماقلارنىڭ سىڭىشى ئېغىر بولىدۇ، مەسىلەن، كالا گۆشىگە ئوخشاش. بەزى تاماقلارنىڭ سىڭىشى تېز بولىدۇ، مە-سىلەن، قۇشلارنىڭ گۆشلىرىگە ئوخشاش. بەزى تاماقلار ھەسەلگە ئوخشاش ئىسسىق، بەزى تاماقلار قېتىقا ئوخشاش سوغاق كېلىدۇ. بەزى تاماقلار ئۈزۈندا ھەزىم بولىدۇ،

بەزى تاماقلار شورپىغا ئوخشاش تېز ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر ياغلىق تاماق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن قوشـۇپ تۇز، پەـياز، سامساققا ئوخشاش ئىشتىھانى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى كوپ ئىسـتىمال قىلىش پايدىلىق، ھەممىشە بىر خىل تاماققا ئادەت قىلماسلىق، ھەر كۈنى باشقا ـ باشقا تاماق يېيىش، ئىشـتەيتى كەتكۈزۈپ قويماسلىق ئۈچۈن بەلگىلىك ۋاقىتتا، قوـساق ئاچقاندىلا تاماق يېيىش لازىم. تاماقنىڭ تازىـلىقى ئوبدان بولۇشى ۋە تاماقنى ئوبـدان پىشۇرۇشقا دىقـقەت قىلىش كېرەك. يەنە ھەددىدىن ئارتۇق مايلىق ۋە تۇزلۇق تاماقلارنى، تۇرۇپ بۇزۇلۇپ قالغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ۋە ئىـچ سۇرۇش ۋاقىتـلىرىدا قايناقسۇنى كوپرەك ئىچىپ بېرىش لازىم. تاماقنىڭ ئارقىسىدىن قىزىق چاي ئىچىپ بېرىلسە تاماقـنى ھـەزىم قىلىشقا ياردىمى بولىدۇ.

ئىككىنچى باپ. ئەمگەك قىلىش ۋە بەدەننى تۇتۇپ بېرىش

ئەمگەك ئادەم بەدىنىنى ساغلام قىلىدۇ، ھارارىتى غەـرىزىنى قوزغايدۇ، بوغۇملارنى چېنىقتۇرىدۇ، تاماقنىڭ بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىرىنى تارقىتىدۇ، بەدەندىكى گوشلەرنـى تەـرەققى قىلـدۇرىدۇ. چېنىقىشمۇ كـوپ پايدىلىق. مەسىلەن، چېلىشىش، يۈگۈرۈش، ئات چاپتۇرۇش، ئاستا مېڭىش، ئېغىر

ئاشلارنى كوتىرىش، ئۇقىيا ئىچىش ۋە تىك - ئاك تۇپ ئويناشلار قول، گەدەن، كوكرەك ۋە ئۇچەيلەرنى تازىلايدۇ. قاتتىق تولاپ بىر نەرسە ئوقۇش باش، كوكرەك ۋە نەپەس يوللىرىنى ئوشۇقچە ماددىلاردىن تازىلايدۇ، تاماقا تەييار قىلىدۇ. ئىلدام مېڭىش كاسا، يوتا، پاقالچەك ۋە پۇتنىڭ گوشىنى، ئالقىنىنى چىنىقتۇرىدۇ.

ئەمما ھەركەت ۋە ئەمگەكنى باشلاشتىن بۇرۇن چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىۋېلىش، ھەركەت، ئەمگەكنى تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن باشلاش لازىم.

ئەزانى تۇتۇش يەنى ئۇگۇلاش. ئەزانى قاتتىق تۇتۇپ بەرسە چىڭىتىدۇ، يۇمشاق تۇتۇپ بەرسە بوش قىلىدۇ، ھەمىشە ۋە كوپ تۇتۇپ بەرسە، بەدەننى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ، ئوتتۇراھال تۇتۇپ بەرسە سەمرىتىدۇ. بەدەننى پاتلىق ماتادەك نەرسىدە سۇرتسە قاننى تېرە يۈزىدىكى قان تومۇرلارغا ئېلىپ چىقىدۇ. بەدەننى يۇمشاق نەرسە بىلەن سۇرتسە، يۇمشاق قول بىلەن ئۇگۇلىسا قاننىڭ ھەركىتىگە ئانچە پايدىلىق ئەمەس.

ئۇچىنچى باپ. مونچىغا كىرىش

مونچىنىڭ ئورنى مۇۋاپىق، ئىچى، ئەتراپى تازا، ھاۋاسى ياخشى بولۇشى لازىم. مەسىلەن، ئورنى كەڭ،

سۈيى پاكىز، ئىسسىقلىقى مۇۋاپىق بولۇپ، كىرگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجىگە لايىق بولۇشى كېرەك. ھول سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە سۈيى ئىسسىق بولسا بولىدۇ، سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە تولىمۇ ئىسسىق بولۇپ كەتسە بولمايدۇ. مونچا بەكمۇ قىزىق، بەكمۇ سوغاق بولماسلىقى لازىم. سوغاق بولسا تەرنى ئالالمايدۇ.

مونچىنىڭ ھاۋاسى مۆتىدىل بولۇشى لازىم. مونچىنىڭ بىرىنچى ئۆيى سوغاق ۋە ھول، ئىككىنچى ئۆيى ئىسسىق ۋە ھول، ئۈچىنچى ئۆيى بەكرەك ئىسسىق ۋە قۇرۇتقۇچى كېلىدۇ. شۇڭا ھەر ئۆيگە ۋە ھاۋاسىغا مۇۋاپىق سۇ ئىشلىتىش لازىم. مۇنداق بولمىسا بەدەننى جۇغۇلدىتىپ قويىدۇ.

مونچىغا ياخشىسى قوساق ئوتتۇراھال ۋاقىتتا كىرىش لازىم. قوساق ئاچ ۋاقىتتا كىرسە بەدەننى قۇرۇتۇۋېتىدۇ، توق ۋاقىتتا كىرسە تاماقنى سىرتقى بەدەنگە تارقاتقىنى ئۈچۈن بەدەننى سەمىرتىدۇ-يۇ، لېكىن سانجىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

مونچىدا تاماق يېمەسلىك لازىم. چۈنكى تاماق ھەزىم بولماستىنلا يۇرۇشكۇچى ئەزالار كەڭرىگەنلىگى ئۈچۈن ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى يىراققا كېتىپ قالىدۇ. مونچىدا ئۇزۇن ئولتۇرۇش بەدەننى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ، پەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ، ھارارىتى تەبىنى تارقىتىپ، ئىشتەيىنى كەتكۈزىدۇ.

تۆتىنچى باپ. ئۇيقۇ ۋە ئويغىنىش

ئەڭ ياخشىسى تاماق مەيدىدىن چۈشكەندىن كېيىن ئۇخلاش لازىم. ئۇيقۇ مۇتىدىل بولسا، قۇۋۋەت ئوز پېئىلىدە توختايدۇ. قوساق ئاچ ۋاقىتدا ئۇخلىسا، قۇۋۋەت كېمىيىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ. كۈندۈزى تولا ئۇخلىسىمۇ ھۆللۈكتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، نەزلە پەيدا بولىدۇ. كوپ ئۇيقۇسىزلىق بەدەننى ئورۇقلىتىپ، ھۆللۈكنى يوقىتىۋېتىدۇ، مىزاجنى بۇزىدۇ؛ ئېغىر دەرىجىدە بولسا، ساراڭلىق كېسەللىگىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

بەشىنچى باپ. تۆت پەسىلنىڭ ھەر بىرىدە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

باھار پەسلىدە سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇشقا بولىدۇ، لېكىن قان ئالدۇرۇشتا كوپ ئېھتىياتلىق بولۇش، ھول ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ياز پەسلىدە كوپرەك تاماقلىنىش، ئەمما ھەددىدىن ئارتۇق چارچاش، ئىسسىق ئوتۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش، مۇۋاپىق دەم ئېلىش، ئاپتاپنى توسىدىغان ئاق دوپپا، چىغ قالپاق، ئاق ياغلىقنى ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىشلىتىش، ھارارەتنى

پەسلىتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىش، كوپىرەك قايناقسۇ ئىچىش لازىم، قۇستۇرىدىغان دورىلار بىلەن قەي قىلىشقا بولىدۇ.

كۈز پەسلىدە بەدەننى قۇرۇتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستە ـ تىمال قىلىش، سوغاق سۇ ئىچىش، سالقىن يەردە ئۇخلاش، كەچتە ئىسسىق ئوتۇش، ئەتىگەندە ۋە كەچتە سوغاق تېگىش، بۇزۇلغان مېۋىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم، بەدەننى هول قىلىدىغان ۋە قىزىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش كېرەك.

قىش پەسلىدە قان ئالدۇرۇشقا، قەي دورىسى ئىچىشكە بولمايدۇ، ئەمما سۈرگە دورىسى ئىچسە بولىدۇ، موهىمى تاماقنى كوپىرەك يېيىش كېرەك.

هۇت، هەمەل، سەۋر ئايلىرى باهار پەسلى؛ جەۋزا، سەرتان، ئەسەد ئايلىرى ياز پەسلى؛ سۇنبۇلە، مىزان، ئەقرەپ ئايلىرى كۈز پەسلى؛ قەۋس، جەدى، دەلۋە ئايلىرى قىش پەسلى هېساپلىنىدۇ.

ئالتىنچى باپ. هامىلدار ئاياللار ۋە كىچىك بالىلارنى ئاسراش

هامىلدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، شەخەك يەنى لوڭقا قويدۇرۇش، سۈرگە دورىسى ئىچىش، قەي دورىسى ئىچىش، ئېغىر نەرسىلەرنى كوتىرىش، قاتتىق توۋلاپ ۋاقىراش، خاپا بولۇش، قاتتىق يىغلاش، تاماقلارنىڭ يېقىمسىز پۇ ـ

www.uyghurkitap.com

راقلىرى كىرىپ كېتىشكە ئوخشاش ئەھۋاللاردىن ساقلىنىش لازىم. ھامىلدار ئاياللار ئىسكەنجىبىن بىلەن گۈلقەن ئىستىمال قىلسا بولىدۇ، لېكىن باشقا دورىلارنى ئىستىمال قىلىشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ھامىلدار ئايااللار بەدىنىنى تازا تۇتۇشى، كىيىم ـ كېچەكنى ئازادىرەك كىيىشى، ئاسان سىڭىدىغان، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كوپ تاماقلارنى يېيىشى كېرەك.

بالا ئىمىتىدىغان ئايالالار دائىم ئولتۇرۇۋالماسلىقى، مېڭىپ ۋە يەڭگىل ئىشلارنى قىلىپ تۇرۇشى لازىم. مۇنداق قىلمىغاندا سۈتى بۇزۇلۇپ قالىدۇ.

ئاتا ـ ئانىلار كىچىك بالىلارنى تەربىيىلەپ ئۆستۈرۈشتە، بالىنى قورقۇتماسلىقى، كوپ ئاچچىقلىماسلىقى، تىللىماسلىقى، بالىنى تازا بېقىشى، ئوز ۋاقتىدا ئۇخلىتىشى لازىم. بالىلارنى راستچىل، پەننى سۆيىدىغان، ئەمگەكنى سۆيىدىغان ۋە ۋەتىنىمىزنى سۆيىدىغان قىلىپ تەربىيىلىشى كېرەك. بالىلارنى ئۇرۇش، قورقۇتۇشقا ئوخشاش ناچار تەربىيىلەر بالىلارنىڭ روھىي تەرەققىياتىنى بوغۇپ، توغرا ئوسۇشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

يەتتىنچى باپ. ھەرخىل ياشتىكىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە تۇرمۇش ئەھۋالى

كىچىك بالىلارنىڭ ئەسلى مىزاجى ھول ئىسسىق. شۇڭا تاماقلىرى قۇرۇق سوغاق بولۇشى لازىم؛ ياشلارنىڭ

مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، شۇڭا تاماقلىرى ھول سوغاق بولۇشى كېرەك؛ ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاق، شۇڭا تاماقلىرى ھول ئىسسىق بولۇشى لازىم؛ قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجى مۇختەلىپ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئەسلى ئەزالىرى قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئىچكى ئەزالىرى ھۆللۈك بىلەن تولغان، شۇڭا قېرىلارنى تاشقى ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولسا، ھول ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى؛ ھول سوغاق بولسا، قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

سەككىزىنچى باپ. كېسەل كىشىلەرنى داۋالاش

كېسەلنى داۋالاش كېسەلنى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن كۆتۈش، دورا بىلەن داۋالاش، قول بىلەن داۋالاشلارغا بولۇنىدۇ. دورا بىلەن داۋالاش يەنە ئىچىدىن داۋالاش، تېشىدىن داۋالاشلارغا بولۇنىدۇ. سۈرگە دورىسى ئىچكۈزۈش، قەي دورىسى بېرىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، مىزاجىنى ئۆزگەرتىشلەر ئىچىدىن داۋالاشقا؛ تېز داۋالاش، بۇزۇلغان ئەزالارغا گوش ئۇندۇرۇش، چىقىپ تۇرغان ھۆللۈك ۋە يېرىڭلارنى توختىتىشلار تېشىدىن داۋالاشقا كىرىدۇ. قول بىلەن داۋالاش دەپ سۇنۇقنى تېڭىش، داغلاش، يېرىپ

www.uyghurkitap.com

داۋالاش، قان ئېلىش، شەخەك قويۇشلارغا ئېيتىلىدۇ.

كېسەلنى داۋالاشتا، كېسەلنىڭ تۈرى، قۇۋۋىتى، مىزا-جىنىڭ يېڭى پەيدا بولغانلىقى ياكى كونىلىقى، تەبىئي مىزاجى، يېشى، كەسپى، شەھرى، هازىرقى ئەھۋالى، هاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە ئوخشاش ئەھۋاللارنى تولۇق كۆزىتىش لازىم. داۋالاش ئۇسۇلى جەھەتتىن، كېسەلنىڭ هارارىتى ئارتۇق بولسا، سوغاقلىق نەرسىلەر بىلەن داۋا قىلىنىدۇ؛ ئىسسىقلىق مىزاجىدا يەنە ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنىڭ مىزاجىنى سوغاقلىق نەرسىلەر بىلەن تەڭ-شىسە ئاسان بولىدۇ. ئىسسىق پەسىللەردە، هاۋاسى ئىسسىق شەھەرلەردە كېسەلنى سوغاقلىقنى تولا قىلىش بىلەن داۋا-لىغىلى بولىدۇ. سوغاق پەسىللەردە، هاۋاسى سوغاق شەھەر-لەردە كېسەلنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا، ئىسسىقلىقنى ئاشۇرىدىغان نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كېسەل كىشى قۇۋۋەتلىك بولسا، سۈرگە بېرىلسە، قان ئېلىنسا بولىدۇ. ئاجىز بولسا، قۇۋۋەتلىك تاماق بېرىپ كۈچلەندۈرۈپ، ئاندىن، باشقا كېسەللىرىنى داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. ئىستىفراغ قىلىش ۋاقتىدا چۈشتىن كېيىن قىلىنىدۇ؛ ياز ۋاقتىدا سە-ھەردە قىلىنىدۇ. قەۋزىيەت يۇقۇرقى ئۈچەيلەردە بولسا، سۈرگە بېرىلىدۇ، تۆۋەنكى ئۈچەيلەردە بولسا، هەمەل قىلىنىدۇ. كېسەلگە دورا بەرگەندە، كېسەللەرنىڭ ئەھۋالى ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىگە قارىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆپكە كې-سەللىكىگە كۈچلۈك دورىلار بېرىلمەي، يۇمشاق داۋا قىلى-نىدۇ؛ ئىككى بورەككە ئوخشاش كۈچلۈك ئەزالار كۈچلۈك

دورىلار بىلەن داۋالىنىلىدۇ؛ جىگەرگە ئوخشاش ئوتتۇرا ھال
ئەزاغا ئوتتۇرا ھال دورىلار بىلەن داۋا قىلىنىدۇ؛ باش،
يۈرەك، كۆزگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنى قۇۋۋەتنى
كەتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولمايدۇ؛ تەپ
بولغان كىشىنىڭ مەيدىسى سۇس بولسا، قاتتىق سوغاق
نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ.

جىگەرنى داۋالاشتا، ئىششىق مەقئەردە يەنى جىگەر-
نىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى چوڭقۇردا بولسا، سۈرگە دورىسى
بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇھەددەبدە يەنى جىگەرنىڭ يۇقۇرى تە-
رىپىدە بولسا، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.
ئىششىق مەقئەردە بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: كىشى قەي
قىلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قول - پۇتلىرى مۇزلايدۇ. ئىش-
شىق مۇھەددەبدە بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: كىشى قاتتىق
يوتىلىدۇ، نەپەسى قىيىنلىشىدۇ، چوڭ تەرىتى تۇتۇلىدۇ، گەدەن-
نىڭ چەمبىرى تۆۋەنگە مايىل بولىدۇ، ئوڭ ئەمچەكنىڭ تېگىدە
(جىگەر بار جايدا) ئاغرىيدىغان ئەگرى دائىرە پەيدا بولىدۇ.

توققۇزىنچى باپ. قان ئېلىش ۋە شەخەك قويۇش

قان ئېلىش ۋە شەخەك قويۇش قۇۋۋەتلىك، تاماق-
نى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن
كىشىلەرگىلا مۇۋاپىق كېلىدۇ. كېسەللىك يۇقۇرقى ئەزا-

لاردا بولسا، قىپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ؛ تۈۋەنكى ئەزالاردا بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. يەنە ئەزا تومۇردىن قان ئېلىنسىمۇ يۇقۇرقى 2 تومۇردىن قان ئېلىنغانغا ئوخشاشلا مەنپەئەت بېرىدۇ. قان ئېلىش نازۇك ئىش بولۇپ، قانداق كېسەلدىن قان ئېلىشقا بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىنى ئېنىق بىلىش، قالايمىقان قان ئېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. قان ئېلىش ئارقىلىق تۈرلۈك خەۋپلىك ھادىسىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇڭا قان ئالىدىغان يىڭنە - ئەسۋاپلارنى قاينىتىش، تازىلىق قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىش شەرت.

ھىجامەت يەنى تېرىنى تىلىپ قويىدىغان لوڭقا قايسى ئورۇنغا قويۇلسا، شۇ يەردىكى قاننى تارتىپ چىقىدۇ. ئىككى پاقالچەككە قويسا تېخىمۇ ئوبدان مەنپەئەت بېرىدۇ.

ئونىنچى باپ. قەي دورىسى، سۈرگە دورىسى بېرىش، ھەمەل قىلىش

قەي قىلدۇرۇش: بەزى دورىلار خەربەق ۋە جەۋزىل دورىلىرىغا ئوخشاش بىر ئاز خەتەرلىك دورىلاردىن ئىشلىنىدۇ؛ ئىلاج بار قەي قىلدۇرۇشقا بۇنداق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. يەڭگىل نەرسىلەر بىلەن قەي قىلدۇرۇلسا، مەسىلەن، ئىسسىق سۇ، تۇرۇپ (لوبو) سۈيى، ئىسكەنـ

جىبىن، ھەسەلدەك نەرسىلەر بىلەن قەي قىلدۇرۇلسا ياخشى. تاماق بىلەن قەي قىلدۇرۇلسا، مەسىلەن، ئۇماچ ئىچكەندىن كېيىن، ئارقىسىدىن ئىگىز - پەس نەرسىلەرنى ئىنچكۇزۇپ قەي قىلدۇرۇلسا مۇنداق قەي مەيدىنى تازىلايدۇ، مەيدىگە يېقىن ئەزالارنى يەڭگىللىتىدۇ.

سۇرگە دورىسى بېرىش ئۇسۇلى: ئاۋال كېسەلگە زۇفا، توربۇت، تەرەنجىبىنگە ئوخشاش يۇمشاتقۇچى نەرسىلەر، ئاندىن سۇرگە دورىسى بېرىلىدۇ. سۇرگە دورىسى ھەب ياكى تالقان دورا بولسا، دورىنى ئىچكەندىن كېيىن بىر - ئىككى پىيالە قايناقسۇ ئىچىش كېرەك، قايناتىلغان دورا بولسا، قايناقسۇ ئىچمىگەن ياخشىراق. دورىنى ئىچكەندىن كېيىن ئۇخلىماسلىق، ئىچىنى سۇرمىگىچە بىر نەرسە يېمەسلىك لازىم. دورىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن پىياز، ئالما، بېھىلارنى پۇرىسا پۇراقنى كەتكۈزىدۇ. يۇمغاقسۇت يەنى ئاشكوكىنى چاينىسىمۇ پۇراقنى كەتكۈزىدۇ. سىركىنى پۇرىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر تولا سۇرۇپ كەتسە، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئىستىمال قىلىش، پۇت - قولنى سوغاق سۇغا چىلاش لازىم. ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئالما شەرۋىتى، بېيە شەرۋىتىگە تاباشىر، رەيھان ئۇرۇغى ۋە ئىسپۇغۇللارنى قورۇپ قوشۇپ ئىستىمال قىلىش كېرەك. ئەگەر سۇرمىسە، تەرەنجىبىن بېرىلسە بولىدۇ. بۇنىڭدىمۇ سۇرمىسە، ھەمەل قىلىپ تازىلاپ چىقىرىش لازىم.

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

بەشىنچى ماقالا. باش ئاغرىقلىرى

بىرىنچى باپ. سەۋدا، شەقىقە ۋە دەۋۋار

باش ئاغرىقى سەۋدا (باشنىڭ ھەممىسى ئاغرىش)، شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش)، دەۋۋار (باش قېيىش) دەپ 3 كە بۆلۈنىدۇ. بۇ 3 خىل كېسەللىك ئىسسىقتىنمۇ، سوغاقتىنمۇ بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنى قان ياكى سەپرا- دىن بولۇشى مۇمكىن.

قاندىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: سۈيدۈك، يۈز، كۆز قىزىل بولىدۇ، باشنى تۇتسا قىزىق تۇرۇلىدۇ، تومۇر- لار تولغان، باش ئېغىر بولىدۇ، قولنىڭ تومۇرى يوغان سالىدۇ، ئېغىز تاتلىق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، ياكى پىشانىدىكى، باشنىڭ ئارقىسىدىكى تومۇرلارغا شە- خەك قويۇلىدۇ. قان ئالغان ۋە شەخەك قويغاندىن كېيىن، كېسەلنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن، سوغاق نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، چىلان شەرۋىتى، ئەينۇلا، ئالۇچا، قارا ئۆرۈك، تەمرى ھىندىلارنى قاينىتىپ، قەن ياكى شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ياكى گۈ-

لاپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ كېسەلنىڭ تامىقىغا گوشسىز تاماق بېرىـ لىدۇ، ئاخرىدا كېسەلگە تۇخۇم يېلىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: چىراي، كوز، تىل سېرىق، ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ، باش ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، بـاش ۋە يـۈز قىزىق، بۇرۇن قـۇرۇق بولىدۇ، كېسەل كوپ ئۇسسايدۇ، ئـۇيقۇ كەلمەيدۇ، تومـۇر ئىتتىك، ئىنچىكە سالىدۇ، سۈيدۈك سېرىق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە تەمرى ھىندى، ئەيـ نۇلا، چىلان، سەرپىستان، تەرەنجىبىن، پونۇسلاردىن ياسالـ غان سۇرگە بېرىلىدۇ، سوگەت يوپۇرمىقى قـاينىتىلغان سۇ ياكى گۇلاپ بىلەن كېسەلنىڭ بېشى، پۇتى يۇيۇلىدۇ، كاـ پـۇر، ئـاق سەنـدەل سۇرۇپ ئېزىـپ، كېسەلنىڭ بېشىغـا چاپلىنىدۇ، كېسەلـگە قىزىلـگۇل، بىنەپشە، نىلۇپەر گۇللىرى پۇرىتىلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىقىغا ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

بـۇ 3 خىل كېسەللىك سوغـاقتىن بـولغان بولسا، يەنە سەۋداۋىيە، بەلغەمىيە دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ.

سەۋداۋىيەنىڭ ئالامىتى: چىراي، بەدەن كوكۇش، قارىغا مايىل كېلىدۇ، كوز چوڭقۇر، تومۇر ئىنچىكە بولۇپ ئاستا ـ ئاستا سالىدۇ، سۈيدۈك كوكۇش ۋە قارامتۇل كېلىدۇ، ئېغىز ئاچچىق ـ چۇچۇك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە قارا ھېلىلە، ئەپتىمۇن ۋە غارىقۇنلاردىن يـاسالغان سۇرگە بېرىلىدۇ. بـۇ دورىلار قاينىتىپ بېرىلسىمۇ ياكى سوقۇپ ھەب يـاساپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كېسەلگە چۇجە گوشىدىن خېمىرلىق تاماق قىلىپ،

سىركە ۋە ئازغىنە زىرە سېلىپ بىرىلىدۇ ياكى پالۇدە (بۇغداي كىراخمالى ۋە بادام يېغى بىلەن قىلىنىدىغان تاماق) بىرىلىدۇ، پالۇدەگە ئازغىنە قەن ياكى تەرەنجىبىن سېلىنىدۇ، بادام يېغى ئورنىغا سېرىق ماي سېلىنسىمۇ بولىدۇ.

بەلغەمىيەنىڭ ئالامىتى: ئۇيقۇ تولا، باش ئېغىر، ئېغىز تۇزلۇق، بەدەن ئاق بولىدۇ، رەڭگى - روي، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ، تومۇر ئاستا ۋە يوغان سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ھەببى سەبرى، ھەببى شەبيار بىرىپ ئىچى بوشىتىلىدۇ، ئايارەج بىلەن ئېغىزى چايقالدۇرۇلىدۇ، كۈنجۈت يېغى بىلەن مەرزەنجۇش قاينىتىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، ئىپار پۇرىتىلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىقىغا قۇشقاچ گوشىدىن شورپا قىلىپ بىرىلىدۇ.

ھەببى سەبرىنىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقوترى 3 مىسقال 6 فۇڭ، مەستىكى، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 3 فۇڭدىن. بۇلار يۇمشاق سوقۇپ، ئارپا بېدىيان سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، 1 مىسقالغىچە يەگۈزۈلىدۇ.

ھەببى شەبيارنىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقۇترى 3 مىسقال، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تورۇبۇتلارنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان مەھمۇدە يېرىم مىسقال. بۇلار سوقۇپ، ھەب قىلىپ، يېرىم

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە يەگۈزۈلىدۇ. بۇ دورا باش ئاغ ـ رىغى، كوز ئاغرىغى، كوزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلغانغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئايارەجىنىڭ تەركىۋى: مەستىكى، زەپەر، سۇنبۇل تىپ، ھەببى بىلسان، ئۇدى بىلسان، ئاسارۇن، سەلىخە، دارىچىنلارنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، سەبرى سوقۇتىرى 8 ياكى 16 مىسقال. بۇلار سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئىس ـ تىمال قىلىنىدۇ. قىزىل قىچا، جۇخۋاگۇل يىلتىزى، مەرزەن ـ جۇش، سەئتەرلەر ھەسەل بىلەن قايىنتىپ غەر ـ غەرە قىلىن ـ سىمۇ ئوخشاش مەنپەئەت بېرىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى 12 مىسقال، رەۋەندىچىنى 8 مىسقال، زەنجىۋىل، ئەرەپ يېلىمىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن. ئەرەپ يېلىمى سۇدا ئېزىپ يەنچىلىدۇ، قالغان دورىلار سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇنىڭغا ئېلىشتۇرۇپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياساپ، ئىستىمال قىلىنىدۇ.

بۇ دورا ئەپيۇن چېكىشنى تاشلىتىش ئۈچۈنمۇ بې ـ رىلىدۇ. بۇ دورا بارلىق باش ئاغرىغى، يېڭى ـ كونا، ئىس ـ سىق ـ سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، كونا ۋە نوۋەتلىك تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ. دورا بەزگەك تۇتۇشتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ، يەنە ئەزا سۇنغان، قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىگىمۇ بېرىلىدۇ. قىسقىسى، بۇ ــ سالامەتلىكنى ساقلىغۇچى دورا.

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

ئىككىنچى باپ. سەرسام كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەرسام دەمەۋىيە، سەپراۋىيە دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ.

دەمەۋىيەنىڭ ئالامىتى: يۈز، سۈيدۈك قىزىل، تومۇر يوغان، ئۇيقۇ كەم بولىدۇ، ئەقىل ئېلىشاڭغۇ كېلىدۇ، يەنى كېسەل ھوشسىزلىنىپ جويلۇيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: 3 كۈن ئۆتمىگەن بولسا، قىپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، 3 كۈندىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، پېشانە تومۇردىن قان ئالغان ياخشى (چۈنكى بۇ چاغدا كېسەللىك مۇستەھكەملىنىپ بولغان بولىدۇ). كېسەلگە ئەيىنۇلا، قارا ئۈرۈك، چىلان، تەرەنجىبىن، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە بېرىپ، ئىچى بوشىتىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا ئارپا سۈيى، تەلۋە ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. نوخۇت يارمىسى، بادام يېغىمۇ بېرىلىدۇ.

سەپراۋىيەنىڭ ئالامىتى: يۈز، كوز سېرىق، تىل قارا بولىدۇ. خىلىت كويگەنلىكى ئۈچۈن تومۇر تېز سالىدۇ، كېسەل ھېلىدىن - ھېلى سىيىدۇ، تولا ئۇسسايدۇ، ئەقىل ئېلىشاڭغۇ كېلىدۇ، ئۇيقۇ كەم بولۇپ، جويلۇپ ياتالمايدۇ، بۇرۇن، كوز قۇرۇيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئارپا سۈيى، قارا ئۈرۈك قاينىتىپ بېرىلىدۇ. كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن

ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى ئۈزۈم غورىسى بىلەن نان بېرىلىدۇ. ئاندىن ئارپا سۈيىگە پالەك سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. گۈلاپقا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەلنىڭ بېشى يۇيۇلىدۇ. سوغاقلىق دورىلار قايىنتىپ، سۈزۈپ، كەينى ـ كەينىدىن كېسەلنىڭ بېشىغا قۇيۇپ سوغاق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

سەرسام دەمەۋىيە بولسا، كېسەل كىشى كۈلگۈنچەك بولۇپ قالىدۇ؛ سەپراۋىيە بولسا، ئاچچىقى يامان بولىدۇ. سەرسام ھۆل سوغاقتىنمۇ، قۇرۇق سوغاقتىنمۇ بولىدۇ، قاندىن بولغىنى قارانتىس، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغىنى قارابىتىس، ھۆل سوغاقتىن بولغىنى زىسىرغىس دېيىلىدۇ. قايسى خىلدىكى سەرسام بولسۇن، دەرھال قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان بېسىمى زىيادە بولمىسا، ئىككى پاقالچەككە تىلماي شەخەك قويۇلىدۇ. قان بېسىمى زىيادە بولسا تىلىپ شەخەك قويۇلىدۇ، قاندىن بولمىغان بولسا، تىلماي شەخەك قويۇلىدۇ. سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن بولغانلىرىغا تىلماي شەخەك قويغان ياخشىراق. شۇنىڭدەك كېسەلنىڭ بۇرنىغا خۇشبۇي ۋە ھۆل سوغاق نەرسىلەر پۇرىتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇخلىيالمىسا، ئۇسۇك ئۇرۇقى، كوكنار شاكىلىغا ئازغىنە بابۇنە قوشۇپ، قايىنتىپ، بېشىغا قۇيۇپ سوغاق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سەۋدادىن بولغان سەرسامغا گازۋان، بەسپايەج، بادرەنجىبۇيا يوپۇرمىقى ۋە سەرپىستانلار قايىنتىپ، تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈرۈلىدۇ. زىسىرغىس بولسا، ھۆل سوغاقتىن بولغان سەرسامنى داۋالىغاندەك داۋا قىلىنىدۇ.

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

ئۈچىنچى باپ. مالىخولىيا كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولغان كىشى يامان ئوي ئويـلايدىغان، دائىم غەم قىلىدىغان، قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك سوغـاقتىنمۇ، ئىسسىقتىنمۇ بولۇشى مۇمكىن.

ئىسسىق خىلتتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: سۈيـدۈك قىزىل، تومۇر ئىتتىك بولىدۇ، ئۇيقۇ كەلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلـنىڭ بېشىغـا بىنەـپشە يېغى، قاپـاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، كوكنـار ئۇرۇغىنىڭ يېغى چېپىلىدۇ. كېسەلگە قارا ھېلىلە، ئەپتىمۇن، غـارىقۇن قايـنىتىپ، سۇقمۇنىيا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، تامىقىغا ئاقلىغان ماشقا بادام يېغى قوشۇپ مۇزەرۋەر قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كويگەن سەپرادىن بولغان بولسا، ئۇججاسىيە قىلىپ بېرىـلىدۇ، يـاكى بۇغداي يـارمىسىدا سـۈيـۈق ئـاش قىلىپ بېرىلىدۇ.

سوغاق خىلتتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: بۇرۇنـدىن ھـوللۇك، ئېغىزدىن شولگـەي تولا كېلىدۇ، سۈيدۈك كوك، تومۇر سۇس ۋە زەئىپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ بېشىغا بابۇنە سۈيى قۇيۇلىدۇ ياكى ياسمەن يېغى، بادام يېغى، قوينىڭ يېغىدا بېشى ياغلاپ بېرىلىدۇ. كېسەلگـە قـارا ھېلىلە، ئـەپتىمۇن

قاينىتىپ، غارىقۇن سىپىپ، خىيارى شەنبەر چىلاپ، كۆز ـ جۇت يىغى قوشۇپ ئىچكۇزۇلىدۇ، تامىغىغا چۇجە شورپىسى بېرىلىدۇ.

تونىنچى باپ. تۇتقاقلىق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

تۇتقاقلىق يەنى سەرئى كېسەللىگى مىڭىنىڭ بولۇم ـ چىلىرىدە يېرىم تـوسۇلۇش بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل بەلغەمىيە ۋە سەۋداۋىيە دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ.

بەلغەمىيەنىڭ ئالامىتى: كېسەلنىڭ رەڭگى ئاق، بەدىنى سېمىز، لېكىن بوش كېلىدۇ، تۇكرۇگى تولا ۋە كوـ پۇكلۇك، سۈيدۈگى ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ، تومۇرى ئۇـ زۇن ـ ئۇزۇندا سالىدۇ، قاشلىرى تارتىدۇ، تىللىرى تولا ھەركەتلىنىدۇ، سۈيدۈگىدە تۇخـۇم ئېقىدەك بىر نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ، كېسەل قورقۇنچاق، ھورۇن، ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ھەببى قوقىيا بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن بېرىلىپ، مىڭىسى تازىلىنىدۇ، بۇرنىغا سەللەگـۇل سوقۇپ پۇركىلىدۇ، تامىغىغا ياۋا قۇشلارنىڭ گوشى بېرىلىدۇ.

سەۋداۋىيەنىڭ ئالامىتى: كېسەلنىڭ بەدىنى، بۇرـ نى، تىلى قۇرۇق بولىدۇ، رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئەپتىمۇن قايناتمىسىغا غارىقۇن سېپىپ بېرىلىدۇ. تامىقىغا چۇجە شورپىسى، يېنىك گوشلەرگە قۇرۇتقان يۇمغاقسۇت سېپىپ بېرىلىدۇ. ئىچىنى قاتۇرىدىغان نەرسىلەرنى ۋە چىگىسەي، سامساققا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىش چەكلىنىدۇ.

بۇنداق كېسەلگە ئايارەج ئەركاغانىسىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى. ئۇنىڭ تۇتقاقلىقتىن باشقا كېسەللەرگىمۇ پايدىسى بار. مەسىلەن، قىچىشىدىغان تەمرەتكىلەرگە شاتەررەنى قايناتتىپ، ئايارەج ئەركاغانىس بىلەن قوشۇپ يىگۈزسە بولىدۇ. مەيدە ئاغرىقى، قوساق ئاغرىقى، باليياتقۇ ئاغرىقى ئۈچۈن سوزاپ قايناتتىپ، ئۇنىڭغا يەنە 3 فۇڭ قۇندۇز قەرى قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ دۈمبە ئاغرىقى ئۈچۈن چىگىسەي قايناتتىلغان سۇ؛ ئىرقۇننىسا ئۈچۈن قەنتۇرىيون؛ غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىگە 1 مىسقال 2 فۇڭ دېڭىز قىسقۇچ پاقىسى يەنى سەرتان نەھرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئايارەج ئەركاغانىس ھول سوغاقتىن ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بولغان ھەممە كېسەللىكلەر، كوزگە سۇ چۈشكەن، زىققىنەپەس ۋە ئاۋازى پۈتكەن كېسەللىكلەرگىمۇ پايدىلىق.

ئايارەج ئەركاغانىسىنىڭ تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 12 مىسقال، تاغ چىگىسىيى، ئۇستۇخۇددۇس، خەربەق سىياھ، كامازەرىيوس، قارىمۇچنىڭ ھەربىرى 24 مىسقالدىن؛ بەسەلبل پار، پەرپىيۇن، سەبرى سۇقۇتىرى، زەپەر، جىنتىيانا، پەتەرسالىيۇن، ئۇشەق، جاۋۇشىرنىڭ ھەربىرى 18

مىسقالدىن؛ جۇئەدە، دارچىن، سەكبىنەچ، مۇرمەككى، سۇنـ
بۇل تىپ، ئىزخىر، تاغ يالپۇزى، زىراۋەندى مۇدەھرەجـ
نىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن؛ سۇقمۇنىيا 12
مىسقال. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن
قىلىپ، 4 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئايارەج ئەركاـ
غانىسقا خولىنجان، بىلسان يېغى قوشۇلسا، ئايارەج رۇپەس
بولىدۇ.

بەشىنچى باپ. سەكتە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەكتە يەنى مىڭىگە قان چۈشۈش كېسەللىكى مىـ
ڭىنىڭ بولۇمچىلىرى تولۇق توسۇلۇپ قېلىشتىن پەيدا
بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، روھى نەپسانىنىڭ ئەسەپلەردە
يۈرۈشىنى توختىتىدۇ.

سەكتەنىڭ ئالامىتى: بەدەن سۇسلىشىپ كېتىدۇ،
بەش سىزىم پالەچلىنىپ، خىزمەتتىن توختايدۇ، كېسەل
قاتتىق خورەك تارتىدۇ، بەزىلىرى خورەكمۇ يوق، نەپەسمۇ
يوق ئۆلۈككە ئوخشاش بولۇپ ياتىدۇ. بۇنداق كىشىنى
72 سائەتكىچە دەپنە قىلماسلىق لازىم، چۈنكى قايتا
تىرىلىپ قېلىشى مۇمكىن. كېسەلنىڭ نەپەس ئالغىنى بىلـ
لىنمىسە، بۇرنىغا موي (يۇڭ) قويۇپ بېقىش، ئەينەك
قويۇپ قويۇش ياكى مەيدىسىگە بىر قاچىغا لىق سۇ ئېـ

www.uyghurkitap.com

لىپ قويۇپ بېقىش لازىم. سۇ لىڭشىپ، موي تەۋرەپ، ئەينەك تەرلىسە ئۇ ئادەم تىرىك. بۇنىڭدىمۇ بىلىنمىسە كېسەلنىڭ كوزىنىڭ ئىچىگە قاراپ بېقىش كېرەك، ئەگەر بىر نەرسىنىڭ سۈرىتى چۈشسە تىرىك، چۈشمىسە ئۆلۈك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەل تېز ھەمەل دورىلىرى بىلەن ھەمەل قىلىنىدۇ، بۇرنىغا كوندۇش ياكى ئاق خەربەق، سۇنبۇل شىپا، قارىمۇچ ۋە سىيادان پۈرىتىپ، چۈشكۈرتىلىدۇ. كېسەل چۈشكۈرسە مادىدا پىشىلىپ، ھور يوقىلىدۇ، توسۇق ئېچىلىدۇ. كېسەلگە يەنە ئىسسىق ئوتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. ئىبنىسىنا «ئەلقانۇن» دىگەن كىتاۋىدا ”سەكتە ئاسانلىقچە تۈزەلمەيدۇ“ دەيدۇ.

ئالتىنچى باپ. پالەج كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك پالەچ، لەقۋا، رەئشە، تەشەننۇج دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. پالەچدە بەدەننىڭ بىر تەرىپى باشتىن - ئاياققىچە ھەركەتسىز، قالغان تەرىپى ساق بولىدۇ. لەقۋادا يۈزنىڭ بىر تەرىپى يۇقۇرى، بىر تەرىپى تۆۋەن، كالپۇك ۋە كىرپىكلەر سىڭايان بولۇپ قالىدۇ. رەئشەدە ئە-

زادا تىترەش پەيدا بولىدۇ، قول - پۇت ھەممىشە تىترەپ تۇرىدۇ. تەشەننۇج دەپ پەي تارتىششقا ئېيتىلىدۇ. بۇ 4 خىل كېسەللىك ئاساسەن ئەسەبلەرنىڭ ئاجىزلىغانلىغىدىن، ھول سوغاقتىن ياكى مىزاجنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلغانلىغىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: ماددىنى ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ئايارەج لۇغازىيە بېرىلىدۇ، شۇنىڭدەك تەر ياكى پارۇق، مەجۇنى بىلادۇر بېرىلىدۇ ھەمدە كېسەلگە قۇشقاچ شورپىسى، كەپتەر باچكىسى، ھەسەل، ھەسەل سۈيى ياكى كونا (4 يىللىق) شاراپ بىلەن قوشۇپ ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

پالەچ كېسەللىكىگە دەسلەپ مائىل ئۇسۇل، مائىل ھەسەل شەرۋىتى بېرىلىدۇ، كېسەل ھەمەل قىلىنىدۇ. 14 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئايارەجلەر بېرىلىدۇ.

ئايارەج لۇغازىيە بەرەس، بىھىق، ماخاۋ، قۇبا ۋە سۇئىبە، دائىسسۇلەپ، دائىلھەييە، كونا يامان يارىلار، تۇتقاقلىق، مالىخۇليا، پالەچ، سەكتە، رەئىشە، لەقۋا، تەشەننۇج، سەۋدا، شەقىقە، دەۋۋار، گاس، شەھۋىتى كەلبى، قاتتىق زىققىنەپەس، بورەك، دوۋساق، نىقرىس، ماپاسىل، ئىرقۇننىسا ۋە قۇلاق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ، ئاغرىتماي ئىچ سۈرىدۇ.

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

يەتتىنچى باپ. زۇكام، نەزلە ۋە ئۆلارنى داۋالاش

بۇرۇندىن سۇ كەلگىنى زۇكام، مىڭىدىن كەلگەن سۇنىڭ گالدىكى تۇشۇكتىن تۇۋەنگە ماڭغىنى نەزلە دىيىلىدۇ. كەلگەن سۇ ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولسا، كېسەللىك ئىسسىقتىن بولغان، قويۇق ۋە سوغاق بولسا، سوغاقتىن بولغان بولىدۇ.

زۇكامدا باش ئاغرىسا، قىزىسا، يۈز ۋە كوز قىزىل بولسا، قان بېسىمى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىدۇ. كېسەلگە بىنەپشە شەرۋىتىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، قىزىمىسا، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قويۇق، سېرىق ياكى ئاق بولسا، بۇنى داۋالىماي تۇرۇش لازىم، چۈنكى ئۆز ئۆزىدىن ساقىيىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. لېكىن بۇ مەزگىلدە كېسەل كىشى يېمەك ـ ئىچمەكنى ئازايتىشى لازىم. كەلگەن سۇ ئاق ۋە سۇيۇق بولسا، كېسەلنىڭ بېشىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، كېسەلگە خۇشبۇي نەرسىلەر، مەسىلەن، سىيادان قورۇپ، كوك لاتىغا ئېلىپ پۇرىتىلىدۇ، ئىپار، ئەنبەر پۇرىتىلسىمۇ بولىدۇ، زۇفا شەرۋىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەل دەسلەپ زۇكام بولغاندا مونچىغا كىرىپ تەرلەنسە پايدا قىلىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. كوز كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەلنىڭ كوزى ۋە يۈزى قىزىل، تومۇرى چىڭ ۋە كوپۈپ كەتكەن، چېكىلىرى ئۇرۇپ تۇرغان بولسا، بۇنى داۋالاش ئۇچۇن قىپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىشقا بولمىسا، غولىغا شەخەك قويۇلىدۇ، سېرىق ھېلىلىنى قاينىتىپ، مىۋە سۈيىگە خىيارى شەنبەر، ئاق قەن سېلىپ ئىچكۈزۈپ، ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. قار، مۇز، گۈلاپلار لاتىغا ئوراپ، كوزىگە تېڭىلىدۇ. تامىقىغا ماش، نوخۇت يارمىسىغا بادام يېغى قويۇپ بېرىلىدۇ. ئۈزۈم غورىسى، ئاچچىق ئانار سۈيىگە نان چىلاپ يېگۈزۈلىدۇ، ئەگەر كوز ۋە يۈزدە قىزىللىق بولمىسا، كېچىدە قاپاق جىيەكلىرى بىر بىرىگە چاپلىشىپ قالسا، ھەببى شەبيار، ئايارەج پەيقىرا يېگۈزۈلىدۇ ياكى ھەر كۈنى مونچىغا چۈشۈپ تۈرۈشقا بۇيرۇلىدۇ.

ھەببى شەبيارنىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى 3 مىسقال، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، توربۇتنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان مەھمۇدە يېرىم مىسقال. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، 1 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

توققۇزىنچى باپ. كوزقۇۋۋىتىنىڭ ناچارلىشىشى، ياشاڭغۇراشلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش

كوز قۇۋۋىتى ناچارلاشقان كىشىلەرنىڭ تامىغىغا ئوڭاي سىڭىشلىك تاماق بېرىلىدۇ، مىڭىسى مۇۋاپىق خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن كۈچەيتىلىدۇ، مىڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىترىفىل سەغىر يېگۈزۈلىدۇ، كېسەل يەنە كونا شاراپ ئىچىپ بېرىشى، روزا تۇتماسلىغى، جىنسى ئالاقە قىلماسلىغى كېرەك.

كوزى ياشاڭغۇرسا ئوڭاي سىڭىشلىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ھېلىلە كابىلى ۋە تۇتىيا يۇمشاق ئېزىپ، كوزگە سۈرمە قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئونىنچى باپ. قۇلاق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

قۇلاق كېسەللىگى قاندىن، قۇلاق ئىچى ئىششىغان ياكى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن ۋە مۇختەلىپ يەللەردىن بولىدۇ. ئەگەر قاننىڭ زىيادىلىغىدىن، ئىششىقتىن بولغان بولسا، كېسەلنىڭ چىرايى قىزىل بولۇپ، قۇلىغى لوقىلداپ

ئاغرىيدۇ. بېشى ۋە پېشانىسى ئېغىر بولىدۇ، تارتىشىپ ئاغرىيدۇ (خۇسۇسەن دۇم ياتقاندا). ئەگەر ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچىدە كوزگە كورۈنىدىغان يەردە بولسا، بىر قەدەر ياخشى؛ كوزگە كورۈنمەيدىغان يەردە بولسا ۋە قاتتىق ئاغرىسا، بىر ئاز خەتەرلىك. چۈنكى قۇلاق ئىچى مىڭىگە يېقىن. گايىدا قىزىتمىسى بولىدۇ. بەزى چاغدا سەرسامغا ئورۇلۇپ قالىدۇ، مۇنداق بولغاندا ئەھۋال خەۋپلىك بولۇپ، تېز ۋاقىتتا ئۆلۈم يۈزبېرىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە مىۋە سۈيى بىلەن سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر، ئاق قەن ۋە تەرەنجىبىنگە ئوخشاش دورىلار قوشۇپ يىگۈزۈپ، ئىچى يۇمشىتىلىدۇ. قۇلاققا بادام يېغى گۈلاپ ۋە سىركە قوشۇپ تېمىتىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى ماش ۋە نوخۇت يارمىسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقى يەل تۇرۇپ قالغان ۋە توسۇلۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، كېسەل كىشىگە سۇ شاقىرىغاندەك ئاۋاز ۋە چىۋىن ئاۋازىدەك ئىنچىكە ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بۇنداق كېسەل ھەببى شەبيار ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. شۇنداقلا كېسەل قەي دورىسى بىلەن قەي قىلىشى، ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئېغىزىنى غەر-غەرە قىلىشى، قۇلىقىغا مەرزەنجۇش، نەركەس، بابۇنە، سېرىق چېچەكلەرنى قاينىتىپ كۈنجۈت يېغى بىلەن تېمىتىپ بېرىشى لازىم، شورپىغا زىرە، دارچىن، يۇمغاقسۈت، رۇم بېدىيان قوشۇپ ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

www.uyghurkitap.com

ئون بىرىنچى باپ. بۇرۇن كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇرۇن كېسەللىگى قاندىن بولغان بولسا، كېسەلگە قايىنىتىلغان ھول مىۋە، سېرىق ھېلىلە، غارىقۇن، خىيارى شەنبەر، قەن ياكى تەرەنجىبىن، شىرخىست بېرىپ، ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. تامىقىغا پوستى ئاقلانغان ماش، نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ. بۇرۇن كېسەللىگىدە قانىنىڭ ئەمەس، بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى بولسا، ھەببى ئايارەج ئىستىمال قىلدۇرۇلۇپ، كېسەلنىڭ ئىچى بوشىتىلىدۇ. سىركە ۋە قىز-زىل قىچا بىلەن ئېغىزى غەر-غەرە قىلدۇرۇلىدۇ. خۇشبۇي ھاراقتا ئىپار چىلاپ، بۇرنىغا قويۇپ مىشقارتىلىدۇ. تامى-قىغا سىركە ۋە قەن سېلىنغان زىرۇباج بېرىلىدۇ، ئەمما بۇرۇن قانىسا (كىزىك كۈنلىرىمۇ قانايدۇ) توختاتماسلىق لازىم. تولا قاناپ كەتكەن تەقدىردىلا توختىتىلسا بولىدۇ.

بۇرۇن قانىغاندا (بۇرۇننىڭ ئىچىدىكى شەبەكە دىگەن تومۇر ئېچىلغاندا، باش ئاغرىقىدىن كېيىن ياكى يىقىلغاندا بۇرۇن قانايدۇ) شۇ كىشىگە ئۈزۈم غورىسىنىڭ شەربىتى، رىباس شەربىتى گۈلاپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئاق سەندەل گۈلاپقا سۈرۈپ، قار ياكى مۇز بىلەن سو-غاق قىلىپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ، بېشىغا (چې-كىسىگە) تېكىلىدۇ (بۇ قاننى سوۋۇتىدۇ) ھەمدە پاقا

يۇپۇرمىغىنىڭ سۇيىگە كاپۇر ئېزىپ، بېشىغا چېپىلىدۇ، تامىقىغا نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ.

بىزنىڭ تەجرىبىمىزچە، بۇرۇندىن قان كېتىپ توختىمىسا، قان بۇرۇننىڭ قايسى تۆشۈكىدىن كەلگىنىنى بىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇفۇفى سەنۇن دېگەن دورىدىن يېرىم سەر، سوقۇلغان زەمچىدىن يېرىم سەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاچىغا بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىنى توكۇپ، پاختىدىن بۇرۇننىڭ تۆشۈكىگە پاتقىدەك پىلتە ياساپ قاچىدىكى تۇخۇم ئېقىغا چىلاپ، دورىغا يۇمۇلىتىپ، ھېلىقى بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىلىدۇ. بىر ئازدىن كېيىن يەنە بىر پىلتىنى دورىغا مىلەپ ئىلگىرىكىسى ئېلىپ تاشلىنىپ ئورنىغا تىقىلىدۇ. 5 – 6 قېتىم مۇشۇنداق قىلغاندا قان توختايدۇ. لېكىن، بۇنىڭدا 2 بىلەك ۋە ئىككى يوتىنى بىر نەرسىدە تېڭىپ قويۇش لازىم.

ئون ئىككىنچى باپ. چىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

چىشتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرمۇ قاندىن ياكى سەپرادىن بولىدۇ. قاندىن بولغان بولسا، كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ؛ سەپرادىن بولغان بولسا، كېسەلگە قايناتقان ھېلىلە بىلەن خىيارى شەنبەر قوشۇپ يېگۈزۈپ، ئىچى يۇمشىتىلىدۇ. بەلغەمىيە ياكى سەۋداۋىيە-

www.uyghurkitap.com

دىن بولغان بولسا، ئاپارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا يىگۇ- زۈلىدۇ. سىركىگە ھەنزەل، ئاقىرقەرھا سىپلىپ قاينىتىپ ياكى ياليۈز، سەئتەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئىغىزى چاپ- قالدۇرۇلىدۇ. تامىغىغا ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بىرىلىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باپ. گال كىسەللىك- لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

خىناق يەنى بادامچە بەز ياللۇغى كىسەللىگى دە- مەۋىيە ۋە بەلغەمىيە دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ. دەمەۋىيە بولسا، گال قاتتىق ئاغرىيدۇ، نەپەس بوغۇلۇپ، كۆچلۈك قىزىتما پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق كىسەلنىڭ ئىككى قولىنىڭ قىپال تومۇرىدىن ئاز-ئازدىن بىر نەچچە قېتىم قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان بىر يولى كوپ ئېلىنسا قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ (چۈنكى بۇ كىسەللىكتە گالدىن تاماق ئاسانلىقچە ئۆتمەيدۇ)، ئاندىن كىسەل ھول مىۋە، ئاق لەيلى يوپۇرمىغى، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىبىن، قارا شىكەر بىلەن ھەمەل قىلىنىدۇ. چۈنكى ماددىنى بەدەننىڭ تۆۋەن- نىگە يەتكۈزۈش لازىم بولىدۇ. گال ئېچىلىپ، بىر نەرسە يىگىدەك بولغاندا، كىسەلگە چىلان قاينىتىپ، خىيارى شەنبەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەنجۇر قاينىتىپ، ئىسپوغۇل لۇئابى ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى بىلەن ئىغىز غەر-غەرە قىلدۇرۇلىدۇ ياكى شاتۇت يىگۈزۈلىدۇ. خىيارى

شەنبەر سۈت بىلەن قاينىتىپ غەر-غەرە قىلدۇرۇلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا ئارپا سۈيىگە ئاقلانغان نوخۇت، كوكنار ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ، تاۋۇز سۈيى بېرىلىدۇ.

بەلغەمىيە بولغان بولسا، كېسەلنىڭ ئاغزىدىن شولگەي تولا كېلىدۇ، بۇ ئاغرىقنىڭ يېنىكلىگىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق كېسەل ھەسەل سۈيىگە قىزىل قىچا قوشۇپ غەر-غەرە قىلدۇرۇلىدۇ، گال ئېچىلغاندىن كېيىن كېسەلگە سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ۋاسالغۇ، خىيارى شەنبەر، قەن قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ، ئىچى يۇمشىتىلىدۇ.

سۈلۈك قۇرۇتى گالغا چاپلىشىۋالغان بولسا، مۇنداق داۋالىنىدۇ: سۈلۈك كورۇنۇپ تۇرغان بولسا، جۇپتەك ياكى ئامبۇر بىلەن قىسىپ ئېلىنىدۇ. كورۇنمىسە، ئوتكۇر سىركە بىر يۇتۇم، بىر يۇتۇمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ، بۇنىڭدا سۈلۈك ئولۇپ توۋەن چۈشۈپ كېتىدۇ، ئاندىن قەي دورىسى بېرىلسە، قەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. سۈلۈكنى قىسىپ ئېلىشتا سۈلۈك گەردىنىنىڭ توۋىدىن قىسىپ بىر سائەت تۇرغاندىن كېيىن گالدىن ئۈزىنى ئاجرىتىدۇ. ئەنە شۇ ۋاقىتتا تارتىۋېلىنىدۇ.

سۈلۈكنى گالدىن ئېلىشنىڭ ئىككىنچى ئۇسۇلى: مونچىغا كىرىپ ئۇزۇن ئولتۇرۇپ، قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئۈزىنى يېپىش لازىم، ئاندىن بىر پارچە مۇز ياكى قارنى ئاغزىغا سالسا، سۈلۈك ھەركەت قىلىپ ئاجرايدۇ؛ سامساق يەپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ ئاغزىغا قار ياكى مۇز تۇتۇپ تۇرسىمۇ سۈلۈك ئاجراپ چىقىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىكىتى

ئالتىنچى ماقالا. كوكرەكتىن كىندىك تۆۋىنىگىچە بولغان ئەزالار كېسەل-لىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بىرىنچى باپ. يوتەل ۋە ئۇنى داۋالاش

يوتەل ئوپكە ۋە كوكرەكنىڭ ھەركىتىدىن بارلىققا كېلىدۇ. يوتەل ھولدىنمۇ ياكى قۇرۇقتىنمۇ بولۇشى مۇمكىن.

ھولدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: كېسەل ئۇسسىمايدۇ، بەلغەمدىن بولسا تولا ئۇسسايدۇ، بەلغەم گېلىغا چاپلىشىۋالىدۇ، ئۇخلىغاندا خىقىرايدۇ، بۇنداق يوتەل ھول مىزاجلىقلاردا، قېرى كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە بىنەپشە شەرۋىتى، قارىغاي مىۋىسىنىڭ يېغى ۋە پىستە يېغى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، گىلى ئەرمىنى، ئەرەپ يىلىمى، كەتىرانىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، پەرسىياۋشان، زۇفا، يالپۇز، ھاشا، دارچىنىنىڭ ھەر بىرىدىن 1 مىسقال 2 فۇڭدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ

يىگۈزۈلسە، گېلىغا سۈسەن يېغى، نەركەس يېغى سۈركەپ بېرىلسە، تامىغىغا ئارپا سۈيى، بىنەپشە مۇراببابىسى، ناۋات قوشۇپ بېرىلسە تېز ساقىيىپ كېتىدۇ.

قۇرۇقتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: كېسەل كوپ ئۇسسايدۇ، سوغاق شامالدىن راھەت ئالىدۇ، نەپەس قىسىـ تايدۇ، بەدەن ئۇرۇق بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر تېز، ئارقىمۇ - ئارقا سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە بىنەپشە، نىلۇپەر قاينىتىپ، خۇنشىياۋشان، قەن، بادام يېغى قوشۇپ ياكى كوكنار شەرۋىتى، چىلان، سەرپىستان، بىنەپشە قاينىتىپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا ئارپا سۈيىگە ئاق كوكنار ئۇرۇغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى ۋە ئاق موم بىلەن كوكرىگى ياغلاپ بېرىلىدۇ.

ئىككىنچى باپ. زاتىلرىيە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

زاتىلرىيە كېسەللىگى دەپ ئىسسىقتىن ئوپكىدە بولغان ئىششىققا ئېيتىلىدۇ.

ئالامىتى: ئوتكۇر قىزىتما پەيدا بولىدۇ، نەپەس قىستايدۇ، نەپەس گېلىغا خىناق پەيدا بولغان كىشىنىڭ نەپىسىگە ئوخشايدۇ، يۈز ئەگلىك سۈرتكەندەك قىزىرىپ كېتىدۇ. كوز قىزىل بولىدۇ، كوكرەكنىڭ يۇقۇرى تەرىپى

ئىغىر سىزىلىدۇ، كۆز چىنىكىلىرىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ، تىل قۇرۇيدۇ، كالپۇك كۆكىرىدۇ، كېسەل سوغاق ھاۋانى خالايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، بىراق، قاننى كۆپ چىقارماسلىق لازىم. كېسەلنىڭ قىزىتمىسى پەسەيتىلىدۇ، تامىقىغا ئارپا سۈيى، بادام يېغى ۋە ئىسپوغۇل لۇئابى قوشۇپ بېرىلىدۇ. كېسەلگە سوغاق تاۋابىل، مولۇخىيا ۋە يۇمغاقسۈتكە ئوخشاش نەرسىلەر ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، كاپۇر گۈلاپقا ئېزىپ، مۇز ياكى قار بىلەن سوغاق قىلىپ چاپلىنىدۇ. بۇنداق كېسەلنى تېزرەك داۋالىمىسا خەتەرلىك.

ئۈچىنچى باب. سىل، زاتىلجەنبە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

سىل يەنى تۇبېركۇليوز دەپ ئۆپكىنىڭ جاراھەتلىرىگە ئېيتىلىدۇ. زاتىلجەنبە يەنى كۆكرەك پەردە ياللۇغى دەپ بىقىندىكى قوۋۇرغا مۇشەك گۆشىنىڭ ۋە قوۋۇرغا بىلەن ئۆپكە ئارىسىدىكى پەردىنىڭ ئىششىغانلىقىغا ئېيتىلىدۇ. سىل كۆكرەك قىسمىدا بولسا، قىزىتما بولمايدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئاسان، ئەمما ئۆپكىدە بولسا، قىيىنراق. سىل خەتەرلىكرەك بولۇپ، ساقايتىشمۇ ئاسان ئەمەس. سىل

كېسەللىگى زاتىلرىيە ۋە زاتىلجەنبە نەتىجىسىدە قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى نەزلىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى: ئېغىزدىن يىرىڭلىق سېسىق بەلغەم كېلىدۇ، بەلغەمنى ئۇتقا سالسا كويگەن سوڭەك ياكى كويگەن يۇڭدەك پۇرايدۇ، سۇغا سالسا چوكىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئادەم سۇتى ياكى ئېشەك سۇتى بېرىلىدۇ، قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ، كېسەلنىڭ ئىچى يۇمشىتىلماي قەۋزىيەت تۇتقۇزۇلىدۇ، يوتىلى پەسەيتىلىدۇ. چۇنكى يوتەل بولسا، جاراھەت پۇتۇپ ساقايمايدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا چۇجە گوشىگە دېڭىز قىسقۇچ پاقىسى سېلىپ بېرىلىدۇ. يوتەلنى پەسەيتىش ئۇچۇن كوكنار شەرۋىتى ۋە باشقا ھەب دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر سىل كېسەللىگىدە قىزىتما پەيدا بولسا سۇت بېرىلمەيدۇ. سۇت بېرىۋاتقان چاغلاردا ئىچى بوشاپ كەتسە، سۇتكە كەتىرا سېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا شۇ يىلى تەييارلانغان گۇلقەن ناننىڭ ئورنىدا دىگۇدەك كوپ يىگۇزۇلىدۇ. بۇ كېسەلنى دىققەت بىلەن داۋالاتسا ساقىيىشى مۇمكىن.

زاتىلجەنبە كېسەللىگىدە بېقىن پەردىلىرى ئىششىيدۇ. بۇنىڭ ئالامىتىنى ھوكۇمالار مۇنداق شەرھىلىگەن:

زاتىلجەنبەنىڭ ئالامىتى بەش،
بىلىۋال، بۇلار تووۋەندىكىدەك؛
يوتەل، تەپ،① سانجىق، قىيىنلىپ نەپەس،
سالىدۇ تومۇر ھەرە چىشىدەك،

① تەپ—ئۇزۇن ۋاقىتلىق قىزىتما

داۋالاش ئۇسۇلى: سانجىق بېقىنىدىن يۇقۇرى ياكى تۇۋەنرەك جايدا—قوۋۇرغىنىڭ ئۇچى تەرىپىدە بولسا، كېسەلگە پىشقان ئەينۇلا، چىلان ۋە بىنەپشە سۈيى بېرىپ، ئىچى بوشىتىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغى ئۇچۇن ئارپا ئېشىغا بىنەپشە مۇراببابسى ۋە كوكنار ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە مۇراببابسى تېپىلمىسا، بىنەپشە شەرۋىتى بېرىلىسىمۇ بولىدۇ، شۇنىڭدەك كېسەلگە سەرپىستان، خۇببازى ئۇرۇغى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئازغىنە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئوتتىنچى باپ. رەبۋە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

رەبۋە دەپ يول يۇرگەن ۋە ھەركەت قىلغان ۋاقتىدا بولىدىغان نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىشىشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇ ئوپكىنىڭ شاخچىلىرىدىكى چاپلىشاڭغۇ رۇتۇبەتلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: مەيدە گىژىلدايدۇ، يوتەلگەندە بەلغەم چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە زۇفا قايناتمىسى، ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ، زۇفا، سۇسەر گۇلى يىلتىزى، ئاسمان جۇنى، سىياۋدانلار ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ

ياكى ئىسكەنجىبىن ھەسلى بىلەن بېرىلىشىمۇ بولىدۇ. بۇ ئۆپكىنىڭ شاخچىلىرىدىكى قاتتىق بەلغەمنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق. كېسەلگە يەنە قىزىل قىچا، ھەسەل، تۇرۇپ، ئىسكەنجىبىن ھەسلى بېرىپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغى ئۈچۈن ئارپا ئېشىغا ئاق قەن ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. سۇندۇرۇسنى كويدۇرۇپ، كېسەلنىڭ گېلى ئىسلانسىمۇ بولىدۇ.

بەشىنچى باپ. خاپىقانى قەلب كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

خاپىقانى قەلب يەنى يۈرەك سېلىش ھارارەتتىن، قاننىڭ تولۇلىقىدىن بولسا ئوڭ تەرەپتىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە قۇرسى كاپۇرغا ئوتروج (پورتىخال) مۇراببىاسى قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ھارارەت پەسەيگەندىن كېيىن ھېلىلە مۇراببىاسىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىقىغا چۈجە گۆشى ۋۇسرۇم سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ، يەنە زىرۇباج (بىر قىسىم دارىچىن ۋە يۇمغاقسۇت بىلەن قىلىنغان تاماق) بېرىلىدۇ. خاپىقان سوغاقلىقتىن بولسا، كېسەلگە مەجۇنىمۇپەررىھھار (خۇشاللاندۇرغۇچى ئىسسىق مەجۇن) بادرەنجى بۇيا شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ، سۇسەن شارابى، رەيھان شارابى ۋە گازۋان شەرۋەتلىرىگە ئىپار، ئەنبەر، سۇنبۇل، سۇئدى ھىندى،

www.uyghurkitap.com

دارچىن، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، مەرزەنجۇش، شاھسۇپرەم، بادرەنجى بۇيىلار سېلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغى ئۈچۈن چۈجە گۆشىگە زىرۇباج قوشۇپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ مەيدىسىنىڭ ئاغزىدا زەئىپلىك بولسا، قۇرسىئەپسەنتىن، ئەپسەنتىن شارابى بېرىلىدۇ. خاپىقان بىر كېسەلنىڭ ئارقىسىدىن، كۆچلۈك ئىستىفراغتىن كېيىن، تولا جىنسى ئالاقە قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، كېسەلگە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار، مەسلەن، بۇغداي نېنى رەيھان شارابىغا چىلاپ بېرىلىدۇ. يەنە چۈجە، توخۇ گۆشلىرىگە ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھھارنىڭ تەركىبى: گازۋان، بادرەنجى بۇيا، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، پەرەنجى مىشكنىڭ ھەر بىرى 9 مىسقال 6 فۇڭدىن، قۇرۇتۇلغان ئامىلە 24 مىسقال، ئۇدى قىمارى 12 مىسقال، گىلى مەختۇم، تېشىلمىگەن مەرۋايىتنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال 2 فۇڭ، بىخ مارجان، كويدۇرۇلگەن كەھرىۋا، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، زەرنەپ، قەلەمپۇر، دارچىنىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، كاۋاۋىچىن، زۇرەنبادنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، قىزىلگۈل، سەندەلنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ ھەسىلى چارەك ھەسسە، ياقۇت، ۋەرقى تىللانىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، دۇرۇنەج 1 مىسقال 8 فۇڭ، ئۇرۇغىدىن

تازىلانغان ئۈزۈم، قەنىنىڭ ھەر بىرى 9 سەردىن. ئاۋال ھېلىلە ھەسەلى بىلەن قەن بىلە قايىنىتىپ، قۇرۇق ئۈزۈم سوقۇپ، قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ دورا 1 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا خاپىقان ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

گازۋان شەرۋىتىنىڭ تەركىۋى: گازۋان 10 مىسقال، بادرەنجى بويا 5 مىسقال، قىزىلگۈل، سەندەل، سۈنبۇل تىپ، ئۈشنەنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. بۇلار 36 سەر سۇ ۋە گۈلاپقا چىلاپ قايىنىتىلىدۇ، ئاندىن 18 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاخىردا 1 مىسقال 2 فۇڭ زەپەر، 6 فۇڭ ئىپار، 6 فۇڭ كاپۇر قوشۇپ، گۈلاپ ۋە ئەرەقى بىدمىشك بىلەن ئىچكۈ- زۈلىدۇ. بۇ دورا خاپىقانغا ياخشى پايدا قىلغانىنىڭ سىر- تىدا، مىگە ۋە يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، كۆڭلى ئاينىشنى يوقىتىدۇ.

قۇرسى ئەپسەنتىننىڭ تەركىۋى: ئەپسەنتىن، جۇۋىنە، ئاچچىق بادام، چىگسەي ئۇرۇغى، ئاسارۇنلارنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقداردا. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن ھەب ياسىلىدۇ؛ ئۇ يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان مەيدە ئاغرىغىمۇ، نەپكىمۇ پايدا قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئالتىنچى باپ. قان تۇكۇرۇش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە قۇرسى كەھرىۋا ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. لىسانىل ھەمەل يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى، سىپمىز ئوت ياكى گىلى ئەرمەنى سىركىگە ۋە سۇغا ئىزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كوكرەككە كۈندۇر، خۇن سىياۋشان، ئاقاقىيا، بادام يېغى تېگىلىدۇ. نوخۇت ۋە ئۈزۈم غورىسى سۈيى، سىماق سۈيى قوشۇپ يارما بېرىلىدۇ. بۇ نەرسىلەر قاننى قويۇقلاشتۇرىدۇ. گىلى ئەرمەنى بىلەن تاباشىر تومۇرلارنىڭ ئاغزىنى توسايدۇ، ئۇ بولمىسا ھەببۇلئاس شەرۋىتى ئىچكۈزۈلسىمۇ پايدىلىق.

يەتتىنچى باپ. مەيدە ئاجىزلىقى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

مەيدە ئاجىزلىقى كېسەللىگى سوغاق تەككەنلىكتىن بولىدۇ. چۈنكى مەيدىنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ ياكى مەيدىدە بەلغەم يىغىلىپ قالىدۇ. مەيدە ئاجىزلىقى قاتتىق سوغاق مىزاجدىن بولغان بولسا، زەنجىۋىل، پىلپىل، جۇۋىنە،

مەستىكى رۇمىنىڭ ھەر بىرىدىن 6 مىسقالدىن ئېلىپ، ساپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغى ئۇچۇن شورپىغا قارىمۇچ، دارىچىن، زىرە سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر چاپلىشاڭغۇ بەلغەم مەيدىگە يىغىلغانلىقتىن بولسا، تاماقتىن كېيىن ئىسكەنجىبىن ھەسلى بىلەن قىزىلچا قوشۇپ ئىچكۈزۈلۈپ، ئۈستىگە تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى سىقىپ بېرىلىدۇ. بىر سائەت تۇرغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ ئىچ-كۈزۈلسە، بۇ نەرسىلەر كېسەلنى قەي قىلدۇرۇپ، مەيدىدى-كى چاپلىشاڭغۇ خىلىتلەرنى سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. غەيشى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

كوڭۇل ئېلىشىش غەيشى كېسەللىگى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل تاماق يېگەندىن كېيىن ياكى تاماق يېيىشتىن بۇرۇن پەيدا بولىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن پەيدا بولسا، تاماق ئازايتىلىدۇ، تاماقتىن بۇرۇن پەيدا بولسا، كېسەل تۇرۇپ سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئانار مۇراب-باسىغا يالپۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەيدە سوغاق بولسا مەيىە شارابى، ئىسسىق بولسا بىيە مۇراببىاسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەيىە شارابىنىڭ تەركىۋى: 45 سەر ئاق قەن لايىق مىقتاردا سۇ بىلەن قايىنىتىپ، كوپۈگى ئېلىۋېتىلى-دۇ، ئاندىن بىيە سۈيى ۋە مۇسەلسەل شارابىنىڭ ھەربىرى-

دىن 13 يىرىم سەردىن قوشۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. مەيبە شارابى مەيدە ۋە جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىپ، كۆڭۈل ئاينىشنى، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ.

توققۇزىنچى باپ. مەغىس كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

دىقاق دىگەن ئۇچەيىنىڭ ئىچىشىپ ئاغرىشى مەغىس كېسەللىكى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ هوللۇك ئىشىپ كېتىپ،ئۇنى بېسىشقا هارارەتنىڭ قۇۋۋىتى يەتمىگەنلىكتىن پەيدابولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يەل تۇغۇلۇپ، غولدۇرلاش يۈزبېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە جاۋارىش كۇمۇنى ۋە رەيهان شارابىغا ئارپا بىيدىيان قاينىتىلغان سۇ قىشۇپ بېرىلىدۇ؛ قوساققا سىرتىدىن ئىسسىق ئوتكۇزۇلىدۇ؛ يەلنى يوقىتىش ئۇچۈن كۇندۇر، زىرە، سوزاپ، جۇۋنە بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا سوپى تورغاي، قىرى خوراز پىشۇرۇپ، شورپىسىغا سېرىق چېچەك، كەتىرا، ئافاۋىيە، ئابازىر قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ ئۇبدان كوپتۇرۇپ ياخشى پىشۇرۇلغان بۇغداي نېنى بېرىلىدۇ.

ئونىنچى باپ. ھېق تۇتۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەل مەيدىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار يىغىلىپ قېلىپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى زەرەرلىك نەرسىلەر چىقىپ كېتەلمىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇ بەزى چاغلاردا بىر نەرسە يېگەندىن كېيىنلا ھەركەت قىلسا ياكى مەيدىدە تاماق تەركىۋى تۇگىگەندە پەيدا بولىدۇ. تاماقتىن كېيىنلا ھەركەت قىلىشتىن پەيدا بولسا، ئارام ئېلىش، ئۇخلىماس-لىق، يالپۇز ۋە سۇسەن چايناش، تاتلىق ئانار شوراش، تاتلىق بېيىنىڭ سۇيىنى ئىچىش لازىم. بۇنىڭدا پەسەيمىسە سىركەنجىبىننى ئىسسىق سۇ ۋە تۇرۇپ سۇيى بىلەن ئىچىپ قەي قىلىش لازىم. ئاندىن گۇلقەن، جاۋارىش مەستىكى يېيىش، بىر نەچچە كۈن تاماقنى ئازراق ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

ھېق مەيدىدە تاماق تەركىۋى تۇگىگەنلىكتىن يۈز-بەرسە، ئىستىفراغدىن كېيىن ياكى ئۆتكۈر ئىسسىتمىدىن كېيىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن، بۇنداق ھېقدا قاتتىق-قۇرۇقلۇقتىن مەيدىنىڭ ئاغزىدا تارتىشىش پەيدا بولىدۇ، مىزاجنىڭ ئىنبىساتقا بولغان ھەركىتى توسقۇنلۇققا ئۇچ-رايدۇ. بۇ يامان ئەھۋال. بۇنداق ھېققا بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىر ئۇتلام، بىر ئۇتلامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىستىفراغ ياكى ئۈتكۈر قىزىتمىدىن كېيىن پەيدا بولمىغان بولسا، ھەببى شەبيار، ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ ياكى سىركەنجبىن، گۈلقەن رۇم بېدىيان سۈيى بىلەن يىگۈزۈلىدۇ، مەستىكى بېرىلىدۇ، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار، مەسلەن، چۈجە ۋە قۇشقاچ شورپىلىرىغا يۇمغاقسۇت، مەستىكى، قارىمۇچ، دارچىن، زەپەر سېلىپ بېرىلىدۇ. ھىق قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

جاۋارىش مەستىكىنىڭ تەركىۋى: 3 مىسقال مەستىكى سوقۇلۇپ، 9 سەر قەن، 3 سەر گۈلاپ بىلەن قىيام قىلىپ، ياپىلاق تاشنىڭ ئۈستىگە توكۇپ پىشۇرۇلىدۇ ياكى قەن گۈلاپ بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن مەستىكى سېلىنىدۇ. جاۋارىش مەستىكى سوغاقتىن بولغان مەيدە ۋە جىگەر گىمۇ پايدا قىلىدۇ، بەلغەمنى كەتكۈزىدۇ، ئېغىزدىن سۇ كەلگەننى توختىتىدۇ.

ئون بىرىنچى باپ. ھەيزە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

ھەيزە يەنى قۇسۇش بىلەن بىللە ئىچ سۈرۈش كېسەللىكى ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى تاماق مەيدىدە بۇزۇلۇپ، كېسەلدە قۇسۇش، ئىچ ئۆتۈش، كوڭۇل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىككى چېكىسى چوڭقۇرلىشىپ، بۇرنى قىسىلىدۇ، قولى، پۇتى مۇز-

لايدۇ. بۇنداق كېسەلگە تاماقنى تۆۋەنگە ھەيدەيدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن، قايناقسۇ، جۇلاپ، قىيام، بادام يېغى، گۇل يېغىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئىستىمال قىلىندۇرۇلىدۇ. ئۇزۇم غورىسى شەرۋىتى، رىباس شەرۋىتى، ئانار مۇرابباسى، بىيە مۇرابباسى بېرىلىدۇ. ھەببۇلئاس شەر-ۋىتى بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. كېسەللىك تەرىتى سۇيۇق، رەڭمۇ-رەڭ بولسا، توختاپ-توختاپ كەلمەستىن داۋاملىق كەلسە، ئەگەر سۇرگە دورىسى ئىچىپ بەدىنى ئاجىزلىمىغان بولسا، سۇرگىنى توختاتماسلىق لازىم. چۈنكى سۇرگە بۇ-زۇق نەرسىلەرنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، قوساقنى ھېچقانداق ئاغرىتماي سۇرىدۇ. ئىچ ئۆتۈش جىگەردىن بولسا، تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ. شۇنداقتىمۇ سۇرگىنى توختىتىشقا بولمايدۇ. كېسەلگە ئارپا ئېشىغا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىد-لىپ، مىزاجى تەڭشىلىدۇ. كېسەللىك تەرىتى پارچە-پارچە كېلىپ، قوسىقىدا غولدۇرلاش ۋە يەل بولمىسا، ئۇسسىسا سۇزمە، قېتىق، نان ياكى ئارپا تالقىنى بىيە سۇيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، پىشۇرۇپ ئاقلانغان نوخۇتقا سىركە، ئاچچىق ئانار سۇيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قوساقتا يەل ۋە غولدۇرلاش بولۇپ، ئۇسسىمىسا، ئىسپوغول (قورۇپ)، مەستىكى (سوقۇپ)، ئانار ۋە بىيە سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئون ئىككىنچى باپ. تولغاق كېسەللىكى
ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەل بەلغەم رۇتۇبەتلىرىدىن بولۇپ، كۆپۈك-
لۈك ماڭقىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئاز-ئازدىن، ئارقا-ئارقىدىن
كېلىپ تۇرىدۇ. دىقاق ئۈچەيدە قۇرۇق گەندە توختاپ
قالسا، ھەقىقى تولغاق دېيىلىدۇ. قان ئارىلاش بولمىسا،
بۇ كېسەلگە 3 مىسقال 6 فۇڭ گۈلى ئەسلى يېغى قىزد-
تىلغان ھەببى رىشات بىلەن بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا
قۇرۇق ئۈزۈم، قىزىل قىچا، ياڭاق مېغىزى نان بىلەن
بېرىلىدۇ. قان ئارىلاش كەلسە 3 مىسقال 6 فۇڭ گۈل يېغى،
رەيھان ئۇرۇقى قىزىتىپ، قوشۇپ بېرىلىدۇ. تولغاق چاپىلد-
شاڭغۇ رۇتۇبەتتىن پەيدا بولسا، سوغاق نەرسىلەر ئىستېمال
قىلىنمايدۇ. كېسەلگە سۇفۇفى مەقلىسا بېرىلىدۇ، چىگسەي
ئۇرۇقى بىلەن جۇسەي ئۇرۇقى ئىسسىق سۇ بىلەن بېرد-
لىدۇ ياكى 3 مىسقال 6 فۇڭ ھەببى رىشات ئىسسىق
سۇ بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن سۇفۇف بەرگەن پاي-
دىلىقراق. شۇنىڭدەك كوكنار ئۇرۇقى بىلەن كوكنار شا-
كىلىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقال 6 فۇڭدىن،
چىگسەي ئۇرۇقى بىلەن جۇسەي ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن
2 مىسقال 4 فۇڭدىن، كۈندۈر، جۇۋنىنەنىڭ ھەر بىرىدىن
1 مىسقال 8 فۇڭدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 1 مىس-
قال 2 فۇڭدىن 2 مىسقال 4 فۇڭغىچە ئىسسىق سۇ بى-
لەن بېرىلىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باپ. قۇلۇنجى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

قۇلۇنجى يەنى ئۈچەي توسۇلۇش كېسەللىكى چاپلىشاڭغۇ بەلغەمدىن، قاتتىق يەلدىن ياكى گەندىنىڭ قۇرۇقلۇغىدىن، قۇرۇق تاماقلاردىن، قۇرۇتقۇچى ھارارەتتىن بولىدۇ. چاپلىشاڭغۇ بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا، ئىنەك پىتى يېغى بىلەن خىيارى شەنبەر چىلاپ، قارا شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ. تاماقتا قۇرۇق شورپا بېرىلىپ، نان بېرىلمەيدۇ؛ شورپىغا خوراز گوشى، نوخۇت، ئارپا سېلىپ بېرىلىدۇ. جاۋارىش كۇمۇنىمۇ بېرىلىدۇ؛ تېرىق ۋە تۇز ئىسسىتىپ ئىسسىق ئوتكۇزۇلىدۇ. يەلنى كەسكۈچى ياغلار بىلەن قوساقنى ياغلاشقىمۇ بولىدۇ. لېكىن سوغاق سۇ زىيان قىلىدۇ. ئەگەر ئۈچەيدە تېزەك تۇرۇپ قۇلۇنجى پەيدا قىلسا، ئەنجۇر سۈيى خىيارى شەنبەر، قەن ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. بىنەپشە، بىيە لۇئابى، زاغۇن ئۇرۇغى، چىگىت مېغىزى قاينىتىپ، ھەمەل قىلىنىدۇ. تاماق ئۈچۈن ئاق شورپىغا نوخۇت سالسىمۇ بولىدۇ. ھەببى شىپامۇ قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغىنىڭ ئۇنى 2 مىسقال، رەۋەندىچىنى 8 مىسقال، زەنجىۋىل، ئەرەپ يىلىمىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقالدىن. بۇلار ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ.

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

ئـون توتىنچى باپ. قوساقتا قۇرۇت پەيدا بولۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

قوساقتا قۇرۇت يىمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا رىئايە قىلماسلىق، پىشمىغان كالا گوشى يېيىش، قايىنىتىلمىغان ئىپـ لاس سۇلارنى ئىچىشتىن پەيدا بولىدۇ. قۇرۇت 3 خـىل بولىدۇ. بىرى ئىلانغا ئوخشاش مەددە، بۇنىڭ بېشى قارا بولىدۇ. بۇ قۇرۇت دىقاق دىگەن ئۈچەيدە تۇرىدۇ؛ بىرى قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشاش بولۇپ، ئەئۇەر دىگەن ئۈچـەيدە بولىدۇ؛ بىرى ئۇششاق قۇرۇت (تۇتۇ قۇرۇتىمۇ دىيىلىدۇ) بولۇپ توغرا ئۈچەيدە تۇرىدۇ.

قوساقتا قۇرۇت بارلىقىنىڭ ئالامىتى: كېسەلنىڭ چىرايى سېرىق بولىدۇ. كېپىسى ئاغزىدىن شـولگەي قۇـ يۇلىدۇ، ئۇخـلاۋېتىپ چىشىنى كاراسلىتىدۇ. كۆندۈزى لەۋـ لىرى قۇرۇق بولىدۇ، قوسىغى ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قەي قىلىدۇ، بىئارام بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئايارەج پەيقىراغا ئەپـ سەنـتىن، شەھمى ھەنزەل، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى، بەرەڭگى كابىلى قوشۇپ ئىستېمال قىلـدۇرۇلىدۇ؛ ئاسان سىڭمىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

ئون بەشىنچى باپ. جىگەر كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

جىگەر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ يۈزى قىزىل، بەدىنى قانغا تولغان بولسا، ئوڭ تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، كاسىنە سىقىپ، سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈنكى كاسىنە ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگە پايدا قىلىپلا قالماستىن، سوغاقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگىمۇ پايدا قىلىدۇ. ھۆل كاسىنە تېپىلمىسا، كاسىنە ئەرەقى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بارىد بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاق سەندەل گۈلاپ ۋە كاپۇرغا سۈرۈپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. بۇ كېسەلگە ئاۋال ئىسكەنجىبىن ئىچكۈزۈلۈپ، 2 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ، ھەمدە كاسىنە ئۇرۇغى، تەرخەمەك، ئىت خەمىگى سىقىپ شىرىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتىلى بولمىسا، ئۈزۈم غورىسى سۈيى نان بىلەن بېرىلىدۇ، ئىسسىقلىق دورىلاردىن سامساق، پىياز، جۇسەي، قارىمۇچ، خولىنجانغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ.

جىگەر كېسەللىكى بار كىشىنىڭ رەڭگى، تىلى، لەۋلىرى ئاق، يۈزىدە قىزىرىش، ئىككى پۇتىدا ئىششىق، سۈيدۈگى ئاق ۋە تومۇرى زەئىپ بولسا، مەجۇنى ئەمروسىيادىن كۈندە 1 مىسقال مائىل ئۇسۇل، مائىل بۇزۇرى،

ئاچچىق بادام يېغى بىلەن بىرلىكتە سۇددەلەرنى ئاچىدۇ.
كىپىسەلنىڭ تامىقىغا ئاق قۇشقاچ ۋە قورۇقلۇقتىكى قۇشلارنىڭ گۆشى، كەكلىك، تورۇلغۇ، دۇرراج، كەپتەرلەرنىڭ گۆشلىرى بېرىلىدۇ.

ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بارىدىنىڭ تەركىۋى: كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 8 مىسقال 4 فۇڭ، تۇز تەرخىمەك، ئەگرى تەرخىمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. بۇلار چالا يەنچىپ، سىركە ۋە سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلىنىدۇ، ئاندىن قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە 18 سەر قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ، لازىم بولغان مىقدارda ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇۋۋىتىدە قاراپ سىركە 6 سەردىن يېرىم جىڭغىچە سېلىنىدۇ. ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بارىد جىگەرنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى يۈرگۈزىدۇ.

مەجۇنى ئەمرۇسىيانىڭ تەركىۋى: زىرە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، ئۈدى بىلسان، سەلىخە، قەرەدمانا، ئۇۋقاھ، ئىزخىر، چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، قوستى شىرىن، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەربىرى 6 فۇڭدىن، مۇرمەككى 3 مىسقال 6 فۇڭ، ھەببىلغار 2 دانە، ئىگىر، زەپەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىلان چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ. مەجۇنى ئەمرۇسىيا جىگەر ۋە تالىغا پايدا قىلىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى ھەي-

دەيدۇ، بورەك ۋە دۇۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ تازىلايدۇ، بولۇپمۇ ئىستىسقانىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا بەكمۇ پايدىلىق.

مائىل ئۇسۇلىنىڭ تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر يىلتىزىنىڭ ھەربىرى يېرىم سەردىن، سۇنبۇل تىپ، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئۇدى بىلسان 1 مىسقال 2 فۇڭ، غاپەس، ئەپسەنتىن، قىزىلگۇل، شوكائى، ئوغرى تىكەن، بىخ كەبىر پوستىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان ئۈزۈم 2 سەر 4 مىسقال. بۇلار 27 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ھەر كۈنى 5 سەر مائىل ئۇسۇل، 1 مىسقال 2 فۇڭ ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ مائىل ئۇسۇل جىگەر بىلەن تالدىكى سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، ھول سوغاقتىن بولغان ئىستىسقاغا ۋە سوغاقتىن بولغان مەيدە ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

مائىل بۇزۇرىنىڭ تەركىۋى: جۇۋىنە، كاشىم، زىرە كىرمانى، سەئتەر، سىيادانىنىڭ ھەربىرى بىر چاڭگالدىن. بۇلار 27 سەر سۇدا 9 سەرسۇ قالغىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن 24 مىسقالغا ئەتىگىنى - ئاخشىمى 3 مىسقال 6 فۇڭ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مائىل بۇزۇرى مەيدە ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، قويۇق خىلىتلەرنى يۇمشىتىدۇ، يەنجى ۋە ئىستىسقائى تەبەلگە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئون ئالتىنچى باپ. ئىستىسقا كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، جىگەر سوۋۇغانلىغىدىن، مەيدە، بورەك، دوۋساق، تال ياكى سايىم دىگەن ئۇچەيدىكى بىر تۇتاش كېسەللىكلەردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك 3 كە بولۇنىدۇ: 1) ئىستىسقائى تەبەلى. بۇنىڭدا قوساق ناغراسىمان كوپۇپ قول بىلەن ئۇرسا ۋە چەكسە ناغرىغا ئوخشاش ئاۋاز چىقىدۇ؛ 2) ئىستىسقائى زىققى بولۇپ، بۇنىڭدا قوساق يەل بېرىلگەن تولۇمدەك ئىششىيدۇ. ئۇيان-بۇيان ئورۇلسە ئىچىدىكى زەرداپنىڭ تولۇمدىكى سۇ چالغۇنغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ. سۇ چاۋا بىلەن ئۇچەي بېغىشلىرى ئارىسىدا ياكى ئۇچەي بېغىشلىرى بىلەن ئۇچەي ئارىسىدا تۇرىدۇ. بۇنىڭدا قوساق ئېغىر بولۇپ، تېرىسى نېپىزلىشىپ قالىدۇ؛ 3) ئىستىسقائى لەھمى يەنى بەدەن گوشلىرىدىكى سۇلۇق ئىششىق بولۇپ، بۇنداق ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ. ئىششىقنى بارماق بىلەن باسسا، باسقان جاي ئۇزۇنغىچە چوڭقۇر تۇرىدۇ، پات ئورلەپ چىقمايدۇ. ئىستىسقائى زىققىنىڭ ئىششىقلىرىدا قول بىلەن باسقان جاي دەرھال تۈزلىنىپ كېتىدۇ.

ئىستىسقائى زىققىنى داۋالاشتا، كېسەللىك تازا توختىمىغان بولسا، كېسەلنى قەي دورىسى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئىككى، ئۇچ ياكى تۆت، بەش كۈندە بىر قې-

ئىم قەي قىلدۇرۇش لازىم. كېسەل ئاچلىق ۋە ئۇسسۇز-لۇققا چىداشلىق بېرىشى، ھوللۇك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش-تىن ساقلىنىشى كېرەك. كېسەلگە سۈيدۈكنى ھەيدەيدىغان ۋە سۇددەلەرنى ئاچىدىغان نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش لازىم.

ئىستىسقائى لەھمىنى داۋالاشتا، كېسەللىك توختاپ بول-غاندىن كېيىن، كېسەلگە سېرىق ھېلىلە، غارىقۇن، خىيارى شەنبەر، شاتەررە سۈيى، ياۋا كاسىنە سۈيى بېرىپ، ئىچىنى بىر نەچچە قېتىم سۈرگۈزۈش كېرەك، كېسەل ئۈزۈندا ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن، بېلىق گوشى، ئۈگرە ئاش، فالۇزەجلەرنى ئىستىمال قىلماسلىقى لازىم.

ئون يەتتىنچى باپ. تال كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

تال كېسەللىكىنى داۋالاشتا، كېسەلنىڭ چىرايى قا-رامتۇل ۋە سۈيدۈكى رەڭلىك بولسا، چەپ قولىدىكى سەي-لىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە جۇلنار ۋە ھول كاسىنەنىڭ سۈيى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بارىد بىلەن ئىچ-كۈزۈلىدۇ، قاينىتىلغان ھول مۇۋە، خىيارى شەنبەر، سېرىق ھېلىلە، كاسىنە ئۇرۇغى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى قاينىتىپ بېرىلىدۇ، ئاندىن يۇمشاق قۇرسى تاباشىر ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىلسەمۇ بولىدۇ، تامىقىغا چۆجە ۋە توخۇ گوشى بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى كوكۇش بولۇپ، مەيدىسى سۇس،

ھەزىم قىلىشى ناچار بولسا، ئايارەج پەيقىرا، ئاسان سىڭە-
دىغان تاماقلار، سۈيدۈكنى ھەيدىغۇچى دورىلار، مائىل ئۇ-
سۇل، مائىل بۇزۇرى، كونا ئانار شەرۋىتى بېرىلىدۇ، بىخ
كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، سوزاپ ۋە ئەنجۈر سوقۇپ، سىركە
بىلەن خېمىر قىلىپ تالغا تېڭىلىدۇ ياكى تۇز، تېرىق،
كېپەك سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، چەپ تەرەپكە تېڭىلىدۇ،
ئۇسلىم (ئوتتۇرا قول يىپىندىكى بارماق بىلەن چىمچىلاق
قولنىڭ ئارىلىقىدىكى تومۇر) دىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئال-
غاندا قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى
بۇ ئىنچىكە تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن چىقىدىغان قان قو-
يۇق كېلىدۇ.

قايىنتىلغان ھول مۇئىنىڭ تەركىۋى: سانايى مەككە
8 مىسقال 4 فۇك، بىنەپشە، ئىت ئۈزۈمى، ئىلۇپەرنىڭ
ھەربىرى 3 مىسقالدىن، سوقا چىلان، سەرپىستان، قارا
ئۆرۈكنىڭ ھەربىرى 20 دانىدىن، تەرەنجىبىن 2 سەر،
بۇلار قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باپ. سېرىق كېسەل ۋە ئۇنى داۋالاش

جىگەر، ئوت خالتا كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەۋىدىن كې-
سەلنىڭ كوز ئېقىنىڭ ۋە تېرىسىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سېرىق كېسەل يەنى يەرقان دەپ ئاتىلىدۇ. قىزىتمىسى بولسا، كېسەلگە كاسىنە ۋە كاسىنە سۈيى ئەرەقىغا ئازراق بېدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن سېرىق ھېلىلە، ۋاسالغۇ، خىيارى شەنبەر، قەن، غارىقۇنلارنىڭ قايناتمىسى بېرىلىدۇ. كالا سۈتى قېتىقىغا تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ، يەنە يۇمشاق قۇرسى تاباشىرمۇ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تاماقىغا توخۇ گوشىگە سىركە ۋە پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ، چۆجە، توخۇ گوشىگە ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، ماش يارمىسى قوشۇپ ياكى بېلىق گوشىگە سىركە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سېرىق كېسەلدە ھارارەت بولمىسا، ھەر كۈنى كېچىسى ھەببى غاپەس بېرىلىدۇ. كېسەل مونچىدا ئابزەمگە ئېلىنىدۇ. كېسەل كۆزىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن ھەمىشە سىركە پۇراپ بېرىشى كېرەك.

ھەببى غاپەسنىڭ تەركىۋى: غاپەس، سەبرى سۇقۇتىرى، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىرى باراۋەر مىقتاردا سوقۇپ، چىگسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ. ھەببى غاپەس سېرىق كېسەلدىن باشقا، كونا تەپ ۋە جىگەر ئىششىغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يەتتىنچى ماقالا. ئاياق كېسەللىكلىرى، باشقا ئەزالار كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بىرىنچى باپ. بورەك كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك بورەك ئىششىغانلىقتىن، بورەكنىڭ زەئىپلىگەندىن، بورەكتە جاراھەت بولۇپ، يىرىڭلىغانلىغىدىن ياكى بورەك ئۇرۇقلىغانلىغىدىن ۋە يەلدىن بولىدۇ.

بورەك كېسەللىگى ئىسسىقتىن بولغان بولسا، كېسەلنىڭ سۈيدۈكى قىزىل كېلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن، كېسەللىك ئوڭ تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپتىكى، سول تەرەپتە بولسا، سول تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە ئىسكەنجىبىن ئىسپوغۇل، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەكلەرنىڭ مېغىزلىرى، چىلگە ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى بىلەن بېرىلىدۇ، سىمىز ئوت ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى شىرىسى، بېھە ئۇرۇغى لۇئابى، تاۋۇز سۈيى، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار دىگەندەك ئۈنۈم بەرمىسە، ھول مۇۋە سۈيى، خىيارى شەنبەرگە ئاق قەن بىلەن تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىپ، كېسەلنىڭ ئىچى بوشىتىلىدۇ.

ئاندىن كېيىن ئانار شەرۋىتى بىلەن زىرىق شەرۋىتى بېرىلىدۇ، سۈيدۈك قان ئارىلاش كەلسە، كېسەلگە گىلى ئەرمىنى، سېمىز ئوت سۈيى، خۇنسىياۋشان، كۈندۈر، كوكنار، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەمدە قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ.

سۈيدۈك قۇم ئارىلاش كەلسە، بۆرەكتە تاش بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق كېسەلگە ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن تاۋۇز ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان ئىچكۈزۈپ، تامىغىغا ماش ۋە نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ، بۆرەك كېسەللىگى سىلسىلبەۋل يەنى سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش بىلەن بىللە بولسا، ئارپا تالقىنى سوغاق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. يېڭى بېلىق گوشى ۋە نوخۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا قاندىن بولغان ئىچ سۈرۈش، بوۋاسىردىن تولا قان كېتىش، قان سىيىشكە ئوخشاش كېسەللىكلەرگىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ تەركىۋى: ئەرەپ يىلىمى، بۇغداي كىراخمالى، كەتىرا، قاپاق مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئانارگۈلى، ئاقاقىيانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپوغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، سېمىز ئوت ئۇرۇغى شىرىسى بىلەن 2 مىسقال 4 فۇڭغىچە بېرىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ ئۇرۇقلىشى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۆرەك ئۇرۇقلىسا سۈيدۈك ئاق ۋە تولا كېلىدۇ، بەدەن ئۇرۇقلايدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، جىنسى ئالاقە ئاز-

يىدۇ، ئىنچىكە بەل بوشراق، باشنىڭ ئارقا دوقمىسى ئاز-راق ئاغرىيدۇ. بۇنداق كېسەلگە بادام مېغىزى، پىستە مې-غىزى، ئۆرمان ياڭىقى مېغىزى ۋە ئارجىل سوقۇپ، قەن بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ ھەمدە تەرەنجىبىن دورىسى بې-رىلىدۇ، يەنى تەرەنجىبىننى ئەخلەت، قۇملاردىن تازىلاپ پاكىزلىغاندىن كېيىن، 3 مىسقال تەرەنجىبىن 9 سەر سۈت بىلەن قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەلگە يەنە باھنى قوزغايدىغان دورىلاردىن مەجۇنى لۇبۇبلەرگە ئوخ-شاش دورىلار؛ تامىغى ئوچۇن پاقالچەك، چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقىغا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

بورەككە يەل تۇرۇپ قېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك بورەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغاز-لىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بورەككە يەل تۇرۇپ قالسا، بورەك ئەتراپىدا يېنىك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قوساق ئاچ ۋاقتى-دا ئانچە ئاغرىمايدۇ. بۇنداق كېسەلگە زىرە، سېرىق چې-چەك، سوزاپ ئورۇقى، بابۇنەلەر سوقۇپ، خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ، يەل ھەيدەيدىغان نەرسىلەر ئىستىمال قىلدۇرۇ-لىدۇ. بۇزۇرى شەرۋىتى بېرىلىدۇ.

بۇزۇرى شەرۋىتىنىڭ تەركىۋى: كاسنە ئورۇقى، ئارپا بېدىيان، تاۋۇز ئورۇقى، قاپاق ئورۇقى ۋە زاغۇن ئورۇقىنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، كاسنە يىلتىزىنىڭ

پوستى، غاپەس گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سۇنبۇل تىپ، بىنەپشە، گازۋاننىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان ئۈزۈم 24 مىسقال. بۇ دورىلار 45 سەر سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلىنىپ، ئاندىن 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىلىپ، 9 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، 7 مىسقالدىن يېيىلىدۇ.

ئىككىنچى باپ. دوۋساق كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

دوۋساقتا تاش پەيدا بولسا، كېسەلگە جۇۋىنە، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، تاۋۇز ئۇرۇغى قەن سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. شاڭدۇزا، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، پىرسىياۋشان، ئۇغرى تىكەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ، يېرىم مىسقال ھەجەرۇليەھۇد تېشى ئىسسىق سۇ بىلەن سۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا نوخۇت سۈيى سېرىق چېچەك، زىرە ۋە ياڭاق يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. كېسەل تاماقنى ئاز يېيىشى، لېكىن بەلغەمنى زىيادە قىلىدىغان تاماقلارنى يېمەسلىكى كېرەك. كېسەلدە سۈيدۈك ئازايسا ھارارەت بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە سوغاقلىق دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ھول مۇۋە قايناتمىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەتتىن بولمىغان بولسا، كېسەلگە سەنجارنىيا ئىترىفىل سەغىر بىلەن يېگۈزۈلىدۇ،

چاي دورىسى سېلىنغان شاراپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ قىشتا مە-جۇنى بىلادۇر، مەجۇنى جاۋارىش پەنجىنۇش، تامىغىغا ياڭاق مېغىزى قوشۇپ نان بېرىلىدۇ.

ئۈچىنچى باپ. سوك كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بۇ ئاغرىق لوقۇلداپ ئاغرىش بىلەن ئوتىدۇ. ئىسسىق ئىششىقتىن بولسا، بىنەپشە، كوكنار شاكىلى، ئاقلىغان ئارپا، ئاق لەيلى گۈلى، ئاق لەيلى يوپۇرمىغى، پۇرچاق يوپۇرمىغى قايىنىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەم تۇخۇمنىڭ سېرىقى گۈل يېغى بىلەن تېڭىلىدۇ. يەنە لازىم بولغاندا، مەرھەمى ئىسپىداج چېپىلىدۇ.

مەرھەمى ئىسپىداجنىڭ تەركىۋى: ئاق موم بىر ھەسسە، گۈل يېغى 4 ھەسسە. بۇلار ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئاندىن لايىق مىقتاردا ئىسپىداج سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سېلىپ ياخشى ئېلىشتۇرۇپ، ئېلىپ قويۇلىدۇ. تېخىمۇ سوغاق بولسۇن دىسەڭ، ئازراق كاپۇر ئېزىپ قوشۇلىدۇ.

بوۋاسىر دەپ قاننىڭ بۇزۇلۇشى، قەۋزىيەت پەيدا بولۇش، كوپ ئولتۇرۇپ ئىشلەش، كوپ ھەركەت قىلماسلىقتىن، ئېغىر بوي ۋاقىتلىرىدا ۋە سەۋدا، يەللىك تاماقلاردىن كوتەن ئۈچەيدە پەيدا بولىدىغان مودۇرلەرگە

ئېيتىلىدۇ. ئۇ سۈك ئەتراپىدا ياكى ئۇنىڭ ئىچىدە بولۇپ،
7 خىلغا بۆلۈنىدۇ: 1) ھوللۇك بىر نەرسە چىقمايدۇ، ئۇ
ئىسلەڭگۈ دېيىلىدۇ؛ 2) يىلتىزى، شېخى بولىدۇ. ئۇ نەخلى
دېيىلىدۇ؛ 3) يۇمۇلاق، ئۈزۈمنىڭ دانىسىدەك بولىدۇ.
ئۇ شەلبى دېيىلىدۇ؛ 4) ئەنجۈرگە ئوخشاش بولىدۇ.
ئۇ تىنى دېيىلىدۇ؛ 5) ئۇششاق قاتتىق مودۇر بولۇپ،
نوخۇتقا ئوخشايدۇ. ئۇ سۇلۇلى دېيىلىدۇ؛ 6) خورمىنىڭ
ئۇرۇغىغا ئوخشايدۇ. ئۇ تەمرى دېيىلىدۇ؛ 7) ئۇزۇنچاق
ۋە يۇمشاق ئۇجمىگە ئوخشايدۇ. ئۇ تۇتى دېيىلىدۇ. يۇقۇرد-
دىكىلەرنىڭ بەزىسى ئومىيا بولۇپ، قان چىقمايدۇ. بەزىسى
دەمى بولۇپ، قان چىقىپ تۇرىدۇ. سوگنىڭ ئىچى تەرىپىدە
بولغىنىنى داۋالاش بىر ئاز قىيىنراق.

بوۋاسىرنىڭ يامانراقى نەخلى، ئۇنىڭدىن قالسا تىنى.
ئۇ بەزى ۋاقىتلاردا قاتتىق ئاغرىپ، سۈيدۈكنى توسۇپ
قويىدۇ. بوۋاسىر قان سەپراۋىدىن كېلىپ چىققان بولسا،
قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قاندىن بولغان بولسا، سانجى-
لىپ ئاغرىيدۇ. بۇنداق كېسەلدە ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى
بولسا، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى ئانار گۈل بېرىلىدۇ.
ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولمىسا، ھەببى مۇقىل، ئىترىفىل
مۇقىل، ئىترىفىل سەغىر بېرىلىدۇ. كېسەلگە سېمىز مىكيان
توخۇنىڭ شورپىسىغا جۇسەي سېلىپ بېرىلىدۇ.

ھەببى مۇقىلنىڭ تەركىۋى: سېرىق ياغدا قورۇلغان
ھېلىلە كابىلى 36 مىسقال، كەھرىۋا 12 مىسقال، مۇقىل

48 مىسقال. مۇقىل جۇسەي سۈيىدە ئېزىلىپ، قالغان دورىلار سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھەب قىلىپ، 2 مىسقالدىن يىگۈ-زۈلىدۇ.

ئىتىرىفىل مۇقىلنىڭ تەركىۋى: مۇقىل 36 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان ئاملە، بەلىلە پوستىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن. مۇقىل جۇسەي سۈيىدە ئېزىپ، 16 سەر ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفىل سەغىرنىڭ تەركىۋى: ھېلىلە كابىلىنىڭ پوستى، سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئاملە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا بولار ئوبدان سوقۇپ، 1 سەرى 4 مىسقال بادام يېغى ياكى سېرىق ياغدا ياغلىنىپ، 2 ھەسسە ھەسەل ياكى 2 يېرىم ھەسسە قەن قوشۇپ، 3 مىسقالدىن يىگۈزۈلىدۇ.

بوۋاسىرغا كالا گوشى، ئات گوشى، كىيىك گوشى، پىياز، چەيزە، سۈت، قىچا، بەسەي، كاللەك بەسەي، سۇر قىلىنغان گىرىش، سۇ ھايۋانلىرىنىڭ گوشى ۋە يەل-يېمىش زىيان قىلىدۇ، ھېلىلە مۇراببىاسى پايدا قىلىدۇ. بوۋاسىردىن قارا قان كەلسە توختاتماسلىق، سۈيۈق قان كېلىپ كېسەل ئاجىزلاپ كەتسە قاننى توختىتىشقا دورا قىلىش كېرەك.

تۆتىنچى باپ. مەنى يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

مەنى يۇرۇپ كېتىش يەنى مەنىنى تۇتالماسلىق ئۇرۇق بېزىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، كېسەلگە ئىترىفىلدىن مەجۇن ياساپ ياكى ھىڭ بىلەن بىلادۇر قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ھىڭ بىلەن بىلادۇر مەنى كانالىلىرىنى قۇرۇتىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا ھەرىسە بېرىلىدۇ. مەنى يۇرۇپ كېتىش مەنىنىڭ سۇيۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئەپيۇن قوشۇلغان دورىلار بېرىلىدۇ.

بەشىنچى باپ. ئۇرۇق بېزى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

ئۇرۇق بېزى خالىتىسىدا يەنى تاشاقتا ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاۋال باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىششىققا سەندەل، كاپۇر-لار گۇلاپ بىلەن چېپىلىدۇ، لاتا سىركە ۋە گۇلاپ بىلەن ھول قىلىنىپ، سوغاق ئوتكۇزۇلىدۇ. يۇمغاقسۇت، ئىت ئۇزۇمى، كاسىنىلەر خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ، ئاندىن كېيىن قۇرسى بە-نەپشە، قۇرسى بەرمىكى بىلەن ئىچى بوشىتىلىدۇ. ئىششىققا يەنە

ماش ۋە دادۇر سوقۇپ، خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ ياكى ئېش-شىق تاغ تېكىسىنىڭ بورەك يېغى بىلەن ياغلانسىمۇ بولىدۇ. كېسەلگە ئۇزۇم غورىسى سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرسى بەرمىكىنىڭ تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلەنىڭ ھەر بىرى 2 ھەسسىدىن، ئۇستۇخۇدۇس، بەسپايەج، سەلىخە، ئاسارۇن، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 1 يېرىم ھەسسىدىن، قەن بارلىق دورىلارنىڭ باراۋىرىدە. بۇلار سوقۇپ، قۇرس قىلىپ ئىس-تىمال قىلىنىدۇ. قۇرسىبەرمىكى مەيدىنى بەلغەمدىن تازى-لايدۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگىمۇ پايدا قىلىدۇ، چاچ-ساقال-غا ئۇزۇندا ئاق كىرگۈزىدۇ.

قۇرسى بىنەپشىنىڭ تەركىۋى: بىنەپشە گۈلى 12 مىسقال، پىشۇرۇلغان سۇقمۇنىيا، مەھمۇدەنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتـ-مىسى، كەتىرا، بۇغداي كراخمالىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن. بۇلار سوقۇپ، ئىسپوغول لۇئابىغا ئازغىنە قەن سېلىپ، خېمىر قىلىپ، قۇرس قىلىنىدۇ. قۇرسى بىنەپشە كوكرەك چىڭقىلىش، يوتەل، زاتىلجەنبىگە ئوخشاش كېسەل-لىكلەرگە، سىل كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، سەپرانى ھەيدەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئالتىنچى باپ. پەتەق كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

پەتەق يەنى پوداق كېسەللىكى دەپ سېرىق ئەت يېرىتىلىپ ئۈچەي ياكى يەلىنىڭ ئۆرۈق بېزى خالتىسىغا چۈشۈپ قالغانلىقىغا ئېيتىلىدۇ. بەزى چاغدا خالتىغا تارامۇش، مىشەك گوشلەرمۇ تولۇپ قالىدۇ. سېرىق ئەتنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى يېپىنىك ھوللۇكتىن بولىدۇ. ئۇنىڭغا قاتتىق سەكرەش، قاتتىق تۇۋلاش، كۈچلۈك ھەركەت قىلىش، ئېغىر بىر نەرسىنى كوتىرىشكە ئوخشاش نەرسىلەر سەۋەپ بولىدۇ. خالتىغا ئۈچەي چۈشكەن بولسا، كېسەل ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئۇزۇنغىچە ئۇۋۇلانسا جايىغا قايتىدۇ. قايتمىسا، داسنى ئىسسىق سۇ بىلەن توشقۇزۇپ، سۇنىڭ ئىچىدە ئولتۇرغۇزۇپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاغرىق كىشىنىڭ قوسىغى قۇلۇنجى بولغان كىشىنىڭ قوسىقىغا ئوخشاش ئاغرىيدۇ، غولدۇرلايدۇ. ئۆرۈق بېزى خالتىسىغا باشقا نەرسىلەر چۈشۈۋالغان بولسا غولدۇرلىمايدۇ. ئۆرۈق بېزى خالتىسىغا سۇ ياكى ھوللۇك چۈشكەن بولسا، قايتمايدۇ. باشقا قويۇق، قوپال جىسىملىق نەرسىلەر چۈشكەن بولسا، ئۆرۈق بېزى سەمرىيدۇ. بۇ پەتەق لەھمى يەنى گوش چۈشكەن پوداق دېيىلىدۇ. بۇ كېسەلگە مەجۇنى سەنجارنىبا پايدا قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

مەجۇنى سەنجارنىيانىڭ تەركىۋى: قۇندۇز قەرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ئوردان، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارزۇت، پوستى شىرىنىنىڭ ھەر بىرى 7 مىسقال 4 فۇڭدىن، زەپەر 6 فۇڭ، ھەسەل 3 ھەسسە. بۇلار مەجۇن قىلىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ.

سەنجارنىيانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى: قۇندۇز قەرى، دارچىن، ئوردان، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، ئەپ-يۇننىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، ئۈستىگە 2 سەر 2 يېرىم مىسقال مۇسەللەس، 3 فۇڭ زەپەر قوشۇلىدۇ. بۇ كېسەللەرگە يەنە مەجۇنى يالپۇز، مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى يېگۈزۈلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يەتتىنچى باپ. ھېيىز نورمال بولماسلىق، باھ ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

ھېيىز نورمال بولماسلىق يەنى ھېيىز كوپ كېلىش كېسەللىكىگە ئىستەمخىقۇن بىلەن سۈركە بېرىلىدۇ. كېسەل-نىڭ تامىقىغا سىركە قۇيۇپ، زىرۇ باج بېرىلىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە مۇمسىك شىياپ

قويۇلىدۇ. كېسەللىك مىزاجىنىڭ ھوللۇگىدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ.

باھ يەنى جىنسى قابىلىيەتىنىڭ ئاجىزلىقى ئىسسىقتىن بولسا، كېسەلگە دوغاپ ۋە سۇتكە قەن، تەرەنجىبىن سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، يېڭى بېلىق پىشۇرۇپ ئىسسىق ۋاقتىدىلا يىگۈزۈلىدۇ. سوغاقتىن بولسا، زەنجىۋىل مۇراببىاسى، مەجۇنى لۇبۇپ بېرىلىدۇ، خەندىقۇن شارابى ئىچكۈزۈلىدۇ.

خەندىقۇن شارابىنىڭ تەركىۋى: كونا شاراپ 45 سەر، ھەسەل 13 يېرىم سەر، زەنجىۋىل 6 مىسقال، قاقىلە، لاچىندانىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، قەلەمپۇر، دارچىن، ئىپارنىڭ ھەر بىرى 3 فۇڭدىن. بۇ دورىلار يېرىگرەك سوقۇلۇپ شاراپ بىلەن قاينىتىلىدۇ، ئىپار يۇمشاق سوقۇلۇپ، شاراپنى ئوتتىن ئالىدىغان ۋاقتىدا سېلىنىدۇ.

بۇ كېسەلگە تۇخۇمنىڭ سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ، پىلپىل قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ، قۇشقاچ گوشى ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن كونا شاراپنى ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىش، مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى يېيىش لازىم.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىنىڭ تەركىۋى: سېمىز ئوت، قەلەمپۇر، دارچىن، سۇنبۇل تىپ، پەرەنجى مىشك، دۇرۇ نەجىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، زۇرەنباد، كاۋاۋدىچىن، قاقىلىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، نارمىشك، ئۇدى ھىندى، ئۇشنە، سازەچ ھىندىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، زەپەر، مەستىكى، ئەنبىرى ئەشھەپنىڭ ھەربىرى

www.uyghurkitap.com

1 مىسقالدىن، ئىپار، قىزىل ياقۇتنىڭ ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن، ئالتۇن ۋەرەق چارەك مىسقال، قىزىل ئۈزۈمنىڭ سۈيىگە چىلانغان ئامىلە 18 مىسقال. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ھىلىلە مۇرابباسىنىڭ ھەسلى بىلەن ئىلىش-تۈرۈپ، 1 مىسقالدىن 2 مىسقال 4 فۇڭغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. بېغىش كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بېغىش كېسەللىكلىرى نىقرىس، ئىرقۇننىسا ۋە-جىئىل ماپاسىل، ھەدەبە دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. نىقرىس دەپ پۇت ئالقىنى ئەتراپىدا، ھوشۇق ۋە بارماق بېغىشلىرىدا بولىدىغان كېسەللىككە، ئىرقۇننىسا دەپ يانپاش بېغىشلىرىدىن باشلاپ ئىككى پۇتنىڭ سىرتقى تەرىپىدىن تىز بىلەن ھوشۇقىغىچە چۈشىدىغان كېسەللىككە ۋەجىئىل ماپاسىل دەپ بوغۇملاردا، بوغۇمنىڭ چورىسىدىكى گۆشلەردە ۋە باغلاملاردا بولىدىغان ئىششىق كېسەللىكىگە، ھەدەبە دەپ دوك كېسەللىكىگە ئېيتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىل-غۇچى سەۋەب بىر: ئۇ بولسىمۇ زۇكامنىڭ نەزلىسى بولۇپ، نەزلە پۇتنىڭ بارماقلىرىغا چۈشسە نىقرىس، يانپاشنىڭ بوغۇملىرىغا چۈشسە ئىرقۇننىسا، بوغۇملارغا چۈشسە ۋەج-ئىل ماپاسىل، دۈمبە ئومۇرتقىلىرىنىڭ بېغىشلىرىغا چۈشسە

ھەدەبە بولىدۇ. بۇ كېسەللىكلەر قىزىتما ياكى توڭۇپ مۇزلاش ئالامەتلىرى بىلەن ئۆتىدۇ. قىزىتما ئالامەتلىرى بولسا كېسەلنىڭ باشلىق تومۇرىدىن ياكى قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە ھېلىلە، سورىنجان، سانايى مەككە، شاتەررە، رەيھان قايناتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئوڭاي سىڭىشلىك تاماقلار، نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ، جىنسى ئالاقە مەنئى قىلىنىدۇ. توڭۇپ مۇزلاش ئالامەتلىرى بولسا، كېسەل ھەپتىدە 2 قېتىم قەي دورىسى يەنى تۇرۇپ، قىچا، زاغۇن سالغان تاماق، ئاندىن تۇرۇپ سۈيى، سېرىق چېچەك، ئىسكەنجىبىن ھەسەلى بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، قەيدىن كېيىن ھەببى ئىستەمخىقۇن بېرىلىدۇ؛ ھەمەل دورىلىرى بىلەن ھەمەل قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا نوخۇت سۈيى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ (ھەببى ئىستەمخىقوندىن باشقا ئىچ سۈرۈشى كۈچلۈك بولغان دورىلار بېرىلسە يۇمشاق خىلىتلەر چىقىپ كېتىپ، قاتتىق خىلىتلەر قېتىپ قالىدۇ). كېسەلگە يەنە ھەببى سورىنجان، سۇفۇفى سورىنجان، سورىنجان قايناتمىسى بېرىلىدۇ. ھەببى سورىنجان ماپاسىل كېسەللىكىگە ناھايىتى تېز پايدا قىلىدۇ.

ھەببى سورىنجاننىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى، تۇربۇتنىڭ ھەر بىرى 9 مىسقال 6 فۇڭدىن، ھېلىلە پوستى، بوزىدان، سورىنجاننىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، رۇم بېدىيان، سۇقمۇنىيانىڭ ھەر بىرى 1 مىس-

www.uyghurkitap.com

قال 2 فۇڭدىن، مۇقىل 1 مىسقال 8 فۇڭ. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، جۇسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، بىر قېتىمدا 3 مىسقال 6 فۇڭغىچە يىگۈزۈلىدۇ.

ھەببى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى: قەنتۇرىيۇن دەقىق 2 مىسقال، شەھمى ھەنزەل، غارىقۇن، ئۇرداننىڭ ھەر بىرى 2 يېرىم مىسقالدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، قارىمۇچ چوڭلۇغىداھەب قىلىپ، 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

سورىنجان قايناتمىسىنىڭ تەركىۋى: سانايى مەككە 7 مىسقال، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، سورىنجان، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، شاكال بېدىيان، قەنتۇرىيۇن دەقىق (يۇمشىغى) نىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، پىرسىياۋشان، گازۋان، بادرەنجى بۇيىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن. بۇ دورىلار قاينىتىپ، سۈزۈپ، 1 سەر گۈلقەن، 2 سەر تەرەنجىبىن سېلىپ، ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

توققۇزىنچى باپ. داۋالى، دائىلپىل كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

داۋالى دەپ پۇتنىڭ پاقالچىگىدە سەۋداۋى قاننىڭ سەۋىتى بىلەن ئەگرىلەشكەن كۆك يوغان تومۇرلارنىڭ

پەيدا بولۇشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇنداق كېسەلدە باسلىق تومۇر-دىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن سەۋداۋى سۇرگە بېرىلىدۇ.

دائىلپىل دەپ ئادەم پۇتىنىڭ پىلنىڭ پۇتىدەك يوغۇناپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. بۇ كېسەل قويۇق سەۋدا ماددىسى پۇتقا توكۇلگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئىككى كېسەل يۇك كوتەرگۇچىلەردە، كوپرەك ئورە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار-دا تولاراق يۇزبېرىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە بىر نەچچە قېتىم قەي قىلدۇرۇلۇپ، ئاندىن سۇرىنجان ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا نوخوت يارمىسىغا چۇجە گوشى سېلىپ بېرىلىدۇ.

ئونىنچى باپ. دائىسسۇلەپ، دائىداھەييە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

دائىسسۇلەپ دەپ بەدەندىكى تۇكلەرنىڭ توكۇلۇپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. تۇلكىلەردە تۇك چۇشۇپ كېتىش كوپرەك بولغىنى ئۇچۇن ئۇنىڭغا ئوخشىتىپ، بۇ كېسەل دائىسسۇلەپ (تۇلكە كېسەللىگى) دەپ ئاتالغان. دائىلھەييە دەپ بىر قەۋەت بەدەن تېرىسىنىڭ چۇشۇپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. ئىلانلارنىڭ قاسراق تاشلىشىغا ئوخ-شىتىپ، بۇ كېسەل دائىلھەييە (ئىلان كېسەللىگى) دەپ

ئاتالغان①.

بۇ ئىككى كېسەللىك ئادەملەردە پەيدا بولغان-دا، چاچ-ساقاللىرى توكۇلۇپ، تېرىسى چۇشۇپ كېتىدۇ. دائىسسۇ لەپنى داۋالىسا ساقىيىدۇ. براق، دائىلھەيىەنىڭ ساقمىيشى قىيىنراق. بۇ كېسەللىكلەر كويگەن بەلغەم، سەپرانىڭ كوپ بولۇشى، سەۋدانىڭ كويۇشى ياكى بۇزۇلغان قويۇق قاندىن بولىدۇ. بۇ ئىككى كېسەللىك بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۇ جاي ئاق ۋە يۇمشاق كېلىدۇ. بۇنداق كېسەلگە ئاۋال بەلغەمنى پىشۇرىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ، بەلغەم پىشقاندىن كېيىن بەلغەمنى سۇرىدىغان نەرسىلەر، قەي دورىلىرى بېرىلىدۇ، ئاندىن بەدەن يىرىك ماتا بىلەن سۇرتۇلۇپ، سوقۇلغان سامساق سۇركىلىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، بەدەن ئورۇق ۋە سېرىق بولىدۇ. بۇ ئىلگىرى سەپرانى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەلگە سوغاقلىق ۋە هوللۇك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. سەپرانى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن سىركە قىزىتىپ، ئىسسىق ئوتكۇزۇلىدۇ. گۇگۇرت پوقى زەيتۇن يېغى بىلەن بەدەنگە چىپىلىدۇ ھەمدە ئورمان ياڭىغى پوستى بىلەن بىللە كويدۇرۇپ، كۇلگە كونا

①بۇ كېسەللىك هازىرقى زامان تىببى ئىلمىدە تېرە سويۇلۇچان تېرە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇزۇم سىركىسى ئارىلاشتۇرۇپ چىپىلىدۇ. كويگەن سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ ئەزا كوك، قۇرۇق بولىدۇ، بۇ سەۋدانى تۇغدۇرىدىغان نەرسىلەرنى كوپ يېگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. مىزاجمۇ سەۋدا مىزاجدا بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە سەۋدانىڭ مۇنزىجى، ئاندىن سەۋداۋى سۇرگە بېرىلىدۇ، ھوللۇك نەرسىلەر كوپرەك ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەۋدانى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مەزكۇر جايغا سامساق، پىياز، ئەنسەر سۇركىلىدۇ، شىر، ئېيىق، ناردىن ۋە سۇمەبۇل رۇمىنىڭ ياغلىرىدا ياغلانسا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ بەزىلىرى قاندىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى: مەزكۇر ئورۇن قىزىل بولۇش بىلەن قان ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ، بۇنداق كېسەلگە قان ئېلىش، شەخەك قويۇش، قانىنى ئىسلاھ قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش، كېيىن مەزكۇر ئورۇننى پاتلىق ماتا بىلەن سۇرتۇپ، سامساق ۋە قىزىل قىچا چېپىش داۋالىرى قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا نوخۇت يارمىسىغا چۇجە گوشى سېلىپ بېرىلىدۇ.

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

سەككىزىنچى ماقالا. سىرتقى ئەزالاردى- كى كېسەللىكلەر، قىزىتمىلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بىرىنچى باپ. ھولسۇئىبە ۋە ئۇنى داۋالاش

باشقا ۋە يۇزگە پەيدا بولىدىغان جاراھەت (چاقا) ھول سۇئىبە دەپ ئاتىلىدۇ، خەلق ئارىسىدا ياغچى ئاتام دېيىلىدۇ. ھول سۇئىبىدىن يىرىك چىقسا شىرىنچە دېيىلىدۇ. ھول سۇئىبە قۇرۇقتىن ھەم ھولدىن بولىدۇ. ھول سۇئىبە كىچىك باللاردا تولاراق پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا ھول ماددىنىڭ سىرتقى بەدەندە قويۇق بولۇپ قالغانلىقى سەۋەپ بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ. بەدەن سىپرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ۋە ئەپتىمۇن بىلەن تازىلىنىپ، كېسەلنىڭ تامىقى، مىزاجى ئىسلاھ قىلىنىدۇ، تاتلىق نەرسىلەر يېيىش ۋە گوش مەنئى قىلىنىدۇ (چۈنكى بۇلار قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ)، تەمىسىز تاماقلار يېگۈزۈلىدۇ، جاراھەتكە كۈنجۈت يېغى ئاق موم بىلەن قىروتى قىلىپ

چېپىلىدۇ، يەنە زەنجىۋىل، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنە، گۈل يېغى، ئاق موم ۋە قەمبىللەر سىركە بىلەن مەرھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا بۇغداي نېنى، توخۇ گوشى ۋە بېلىقلارغا ئوخشاش يېنىك نەرسىلەر بېرىلىدۇ، ئەمما قۇرۇق سۇئىبىدە سەۋدانى چىقىرىۋېتىش، مىزاجنى ھوللۇككە ئايلاندۇرۇش لازىم (بەزىلەر ھول سۇئىبە بىلەن قۇرۇق سۇئىبىنىڭ داۋاسى بىر دەيدۇ).

ئىككىنچى باپ. بەھەق، ماخاۋ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

تېرىدە ئاق ياكى قارامتۇل داغ پەيدا بولۇش كېسەللىگى بەھەق دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر داغ قارامتۇل بولسا، سەۋدادىن ياكى تالنىڭ زەئىپلىگىدىن بولىدۇ. ئاق بولسا، بەلغەمدىن ياكى بورەكنىڭ زەئىپلىگىدىن بولىدۇ. بەھەق بىلەن بەرەس يەنى پېسەنىڭ پەرقى مۇنداق: بەھەقنى تىلسا ياكى ئۇنىڭغا يىڭنە سانجىسا قان چىقىدۇ، ئۇۋۇلىسا قىزىرىدۇ، بەرەس بۇنداق بولمايدۇ. بەھەقنى داۋالاشتا كېسەلگە تۇرۇپ سۈيى ئىسكەنجىبىن ھەسىلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ، قەي يېنەرلىك ئۇنۇم بەرمىسە، ئايارەج لۇغازىيە، ئايارەج جالىنۇس بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا تولاراق كەكلىككە ئوخشاش ياۋا قۇشلارنىڭ گوشلىرى تۇزلاپ ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن بې-

www.uyghurkitap.com

رىلىدۇ. بەھەق ئاق بولسا، سۈت، قوغۇن ۋە يەل - يېمىشلەردىن پەرىز قىلىنىدۇ؛ قارا بولسا، كالا گۆشى ۋە بېلىق گۆشى يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ.

ماخاۋ يەنى جۈزام كېسەللىكى دائىل ئەسەد دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل يۇقۇدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بۇ ئەڭ يامان كېسەل بولۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ شەكلىنى بۇزۇپ، قاش - كىرپىكلەرنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش، سەۋدانى ھەيدىگۈچى سۈرگە دورىلىرىنى بىر قانچە قېتىم بېرىش، ھەر كۈنى كېچىسى بەدەنگە تىرياقىل ئەفائىنى شاراپقا چىلاپ سۈرتۈش، قوي سۈتى ئىچكۈزۈش، ھەر كۈنى بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى تېمىتىش، تاماقتا پاخلان، ئوغلاق ۋە سېمىز توخۇ شورپىسى بېرىش چارىلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئۈچىنچى باپ. ھىككە، جەرەپ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

ھىككە يەنى مودۇرسىز قىچىشقاق، جەرەپ يەنى مودۇرلۇك قىچىشقاق تۇزلۇق ماددا سەپرالىق قانغا ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ھىككە ۋە جەرەپ قاننىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا، 7 ئەزا تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە ئەپتىمۇن قايناتمىسى، ھەببى سەبرى، سىرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل، مەستىكىلەر يېگۈزۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغـ

غا بۇغداي نېنى، پاخلان گوشى، ئاچچىق ئانار بېرىلىدۇ. ئىلاجى بار گوش كەم يېگۈزۈلىدۇ، جىنسى ئالاقە، ھاراق ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ (چۈنكى بۇ ئىككىسى ماددىنى، تاشقى ئەزاغا چىقىرىشقا ھەرىكەت قىلىدۇ، ئىسسىق ھور قوزغايدۇ)، سۈت، تۇزلىغان بېلىق گوشى ۋە تۇزلىغان نەرسىلەر، كويدۇرگۈچى نەرسىلەر يېيىشمۇ مەنئى قىلىنىدۇ. كېسەل مونچىغا كوپرەك بېرىشى، شور سۇ بىلەن بەدىنىنى يۇيۇشى لازىم. بۇنداق داۋالاشنىڭ ھەممىسى ئىچكى ئە-زانى تازىلاشتىن باشلىنىدۇ.

تونىنچى باپ. شىرا، ھەسەبە كېسەللىك لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

شىرا يەنى يەلتاشمىنىڭ بەزىسى چوڭ، بەزىسى كى-چىك بولىدۇ، قاتتىق قىچىشىدۇ، بەزىسى تولا تاتلىسا يېرىلگەندەك سۇ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىك قانغا ئوت ئارىلاش-قانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق قىزىل بو-لۇپ، كۇندۇزى پەيدا بولىدۇ؛ بۇ كېسەللىك تۇزلۇق ھول بەلغەم ئارىلاشقاندىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، كېچىسى پەيدا بولىدۇ. بونى داۋالاشتا كېسەلگە ھېلىلە قايناتمىسى بېرىلىدۇ. قاندىن بولغان بولسا، قان ئېلىنىدۇ، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ، تەمرى ھىندى، ئانار شەر-ۋىتى، گۇلاپ، بىنەپشە شەرۋىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. بەدەنگە سو-

غاق سۇ قۇيۇش مەنئى قىلىنىدۇ. بەلغەمى بولسا، گۇلقەن ھەسىلى، ئىسكەنجەبىن ھەسىلى، توربۇت، غارىقۇن بېرىلىدۇ، چىڭسەي سۈيى، بورى ئەرمىنى، كەتىرا، كېپەك سۈيى، بابۇنە ۋە يۇمغاقسۈت بېرىلىدۇ، گىلى ھېكمەت چېپىلىدۇ.

ھەسەبە يەنى تىكەنلىك ئۇششاق مودۇر خەلق ئارىسىدا ئىسسىقلىق چىقتى دېيىلىدۇ. سىرتقى ئەزادا قوناقتەك، تېرىقتەك تاشمىلار پەيدا بولىدۇ. تولاراق مودۇر پەيدا بولماي يېرىلىك بولۇپ قىچىشىدۇ، بىر ئاز ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەل كوپ ۋاقىت تازىلىقتا رىئايە قىلماسلىق، پات-پات يۇيۇنۇپ تۇرماسلىق نەتىجىسىدە كوپ كىرلەپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئىسسىق ھاۋادىن، تولا تەرلىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە سەپرانى ھەيدەش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىدۇ، بەدەنگە قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى گۇلاپ بىلەن چېپىلىدۇ، مونچىغا كىرىپ، تاشمىلارغا ماش ئۇنى، ئارپا ئۇنى ياخشى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ، بەدەن ئىككىلىمىلىك ۋە كېپەك قايىنىتىپ يۇيۇلىدۇ. بۇنداق كېسەل سالقىن يەردە تۇرغىنى، بەدىنىگە سوغاق سۇ قۇيمىغىنى ياخشى.

بەشىنچى باپ. ئەسۋە، چېچەك، سوگەل كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

ئەسۋە ئۇششاق، قىزىل، كوكۇش نەرسە بولۇپ، خەلق ئارىسىدا ئەسۋىلىك كىزىك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەسۋە چىققاندىن كېيىن بەدەن قىزىپ، كېسەل ھوشىنى يوقىتىپ، 9 - 14 - ياكى 21 - كۈنلىرى بۇھران يۈزبېرىدۇ، كېسەلنىڭ ئاغزى ۋە لەۋلىرىدە قارا گەز باغلىسا، خەۋپلىك بولىدۇ. ئەسۋە بىلەن چېچەكنىڭ داۋاسى بىر، يەنى كېسەلگە ئارپا سۈيى قەن بىلەن، ئانارسۈيى گۈلاپ بىلەن، ئارپا تالقىنى سوغاق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، جۇلاپمۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئارتۇقچە قەۋزىيەت بولسا، يۇمشىتىپ، ئاندىن ئارپا سۈيىگە تاباشىر ۋە ھومماز ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ يەنە ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۈيى قەن بىلەن بېرىلىدۇ. ئەسۋىگە كاسىنە ئەرەقى ناھايىتى كوپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەسۋە ئورلىمىسە ئەنجۈر قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چېچەك ئورلىمىسە ئارپا بېدىيان قاينىتىپ، ئازغىنە قەن سېلىپ بېرىلىدۇ.

سوگەلنى داۋالاشتا، كېسەلگە ئەپتىمون قاينىتىپ بېرىلىدۇ، ئايارەج لۇغازىيە، ئايارەج رۇبىسۇس يەنى چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

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

ئالتىنچى باپ. ئىششىق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

ئىششىق باشقا يېقىن جايلاردا، قولتۇق، يېرىق، ئۇرۇق بېزى ۋە قولاقنىڭ ئارقىسىدا بولمىسا، دەسلەپ (باشلىنىپ 3 كۈنگىچە) تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، 3 كۈندىن ئۇتسە يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار قوشۇپ تېڭىلىدۇ. ئىششىق قايتمىش دەۋرىدە يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار تېڭىلىدۇ. تارقاتقۇچى دورىلار دەپ قابىز ۋە سوغاقلىق دورىلارغا ئېيتىلىدۇ، مەسىلەن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۇل، گىلىئەرمەنىلەرگە ئوخشاش. يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار دەپ ئۆزىدىكى ھارارەت ئارقىلىق ئاغرىق ئورۇندىكى قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەرگە ئوخشاش.

ئىششىق كېسەللىگى دەمەۋىيە، سەپراۋىيە، سەۋداۋىيە، بەلغەمىيە دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. دەمەۋىيە ياخشى ياكى بۇزۇق قاندىن، قويۇق ياكى سۇيۇق قاندىن بولىدۇ. ياخشى ۋە قويۇق قاندىن بولغان بولسا، گوش ۋە تېرىنى ئۇز ئىچىگە ئالغان قىلغمۇنى يەنى تېرە ئاستى ھوكۇنەك توقۇلمىسىنىڭ ياللۇغى بولۇپ، كويگەندەك ئاغرىيدۇ، ئىششىغان ئورۇن قىزىق بىلىنىدۇ، رەڭگى قىزىل بولۇپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. سۇيۇق قاندىن بولغان بولسا، تېرىنى

ئوز ئىچىگە ئالغان فىلىغمۇنى بولۇپ، سانجىلىپ ئاغرىيدۇ،
لوقۇلدىمايدۇ. ئوتكۇر، قويۇق قاندىن بولسا، يامان تاش-
مىلار (بىر قىسىم سۇيۇق بوزۇق قاندىن يۇزبەرگەن
يارا) پەيدا بولىدۇ، رەڭگى قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. سەپرا-
ۋىيە بولغان بولسا، كويگەندەك ئاغرىيدۇ. تۇتسا قىزىق
ئۇرۇنىدۇ، ئاغرىغان يەرنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئىششىق
مەيلى دەمەۋىيە ياكى سەپراۋىيە بولسۇن قان ئېلىنىدۇ،
كېسەلگە ھېلىلە قايناتمىسى بىلەن سۇرگە ۋە مىۋە سۇيى
بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئەزاسىدا قويۇق خىلىت بولسا
سوغاق نەرسىلەر، ھول قاپاق، سېمىز ئوت، ئىسپوغول،
ئۇسۇك، پاقا يوپۇرماقلىرىغا ئوخشاش نەرسىلەر چېپىلىدۇ.
ئىششىق گەدەننىڭ چەمبىرىدىن يۇقۇرى بولسا، قىپال تو-
مۇرىدىن، گەدەننىڭ چەمبىرىدىن تۆۋەن بولسا، 7 ئەزا-
تومۇرىدىن، تۆۋەنكى ئەزالاردا بولسا، باسلىق تومۇرىدىن (كېسەل
بار تەرەپتىن) قان ئېلىنىدۇ. ئىششىق سەۋداۋىيە بولسا،
ئىششىقنى تۇتۇپ بېسىپ باقسا مۇزدەك بىلىنىدۇ، رەڭگى
قارا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كېسەلگە سەۋدانى سۇرىدىغان
سۇرگە بېرىلىدۇ. ئىششىق بەلغەمىيە بولسا، ھول سوغاق.
رەڭگى ئاق بولىدۇ، تۇتۇپ باقسا مۇزدەك ئۇرۇنىدۇ (مە-
سىلەن، پوقاقنىڭ يۇمشاق قىسىملىرىغا ئوخشاش). بۇنى
داۋالاشتا كېسەلگە بەلغەمنى ھەيدەيدىغان توربۇت، شەھمى
ھەنزەل، زاراڭزا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ھەببى ئايارەج، ئا-
يارەج پەيقىرالارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ، قارا توغرىغۇ

www.uyghurkitap.com

سىركە بىلەن چىپىپ تېڭىلىدۇ. سۈت ۋە بېلىق گوشلىرىنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ.

يەتتىنچى باپ. سەرتان، چاشقان يارىسى كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

سەرتان يەنى راك قاتتىق بىر ئىششىق بولۇپ، چورىسىدە تومۇرلار دەرەخنىڭ يىلتىزىغا ئوخشاش مەلۇم بولىدۇ. بۇ ئىششىق كويگەن سەۋدادىن بولسا يېرىلىپ چىقىدۇ، كويگەن بەلغەمدىن بولسا يېرىلىپ چىقمايدۇ. سەرتان ئاۋال بادامدەك ياكى بادامدىن كىچىكرەك بولۇپ، ناھايىتى قاتتىق، كوكۇش، يۇمۇلاق ئۇزۇنچاقراق بولىدۇ، ئازراق ھارارىتى بار. بۇنى داۋالاشتا يەتتە ئەزاتومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە كەينى ـ كەينىدىن سۈرگە، ئەپتىمۇن قاينىتىمىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئاياللاردا بولسا، ھېيىزنى ماڭدۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سەۋدانى قوزغايدىغان ئىسسىق تاماقلاردىن چەيزە، قورۇتۇلغان گوش، بېلىق گوشى، كالا گوشى، پىشلاقلارنى يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا بىر ياشلىق ياكى 6 ئايلىق پاخلان گوشى، ئوغلاق گوشى، سېمىز توخۇ گوشى، ئارپا يارمىسى ۋە سۈيۈق شاراپ بېرىلىدۇ.

چاشقان يارىسى يەنى خانازىر بەزلەرگە چۈشكەن سىل ئاغرىقى بولۇپ، بۇ بىر خىل قاتتىق ئىششىق. ئۇ

گەدەندىكى يۇمشاق بەزدە پەيدا بولىدۇ، گايىدا قولتۇق ۋە يىرىڭتىمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۇ ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە سىل سەۋەبىدىن بولىدۇ، يەنى شۇ سەۋەپ بىلەن بۇزۇق خام ھوللۇك بەدەندە يىغىلىپ بىر ئەزاغا توكۇلسە، شۇ ئەزادا چاشقان يارىسى پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كىسەلگە كۆچلۈك ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ، سۇ كەم ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈرگە، مەسلەن، بەلغەمنى ھەيدەيدىغان ھەببى ئايارەجگە ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىچى بوشىتىلىدۇ، مىگىنىڭ مىزاجى مەجۇنى غۇدۇرى بىلەن ئىسلاھ قىلىنىدۇ. چاشقان يارىسى بار ئورۇنغا يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار، مەسلەن، مەرھەمى داخىلىيۇن چېپىلىدۇ.

مەرھەمى داخىلىيۇننىڭ تەركىۋى: ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئىسپوغۇل، كاللەك بەسەي ئۇرۇغى، شاگدۇزا، زىغىرنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، بۇلار ئاخشامدا لايىق مىقتاردا سۇغا چىلاپ، ئەتىسى قويۇق لۇئابى ئېلىنىدۇ، 20 مىسقال مەدەستان يۇمشاق سوقۇلۇپ، 30 ياكى 40 مىسقال كونا زەيتۇن يېغىغا سېلىنىپ، ئوتتۇراھال ئوتتا قويۇپ، ئېلىشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. ياغنىڭ رەڭگى قارا بولغاندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، ھېلىقى لۇئاب قوشۇپ، ئوتتا يەنە مەرھەم بولغىچە قاينىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېلىپ قويۇپ، چاشقان يارىسىغا چېپىلىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، ئارپا ئۇنى ۋە پۇرچاقنى باراۋەر ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈگى بىلەن

www.uyghurkitap.com

خېمىر قىلىپ، لاتىغا سۈركەپ چاشقان يارىسىغا تاڭسا، يارىنى يۇمشىتىپ پىشۇرىدۇ. جاراھەت پىشىپ ئېغىز ئالغاندىن كېيىن، يىرىڭ تازىلىنىپ، جاراھەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىدۇ. ئۇنى يېپىشتۇرۇش ئۈچۈن مەرھەمى رەڭگار چېپىلىدۇ.

مەجۇنى غۇدۇرىنىڭ تەركىۋى: ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، توربۇتنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئەپتىمۇن 12 مىسقال، بەسپايەج، ئۇستۇخۇددۇس، قويىنىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سانايى مەككە 4 مىسقال 8 فۇڭ، غارىقۇن، زۇرەنباد، شەترەنجى ھىندى، نوشۇدۇرنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، رۇم بېدىيان، قىرفە، سۇنبۇل، قەلەمپۇر، جوزبوۋا، لاچىندانە، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، تازىلانغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 5 مىسقالدىن يىگۈزۈلىدۇ.

چاشقان يارىسىغا كۆچىلىمۇ پايدا قىلىدۇ، ھەببى ۋاسلى، ھەببى خىزرانمۇ بېرىلىدۇ. ھەببى خىزران يەنە بەز، پوقاقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. تەپ ۋە ئۇنى داۋالاش

تەپ دەپ بەدەندە قىزىقلىق (قىزىتما) پەيدا بولغانغا ئېيتىلىدۇ. بەدەندە ئەزالارنىڭ پائالىيەتلىرىگە زەرەر قىلىدىغان فەزلىلەر يىغىلىپ، روھقا تەسىر قىلىپ، ئومۇمى بەدەندە قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

تەپ بىر كۈنلۈك قىزىتما، خىلىتلىك قىزىتما، سىل قىزىتمىسى دەپ 3 كە بولۇنىدۇ. بىر كۈنلۈك قىزىتما يەنى ئىسسىق ئۇتۇش ئۇزۇن داۋاملاشماي بىر كۈندىن 6 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا ساقىيىدۇ. بۇ تەپ يار ۋاقتىدا ئاپتاپتا ئولتۇرغان، ئاپتاپتا ماڭغان، ئىسسىق تاماق يېگەن، ناھايىتى ئاچچىقلانغان ياكى بەك ئېغىر چارچىغان سەۋەپلەردىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قىزىتما ئانچە ئېغىر، تومۇر مۇختەلىپ، سۈيدۈك رەڭلىك بولمايدۇ. ئىبنىسىنانىڭ ئېيتىشىچە، بىر كۈنلۈك تەپنىڭ ئىلاجى ئاسان، لېكىن ئۇنى تونۇماق قىيىن. ئۇنى داۋالاشتا كېسەلگە سوغاقلىق ئىچمەلىكلەر، مەسلەن، ئىسكەنجىبىن شەكىرى، سەندەل شەرۋىتى، تەمرى ھىندى شەرۋىتىگە ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ، قاينىتىلغان سوغاق سۇغا مۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنداق ۋاقىتتا ئىچكى ئەزادا زەئىپلىك بولۇپ، تەپ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، يەنە تەپ سودىيە بولسا، سۇ كوپ ئىچكۈزۈلمەيدۇ، تەپ قايتقاندىن كېيىن مونچىغا كىرىش، ئىلمان سۇ بىلەن بويىنى يۇيۇش لازىم بولىدۇ. بىنەپشە، نىلۇپەر، بابۇنە قايناتقان سۇ بەدەننى يۇيۇشقا، بەدەننى ھول قىلىشقا ياخشى. ئەگەر ئاپتاپتىن قۇرۇقلۇق پەيدا بولسا، كېسەلنىڭ بېشىغا بىنەپشە، نىلۇپەر، كاۋا ئۇرۇغى قايناتقان سۇ قۇيۇلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا ئوڭاي سىڭىشلىك نەرسىلەر (ئارپا سۈيى، ماش يارمىسى ۋە قاپاق) بېرىلىدۇ. مىۋە يېگىسى كەلسە تاماقنىڭ ئالدىدا ئۈجمە،

ئەينۇلا، ئانار، چالا پىشقان ئۈزۈم مـۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىلىدۇ، تاماقتىن كېيىن دەم ئېلىش ۋە ئۇخلاشقا بۇيـ رۇلۇدۇ.

خىلتىلىك قىزىتمىدا تەپ سەۋەپچىسى تومۇرنىڭ ئىچىدە ياكى تېشىدا بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئىچىـدە بولسـا، بۇ تەپ دەمەۋىيە، سەپـراۋىيە، بەلغەمىيە، سەۋداۋىـيەگە بولۇنىدۇ؛ تومۇرنىڭ سىرتىدا بولسا، سەپراۋىيە، بەلغەمىيە، سەۋداۋىيەگە بولۇنىدۇ. دەمەۋىيە مۇنبەقـە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ تەپ يەنە 3 خىلغا بولۇنىدۇ، بىرىنچى خىلى دەسلەپ ناھايىتى قاتتىق تۇتۇپ، بارغانچە پەسلىمەي، ئاخىرىدا كېسەل بـەك قىينىلىدۇ؛ ئىككىنچى خىلى بىر ھالەتتە يەنى باش ـ ئاخىرى بىرخىل بولىدۇ؛ ئۈچىنچى خىلى دەسلەپ ئەڭ قاتتىق بولۇپ، ئاز ـ ئازدىن كېمىيىدۇ، ھەتتا ئاخـىرىدا بوشاپ كېتىدۇ. بۇنداق تەپنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، ئېلىنغاندىمۇ قان كوپـرەك چىقىرىلىدۇ. كېسەلنىڭ مىزاجى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ، چـوڭ تەرىتى قۇرۇق بولسا ئەينۇلا، چىلان، تەمرى ھىندى سۈيى ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، تامىقىغا ماش يارمىسىغا قاپاق ۋە بادام يېغـى سېلىپ بېرىـلىدۇ؛ ئىچى قاتتىق بولسا، تامىقىغا ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر، ئۈزۈم غورىسى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ سەپراۋىـ يە بولۇپ، تومۇرنىڭ ئىچىدە بولسا، تەپى مۇھرىقە دىيىـ لىدۇ. خەلق ئارىسىدا كىزىك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنى داـ ۋالاشتا كېسەلـدىـن قـان ئېلىنىدۇ، لېكىن قـان ئازراق

چىقىرىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىچى ئەينۇلا سۈيى، تەمرى ھىندى،
شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن بوشىتىلىدۇ. كېسەلگە
قۇرسى كاپۇر يىگۈزۈلىدۇ ياكى قۇرسى كاپۇر ئەتىگەندە
يىگۈزۈلۈپ، 2 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئارپا سۈيى بېرىد-
لىدۇ، 480 مىسقال تەكرار قاينىتىلغان قىزىلگۈل شەرۋىتى
ئىسكەنجىبىن ۋە گۈلاپ بىلەن قوشۇپ بېرىلىشى مۇمكىن.
كېسەل قاتتىق ھاسىرىسا ناشتىدا قاپاق پىشۇرۇلغان سۈغا
قۇرسى كاپۇر قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئارقىدىن ئازغىنە ئارپا
سۈيى ئانار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ؛ ياتىدىغان ۋاقتىدا تەر-
خىمەك سۈيى ياكى تاۋۇز سۈيى جۇلاپ قىلىپ، كوكنار
شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ بېشىغا، جىگى-
رىنىڭ ئۈستىگە ۋە مەيدىسىگە سوغاق نەرسىلەر چىپىلىدۇ
ياكى خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ. بۇرنىغا سوغاق نەرسىلەر
پۇرىتىلىدۇ. كېسەل سالقىن ۋە سوغاق يەرگە ياتقۇزۇلىدۇ.
كېسەلگە ناھايىتى سىڭىشلىك تاماق ۋە ئىسكەنجىبىن
تەرخىمەك ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ
شىرىلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. سەپراۋىيە تومۇرنىڭ
تېپىشىدا بولسا، غەيبى خالىسە (ئۆتىدىغان ۋاقتى 12 سائەت-
تىن ئارتۇق بولمىغان) ۋە غەيرى خالىسەگە بولۇنىدۇ. غەيبى
خالىسە بولغىنى بىر كۈن تۇتۇپ، بىر كۈن تۇتمايدۇ.
كېسەلنىڭ تېنى جۇغ-جۇغ بولۇپ تىترەك ئولىشىپ، يىڭنە
سانجىلغاندەك بولىدۇ، توڭلايدۇ، قاتتىق تىترەيدۇ، كۆپ
تەرلەيدۇ، بۇ تەپ تۆت قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ئۇزۇنغا كەتسە

7 نوۋەتتە تۇگەيدۇ. ئەگەر داۋالاش تەتۇر بولۇپ قالسا، 7 نوۋەتتىنمۇ ئېشىپ كېتىدۇ. غەيرى خالىسە بولغىنىنىڭ تۇتىدىغان ۋاقتى 12 سائەتتىن زىيادە بولىدۇ. بۇ شەترۇل غەيىپ دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ نوۋىتى 13 سائەت بولسا، بۇزۇق سەپرادىن؛ 14 سائەت بولسا، ماددا تېخىمۇ قوپال-راق بولغانلىقتىن بولىدۇ. شەترۇل غەيىپ دەپ سەپراۋىيە ۋە ھەم بەلغەمىيەدىن مۇرەككەپ بولغان تەپكە دېيىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل تەپنى داۋالاشتا قاننىڭ زىيادىلىقى بىلىنسە، قان ئېلىنىدۇ، تۇتقان ۋاقتىدا كېسەلگە ئىلمان سۇ بىلەن ئىسكەنجىبىن ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىچى ھول مىۋىلەرنىڭ سۈيى، تەمرى ھىندى ۋە خىيارى شەنبەر بېرىپ بوشىتىلىدۇ، تۇتمىغان كۈنلىرى ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. مىزاجىغا قاراپ چىگسەي يىلتىزى، زۇفا، سەئتەر، ياپۇز ياكى سۇنبۇل قايىنىتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى كوپ كەلسە، يۇقۇرقى نەرسىلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بەلغەمىيە تەپ تومۇرنىڭ ئىچىدە بولۇپ، قان نىشانىسى كورۈلسە قان ئېلىنىدۇ. بۇ تەپ تەپى نىققە دېيىلىدۇ. بۇ تەپتە كېسەل ئۇسسىمايدۇ، ئىشتىيى كەم، بەدىنى ئورۇق، يۈزلىرىدە ئازاپلىنىش بەلگىلىرى كورۈلىدۇ، بەلغە-مىيە قەي قىلىدۇ، ئاغزىغا ھەمىشە تۇكۇرۇك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ تەپ تولاراق ھول مىزاجلىق كىشىلەردە، مەسىلەن، كىچىك باللار بىلەن قېرى كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

كېسەلنىڭ تومۇرىنىڭ مۇختەلىپ، ئىنچىكە بولۇشى سىل قىزىتمىسى بولغان كىشىنىڭكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ تەپتە تىترەك ۋە توڭلاش ئىشلىرى بولمايدۇ، تاماقتىن كېيىن كېسەلنىڭ مەڭزى قىزارمايدۇ، يۈزى ئىسسىلاڭغۇ ۋە تومۇرى يۇمشاق بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە قېنى ئىسسىنغاندىن كېيىن بەل-غەمنى چىقىرىدىغان نەرسىلەر، سۇرگە ۋە تامىقىغا ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

تومۇرنىڭ تېشىدا بولغان بەلغەمىيە تەپ دائىملىق تەپ دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ تەپ ھەر كۈنى 18 سائەت تۇتىدۇ، 6 سائەت ئارام بېرىدۇ. بۇ تەپكە 1 سەر گۈل-قەن ئارپا بېدىيان، چىگسەي سۈيى، تاۋۇز سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇنداق تەپتىكى كېسەلنىڭ سۈيدۈكى قويۇق قىزىل بولسا، قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىنغاندىن كېيىن دەرھال ئىسكەنجىبىن ئىچكۈزۈلىدۇ، كېسەلنىڭ مەيدىسىنى پاكىزلەش ئۈچۈن تۇرۇپ سۈيى بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. كېسەلگە ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى، گۈلقەن ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىلىدۇ. تامىقىغا ئارپا سۈيى، نوخۇت يارمىسىغا بادام يېغى ۋە قەن سېلىپ بېرىلىدۇ.

سەۋداۋىيە تەپ تومۇرنىڭ تېشىدا بولسا، رۇبئى دائىرە؛ تومۇرنىڭ ئىچىدە بولسا، رۇبئى لازىمە دېيىلىدۇ. ئومۇمەن بۇ تەپ رۇبئى دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ تەپ بىر كۈن تۇتۇپ، ئارىدا ئىككى كۈن تۇتمايدۇ، يەنە بىر كۈن تۇتىدۇ. شۇڭا توت كۈننى بىر قىلىپ، رۇبئى دەپ

www.uyghurkitap.com

ئاتىلىدۇ. ئىبنىسىنا: ”بۇ تەپ بەدەندىكى سەۋدادىن بولمايدۇ، بەلكى باشقا خىلىتلەرنىڭ كويگەنلىكىدىن بولىدۇ“ دەپ كورسەتكەن. بۇنداق تەپ 24 سائەت تۇتىدۇ، قىش ۋە كۇز ۋاقتىدا پەيدا بولسا، تەسلىكتە ساقىيىدۇ. بۇ تەپتە قۇۋۋەتنى ساقلاش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. داۋالاش ياخشى بولسا بىر يىلدىن ئاشمايدۇ. داۋالاش ياخشى بولمىسا، 12 يىلغىچە تۇتىدۇ. بۇ تەپنىڭ ماددىسى قويال. بۇ تەپتە ساقىيىشنىڭ نىشانىسى ئوچۇق بولمىسا، كېسەلنىڭ تامىقىغا سېمىز چۈجە گوشى، ياش پاخلان گوشىدە شورپا قىلىپ بېرىلىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى ئىسكەنجىبىن ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكۇزۇپ قۇستۇرۇلىدۇ، تەپ تۇتۇشتىن ئىلگىرى تاماق بېرىلمەيدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ سۈيدۈگىدە يىرىك ئالامەتلىرى بولسا، قارا ھېلىلە خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىبىن بىلەن قاينىتىپ ئىچكۇزۇلىدۇ. چىكىسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېديان سۈيى بېرىپ، سۈيدۈگى راۋان قىلىنىدۇ. تەپنىڭ قاتتىق تۇتۇشى سەل پەسلىگەندىن كېيىن، ھەببى غاپەس ئىچكۇزۇلىدۇ، چۈجە گوشىدە تاماق بېرىلىدۇ.

ھەمىيل مۇرەككەپ يەنى مۇرەككەپ خىلىتلەردىن بولغان قىزىتمىنىڭ تۇتۇش ۋاقتى خىلمۇ-خىل بولۇپ، بەزىدە بۈگۈنى تۇتسا، ئەتىسى ياخشىلىنىپ قالىدۇ، بۈگۈنى ياخشىلىنىپ قالسا، ئەتىسى تۇتىدۇ. شۇڭا ئەھۋالىنىڭ ھەر خىللىقىغا قاراپ، داۋالاشمۇ ھەر خىل بولىدۇ.

سىل قىزىتمىسى ئۆپكە ياكى باشقا ئەزالاردا سىل كېسەللىكى يۇزبەرگەندىن كېيىن بىلىنىدىغان قىزىتما بولۇپ، ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى: ئاغرىق كىشى ئورۇقلايدۇ، ئاجىزلىشىپ، كوزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، مەڭزى شاپتۇل چېچىكى رەڭگىدە قىزىرىپ قالىدۇ (خۇ- سۇسەن چۈشتىن كېيىن). بۇنداق كېسەلگە دائىم ئارپا سۈيى مۇزغا قويۇپ سوۋۇتۇپ قەن سېلىپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن بەدىنى ياغلاپ بېرىد- لىدۇ، لاتا گۇلاپقا چىلاپ كوكرىگىگە قويۇپ بېرىلىدۇ (گۇلاپقا سەندەل بىلەن كاپۇرنى سۇروپ ئارىلاشتۇرۇش ۋە مۇز ئۇستىدە قويۇپ سوۋۇتۇش كېرەك)، كېسەلنىڭ تامىقىغا بېلىق گوشى شورپا قىلىپ ياكى بادام يېغى بىلەن قورۇپ، ئۇسۇك، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. قىزىتما يۇقۇرى بولمىسا، سۇت ئىچكۇزۇلىدۇ، خۇسۇسەن ئېشەك سۇتى ئىچكۇزۇلىدۇ، چالا پىشۇرۇلغان توخوم بېرىلىدۇ. ئانار، شاپتۇل، هول چىلان، ئالمىغا ئوخشاش مىۋىلەر ئاز - ئازدىن بېرىپ تۇرۇلىدۇ. ئۇزۇم، ئەنجۇرلەرنىمۇ ئارد- لاپ بەرگىلى بولىدۇ. بۇ كېسەل سىل كېسىلىنىڭ بىر خىل ئالامىتى بولغىنى ئۇچۇن، قىزىتمىنى پەيدا قىلغان سىل كېسەللىكىنى ئوز ۋاقتىدا مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش لازىم. شۇندىلا كېسەلنىڭ قىزىتمىسىنى توختىتىپ، ساقايتىش مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

توققۇزىنچى باپ. كېسەل كىشىدە يۈزبېرىدىغان بوھرانلار

ھوكۇمالار قەدىمدىن تارتىپ كېسەلنىڭ قىزىتمىسى ئەڭ يۇقۇرى پەللىگە چىقىدىغان كۈنلىرىنى كۆزىتىپ بەلگىلىگەن، بۇنداق پەللە بوھران دەپ ئاتىلىدۇ. خەلق كېزىكنىڭ بوھرانىنى بىلىدۇ، لېكىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانىنى بىلمەيدۇ. شۇڭا تىۋىپلارغا كېسەلنىڭ بوھرانىنى بىلىش بەكمۇ زورۇر. ئادەتتە بوھران كۈنلىرىدە كېسەلگە سۈرگە دورىسى بېرىلسە بولمايدۇ، زىيان قىلىدۇ.

بوھران — كېسەللەنگەن بەدەننىڭ كېسەللىك بىلەن كەسكىن كۈرەش قىلغان پەيتى. بۇ پەيتتە بەدەننىڭ كۈچى غالىپ كەلسە، كېسەل كىشى ساقىيىشقا يۈز تۇتىدۇ؛ كېسەللىك غالىپ كەلسە كېسەل كىشى ئوسالىلىققا يۈز تۇتىدۇ ياكى ئۆلۈپمۇ قالىدۇ.

بوھران پەيتىدە قىزىتمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىدىن تاشقىرى، كېسەل كىشىدە تەرلەش، ئاغزى - بۇرنى قاناش (گايىدا قۇلاقتىنمۇ قان كېلىدۇ)، سۈيدۈكى راۋان بولۇش، ئىچى سۈرۈش، قۇسۇشتەك ئەھۋاللارمۇ يۈزبېرىشى مۇمكىن. بوھران ياخشى ئۆتسە، كېسەل ساقىيىشقا يۈز تۇتۇپ، كۆڭلى تاماق خالاپ، كۈندىن - كۈنگە ماغدۇرلى-

نىپ قالىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئاغرىق كىشى ئۈچۈن خەتەرلىك.

بۆھران ئادەتتە ئوبدان بۆھران، تولۇق بولمىغان بۆھران، ئوسال بۆھران دەپ 3 كە بولۇنىدۇ.

كېسەللىك باشلىنىپ ساقايغىچە 3 باسقۇچ بولىدۇ. بىرىنچى باسقۇچ كېسەللىكنىڭ بارغانچە كۈچىيىۋاتقان دەۋرى (تەخمىنەن 3 كۈن)؛ ئىككىنچى باسقۇچ كېسەلنىڭ ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلاشقان دەۋرى؛ ئۈچىنچى باسقۇچ كېسەللىكنىڭ قايتىۋاتقان دەۋرى. بۆھران ئادەتتە كېسەللىكنىڭ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى دەۋرلىرىدە يۈزبېرىدۇ. دەسلىۋىدە يۈزبەرسە خەتەرلىك. ھوكۇمالارنىڭ پىكرىچە، بۆھراندىكى ئالامەتلەرنىڭ ئەڭ ئوبدىنى بۇرۇن قاناش، ئاندىن قالسا ئىچ سۈرۈش، قەي پەيدا بولۇش، ئۇنىڭدىن قالسا تەرلەش. يۇقۇرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئەڭ ياخشى بۆھران كېسەللىكنىڭ 4، 7، 14، 20، 21، 24، 27، 30، 34، 37، 40 - كۈنلىرى يۈزبەرگەن بۆھران؛ خەتەرلىك بۆھران 8، 10، 12، 15، 16، 18، 19 - كۈنلىرى يۈزبەرگەن بۆھران بولۇپ، 3، 5، 9، 11، 13، 17 - كۈنلىرى بۆھرانلار ئارىلىغىدىكى كۈنلەر ھېساپلىنىدۇ.

تېز (جىددى) باشلانغان كېسەللىكلەردە ئاۋالقى كۈنى ساقىيىشىنىڭ ئەسىرى بولسا، 4 - كۈنى بۆھران يۈزبېرىدۇ. كېسەلنىڭ قىزىتمىسى يۇقۇرى، ھەركىتى تولا بولسا، 3 - كۈنى بۆھران يۈزبېرىدۇ.

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

توققۇزىنچى ماقالا. ئوزۇقلۇقلار ۋە ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى

بىرىنچى باپ. دانلىق ئاشلىقلار

بۇغداي. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق. قورۇپ يېيىلسە ياكى خام پېتى يېيىلسە ئۈزۈندا سىڭىدۇ. دانىسى چوڭ، رەڭگى قىزىل بۇغداي قاننى زىيادە قىلىدۇ. ئاق بۇغداي ئۇنداق ئەمەس.

ئارپا. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. بۇنىڭ بەدەنگە ئوزۇقلۇقى بۇغدايىنىڭكىگە قارىغاندا كەمرەك.

ئارىلاشمادان. بۇنىڭغا تېرىق، كوممىقوناق، ئاققوناق، چۈجگۈن قوناق كىرىدۇ. بۇلارنىڭ خاسىيىتى بىر-بىرىگە يېقىن بولۇپ، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق. ئاققوناق خەندەرەس دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئىسسىقلىقتا مايىلراق. ئارىلاشمادان قۇرغاق ھەم قاتۇرۇچان كېلىدۇ، سۈت بىلەن قاينىتىپ، ياغ ۋە قەن بىلەن ئىستېمال قىلىنسا، يۇقۇرىدىكى زەرىرى ئازىيىدۇ.

نوخۇت. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، قوساقنى بوشىتىپ،

ئوپكىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋىدە ئوزۇقلۇق ماددا كوپ. لېكىن پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئىستىمال قىلىش لازىم.

پۇرچاق. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرغاق بولۇپ، قۇۋۋىتى مۇرەككەپ. ئۇ سەۋدا ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى كېمەيتىپ، كوزگە زەرەر قىلىدۇ، لېكىن قان بېسىمىنى پەسەيتىدۇ، چېچەك، ئەسۋە ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ. زەرەرسىزلەندۇرۇش ئۇچۇن ئۇنى ئارپا، ياغ ۋە گوش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ يېيىش لازىم.

دادۇر. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق. بۇنىڭ چىرايىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولۇپ، داغنى چۇشۇ - رىدۇ، بادام يېغى بىلەن ئاتىلا قىلىپ يېيىلسە يوتەلگە، ئوپكىدىن قان كەلگەنگە، زاتىلجەنبىگە پايدا قىلىدۇ. ئەمچەكتە سۇت كوپ بولۇپ، چىڭقىلىپ ئىششىق پەيدا بولغاندا، ئۇنىڭ ئۇنى تېڭىپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ.

شاگدۇزا يەنى شۇمشە. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، كوكرەك ۋە گالنى يۇمشىتىدۇ، زىققىنەپەسكە پايدا قىلىدۇ.

ماش. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. بەزىلەر قۇرۇق سوغاقمۇ دەيدۇ. ئۇنىڭ پوستى ئاقلانغىنى پۇرچاقتا يېقىن، ئوزۇقلۇغى ۋە يېلى پۇرچاقنىڭكىدىن كەم. ئۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ۋە يوتەلگە پايدا قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

لۇبىيا. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق. لېكىن يېلى تولا. ئۇ باھنى قوزغايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، لېكىن مەيدىگە زەرەر قىلىدۇ. شۇڭا قارىمۇچ، تۇز، سىركە بىلەن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

گۇرۇچ. بۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئازراق ھارارەت ۋە قاتۇرۇچانلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. بەزىلەر ئۇنى موتىدىل دېيىشىدۇ. ئۇ پات ھەزىم بولىدۇ، بەدەننى سەمرىتىپ، رەڭگى-روينى چىرايلىق قىلىدۇ، بەدەنگە پايدىلىق ئوزۇق بېرىدۇ، شېكەر بىلەن يېيىلسە مەيدىدىن چاپسان ئۆتۈپ كېتىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، سۈت بىلەن قاينىتىپ يېيىلسە، بەدەننى راھەتلەندۈرىدۇ. لېكىن گۇرۇچ ئىچنى قاتۇرۇپ قويىدۇ، سۈت بىلەن يېيىلسە بۇنداق قىلالمايدۇ.

كۇنجۇت. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق. بەزىلەر ئىككىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق دەپمۇ تونۇيدۇ. كۇنجۇت ئۆزۈندا ھەزىم بولىدۇ، مەيدىنى سۇسلىتىدۇ، ئىشتەينى يوقىتىدۇ. شۇڭا ئۇ ھەسەل بىلەن بېرىلسە پايدىلىق.

كوكنار. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇنىڭ ئۇرۇغى ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. ئۇ يوتەل، نەزلە، كوكرەك بوشلۇغى ئىچكى كېسەللىگى، قان تۈكۈرۈشكە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. لېكىن ئىچنى قاتۇرىدۇ، ئۇيقۇچان قىلىپ قويىدۇ.

زىغىر ئۇرۇغى. بۇھول ئىسسىق. بۇنىڭدا ئىسپوغۇلنىڭ پايدىلىق خۇسۇسىيەتلىرى بار. ئۇ ھەسەل بىلەن ئىستىمال قىلىنىدۇ. زىغىرنى سوقۇپ، ئاق موم، ئىسسىق سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ تېڭىلسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئىچىلسە كوكرەك بوشلۇغى، ئوپكە، جىگەر، تال ئىششىقلىرىنى ساقايتىدۇ، ئۇچەيدە يىغىلىپ قالغان قاتتىق نەرسىلەرنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئۇ ھەسەل ۋە قارىمۇچ بىلەن يېيىلسە، باھنى قوزغايدۇ، لېكىن ھەزىم قىلىشنى زەئىپلەشتۇرىدۇ، كوزگە زىيان قىلىدۇ، ھەسەل بىلەن يېيىلسە زەرەر قىلمايدۇ.

ئىككىنچى باپ. گوش ۋە تۇخۇم

گوش. ئەركەك قوينىڭ گوشى ھول ئىسسىق. ساغلىقنىڭ گوشى قۇرۇق، قوشقارنىڭ گوشى قۇرۇق ئىسسىق. كالىنىڭ گوشى قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئەمگەكچى كىشىلەر ئۇچۇن ياخشى. لېكىن ئۇ سەۋدا پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۇچۇن سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە زەرەرلىك. موزاينىڭ گوشى مۇتىدىل.

مىزاجى قۇرۇق بولغان ھەرقانداق ھايۋاننىڭ كىچىكى ياخشى بولىدۇ، قۇرۇقلۇقتىكى ھايۋاننىڭ گوشلىرى ئىسسىق ۋە قۇرۇقراق كېلىدۇ. چۇنكى بۇلار كوپ ھەركەتلەنگەنلىكى ئۇچۇن ھوللۇكى يوقىلىپ كېتىدۇ.

گوشلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى كىيىك گوشى،

www.uyghurkitap.com

ئاندىن قالسا توشقان گوشى. ئەمما بۇغا، تاغ قوشقىرىغا
ئوخشاش هايۋانلارنىڭ گوشلىرى تەسلىكتە سىڭىدۇ.

قۇشقاچ گوشى. بۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق
ئىسسىق. ئۇ سوغاقتىن بولغان هەممە كېسەللىككە پايدا
قىلىدۇ، باهنى كۈچەيتىدۇ. بۇ جەهەتتە مىڭىسى ئەڭ ياخشى
تەسىر قىلىدۇ.

سۇ قۇشلىرىنىڭ گوشلىرى. ئۇدەك، غاز گوشلىرى
هۆل سوغاق؛ يېڭى بىلىق گوشمۇ هۆل سوغاق. يېڭى
بىلىق گوشى پات هەزىم بولىدۇ، پىشىپ كەتكىنى ئۇزۇندا
هەزىم بولىدۇ.

تۇخۇم. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىغىنى چالاراق
پىشۇرۇپ يېسە ئىسسىق. چاپسان هەزىم بولىدۇ. پىشىپ
كەتكىنى ئۇزۇندا هەزىم بولىدۇ. ئېقى سوغاق.
هەرقانداق قۇشنىڭ تۇخۇمى شۇ قۇشنىڭ مىزاجى
ۋە قۇۋۋىتى بىلەن ئوخشاش.

ئۈچىنچى باپ. سۈت

بارلىق سۈتلەر هۆل سوغاق؛ كالىنىڭ سۈتى هۆل
سوغاقراق؛ قوتازنىڭ سۈتى قوي سۈتىگە يېقىنراق كېلىدۇ.
سۈتلەردە 3 خىل جەۋهەر بار. بۇلار قايماق ـ پىشلاق،
مەسكى. سۈ. سۈتنى ياخشى قاينىتىپ ئىچىش لازىم.
سېرىق ياغ هۆل ئىسسىق. سېرىق ياققا قارىغاندا،
مەسكىنىڭ هارارىتى كەمرەك.

يېڭى قېتىق ئىككىنچى دەرىجىدە هول سوغاق. ئۇ مەيدىدىكى قىزىقلىقنى پەسلىتىدۇ.

قۇرۇت قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەدەنگە ئۇزۇقلۇق توپلايدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تونىنچى باپ. كوكتاتلار

جۇسەي يەنى كۆدە. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، 3 كە بولۇنىدۇ. بىرىنچىسى پىيازغا ئوخشاش بولۇپ، شامى دېيىلىدۇ؛ ئىككىنچىسىنىڭ يوپۇرمىقى ئىنچىكە بولۇپ، نەبتى دېيىلىدۇ؛ ئۇچىنچىسىنىڭ بېشى يوق بولۇپ، كۇراسى مائىيە دېيىلىدۇ. بۇ 3 خىل جۇسەينىڭ مىزاجى 3 خىل. كۇراسى شامى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، كۇراسى نەبتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، كۇراسى مائىيە بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. جۇسەي سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، باھنى كۈچەيتىدۇ، لېكىن باشنى ئاغرىتىدۇ.

تەرخۇن (بىرخىل سۇ ئۇسۇملىگى) ۋە يېشىل يالپۇز. هەر ئىككىسى بىرىنچى دەرىجىدە ۋە ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق. تەرخۇن ئېغىز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، هوللۇكنى قۇرۇتىدۇ، لېكىن مەيدىگە زەرەرلىك. يېشىل يالپۇز باھنى قوزغايدۇ، مەيدە ۋە جىگەرنىڭ سوغاقتىن بولغان زەئىپلىكىگە پايدا قىلىدۇ، هەزىمگە

www.uyghurkitap.com

ياردەم بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۈچەيدىكى قۇرۇتنى ئۆلتۈرىدۇ.

قىزىلچا. ئۇ ھول سوغاق، بەزىلەر ھول ئىسسىقمۇ دەيدۇ. ئۇ جىگەر ۋە تالدىكى سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، لېكىن مەيدىگە زەرەرلىك.

زاغۇن. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئەزانى ئىسسىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

يۇمغاقسۈت. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق.

پىياز. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تومۇرلارنى كېڭەيتىدۇ.

سامساق. ئۇ ئۈچىنچى ياكى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ، بەدەندىكى سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا، دۇمبە ۋە يانپاش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسىلىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، سوغاق مىجەز ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلايدۇ، ھارارىتى تەبىئىنى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇ يەنە نۇرغۇن ئاغرىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ، لېكىن باشنى ئاغرىتىدۇ، كۆزگە زەرەرلىك.

ئۇسۇك يەنى كاھو. ئۇ قاراسۇنامۇ دېيىلىدۇ. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھول سوغاق؛ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش، قاننى كۆپەيتىش جەھەتتىن باشقا كۆكتاتلارغا قارىغاندا ئارتۇق؛ لېكىن ئۇيقۇچان قىلىپ قويىدۇ، جىنسىي ئالاقىغا بولغان تەلەپنى كېمەيتىدۇ.

پالەك. ئۇ ئاۋالقى دەرىجىدە ھول سوغاق بولۇپ، قاننى كۆپەيتىدۇ، كوكرەك ۋە ئۆپكىگە پايدا قىلىدۇ، ئىچنى بوشىتىدۇ، سەپرانى كېسىدۇ.

چىڭسەي يەنى كەرەفشى. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يۇپۇرمىقىغا قارىغاندا ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۋىتى كوپ. ئۇ ئەزادا يەلدىن بولغان كوپۈشنى يوقىتىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، تەر چىقىرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، يوتەل، ئىستىسقا ۋە سۇيدۇك تۇتۇلۇش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ جىگەر، تال، بورەك، دوۋساقلارغىمۇ مەنپەئەتى كوپ. لېكىن ھامىلدار ئاياللارغا، تۇتقاقلىق ۋە باش ئاغرىقلىرىغا زەرەر قىلىدۇ.

تاغ رەيھانى يەنى بادرۇج. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق بولۇپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، لېكىن كوزگە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ، قان پەيدا قىلىشى ناچار.

سېرىق چېچەك يەنى شىبىت. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، يەلنى ھەيدەيدۇ، ماددىلارنى پىشۇرۇپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە تۇرىدۇ. ئۇ يەلدىن بولغان يۇرەك كېسەللىكلىرى، سوغاقتىن بولغان دەرتلەرگە پايدا قىلىدۇ، سۇيدۇك ۋە ھېيىزنى نورماللاشتۇرىدۇ، ھەسەل بىلەن ئىچسە قەي قىلدۇرىدۇ. ئۇرۇغى يەللەرنى يوقىتىدۇ. شاخ پۇتاقلىرى بىلەن قايناتىپ سۇيىدە ئولتۇرسا بالاياتقۇ كېسەللىكلىرىگە پايدا

www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ. ئەمما كوز، مەيدە، بورەك، دوۋساق، باھ ئۇچۇن زەرەرلىك، لىمۇن بىلەن ئىستىمال قىلسا زەرەرسىز.

كاسىنە. ئۇ ھول بولسا ھول سوغاق، قۇرۇق بولسا قۇرۇق سوغاق بولۇپ، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى، ئۇسسۇلۇقنى پەسلىتىدۇ. سۈيى سەندەل ۋە سىركە بىلەن سۈرۈلسە سەپرا ھەم قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى، شاتۇت، يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن ئىچىلسە سەپرا ۋە قاندىن بولغان كانايى ئىششىقلىرىنى يوقىتىدۇ. قايىنىتىلغىنى جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، سېرىق كېسەل ۋە تال كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، جىگەر ۋە مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

قەرەتىز يوپۇرمىقى، تۇرۇپ يوپۇرمىقى. بۇلار بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، بەھەق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

قاپاق. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھول سوغاق، مەيدىدىن تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇلۇقنى پەسلىتىدۇ، ئەزانى ھول سوغاققا ئۆزگەرتىدۇ، پىشانىگە تېڭىلسا، مېڭىنىڭ ئىششىقلىرى، باش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسىزلىقنى يوقىتىدۇ، سەپراۋى قان مىزاجلىق ۋە ئىسسىق مىزاجلىق ياش كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ. پوستى كۆيدۈرۈپ سېپىلسە جىنسى ئەزا ۋە باشقا ئورۇنلاردىكى يارا، زەخىملىنىشلەرگە، گۈل

يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسا ئۇتتا كويگەنگە پايدا قىلىدۇ.

يالپۇز يەنى پۇدىنە. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تارقىتىش ۋە بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىچىلسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن ھەمەل قىلىنسا ئىچكى ئەزالىرىكى قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، قوساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ھومماز. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، تەشنالىقنى ۋە كۆڭۈل ئاينىشنى باسىدۇ.

سېرىق يوگەي يەنى كىسۇس. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، سۈددەنى ئاچىدۇ، تومۇردىكى سېسىق نەرسىلەرنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ، لېكىن سەپرانى ئاشۇرىدۇ.

سېمىز ئوت (خەرفە). ئۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھول بولۇپ، سوگەلنى يوقىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى، مەيدىنىڭ قىزىقىنى پەسەيتىدۇ.

قىزىل بۇداش. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا تېڭىلسا پايدا قىلىدۇ، تەپ، سېرىق كېسەل ۋە يوتەلگە پايدا قىلىدۇ.

ھەشقىپېچەك. ئۇنىڭ باھاردىكىسى ھول سوغاق،

www.uyghurkitap.com

كۈزدىكىسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئوبدانلىرىنىڭ يوپۇرماقلىرى يوغان بولىدۇ. يېڭىسى يۇمشىتىش ۋە تارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. سۈيىنى سىقىپ، گۈلاپ يېغى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇرۇغى ھەببۇلئاس دەپ ئاتىلىدۇ.

چەيزە يەنى بازەنجان. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق.بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىقمۇ دەيدۇ.

تۇرۇپ. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ بەلغەمنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

كاللەك بەسەي. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، كونا يۆتەلنى ساقايتىدۇ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ، شورپىغا سېلىپ يېسە، دۈمبە ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ، لېكىن قوساقنى كۆپتۈرۈۋېتىدۇ، سەۋدا، قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز گۆش بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

سەۋزە. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، ئۈزۈندا ھەزىم بولىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

چامغۇر. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق بولۇپ، تېز ھەزىم بولىدۇ، كۆزگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. سىركە سېپىپ يېيىلسە ئۇزۇقلۇقى يەنىمۇ كۆپ بولىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

بەشىنچى باپ. ھول مىۋىلەر

ئۈزۈم. ئۈنىڭ ئېتى ھول ئىسسىق، ئۈرۈغى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق. ئۇ ئىچنى يۇمشىتىدۇ، قاننى كوپەيتىدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

ئەنجۈر. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئوزۇقلۇغى كوپ.

ياڭاق. ئۇ قۇرۇق مىۋىلەردىن بولۇپ، ھول ئىسسىق. ئۇنىڭ سىڭىشى قىيىن، مەيدىگە ئېغىر. ئۇنى ھەسەل بىلەن يېگەندە كوپ ئوزۇق بېرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئانار. تاتلىق ئانار موتىدىل، ھول سوغاق، ئاچچىق ئانار ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق. تاتلىق ئانار كوكرەكنى بوشىتىدۇ، يوتەلگە پايدا قىلىدۇ. مەسىلەن، بىر كىشىنىڭ مەيدە ئاغزى ئاغرىسا ئانار سۈيى بىلەن ئارپا تالقىنى بىرلىسە ئاغرىق توختايدۇ. ئۇ سەپرانى پەسلىتىدۇ، چىقىرىندىلارنى بەدەنگە تارقاتمايدۇ.

چىلان. ئۇ ھول ئىسسىقمۇ دېيىلىدۇ، لېكىن سوغاق. ئۇنىڭ ئوزۇقلۇغى ئاز، ھەزىم بولۇشى بىر ئاز قىيىن. ئۇ بورەك ۋە كوكرەك ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، قان بېسىمىنى پەسەيتىدۇ.

شاپتۇل. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ھول، قاننى كوپەيتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى قۇلاقتا

تېمىتىلسا قۇلاقتىكى، ئىچىسە قوساقتىكى قۇرۇتىلارنى ئۆلـ
تۇرىدۇ. شاپتۇلنى تاماقتىن بۇرۇن يېيىش لازىم. ئۇ
مەيدىسىدە ئىسسىقى بار كىشىلەر ئۈچۈن مۇۋاپىق بولۇپ،
ئىشتىھانى قوزغايدۇ. ئۇنى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنىڭ
ئۈستىگە يېمەسلىك، شاپتۇل يېگەندىن كېيىن سوغاق سۇ
ئىچمەسلىك لازىم.

ئامۇت. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى
دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ قاتۇرۇچان كېلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى
پەسلىتىدۇ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەمىيە قەينى توختىتىدۇ.
ئۇنىڭ شىرىسى ئىچنى يۇمشىتىدۇ، ئىچنى قاتۇرمايدۇ،
يوتەلگە پايدا قىلىدۇ، كانايىنى يۇمشىتىدۇ.

بىيە. ئۇ مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاـ
چىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئالۇچا. ئۇ ئۈچ خىل بولىدۇ، بىرى قارا بولۇپ،
ئوجاس دېيىلىدۇ؛ بىرى ئاق سېرىق بولۇپ، شاھلۇج
دېيىلىدۇ؛ يەنە بىرى ئوزى ئۇششاق، رەڭگى سېرىق بوـ
لۇپ، ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. ئالۇچىنىڭ مەي
باغلاپ پىشقىنى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا سوغاق،
ئاخىرىدا ھول. شېخىدا ئۈزۈن تۇرغىنى مەيدىدىكى ئىسسـ
سىقنى پەسەيتىپ، سەپرانى يۇمشىتىدۇ، لېكىن ئوزۇقلۇقى
ئاز. ھول مىزاج كىشىلەر ئۇنى يېگەندىن كېيىن مائىل
ھەسەل ئىچسە چاپلىشاڭغۇ بەلغەمنى يۇمشىتىدۇ.

ئۈرۈك. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق، خىـ

www.uyghurkitap.com

لىتىلەرنى چىرىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىتما پەيدا قىلىشى مۇمكىن، لېكىن شاپتۇلدىن ياخشى.

ئالما. ئۇنىڭ ئاچچىغى قۇرۇق سوغاق، تاتلىقى موتىدىل، يۈرەككە قۇۋۋەت قىلىدۇ. ئەمما يەللىك بولغىنى ئۈچۈن قوساقنى كوپتۈرۈپ قويىدۇ. قىزىتمىنى كۈچەيتىپ قويۇشى مۇمكىن.

قوغۇن. ئۇنىڭ تاتلىقى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھول؛ تېتىقسىزى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا سوغاق، ئاخىرىدا ھول. ئۇ يۇمشاق ھوللۇك پەيدا قىلىش بىلەن بەدەننى سەمرىتىدۇ. تەرلىتىش ئارقىلىق بەدەندىن سۇ ۋە فەزلىلەرنى چىقىرىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، چاپلىشاڭغۇ خىلىت، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

ئۈجمە. ئۇنىڭ قارىسى ھول ئىسسىق، ئېقى موتىدىل. شاتۇتتە قاتۇرىدىغان خۇسۇسىيەت بار. ئۇنى يېسە، غەر - غەرە قىلسا گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، مەيدىدىن تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ.

تەرخەمەك. ئۇ تۇز ۋە ئەگرى تۈرلەردە بولۇپ، ھەر ئىككىلىسى ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. ئۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسلىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئالتىنچى باپ. قۇرۇق مېۋە- يېمىشلەر

چىلان. ئۇ موتىدىل كېلىدۇ.

سەرپىستان (ئۈزۈم چوڭلۇقىدىكى چەتتىن كې- لىدىغان قۇرۇق مېۋە). ھارارەتتە موتىدىل بولۇپ، كاناي، مەيدە، قوساقنى يۇمشىتىدۇ، سۇرگە دورىلىرىنىڭ ئۆتكۈر تەسىرىنى پەسەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ، سوز- نەك كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىغا پايدا قىلىدۇ.

تاتلىق بادام. ئۇنىڭ بىر ئاز ئىسسىقلىغى بار، ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ھول بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، يوتەلگە پايدا قىلىدۇ، كوكرەكنىڭ چىگىلىشىنى بوشىتىدۇ، جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، لېكىن سىڭىشى قىيىنراق.

ئورمان ياڭغى يەنى پىندۇق. ئۇ موتىدىل بولۇپ، سىڭىشى قىيىن، مىڭىنى كۈچەيتىدۇ، لېكىن قەي قوزغايدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، يەل، قوساق كوپۈش پەيدا قىلىدۇ.

ياڭاق. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

شاپتۇل. يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى سۇرتۇش، تېمىتىش ۋە ئىچىشكە ئىشلىتىلسە، ئىچكى ۋە سىرتقى ئەزالاردىكى قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

پىستە. ئۇ ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. لېكىن ئارتۇقچە ھۆللۈكمۇ بار. ئۇ يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، جىگەرنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ.

قۇرۇق ئۈزۈم. ئۇنىڭ ئېتى قۇرۇق ئىسسىق، ئۇرۇغى قۇرۇق سوغاق. بەزىلەر ھۆل ئىسسىقمۇ دەيدۇ، ئۇ يوتەلنى پەسەيتىدۇ.

زەيتۇن. ئۇنىڭ ياخشى پىشقىنى قارا، خېمى ئاق بولىدۇ. پىشقىنى مۆتىدىل، خېمى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق.

يەتتىنچى باب. خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر

قىزىلگۈل. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قۇۋۋىتى مۆرەككەپ دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇغىدا قاتۇرۇچانلىق قۇۋۋەت كۈچلۈك. ئۇ سەپرانىڭ ھەرىكىتىنى پەسەيتىدۇ، ئىچ ئەزاغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، سۈيى كوكۈل ئاينىش، ئىسسىقتىن بولـغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

سەۋسەنگۈل. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىكـكىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

نەرگەسگۈل. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆل، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل. ئۇ مېڭىنىڭ سۇددەلىرىنى ئاـچىدۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. لېكىن بېشىدا ئىسسىقلىقى بار كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

بىنەپشە. ئۇ ھول سوغاق بولۇپ، قاننى كۆچەيتىدۇ، قاندىن ۋە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، كوكرەكنى يۇمشىتىدۇ، كوز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، يوتەلنى پەسەيتىدۇ.

مەرزەنجۇش. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق. قاينىتىلغىنى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ دەسلەپكى ئىستىسقاغا پايدا قىلىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ھەمەل قىلىنسا ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، كىندىك ئەتراپىدىكى ئاغرىقلارغا، باش ئاغرىقى، شەقىقە، لەقۋا، پالەچلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ، مېڭىنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، بۇرۇن پۈتكەندە پۇرىسا ئاچىدۇ.

نەمام. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ پودىنىگە ئوخشايدۇ، ناھايىتى ئاق بولۇپ، يوپۇرمىقى سوزاپقا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدا پەشت ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇ سوغاقتىن بولغان ئىششىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ، مەيدە ئاغرىقى، بەك تويۇپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان ھىچقۇتۇشنى توختىتىدۇ.

نەسرىن ۋە شاھى سەپرەم. ئۇ قۇرۇق ئىسسىققا مايىل. نەسرىن ئىچ ئەزادىكى قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، قۇلاق ۋە چىش ئاغرىقلىرى، ئىششىقلىرى، گال ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

خۇزاما. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مېڭىنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، جىگەر ۋە بورەككە

قۇۋۋەت بېرىدۇ، چىقىرىندىلەرنى ھەيدەيدۇ، بالىياتقۇنى تازىلاپ، ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

پەرەنجى مىشىك. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مىڭىدە بولغان سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، يۈرەك ئويناشقا پايدا قىلىدۇ، سوغاقتىن ئاجىزلىغان مەيدە، جىگەر ۋە يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، قوپال تاماقلارنى سىڭدۈرىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

خەيرى. ئۇ موتىدىل. ئۇنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. بالا ھەمرىيىنى ۋە ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

مەھرىگىيانىڭ يوپۇرمىقى. ئۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھوشسىزلاندۇرىدۇ، ئۇخلىتىدۇ.

جىلنار. بۇنىڭ يوپۇرمىقى ئانارغا ئوخشايدۇ، مېۋىسى يوق، گۈلى قاتمۇ-قات بولىدۇ، ھارارىتى موتىدىل، بەزىلىرى بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ چىشنىڭ تۈۋىنى چىڭىتىدۇ، چىشقا قۇۋۋەت بېرىدۇ، قان تۈكۈرگەنگە پايدا قىلىدۇ، جاراھەتكە باسسا گۆش ئۈندۈرىدۇ.

ياسىمەن. ئۇنىڭ سېرىغى قۇرۇق ئىسسىق، ئېقى موتىدىل بولۇپ، قېرى كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئاس. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قاتۇرۇچان كېلىدۇ. ئۇ ئىچ سۈرۈشنى، تەرلەشنى توختىتىدۇ، مونچىدا بەدەنگە سۈرتسە

www.uyghurkitap.com

بەدەننى قۇۋۋەتلىك قىلىپ، زەرەرلىك ھوللۇكلەرنى قۇرۇ-
تىدۇ. قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىغى قولتۇقنىڭ پۇرىغىنى كەتكۇزىدۇ.

بابۇنە. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق
بولۇپ، بوشىتىش، يۇمشىتىش، سۇرۇش، يېشىش خوسۇسى-
يىتىگە ئىگە. ئۇ مىڭىگە ۋە ئەزالاردىكى بارلىق پەيلەرگە
قۇۋۋەت بېرىدۇ.

كاپۇر. ئۇ ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق بو-
لۇپ، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان
ئىششىق، باش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. پۇرىسا ئۇيقۇنى
قاچۇرىدۇ، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ھېس - تۇيغۇلىرىنى
كۇچەيتىدۇ، لېكىن چاچنى پات ئاقارتىدۇ، باھنى تۇۋەن-
لىتىپ قويىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. ياغلار

كۇنجۇت يېغى. ئۇ ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇقتا موتە-
دىل بولۇپ، گالدىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ، يوتەلگە
پايدا قىلىدۇ. لېكىن مەيدىنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

ياڭاق يېغى. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يېشىش
خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ لەقۋا، پالەچ، تەشەننۇجلارغا پايدا
قىلىدۇ.

بادام يېغى. ئۇ ئىسسىقلىق ۋە ھوللۇكتە موتىدىل.
تاتلىق بادام يېغى سوغاق، ھوللۇگى كۇچلۇك بولۇپ،
سەرسام، گال قۇرۇش، يوتەلگە ئۇخشاشلارغا پايدا قىلىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ.

زىغىر يېغى: ئۇ قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى ئىسسىتىش، يۇمشىتىش، سۇددەلەرنى ئېچىش ئۈچۈن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

زەيتۇن يېغى. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئەزالار-غا قۇۋۋەت بېرىدۇ، غەلىز هورلارنى يوقىتىدۇ.

بىنەپشە يېغى. ئۇ سوغاقلىق ۋە هوللۇقتە موتىدىل بولۇپ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، مىگىگە، قۇرۇق ئىسسىقتىن بول-غان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمىگەنلەر-نىڭ ئۇيقۇسىنى كەلتۈرىدۇ. ئەگەر قاپاق ئۇرۇغى ئېلىشتۇ-رۇپ چىقىرىلغان ياغ بولسا، تېخىمۇ ياخشى ئۇخلىتىدۇ.

قىزىلگۈل يېغى. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، قاتتۇ-رۇچان كېلىدۇ. ئۇ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇنى بىر ئاز سىركە ۋە گۈلاپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۈرىسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، بەدەنگە سۈرتسە قىچىشقاقنى پەسەيتىدۇ، ئۇششاق سۇلۇق چاقىلارغا سۈرتسە سۈيىنى تارتىپ قۇرۇتىدۇ.

ياسمەنگۈل، نەسرىنگۈل ياغلىرى. بۇلار ئىك-كىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سوغاقتىن بول-غان پەي ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، بالىياتقۇ ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

سوگەت يېغى. سوگەتنىڭ چېچىكى كۈنجۈت يېغىغا

سىلىپ ئاپتاپتا قويۇپ چىقىرىلىدۇ. ئۇ ئىسسىقلىق ۋە سو-
غاقلىقتا موتىدىل بولۇپ، سوغاقتىن بولغان باش ئاغرىقى-
غا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

كوكنار ئۇرۇغىنىڭ يېغى. ئۇ ھۇشسىزلاندۇرىدۇ،
ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، نەزلىنى توختىتىدۇ.

كەندىر يېغى. ئـۇ ئىـككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق
ئىسسىق بولۇپ، يەلنى يوقىتىدۇ، لېكىن مەنىنى قۇرۇتىدۇ،
باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

قىزىل قىچا يېغى. ئۇ تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق
ئىسسىق.

پىستە يېغى. ئۇ ئىسسىق ۋە مـوتىدىل بولۇپ،
سوغاق ئەزالارغا ئىسسىقلىق بـېرىدۇ. بەدەننى يـاغلىسا،
بەدەننى ئىـسسىقلىقتا ئـوزگەرتىدۇ، ئۇ، تـورۇپ يېغىدىنمۇ
ئىسسىغراق بولۇپ، سوزۇلما ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ، قۇ -
لاقنىڭ سۇدداەلىرىنى تـازىلاپ، قـۇلاقنى ئـاچىدۇ. پالەچ،
رەئشەلەرنى ياغلاپ ئۇۋۇلىسا، ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

نىلۇپەر يېغى. ئۇ ھول سوغاق بولۇپ، قـۇۋۋەتتە
بىنەپشە يېغى بىلەن ئوخشاش. لېكىن ئىسسىقتىن بولغان
باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ قـۇۋۋىتى بىنەپشە يېغىدىن
كۈچلۈك.

مەرزەنجۇش يېغى. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق
ئىسسىق بولۇپ، بۇزۇق يەلنى ھەيدەيدۇ، سوغاقتىن بولغان
باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، مىڭىنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ.

سەۋسەنگۈل يېغى. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق، يۇمشاق بولۇپ، پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ، بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە سوغاقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى يوقىتىدۇ.

نەرگەس يېغى. ئۇ ئىسسىق بولۇپ، ئەزالارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. نەرگەس يېغىنى چىقىرىش ئۇسۇلى 2 خىل. بىرىنچىسى نەرگەس سىقىپ چىقىرىلىدۇ. مەسىلەن، كۈنجۈت، بادام ياغلىرىغا ئوخشاش. ئىككىنچىسى نەرگەسكە باشقا نەرسە قوشۇش ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ، مەسىلەن، بۇ دورا قاينىتىپ، دورىنىڭ قۇۋۋىتى سۇغا چىققاندا سۈزۈۋېلىنىدۇ، ئۇنىڭغا كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغى قۇيۇپ، سۈيى تۈگىگىچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنىدۇ.

توققۇزىنچى باپ. خۇشبۇي دورا ماتېرىياللىرى

ئىپار. بۇ ئىسسىقلىقى ۋە قۇرۇقلۇقى كۈچلۈك دورا بولۇپ، ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، ئادەمگە غەيرەت قوشىدۇ، ئۇ سەۋدا ئىللىتى بار كىشىلەرگە بەكمۇ مەنپەئەتلىك، سوغاق شەھەر ۋە سوغاق پەسىللەردە تېخىمۇ پايدىلىق. ئۇ كۈچىدىن قالغانلارغا، كوڭۇل ئاينىشقا پايدا قىلىدۇ، دىماقنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، قوپال يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئۇ بادام يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

ئەنبەر. ئۇنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىغى ئىمپارنىڭكىدىن كەم. ئۇ يۈرەككە پايداقىلىدۇ، مىڭىنى كۈچەيتىدۇ، ھېسسى تۇيغۇنى زىيادە قىلىدۇ، بولۇپمۇ قېرى كىشىلەرگە بەك پايدىلىق.

ئۇدى ھىندى (چەكشىيالڭ). ئۇ ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتا موتىدىل بولۇپ، جىگەر، يۈرەك، مەيدىلەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. مىڭىنى كۈچەيتىدۇ، ھېس - تۇيغۇنى زىيادە قىلىدۇ.

كاپۇر. ئۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە سوغاق ۋە قۇرۇق بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئىسسىق زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ، ئىسسىغى بار كىشىلەرنىڭ تۇيغۇلىرىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، لېكىن چاچ - ساقالنى پات ئاقارتىدۇ، باھنى تو-ۋەنلىتىدۇ. يۈرىسا ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ.

سەندەل. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋىلىدا قۇرۇق. ئۇ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان خاپىقانلارغا پايدىلىق، تاشقا سۈرۈپ ئىچكۈزۈلسە، ئىسسىق سەپرادىن بولغان مەيدىنىڭ ئاجىزلىغىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇ ھەم چىپىلىدىغان، ھەم ئىچىلىدىغان دورا بولۇپ، كوپىرەك سىل قىزىتمىسى، تەپى مۇھرىقىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

زەپەر. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. ئۇ جىگەرنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، رەڭگى - روينى چىرايلىق قىلىدۇ، كوڭۈلنى ئاچىدۇ، ئۇخ-

لىتىدۇ، يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، لېكىن ئىشتىھانى كېمەيتىدۇ، باشنى ئاغرىتىپ قويىدۇ. شۇڭا قىزىلگۇل بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم.

قەلەمپۇر. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق بولۇپ، مەيدە، جىگەر، مېڭە، يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، قەينى ۋە كۆڭۈل ئاينىشنى توختىتىدۇ.

جوزا. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مەيدە، كوزگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، كوز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، سوغاقتىن بولغان مەيدە، جىگەر، تال ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت بېرىدۇ، قاتۇرۇ-چانلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

قۇست. ئۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھەر قانداق ئەزانى ئىسسىتىش لازىم بولغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈككى. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئىچكى ئەزا-لارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، پەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن بەكمۇ ياخشى، باھنى زىيادە قىلىدۇ، ئىچنى قاتۇرۇپ، قاننى توختىتىدۇ.

سۈنبۇل. بۇ 2 قىسىمغا بولۇنىدۇ. بىرى سۈنبۇل ھىندى بولۇپ، سۈنبۇل لەتىف دېيىلىدۇ. يەنە بىرى سۈنبۇل رۇمى بولۇپ، ناردىن دېيىلىدۇ. بۇلار بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، مەيدە ۋە جىگەرگە تېگىشلىك پايدا قىلىدۇ.

بەسباسە. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ،

www.uyghurkitap.com

ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، يەل-نى ھەيدەيدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، ھوللۇكنى قۇرۇتىدۇ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى يوقىتىدۇ، كوڭۇلنى ئاچىدۇ.

قاقىلە. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، كوڭۇل ئاينىشنى پەسلەي-تىدۇ. ئۇ تاتلىق ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئىستىمال قىلىنسا قەينى توختىتىدۇ، مەيدىنى ۋە ئۇچەيىنى پاكىزلەيدۇ. بۇ 2 قىسىمغا بولۇنىدۇ. بىرى، قاقىلە كىبار يەنى چوڭ قاقىلە دېيىلىدۇ، كىچىكى لاچىندانە دېيىلىدۇ.

ئونىنچى باپ. تاماققا سېلىنىدىغان قوشۇمچە نەرسىلەر

يۇمغاقسۇت، زىرە، سەئتەر، كۇرىيا، زىرەئى رۇمى، جۇۋنە، سىيادان، قارىمۇچ، دارىچىن، زەنجىۋىل، خو-لىنجان، ئۇشەق، ھىلى ئۇرۇغى. بۇلارنىڭ ھەممىسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يەلنى ھەيدەيدۇ، قوساق كوپكەن-نى بوشىتىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، مەيدىدىكى ھوللۇكنى يوقىتىدۇ.

قىزىل قىچا. بۇ تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەلغەمنى تازىلايدۇ. بىر ئەزادا قان توختاپ قالسا ئۇنىڭ ئەسىرىنى يوقىتىدۇ، تىلدىكى ھوللۇكنى قۇرۇتىدۇ.

ئون بىرىنچى باپ. ئېچىتقۇلار

سىركە. قۇرۇق سوغاق بولۇپ، سەپرانى يوقىتىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، لېكىن سەۋدا مىزاجلارغا زەرەر قىلىدۇ.

مەرى. قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مەيدىنى ئىسسىتىدۇ، ناشتىدا ئىچسە قۇرۇتنى ئۆلتۈرىدۇ. ئۇ مۇنداق ياسىلىدۇ: ئارپا ئۇنى بىلەن نوخۇت كېپىكى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ، ئۈستىگە تۇز قۇيۇپ 40 كۈنگىچە يازنىڭ ئاپتىۋىدا قويۇلىدۇ، ئاندىن سۈيى سۈزۈۋېلىنىدۇ. بۇ قەدىمقى ئېچىتقۇلار جۈملىسىگە كىرىدۇ.

سىركىگە چىلانغان سامساق. بۇنداق سامساقنىڭ ئىسسىقلىغى كېمىيىپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. كونا سىركىگە پىيازنى چىلىسا باشقا ھور ئۇرلەشنى پەسەيتىدۇ ھەم ئۇسساتمايدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئون ئىككىنچى باپ. مىۋە شەر- ۋەتلىرى ۋە رۇبىلەر①

ئۈزۈم شەرۋىتى. ئۇنىڭ يېڭىسى ئىسسىق، كونىسى

① رۇبى دەپ مەلۇم بىر چوپ ياكى مىۋە، ئۇرۇقىنى بەلگىلىك ۋاقىت چىلاپ، قاينىتىپ، قويۇقلاندۇرۇپ تەييارلىغان ياسالمىغا ئېيتىلىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ قانچە كونا بولسا شۇنچە ئىسسىق بولىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ شەربىتى ئىسسىقلىق ۋە ھول-لۇقتا موتىدىل كېلىدۇ. لېكىن قوساقنى كوپتۇرۇۋېتىدۇ.

خورما شەربىتى. ئۇ ھول ئىسسىق بولۇپ، باشقا شەربەتلەرگە قارىغاندا، ئېغىرراق، بەدەنگە يېقىشى ئىنتايىن ياخشى. شىنە بۇنىڭدىنمۇ ئېغىر بولۇپ، مەيدىدىن تەسلىكتە ئۆتىدۇ، خورما شەربىتى ئىچنى يۇمشىتىدۇ، لېكىن سۇددە پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

شېكەر ئىسكەنجىبىن①. ئۇ سوغاق بولۇپ، مەيدىگە پايدا قىلىدۇ، سەپرادىن بەلغەمنى ئاجرىتىدۇ، ماددىدىن بولغان تەپلەرنى ياندۇرىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئۇ-فۇنەتنى قايتۇرۇپ، چاپلىشاڭغۇ خىلىتلەرنى ئاجرىتىدۇ، سۇددەنى يوقىتىدۇ، ئىسكەنجىبىن بۇزورى ۋە مائىل ئۇسۇلى ئىسسىق بولۇپ، مەيدىگە پايدىلىق. ئۇ سۇددەسى بار كىشىلەرگە، جىگەرنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلغانلارغا، بەلغەمدىن بولغان كونا تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ.

بىنەپشە شەربىتى. ئۇ موتىدىل، سىڭىشلىك بولۇپ، ھوللۇق پەيدا قىلىدۇ، كوكرەك، ئۆپكە، كاناي شاخچىلىرى-غا ئۇبدان پايدا قىلىدۇ، سەپرانى سۈرىدۇ، يوتىلى بار تەپلەر-گە، قۇرۇقلۇغى بارلارغا، زاتىلجەنبە ۋە سانجىقلارغا پايدىلىق.

ئالما ۋە بېيىنىڭ رۇببىلىرى. بۇلار سوغاق بولۇپ، ئىچنى قاتۇرىدۇ، خاپىقانغا پايدا قىلىدۇ، ئۇسسۇز-لۇقنى پەسەيتىدۇ.

---

① شېكەر، ئۈزۈم سىركىسى ۋە سۇنىڭ بىرىكمىسى.

رۇببى ھۇسرەم. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سەپرانى كېسىدۇ. ئىچنى، قەينى توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئانار شەرۋىتى. ئۇ ئىسسىق بولۇپ، مەيدىگە پايدا قىلىدۇ، كوكۇل ئاينىشنى، ئۇسسۇزلۇقنى، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ. تاتلىق ئانارنىڭ رۇببىسى مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىپ، يوتەلنى پەسەيتىدۇ. ئاچچىق ئانارنىڭ رۇببىسىمۇ ئىشتىھانى ئېچىپ، قەينى توختىتىدۇ.

شاتۇت شەرۋىتى. ئۇ سوغاق بولۇپ، ئىچنى ماگدۇرىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، گال ئاغرىقى ۋە گال ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ئون ئۇچىنچى باپ. گۇلقەن ۋە مۇراببالار

شېكەر گۇلقىنى. ئۇ مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، قىزىتىدۇ، سەپرا ۋە بەلغەمنى چىقىرىدۇ. ھەسەل بىلەن ياسالغىنى تېخىمۇ ئىسسىق.

بىنەپشە گۇلقىنى. ئۇ موتىدىل ھەم سىڭىشلىك بولۇپ، يوتەلگە ۋە كوكرەككە پايدا قىلىدۇ، لېكىن مەيدىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ، ئىشتىھانى تۇتىدۇ.

زەنجىۋىل مۇراببىاسى. ئۇ ھەسەل بىلەن قىلىنغان بولسا، مەيدىنى قىزىتىدۇ. بورەك ۋە جىگەرنىمۇ قىزىتىدۇ، بەلغەمنى يۇمشىتىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ، باھىنى قوزغايدۇ.

ھېلىلە مۇراببىاسى. ئۇ ھەسەل بىلەن قىلىنغان

بولسا مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، چاچ ـ ساقالغا پيات ئۈاق كىرگۈزمەيدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ھوللۇكنى قۇرۇتىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، بۇۋاسىرگە پايدا قىلىدۇ، بەلغەم كويـ گەنلىكتىن پەيدا بولغان سەۋدانى يوقىتىدۇ.

بىيە ۋە ئالما مۇراببالىرى. بۇلار قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مەيدە ۋە يۈرەككە پايدا قىلىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

لىمون مۇراببىاسى. ئۇ مەيدىنى قىزىتىپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئىغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ،كوكرەك ۋە كانايىنى تازىلايدۇ، مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

ئون تۆتىنچى باپ. قايىنتىلغان نەرسىلەر

شورپا. ئۇ ئىچنى يۇمشىتىپ، تەپكە پايدا قىلىدۇ. ساغلام ۋە مىزاجى موتىدىل كىشىلەرگە بۇنىڭدەك ياخشى ۋە مۇۋاپىق تاماق يوق، لېكىن دورا قوشۇلسا قوشۇلغان دورىنىڭ مىزاجىغا ئۆزگىرىدۇ، سىركە قوشۇلسا، تەپلەرگە پايدا قىلىپ، سەپرانى كېسىدۇ، قانىنىڭ تېزلىگىنى يوقىتىدۇ، قويۇق بەلغەمنى يۇمشىتىپ چىقىرىدۇ. ئۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە پايدىلىق، سىرىق كېسەلگە، سۇددەلەرگەمۇ پايدا قىلىدۇ، ئەمما سەۋداۋى مىزاجلىق كىشىلەرگە، كوكرەكنىڭ چىگىلىشىغا زەرەر قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

زىروباج يەنى سىركە ۋە قۇرۇق يېمىش قوشۇپ قىلىنغان شورپا. ئۇنىڭغا زەپەر قوشۇپ خۇشبۇي قىلىنىدۇ. زىرە قوشۇلىدۇ، بەزى تاتلىق نەرسىلەرمۇ، سۈتمۇ قوشۇلىدۇ. بەزىلەر ئۆزۈم غورىسى، ئاچچىق ئانار سۈيى، سىماق سۈيى، ئالما سۈيى قوشۇپ قاينىتىدۇ، بۇنىڭ قۇۋۋىتى قوشۇلغان نەرسىلەرنىڭ قۇۋۋىتى ۋە خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئۆزگىرىدۇ.

هالۋا. ئۇ ياغ ۋە هەسەل بىلەن قىلىنغان بولسا، هەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. قاننى زىيادە قىلىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، كوكرەك ۋە ئوپكىنى ياخشىلايدۇ. سوغاق بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر ئۇچۇن مۇۋاپىق. هالۋا بۇغداي ئۇنى ياكى گۈرۈچ ئۇنى بىلەن ئېتىلگەن بولسا، تەسلىكتە سىڭىدۇ، سۇددە پەيدا قىلىدۇ (بۇغداي ياكى گۈرۈچ ئۇنىدا ياغ قوشۇپ ئېتىلگىنى ئاتىلا دېيىلىدۇ).

www.uyghurkitap.com

ئونىنچى ماقالا. مۇرەككەپ دورىلار ۋە ئۇلارنى ياساش، ئىشلىتىش

بىرىنچى باپ. ھەب دورىلار

ھەببى شىپا

تەركىۋى: زەنجىۋىل، جۇزبۇۋانىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، رەۋەندىچىنى 3 مىسقال 6 فۇڭ، ئىت ياڭىغى ئۇرۇقى 10 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قۇۋۋەتى نەپسانى، قۇۋۋەتى تەبىئىگە ئوخشاش بارلىق قۇۋۋەتنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇقى 12 مىسقال، رەۋەندىچىنى 8 مىسقال، زەنجىۋىل، ئەرەپ يىلىمىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇقى، كوكنار شاكىلىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق، سوغاقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئىسسىق، سوغاقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە، كونا تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، تەپ تۇتۇشتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ، قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى 1 مىسقال، زەنجىۋىل 2 مىسقال، رەۋەندىچىنى 3 مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، شېكەر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوخۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا باش ئاغرىقى، مەيدە سۇسلىشىش، جىگەر ئاجىزلىشىشلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، ئەپيۇن خۇمارىنى يوقىتىش تەسىرىمۇ بار (بۇ دورا ھەببى بەھەل دەپمۇ ئاتىلىدۇ).

+ ھەببى تانىكار

تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى 16 مىسقال، قاردۇچ 12 مىسقال، تانىكار 2 مىسقال، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇقى 1 مىسقال 5 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوخۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەيدە ئاغرىغىغا، قوساق كۆپكەنگە، ئىچكى ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش ئۈچۈن 3 دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇغراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

ھەببى مۇخرىج

تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى 2 مىسقال، ئاق تۇربۇت 4 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 8 مىسقال، دەند 60 دانە، بادام يېغى ياكى بادامنىڭ ئاقلانغان مېغىزى 2 يېرىم مىسقال، تەمرى ھىندى جەۋھىرى ياكى لىمون جەۋھىرى 1 مىسقال.

ياسىلىشى: نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 دانىدىن 7 دانىغىچە بېرىلىدۇ، ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن سۈرگە دورىسى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. دەند ناھايىتى كۈچلۈك سۈرگە دورىسى بولۇپ، ئاقلاپ ئىشلىتىش ۋە مىقتارىغا قاتتىق رىئايە قىلىش لازىم.

ھەببى نارمىشك

تەركىۋى: مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نارمىشك، سۇقمۇنىيانىڭ ھەربىرى 1 يېرىم مىسقالدىن، شېكەر بارلىق دورىلار بىلەن باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكى دورىلارغا ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: قوساق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇ، بوش سۇرگە دورىسى بولۇپ، قوساق ئىسسىقىنى ياندۇرىدۇ، ئىشتىھانى ياخشىلاپ، تاماقنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ،ئىچ قاتقانلىقتىن بولغان مەيدە ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى نارمىشكىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارىچىن، پىلپىل، نارمىشك، سۇقمۇنىيانىڭ ھەربىرى 1 سەردىن، ئاق قەن 8 سەر.

ياسىلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، 5 فۇڭلۇقتىن ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قۇلۇنجى كېسەللىكىگە يېرىم مىسقالدىن، باشقا كېسەللىكلەرگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا چاپلىشاڭغۇ قويۇق خىلىتتىن بولغان قوساق ئاغرىقى، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، قوساق ئىسسىقىنى قايتۇرۇش، ئىشتىھانى ياخشىلاش، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، مەيدىنى كۈچەيتىش ۋە قۇلۇنجىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى سورىنجان

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، سەبرى سۇقۇ-

تىرى، سورىنجاننىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، سانايى مەككە، مەستىكى رۇمى، زەپەرنىڭ ھەربىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاخشامدا قايناقسۇ بىلەن 1 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئىرقۇنىسا، يەل ۋە ھوللۇكتىن بولىدىغان پۇت، قول، بەل ئاغرىقلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

ھەببى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، سەبرى سۇ قۇتىرى، سورىنجاننىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: 2 دانىدىن 4 دانىغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ ئىرقۇنىسا ئۈچۈن ئۈنۈمى ياخشى. ياشانغان كىشىلەردىن ئىرقۇنىسا بىلەن ئاغرىغانلار بۇ دورا بىلەن داۋالانغاندا 5 - 6 قېتىم ئىچى سۈرگەندىن كېيىنلا ساقايغان.

ھەببى سورىنجاننىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سورىنجان، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قىزىلگۈل 3 مىسقال 6 فۇڭ، شەن-

www.uyghurkitap.com

جەرىق، كۈشتە (سىر)؛ توربۇتنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوخۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا بىرىم مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا ماپاسىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ، ئايىغىدىن يېرىك ۋە سېرىق سۇ چىقىپ تۇرغانلارغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى شەبيار

تەركىبى: سەبرى سۇ قۇترى 7 مىسقال 2 فۇلۇك، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، ئاق توربۇتنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سۇقمۇنىيا 1 مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئارپا بېدىيان قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ، پار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. باش ئاغرىقى ۋە كوزنىڭ قاراڭغۇلىشىشىنى داۋالاشقا، كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنى ئارتتۇرۇشقا، مەيدە ئاغرىقىنى پەسەيتىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن 3 مىسقال، توربۇت 5 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 1

مىسقال، ئايارەج پەيقىرا، شەھمى ھەنزەل، ئەنزۇرۇتنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، زىغىر قايناتقان سۇ ياكى ئادەتتىكى سۇ بىلەن ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان كوكرەك ۋە ئۆپكە ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى بىنەپشە

تەركىۋى: بىنەپشە 4 مىسقال، توربۇت 2 مىسقال، مەھمۇدە 6 فۇڭ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 1 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا كوكرەكنى بۇزۇق خىلىتلەردىن تازىلايدۇ، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىشىشىنى تۈزىتىدۇ، سەپرانى كېسىدۇ،

ھەببى قوقىيا

تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى، ئەپسەنتىن، مەستىكى، غارىقۇننىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، شەھمى ھەنزەل، سۇقمۇنىيانىڭ ھەربىرى يېرىم ھەسسىدىن.

ياسىلىشى: قوشۇپ، چىگىسەي سۈيى بىلەن ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ھول سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلارغا، باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشلارغا ياخشى پايدا قىلىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى تېزلىتىدۇ، قويۇق فەزلىلەرنى چىقىرىۋېتىدۇ.

ھەببى ئازاراقى

تەركىبى: پىشىقلانغان كۈچۈلا، قارىمۇچنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، جەدۋار 1 مىسقال، كۈندۈر 2 مىسقال.

ياسىلىشى: ئەرەپ يېلىمى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قول، ئاياق، بەل-لەرنىڭ ئاغرىشىغا، ھول مىزاجغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىبى: كۈچۈلا تالقىنى، قارىمۇچ، جۇزبۇۋا، بەسباسە، زەنجىۋىل، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرى باراۋەر مىقتاردا، قەن 6 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئادەم بەدىنىدىكى ھوللۇكنى يوقىتىش، تىز، پۇت ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ۋە باھىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كۈچۈلا، ھەنزەل يىلتىزى، قارىمۇچىنىڭ ھەربىرى 3 يېرىم مىسقالدىن.

ياسىلىشى: قەن قىيامى ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوخوت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ، كۈچۈلا نارجىل بىلەن بىللە سوقۇلۇپ، ھول زەنجىۋىل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ھەر كۈنى 1 ياكى 2 دانە بېرىلىدۇ. ئەگەر گاللنى قۇرۇتسا، ناۋات، مەسكەنىڭ ھەر بىرىدىن 6 مىسقالدىن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ. بەلغەمى كېسەللەر ئۈچۈن بىر ھەپتىدىن 2 ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ھوللۇكتىن بولغان ماپاسىل ئاغرىقلىرى، بەلغەمى يوتەل، زىققىنەپەس، نەزلەنىڭ قوزغىلىشى ۋە ھوللۇكتىن بولغان ئىچ ئوتۇشكە پايدىلىق.

ھەببى كىبرىت

تەركىۋى: تازىلانغان گۈڭگۈرت 2 سەر، تۇمۇر دورىسى (تۇمۇر دورىسى بولمىسا، چويۇننى سالسىمۇ بولىدۇ)،

نوشۇدۇر، ئـاقىر قەرھانىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن.

ياسىلىشى: تالقان قىلىپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاقما جاراھەت، چاشقان يارىسى، يەل يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى مۇمسىك

تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى، قارىمۇچنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، ئەرەپ يىلىمى 3 مىسقال (ئەرەپ يىلىمى بولمىسا ئۇرۇك يىلىمى ئىشلىتىش مۇمكىن).

ياسىلىشى: ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە ئـاخشامدا 1 - 2 دانىدىن بىردىيان ئـەرەقى بىلەن يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى چەكلەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ھەببى سەبىرى

تەركىۋى: تەرەنجىبىن، ئەنىسۇن، ئـارپـا بىردىيان مەستىكى رۇمى، جۇۋىنە، نىلۇپەر، قارىمۇچ، سانايى مەككە، دارىچىن، زەنجىۋىل، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، نەمىكى لاھۇرىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، سەبرى سۇقۇتىرى بىر ھەسسە.

ياسىلىشى: نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭ كىشىلەرگە 2 دانىدىن 5 دا-نىغىچە بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى يېگەن كىشىلەرنىڭ تاماقتىغا شويلا، ئاق شورپا، سۇتلۇك ئاتالا، بۇغداي ئۇنىدا يا-سىغان ئوماچ بېرىلىدۇ. بۇ دورا دوۋىساقتا تاش بار كې-سەللىكلەرگە، ئۈچەي، قوساق ئاغرىقلىرى، قانىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە مەيدە سۇسلاشقانغا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

ھەببى مۇقىل

تەركىۋى: ئاقلانغان ئامىلە 12 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، مۇقىل 3 سەر 6 مىسقال، ھەببىلئاس 4 سەر 8 مىسقال، قەن 4 جىڭ
ياسىلىشى: قەننى قىيام قىلىپ، شۇ قىيامدا خېمىر يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: مەيدە، ئۈچەي ۋە بۇۋاسىر ئاغرىقلىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ھەببى مۇقىلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئاقلانغان ئامىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، جۇسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، مۇقىل ئەزرەق 4 مىسقال.

ياسىلىشى: مۇقىلنى چالا سوقۇپ، جۇسەيىنىڭ سۇ-يىگە چىلاپ، قالغان دورىلارنى ئېلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ناشتىدىن بۇرۇن 9 دا-نىدىن 15 دانىغىچە يېيىلىدۇ. لېكىن سەۋداۋى ئەرسىلەر-دىن پەرىز قىلىش كېرەك. بۇ دورا بۇۋاسىرغا ۋە ئىچ قېتىپ قېلىشقا پايدىلىق.

ھەببى شاتەررە

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ھمۇرى 8 مىسقال 4 فۇڭ، سۇقمۇنىيا 3 مىسقال، شاتەررە 5 مىسقال.
ياسىلىشى: شاتەررە ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب ياسىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بىر قېتىمدا 1 - 2 مىسقالغىچە يې-يىلىدۇ. بۇ دورا قىچىشقاق، تەمرەتكە، ئەزالارنىڭ قۇرۇق قىچىشىدىغانلىغى ۋە باشقا چىقىدىغان سۇلۇق چاقىلارغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى جەدۋار

تەركىۋى: جەدۋارچىنى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، پىلپىل، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قارىمۇچ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زەنجىۋىل، خولىنجان، دارىچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۇدى قىمارى، ئۇدى خام، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، خۇسيەتۇسسۇئلەپ، شاقاقۇل، بالىنگو ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ، ئالتۇن قەغەزگە ئوراپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يېيىشكە يېرىم مىسقالدىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، باھنى كۈچەيتىش، خاپىقان كېسەللىكىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن كوپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى سىماپ

تەركىۋى: سىماپ، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى (ئاقلانغان)، ھول خېنەگۈلنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، مۇقىل، كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى، ئەنزۇرۇت، رەۋەندىچىنى، ئاق توربۇتنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، غارىقۇن، بۇغداي كراخمالى، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، كاپۇر، ئېپىل پارپا، مەھمۇدەنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سىماپ ئاق ماتانىڭ ئىچىگە ئېلىنىپ،

بىر نەچچە قېتىم سىقىپ ئۆتكۈزۈلۈپ، لىمون سۈيى ۋە خېنە بىلەن ئۆلتۈرۈلىدۇ، ئاندىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، لىمون سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 داندىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا سىڧىلىس، ماخاۋ، كونا جاراھەت، ئاقما كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى خىزران

تەركىۋى: ئايارەج پەيقىرا 1 مىسقال 2 فۇڭ، غارىقۇن 3 مىسقال، شەھمى ھەنزەل 1 مىسقال 8 فۇڭ، ئەنزۇرۇت 4 مىسقال 8 فۇڭ، ئاق توربۇت 8 مىسقال 4 فۇڭ، جاۋۇشىر 1 مىسقال، نوشۇدۇر 2 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، جۇسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا چاشقان يارىسى ۋە پوقاق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ۋاسىلى

تەركىۋى: سۇنبۇل تىپ (پاكىز سۇنبۇل)، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، ئۇدى بىلسان، مەستىكى، دارچىن، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، سەبرى‌سوقۇتىرى 19

مىسقال 2 فوڭ، ئوستۇخۇددۇس، شەھمى ھەنزەلنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھىندى تۇزى 2 مىسقال 4 فوڭ، سۇقمۇنىيا 4 مىسقال 8 فوڭ.

ياسىلىشى: ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 4 مىسقال 8 فوڭغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا چاشقان يارىسى ۋە پوقاق كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ھەببى غاپەس

تەركىۋى: غاپەس، سەبرى سۇقۇتىرى، سىرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، چىگىسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا سېرىق كېسەل، كونا تەپ ۋە جىگەرنىڭ ئىششىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىۋى: ئاق توربۇت 2 مىسقال 4 فوڭ، سەبرى سۇقۇتىرى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، شەھمى ھەنزەل، سۇقمۇنىيانىڭ ھەر بىرى 4 فوڭدىن، كەتىرا، مۇقىل ئەزرەقىنىڭ ھەر بىرى چارەك مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا تۇتقاقلىق كېسەللىگىگە پايدىلىق.

ئىككىنچى باب. سۇفۇف دورىلار

سۇفۇفى سورىنجان

تەركىۋى: سورىنجان 10 مىسقال، ياغىچىدىن تازىلانغان سانايى مەككە 7 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان بادام مېغىزىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 6 فۇڭ، سۇقمۇنىيا 1 مىسقال 2 فۇڭ، ئىگىر (ئەگەر بەلغەم ماددىسى بولسا، ئىگىر ئورنىغا ئاق تـوربۇت ئېلىنىدۇ) 5 مىسقال، ئاق قەن 30 مىسقال (ياكى قىزىلگۈل 6 مىسقال، قەن 4 سەر).

ياسىلىشى: سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قول، پۇت بوغۇملىرى ۋە بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سورىنجان 1 سەر، سانا 7 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان بادام مېغىزىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، قىزىلگۈل 6 مىسقال، قەن 4 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان بوغۇم كېسەللىكى ئۈچۈن پايدىلىق.

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

سۇفۇفى سورىنجاننىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى

تەركىبى: سورىنجان، سانانىڭ ھەر بىرى 4 يېرىم سەردىن، سېرىق ھېلىلىە پوستى، ئاقلانغان بادام مېغىزىنىڭ ھەر بىرى 1 يېرىم سەردىن، قىزىلگۈل 3 يېرىم سەر، زەپەر 2 يېرىم مىسقال، قەن 25 سەر.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

سۇفۇفى ئايارەج پەيقىرا

تەركىبى: سۇنبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇدى بىلسان، ئاسارۇن،زەپەرنىڭ ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، سەبرى سۇقۇتىرى 2 ياكى 3 ھەسسە.

بۇ دورا بورەك كېسەللىكىگە زەرەر قىلىدۇ، چىلان قايناتمىسى بىلەن ئىچسە زەرەر قىلمايدۇ. بۇ دورا ئەپتىمۇن سۈيى بىلەن يېيىلىدۇ. توخۇنىڭ پىيىنى ياغلاپ ھەسەلگە بۇلاپ، ئايارەج تالقىنىغا يۇمۇلىتىپ گالغا تىقسا قۇستۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش، قەينى ۋە كوكۇل ئېلىشىشنى توختىتىش ئۈچۈن دورا تەركىۋىگە يەنە قىزىلگۈل، ئاسارۇن ئورنىغا كاۋاۋىچىن سېلىنىدۇ.

ساقلاش قائىدىسى: تالقانىنى ئوز پېتىچە قويسا

3 ئايدىن زىيادە تۇرمايدۇ. 2 ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قويسا كۈچلۈك سۈرگە دورىسى بولۇپ، كۈچى 4 يىلغىچە ساقلىنىدۇ؛ مۇقىل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرۇس قىلىنسا، قۇۋۋىتى 6 ئايغىچە ساقلىنىدۇ.

بۇ ـ ياخشى ئۈنۈملۈك دورا. پەيقىرا ئاچچىق دېگەنلىك بولىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ تەركىۋىدىكى سەبرى ئاچچىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئەنە شۇنداق ئاتالغان.

ئىشلىتىلىشى: ھەسەل ۋە قايناقسۇ بىلەن ئاخشىمى قۇساق ئاچ ۋاقتىدا 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا نەپەس يوللىرىنى، مېڭىنى تازىلايدۇ، پالەچ، لەقۋا، تىلنىڭ سۇسلۇقىنى يوقىتىدۇ، مەيدە (ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي) قاتلاملىرىنى تازىلايدۇ، شۇڭا قۇلۇنجىنى ئېچىش، قەي ۋە ماپاسىلنىڭ ئاغرىقىنى توختىتىشقا بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرگەندىن كېيىن ئايارەج بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ھۆللۈكنى تارتىدۇ، لەقۋالىقنى يوقىتىدۇ.

سۇفۇفى سەنۇن

بۇ دورا 2 خىل تەركىپتە ياسىلىدۇ:

بىرىنچىسىنىڭ تەركىۋى: موزا، كويدۇرۇلگەن كوكتاشنىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، بۇجغۇن 4 سەر، زەمچە 1 يېرىم سەر، قىزىلگۈل 1 سەر، ئانار پوستى 8 سەر.

ئىككىنچىسىنىڭ تەركىۋى: قىزىلگۈل 4 سەر، ئانار پوستى 2 سەر، ئاقىرقەرھا 2 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چىش ئاغرىقى، چىشنىڭ زىدىلىنىشى، جاراھەت ۋە سۆيى چىقىپ تۇرغان باشقا جاراھەتلەرگە سېپىلىدۇ.

سۇفۇفى قابىز

تەركىۋى: بۇغداي كراخمالى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، قورۇغان زەپەر ئۇرۇقى 1 سەر، كوكنار شاكىلى يېرىم سەر، شىبكەر 1 جىڭ.
ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا پايدىلىق.

سۇفۇفى قابىزنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، بۇغداي كراخمالى 4 سەر، ياللپۇز جەۋھىرى 1 مىسقال، ئاق قەن 5 سەر (پىستىنىڭ سىرتقى پوستى تېپىلمىسا بەللۇت ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ).
ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇفۇفى سۇئال

تەركىۋى: بۇغداي كراخمالى، ئاقلانغان بادام مېغىزىنىڭ ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، شېكەر 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇقتىن بولغان يوتەل ئۇچۇن پايدىلىق.

سۇفۇفى سىقلىلىسان

تەركىۋى: دوشۇدۇر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قىچا، بورى ئەرمىنى، سەئتەر، سىيادانىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تىلغا سۇرتۇلىدۇ. بۇ دورا تىلنىڭ ئېغىر بولۇپ قالغانلىقىغا پايدىلىق.

سۇفۇفى ھار

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، زەمچە، كوكتاش، موزا، بۇجغۇن، كوپۇگى دەريا، كويدۇرۇلگەن بادام شاكىلى، زۇرەنباد، بىخى مارجانىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكىتى تادرىسى

ياسىلىشى: سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يەلدىن بولغان گال ئاغرىقىغا پۈۋكىلىدۇ، يەلدىن بولغان جاراھەتلەرگە چېپىلىدۇ.

سۇفۇفى كەسرەتى ھىيىز

تەركىبى: مەككە خورمىسى، ھوزۇز، ياپۇزنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 يېرىم مىسقالدىن گۈرۈچ شىرىسى بىلەن ئىچىلىدۇ. دورىنى ئىچكەن ۋاقىتدا كوكرەك مەھكەم تېڭىلىدۇ، ئالدى بىلەن 2 يېرىم مىسقال چاي، 2 يېرىم مىسقال قەلەمپۇرنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچىپ، ئاندىن دورا ئىچىلىدۇ. بىر كىشىنىڭ ئىچىش مىقتارى 5 مىسقال. دورا ئىچكەندىن كېيىن قۇۋۋەتلىك تاماق يېيىش كېرەك. بۇ دورا ئاياللارنىڭ ھىيىزى توختىمىغان چاغلاردىلا بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى زورۇردە

تەركىبى: كۈندۈر 2 مىسقال 4 فۇڭ، ساپ مۇرمەككى 1 مىسقال 8 فۇڭ، گۈلنار 3 مىسقال، جۇپتى بەللۇت 1 مىسقال، گىلى ئەرمىنى، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، يېپەك ئـەلگەكتىن ئـوتكۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا جاراھەتلەرنى بىر قېتىم سىيپىش بىلەنلا ساقايتىدۇ، پوقاق ۋە بەزلەرگە قۇرۇقلا تاڭسا تېز ساقايتىدۇ.

سۇفۇفى سوزنەك

تەركىۋى: تاۋۇز مېغىزى، ئەگرى ۋە تۇز تەرخەـ مەك ئۇرۇقلىرى، قاپاق ئـۇرۇغى، سېمىز ئـوت ئـۇرۇغى، كوكنار ئۇرۇغى، ئەرەپ يىلىمى، كەتىرا، بۇغداي كراخماـ لى، گىلى ئەرمىنىنىڭ ھـەر بىرى 3 مىسقالدىن، رەۋەن 1 يېرىم مىسقال.

ياسىلىشى: قوشۇپ سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 مىسقالدىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا سوزـ نەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى زورۇقات

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن زەمچە 3 مىسقال 2 فۇڭ، كويدۇرۇلگەن كوكتاش 1 مىسقال 7 فۇڭ، قاينىتىلغان سۇ 26 مىسقال.

ياسىلىشى: سۇنى شىشىگە ئېلىپ، ئـۇستىگە دورـ لارنى سېلىپ، دورىلار سۇ ئىچىدە تامام ئېرىپ بـولغىچە چايقىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا، يېڭى سوزنەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك يولىغا ئەۋەتىلىدۇ.

سۇفۇفى ھەققىنەزلە

تەركىۋى: تاماكا كوكى 1 سەر، سوگەت گۈلىنىڭ گۈلى 2 سەر، قىزىلگۈل 3 مىسقال، ئانار غۇنچىسى 5 مىسقال، ھىندىستان ناشۋىلى 7 مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاز ـ ئازدىن بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. بۇ دورا باش ئاغرىقىغا، باشنىڭ يېرىمىنىڭ ئاغرىشىغا، كوزنىڭ بۇرۇنغا مايىل تەرەپ بۇرجەگىدىكى ئاقما جاراھەتكە، بۇرۇننىڭ ئىچىدىكى جاراھەت ۋە سېسىق پۇراقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

سۇفۇفى زورۇرسىقۇلان

تەركىۋى: كۇندۇر 7 مىسقال 4 فۇڭ، ساپ مۇرمەككى 5 مىسقال 4 فۇڭ، گۈلنار 9 مىسقال، جۇپتى بەللۇت 3 مىسقال، گىلى ئەرمىنى، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا جاراھەتكە بىر قېتىم سەپسە يوقىتىدۇ، پوقاق بەزلىرىنى كەتكۈزىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سۇفۇفى جۇۋىنە

تەركىۋى: جۇۋىنە (جۇۋىنىنى داغ سۇغا چىلاپ، سۇدىن ئېلىپ ئۇۋۇلاپ، پوستى چىقىرىپ قۇرۇتۇلىدۇ) 18 سەر، قەن 36 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە 6 ئاي ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا تۇغماس ئاياللارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا بىر قانچە شەرت بولىدۇ: 1 - بالىياتقۇنىڭ ئاغزى يوتكەلگەن بولماسلىقى كېرەك؛ 2 - ئايالنىڭ يېشى 45 تىن ئاشماسلىقى لازىم؛ 3 - بالىياتقۇنىڭ ئاغزىدا قاتتىق گوش بولماسلىقى كېرەك. ئەگەر بولسا، مۇرمەككى 10 كۈنگىچە يۈك بىلەن قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن 10 كۈنگىچە پەلكۈش بىلەن كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى مەقلىسا

تەركىۋى: ئاق قىچا ئۇرۇقى 24 مىسقال، بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ قورۇلغان زىرە 5 مىسقال، جۇسەي ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، سۇماي بىلەن قورۇلغان قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 1 مىسقال.

ياسىلىشى: قىچىدىن باشقا دورىلار سوقۇپ تاسقىلىپ، قىچىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 مىسقال سوغاق قايناقسۇ بىلەن كاپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قوساق ئاغرىغى، تولغاق، كونا ئىچ سۈرۈش، مەيدە، ئۈچەي ئاجىزلىقلىرى ۋە بوۋاسىر كېسەللىكىگە بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى قۇرۇق يوتەل

تەركىۋى: ھېلىلە يوپۇرمىقى، يۇمغاقسۈت، بادام مېغىزى، شېكەرنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يېرىم مىسقالدىن كاپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قۇرۇق يوتەل ۋە زىققىنەپەسلەرگە بېرىلىدۇ.

ئۈچىنچى باپ. قۇرس دورىلار

قۇرسى تاباشىرمۇلەييىن

تەركىۋى: تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بۇغداي كراخمالىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قىزىلگۈل، كاۋا ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى، قۇرۇتوپ پوس

تىدىن ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىس-
قالدىن، بىنەپشە گۈلى، تەرەنجىبىنىنىڭ ھەر بىرى 10
مىسقالدىن، ئاق سەندەل 1 مىسقال 2 فۇڭ، كەتىرا، چۇ-
چۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى، نىلۇ-
پەرنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، زەپەر 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: ئارپا شىرىسى قوشۇپ، قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىچى-
لىدۇ. بۇ دورا ئۇتكۇر تەپ، قىزىل، چېچەك ۋە باشقا
ئۇتكۇر كېسەللىك قىزىتمىلىرى، سوزنەك، تولا ئۇسساش ۋە
زاتىلجەنبە كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، بۇ نۇسخىسى
ھەممە نۇسخىدىن ياخشى.

قۇرسى تاباشىر مۇلەييىنىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: بۇغداي كىراخمالى، ئەرەپ يېلىمى، ئاق
كوكنار ئۇرۇغى، كەتىرانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭ-
دىن، تەرخەمەك ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2
مىسقالدىن، تەرەنجىبىن 3 مىسقال 6 فۇڭ، ئاق تاباشىر
4 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئىسپوغۇل شىرىسى بىلەن قۇرس
ياسىلىدۇ. بۇ قۇرسنىڭ قۇۋۋىتى 6 يىلغىچە تۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر قېتىمدا 1 مىسقالدىن ئىستىمال
قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قۇرسى تاباشىر قابىز

تەركىۋى: تاباشىر 4 مىسقال 8 فۇڭ، قورۇتۇلغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى 2 مىسقال 4 فۇڭ، قىزىلگۈل 8 مىسقال 4 فۇڭ، ئاق سەندەل، ئەرەپ يېلىمى، ئارپا بېدىيان، قورۇتۇلغان بۇغداي كراخمالى، شاھى بەللۇت، چۈچۈكبويا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى،قورۇتۇلغان ھومماز ئۇرۇقى، قورۇتۇلغان زىرىقنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئانار گۈلى 1 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، بىيە، ئالما ياكى زىرىق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، سايە ئورۇندا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر قېتىمدا 1 مىسقال يېيىلىدۇ. بۇ دورا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قاننىڭ قىزىلغىنى پەسەيتىش، قاندىن ۋە سەپرادىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كاپۇر

تەركىۋى: كاپۇر 6 فۇڭ، قىزىلگۈل، تازىلانغان تەرەنجىبىننىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاباشىر، چۈچۈكبويا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى 8 مىسقال 4 فۇڭ، سېمىز

ئوت 7 مىسقال 2 فۇڭ، كاسىنە ئۇرۇغى 2 مىسقال 4 فۇڭ، قاپاق ئۇرۇغى 4 مىسقال 8 فۇڭ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 3 مىسقال 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپوغۇل شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 6 فۇڭغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى كاپۇرنىڭ پۇرىغى كەتكىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى نەپسىدەم

تەركىبى: كۈندۇر، گۈلنار، خۇنسىياۋشاننىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، كەھرىۋا 6 مىسقال، شادىنەج، ئەدەسى مەغسۇل، گىلى مەختۇمنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، زەمچە 12 مىسقال، ئەپيۇن، دارچىنىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، 10 دانە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر دانىدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا قان تۈكۈرگەن كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

قۇرسى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 7 مىسقال 4 فۇڭ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى، ئۇسارئى

غاپەسىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سۇنبۇل تىبپ 1 مىسقال 2 فۇڭ، تاباشىر 2 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈزۈم شەرۋىتى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە، مەيدە ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى گۇلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل 12 مىسقال، سۇنبۇل تىبپ 1 مىسقال 2 فۇڭ، مەستىكى رومى 1 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، خېمىر قىلىپ، قۇرس ھالىغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە، مەيدە بۇزۇلغانغا پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى گۇلنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، تاباشىر، ئەپسەنتىن، سۇنبۇل تىبىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، تەرەنجىبىن 3 مىسقال 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، گۇل سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مۇرەككەپ تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ، مەيدىگە قۇۋۇەت بېرىدۇ.

قۇرسى گۈلنىڭ تۆتىنچى نۇسخىسى

تەركىبى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 6 مىسقال، كاسىنە ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سۇنبۇل 3 مىسقال 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: قۇرس قىلىپ، 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا سەپرا بەلغەمدىن غالىپ كەلگەن تەپلەر ئۈچۈن پايدىلىق.

قۇرسى گۈلنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى

تەركىبى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، سۇنبۇل 2 مىسقال 4 فۇڭ، كاسىنە ئۇرۇغى 6 مىسقال، مەستىكى 1 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا سەپرا بىلەن بەلغەم تەڭشىلىپ پەيدا بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

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

قۇرسى گۈلنىڭ ئالتىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، تەرخەمەك ئۇ-رۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 2 مىس-قال 4 فۇڭ، مەھمۇدە 1 مىسقال، كاپۇر چارەك مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، بىنەپشە گۈلىنىڭ سۈيى بىلەن باراۋەر مىقتاردا شېكەر قوشۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەپلەرنىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، مەيدىدە ئىسسىقلىق بولسا ئىسلاھ قىلىش ۋە باشقا ئوتكۇر كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ. ئىسسىق-تىن بولغان قىزىتمىلاردا، ئىسسىق كۆنلەردە سۈرگىگە ئېھ-تىياج چۈشسە، بۇ دورا ياخشى سۈرگە دورىسى بولۇپ ھې-ساپلىنىدۇ.

قۇرسى گۈلنىڭ يەتتىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل، گازۋان، كاسىنە ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، غاپەس 1 مىسقال، چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 1 مىس-قال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا

بەلغەمى تەپكە پايدا قىلىدۇ، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ.

قۇرسى گۈلنىڭ سەككىزىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، سۇنبۇل، چۈچۈك-بويا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇ-غىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قەن قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فۇڭدىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا ئارىلاش تەپلەر ئۈچۈن پايدىلىق.

قۇرسى گۈلنىڭ توققۇزىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، ئۇسارىئى غاپەس 7 مىسقال 2 فۇڭ، ئەپسەنتىن 3 مىسقال 6 فۇڭ، مەستىكى 1 مىسقال 8 فۇڭ، سۇنبۇل، ئاسارۇن، فۇقا ئىزخىر، رۇم بېدىيانىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 مىسقال 6 فۇڭدىن يېيىلىدۇ. يې-يىش ۋاقتىدا بىخى كەبىر قايناتقان سۇ ۋە سىركەنجبىن تەڭ مىقتاردا قوشۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەلغەمى تەپ بولۇپ، 4 ھەپتىدىن ئېشىپ كەتكەن بولسا بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇرسى بىنەپشە

تەركىۋى: بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى، كەتىرا، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى، گىلى ئەرمىنى، بۇغداي كراخمالىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، مەستىكى، سۇنبۇلنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يوتىلى بار قىزىتمىلارغا بېرىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا

تەركىۋى: ئەنجىبار يىلتىزى 4 مىسقال 8 فۇڭ، قىزىلگۈل، ئەرەپ يىلمى، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، بۇغداي كراخمالى، گىلى ئەرمىنى، بىخى مارجان، تاباشىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى، گۈلنارنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئاقاقىيا 1 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەببۇلئاس شەرۋىتى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا ھەر قانداق ئەزادىن قان كېتىپ توختىمىسا، قان توختاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كەتىرا، ئەرەپ يىلمىسى، بۇغداي كراخمالى، تەرخىمەك ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، گۈلنار 2 مىسقال 4 فۇڭ. ئاقاقىيا، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قان سىيىدىغان ئاغرىقلار ئۈچۈن پايدىلىق.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كەھرىۋا، كويدۇرۇلگەن بىخى مارجان، ئاقاقىيا، خۇنسىياۋشان، كويدۇرۇلگەن سەرتان، كويدۇرۇلگەن توخۇم شاكىلى، مەستىكى، كۈندۈرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، بۇغداي كراخمالى، ئەرەپ يىلمىسى، كەتىرانىڭ ھەر بىرى 6 فۇڭدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت، ھوممىاز ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئەپيۇن، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى چارەك مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئىسپوغۇل شىرىسى بىلەن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقال 2 ۋۇڭدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا خۇن كېلىدىغان بوۋاسىرغا، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، قان سىيگەندە، ئاياللاردىكى ھېيىزنىڭ ئادەتتىن كۆپ كېلىشىنى توختىتىشقا، ئۇنىڭدىن باشقا ھەر قانداق ئەزادىن قان كەتكەندە قاننى توختىتىشقا بېرىلىدۇ. بۇ دورا يەنە مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

تۆتىنچى باپ. مەجۇن دورىلار

مەجۇنى ئىبنى ماسەۋىيە

تەركىۋى: ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، ئەپتىمۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى (ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى بولمىسا، ئورنىغا ئەركەك سەۋزە ئۇرۇغىدىن 2 ھەسسە) نىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قىرفە، پىلپىلنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، جۇزبۇۋا، ئاقىرقەرھا، شەترەنجىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا بەرەس كېسەللىكى ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا بولۇپ، سوغاق خىلىتلەرنى ۋە بۇزۇق فەزلىلەرنى يوقىتىدۇ، رەڭگى - روينى ياخشىلايدۇ. ھەر كۈنى 5 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ، 3 كۈن داۋاملىق يېگەندىن كېيىن 5 كۈن توختىتىلىدۇ.

مەجۇنى مەسىها

تەركىۋى: قىزىلگۈل، ئاقىرقەرھا، سەئدى ھىندىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، سۇنبۇل يۇقۇرقى 3 خىل دورا بىلەن تەڭ مىقتاردا؛ مۇرمەككى يېرىم ھەسسە،دارىچىن چارەك مىقتار؛ قەلەمپۇر، مەستىكى، زۇرەنباد، زەپەر، جۇزبوۋا، قاقىلە، لاچىنداننىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، قەن، ھەسەلنىڭ ھەر بىرى 2 ھەسسىدىن.

ياسىلىشى: قەننى گۇلاپقا چىلاپ، ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلار ئېلىشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ — تولىمۇ مەنپەئەتلىك دورا. ئۇ باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىنى تېز كەتكۈزمەيدۇ، دۇمبە، بەل، پۇت ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، مەيدىنى تازىلايدۇ، چاچ-ساقالغا ئۇزۇندا ئاق كىرگۈزىدۇ، سەۋدانىمۇ يوقىتىدۇ.

مەجۇنى داۋائىسىنە يەنى داۋائىلمۇلۇك

تەركىۋى: قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلەنىڭ ھەر بىرى 38 مىسقالدىن، سىيادان 24 مىسقال، قارىمۇچ، ئۇزۇن پىلپىل، پىلپىل يىلتىزى، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 22 مىسقالدىن، قاقىلە، نارمىشك، سەئدى ھىندىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، كاۋاۋىچىن، بىلادۇر ھەسىلىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ناۋات 60 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ناۋات قىيامى بىلەن بىلادۇر ھەسىلى قوشۇپ ئىلىشتۇرۇپ، ھەر بىرى 2 مىسقال 3 فۇڭدىن توقاچ شەكلىدە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانىدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان ۋاقىتلاردا ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن، سۈتتىن ھەتتا گۆشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. بۇ دورا ئەسەپلەرنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى كۈچەيتىدۇ، مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ماپاسىل، بوۋاسىر، ئاقما جاراھەت، ئاق بەھەق، قارا بەھەقلەرگە ۋە ماخاۋ كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، باھنى زىيادە قىلىدۇ. بۇ دورىنى بىر يىلغىچە داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، چاچنىڭ ئاقىرىشى توختايدۇ، قالغانلىرى ئاقارمايدۇ. بىر يىلغىچە ئىستېمال قىلىنمىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ دورا قەدىرلەپ ”داۋا ئىسمىنە“ دەپ ئاتالغان؛ داۋائىلمۇلۇك يەنى دورىلار پادىشاسى دەپمۇ نام بېرىلگەن.

مەجۇنى بۇقرات

تەركىبى: ئەنىسۇن، چىڭسەي ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغى، سېرىق چېچەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق چاڭ 2 مىسقال 4 فۇڭ، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا، ئۇدىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا مەيدە

www.uyghurkitap.com

ۋە جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىش، خام بەلغەمنى كېسىش، ئىشـ
تىھانى ئاشۇرۇش، مەيدە ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشـ
لىتىلىدۇ، مەددە ۋە تۇرلۇك مۇرەككەپ يەللەرنى ھەيدەش
ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى كەسىر رىياھ

تەركىۋى: سىركىگە چىلانغان زىرە 7 مىسقال 2
فۇڭ، سوزاپ، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭـ
دىن، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، ئەنىسۇن، ئىگىر، جۇۋىنە، پىستىـ
نىڭ سىرتقى پوستىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ مەـ
جۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ياساپ، 5 ئايدىن كېيىن 2 مىسقالـ
دىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا يەلدىن بولغان ۋە ئاياللاردىكى
ئادەتنىڭ توختىشى بىلەن كېلىپ چىققان مەيدە ئاجىزلىـ
قىغا پايدا قىلىدۇ، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، مەيدە
قايناش، سېسىق كېكىرىشكە ئوخشاش يەلدىن بولغان ئاغـ
رىقلارغا، قۇلۇنجى، ماپاسىل ئاغرىقلىرىغا، سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا
پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى كەسىر رىياھنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قارا زىرە، زەنجىۋىل، يالپۇزنىڭ ھەر
بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، سەئتەر، مەستىكى، پىلـ

پەل، قارا تۇغرىغۇنىڭ ھەر بىرى 1 ھەسسىدىن ئارتۇق، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

مەجۇنى زۇجاھ

تەركىۋى: ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، تازىلانغان تورbۇت، بەسپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 3 ھەسسە تازىلانغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ.

بۇ دورا مالىخۇليا، سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەلـ لىكى، مېڭىنىڭ باشقا ئاغرىقلىرى ۋە باش ئاغرىقىغا ئىشـ لىتىلىدۇ. خۇننى سەۋدادىن تازىلاش مەقسىدىدە دائىملىق ئىستىمال قىلسا، مالىخۇلياغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. سەۋـ دانى ۋە بەلغەمى غەلىزنى ھەيدەپ، قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى مۇقەۋۋى مەيدە

تەركىۋى: ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە (ئامىلە بولمىسا 1 يېرىم ھەسسە قارا ھېلىلە)، مەستىكى، زىرە، جۇۋۋىنە،

لاچىندانە، قاقىلە، زەنجىۋىل، يالپۇز، پىلپىلىنىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

مەجۇنى مادە تۇلھايات

تەركىۋى: زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئاقلانغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، يۇمۇلاق زىراۋەندى، خۇسيەتۇسسۇئلەپ، قارىغاي مىۋىسىنىڭ مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، تازا نارجىلنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، بابۇنە ئۇرۇغى 5 مىسقال، قۇرۇق ئۈزۈم 30 مىسقال، تازىلانغان ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 4 مىسقالغىچە 41 كۈن يېيىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان مىگە كېسەللىكلىرى، پالەچ، لەقۋا، ئۇنتۇقاقلىق ئۈچۈن، مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، يەم - پاراسەتنى ئاشۇرۇش، كوڭۇلنى ئېچىش، ئەقىلنى زىيادە قىلىش، ئىشتىھانى ئارتتۇرۇش، زەردە قايناشنى توختىتىش، ھول سوغاقنى كېسىش، سۇيدۇكنىڭ ئىختىيارسىز كېلىشىنى توختىتىش، دۇمبە، بورەك، بېغىش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ؛ باھنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى چىڭىتىدۇ، يۈرەككە خوشلۇق كەلتۈرىدۇ، رەڭگى - رويىنى ياخشىلايدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ؛ چىشنى، چىش مىلىكلىرىنى

چىڭىتىدۇ، مەيدە ۋە جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ، قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى ۋە ئىستىسقانى يوقىتىدۇ؛ بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېرىتىدۇ، دوۋساقنىڭ باشقا ئەللەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا قىزىق ۋە مىزاجى سوغاق ئادەملەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئىسسىقچان كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. يېڭى سۈت ۋە سىركەنجىبىن قوشۇپ ئىچسە زەرەر قىلمايدۇ.

مەجۇنى قەنبىل

تەركىۋى: قەنبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، ئاق توربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەنە تۈركىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، 2 ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچىدە قۇرۇتى بار كىشىلەرنىڭ قۇرۇتىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھ

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، ئاق توربۇت، بەسپايەج (ئەگەر تېپىلمىسا ئورنىغا يېرىم ھەسسە ئەپتىمۇن)، ئەپتىمۇن، ئۇستۇ-

خۇددۇسىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، غارىقۇن 3 مىسقال 6 فۇڭ، نارمىشك، سۇنبۇل، لاچىندانە، قاقىلە، مەستىكى، گازۋان، رەۋەندىچىنى، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: مالىخۇليا، سەۋدادىن بولغان تۇتقاقـ لىق كېسەللىكى، ھەر خىل مىدە ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقى

تەركىۋى: زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارىچىن، جـۇزبوۋا، لاچىندانە، قارىمۇچ، پىلپىل، سىيادان، ئارپا بىدىيان، خوـ لىنجاننىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، سۇتكە چىلاپ ئىشـ لەنگەن كـۇچۇلا 5 سەر، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ھوللۇكتىن بولغان بىغىش، بەل، پۇت ئاغرىقلىرىغا، سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، دارىچىن، جۇزـ بوۋا، بەسباسە، مـەستىكى، سۇنبـۇل تىپ، سىيادان، ئـاق سەندەل، زەپەر، ئـارپـا بىدىيـان، جـۇۋىنە، ئـۇدىبىلسان،

سەئدى كۆپى، تازىلانغان ئامىلە، قاقىلە، ئۇدى قىمارى، قەلەمپۇر، كۆچۈلا، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئاۋال ھەسەلگە ئازاراقى سېلىنىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلار سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن 20 كۈن ياكى 40 كۈن يېيىلىدۇ. بۇ دورىنى يېگەندىن كېيىن بىر نەچچە كۈن ئاچچىق - چۈچۈك ۋە يەللىك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلمىغان، جىنسى ئالاقە قىلمىغان ياخشى.

مەجۇنى ئازاراقىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كۆچۈلا 6 مىسقال، گازۋان گۈلى، زۇرەنباد، ئۇستۇخۇددۇس، كەتىرا، نارجىل، قارىغاي مېۋىسىنىڭ مېغىزى، شاقاقۇلنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، لاچىندانە 2 مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، تازىلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھەسسە (كۆپرەك تەييارلاش لازىم كەلگەندە مۇشۇ نىسبەت بويىچە دورىلار كۆپەيتىلسە بولىدۇ).

ياسىلىشى: كۆچۈلىنى بىر نەچچە كۈن سۈتكە چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن قىرىپ، پوستىنى سويۇپ، ئىچىدىكى تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ، ئاندىن قورۇتۇپ، سوقۇپ

تەييارلىنىدۇ. سۈت ھەر كۈنى يېڭىلاپ تۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان مەجۇن 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا مىزاجنى تەڭشە- گۈچى دورا دەپ ئاتىلىدۇ، ماپاسىل، ئىرقۇننىسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، پالەچ كېسەللىكلىرىگە ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى تۈگىتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. كۈچۈلىدىن تەييارلىنىدىغان سۇفۇف، مەجۇنلارنى ياساشتىن بۇرۇن، كۈچۈلىنى مۇشۇ نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە سۈتكە چىلاپ ئىشلەش لازىم.

مەجۇنى جوۋۋنە

تەركىۋى: جوۋۋنە، سەئتەر، زوفا، پىننە، سىيادانىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئىگىر، بەسباسە، ئارپا بېدىيان، زەنجىۋىل، جوزبوۋا، چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، يالپۇز كوكى 10 مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە.

ئىشلىتىلىشى: مەجۇن قىلىپ يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدىنى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ.

مەجۇنى جوۋۋنەنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: جوۋۋنە، سەۋزە ئۇرۇغى، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، زەپەر، بەسپايەجنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فوڭدىن، چىگىسەي يىلتىزى 6 مىسقال،

مەستىكى 3 مىسقال، ئۇدى خام 2 مىسقال 4 فۇڭ، ئاقىرقەرھا 1 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: ئۈچ ھەسسە ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدە، بورەك، جىگەرنى كۈچەيتىش، بەلغەمنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ئېغىزدىن شۆلگەي كەلگەننى يوقىتىش، سۇددەلەرنى ئې-چىش، قوساقتىكى مەددە قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرۈش، يەل ھەيدەش، دوۋساق ۋە بورەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىگىر

تەركىۋى: ئىگىر، زەنجىۋىل، ئارپا بېدىيان، ھىڭنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، قەن ۋە ھەسەلنىڭ ھەربىرى 2 ھەسسىدىن.

ياسىلىشى: قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 1 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. كوزگە مىگە تەرەپتىن زۇكامنىڭ نەز-لىسى چۈشۈپ، كوزگە چىۋىن، پاشا ۋە باشقا نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنگەندە دەسلەپتىلا بۇ دورا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ئادىراسمان

تەركىۋى: دادۇر ئۇرۇغى، قىزىلگۈل، كوكنار شاكى-
لىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 2
سەر، ئادىراسمان ئۇرۇغى، تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ ھەر
بىرى 3 سەردىن، ۋاسالغۇ يىمىش ئۇرۇغى 4 سەر، كوك-
نار ئۇرۇغى يېرىم سەر.

ياسىلىشى: قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 1 مىس-
قالدىن 1 يېرىم مىسقالغىچە بېرىلىدۇ. بۇ دورا زىققىنە-
پەسكە پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى

تەركىۋى: زىرە 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر، زەن-
جىۋىل، سوزاپ ياكى يالپۇز يوپۇرمىقىنىڭ ھەر بىرى 4
سەردىن، بورى ئەرمىنى 12 مىسقال (بورى ئەر-
مىنى ئورنىغا ئالتاي شۈلتىسى سالسىمۇ بولىدۇ)، سەلىخە،
دارچىن، ھەببى بىلسان (ھەببى بىلساننىڭ ئورنىغا
يېرىم ھەسسە سەلىخە سالسىمۇ بولىدۇ)، قىرفە، سۇنبۇل
تىپ، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن،
ھەببىلفار باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: زىرە بىر كېچە-كۈندۈز سىركىگە چى-

لىنىدۇ، چىلىغان ۋاقتىدا زىرە سىركىنىڭ ئۇستىدە تۇت ئىلىك مىقتارى يۇقۇرى تۇرۇش كېرەك. بىر كېچە ـ كۈندۈزدىن كېيىن زىرە سۈزۈۋېلىنىپ، بىر ئاز قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن دورىلار ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ.

بۇ دورا مەيدىنىڭ سوغاقلىقى، ھول سوغاق ۋە سەۋدادىن بولغان تەپلەرگە، ھول سوغاقتىن بولغان ھىق تۇتۇشلارغا، پەتەق كېسەللىكگە، يەلدىن بولغان قۇلۇنجغا، يەللەرنى بېسىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى بەرشىشا

تەركىۋى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئاق مىگدىۋانى ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 20 مىسقالدىن، ئەپيۇن 10 مىسقال، زەپەر 5 مىسقال، سۇنبۇل، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، ئاندىن جەمئى قىلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ، مەجۇن ياساپ، ئارپىغا 3 ئاي كومۇپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 فۇڭدىن يېرىم مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەزى كېسەللىكلەرگە ناھايىتى چاپسان تەسىر قىلىدۇ، بەزى كېسەللىكلەرگە بىر كۈن، بەزى كېسەللىكلەرگە بىر ئاي، ھەتتا بىر يىلغىچە ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ، ئومۇمەن بۇ دورا ــ ناھايىتى پايدىلىق

دورا. بۇ دورا ئىسسىق، سوغاق، ھول، قۇرۇق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. زۇكام، نەزلە، باش قېيىش، كوزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، قۇلاق ۋەڭىلداش، لەقۋا، پالەچ، تۇتقاقلىق، تىترەك، ئۇنتۇتقاقلىق، مالىخۇليا، ساراڭلىق ۋە قالايمىقان چۇش كورۇشلەرنى داۋالاش، ھەر تۇرلۇك خۇمارنىڭ زەرەرلىرىنى يوقىتىش، پەيلەر بوشىشىپ كېتىش، چىش مۇلۇكلىرىنىڭ سۇسلۇغى، زېھنىنىڭ سۇسلۇغى، شۇۋاگەي ئېقىپ تۇرۇش، قان تۇكۇرۇش، قۇلۇنجى، جىگەر ئاغرىقلىرى، جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر يوللىرى توسۇلۇش، تۇرلۇك ئىستىسقا، بەدەن ئاجىزلىشىش، تولا تەرلەش، تەر پۇراش، ھورۇنلۇق، ھارغىنلىق ۋە يۇرەك ئاجىزلىقىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ھەمدە قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىش، يۇرەك سېلىشىنى ياخشىلاش، بەلغەمنى يۇمشىتىش، دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىش، سۇيدۇكنى راۋان قىلىش، دوۋساقتىكى قۇمنى ھەيدەپ چىقىرىش، مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى زىيادە قىلىش، ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىن كەتكەن قاننى توختىتىش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى توختىتىش، مەنىنىڭ تولا كېتىشىدىن ساقلىنىشقا، كونا تەپلەرگە، كۇچلۇك نەپەس سىقىلىش، سوغاقتىن بولغان يوتەل، سىل، زەھەرلىنىشلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن بۇ دورا 56 خىل كېسەللىككە داۋا، دەپ ھېساپلىنىدۇ.

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

مەجۇنى داۋائىلمۇسكى

تەركىۋى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخى مارجان، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن يىپەك غوزىسى، زۇرەنباد، دۇرۇنەج ئەقرەبىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سۇنبۇل تىپ، قاقىلە، قەلەمپۇر، سازەچ ھىندى، ئۇشنەنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، قۇندۇزقەرى، ئىپار، پىلپىل، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 6 فۇڭدىن، ئوت كورمىگەن ھەسەل 2 ھەسسە ياكى 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: قوشۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ياساپ 40 كۈندىن كېيىن يېرىم مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا داۋائىلمۇسكى شىرىن، داۋائىلمۇسكى ھار دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ دورا يۈرەك ئاجىزلىقى، مەيدە ئاغرىقى، خاپىقان، تۇتقاقلىق، پالەچ، لەقۋا، زىققىنەپەس، تەپى رەبئى، سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ، ھامىلدار ئاياللارنىڭ يەللىرىنى يوقىتىدۇ، رەڭگىنى قىزارتىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: زۇرەنباد، دۇرۇنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخى مارجاننىڭ ھەر بىرى 12 مىس-

قالدىن، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن يىپەك غوزىسى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەچ ھىندى، سۇنبۇل تىپ، قاقىلە، قەلەمپۇرنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئۇشنە، پىلپىل، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئىپار 2 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: ئوت كورمىگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ىبىرىم مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئۆچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئەپسەنتىن، سەبرى سۇقۇتىرىنىڭ ھەر بىرى 9 مىسقال 6 فۇڭدىن، رەۋەندىچىنى 7 مىسقال 2 فۇڭ، جۇۋىنە، زەپەر، چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقال 2 فۇڭدىن، سۇنبۇل تىپ، ئىپار، سازەچ ھىندى، مۇرمەككىنىڭ ھەر بىرى 2مىسقال 4 فۇڭدىن، قۇندۇز قەرى 1 مىسقال 8 فۇڭ، ئوت كورمىگەن ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ىبىرىم مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن يۈرەك سالغانغا، گالنىڭ ئىششىغىغا، مەيدىنىڭ ھوللۇقىغا، باھنى كۈچەيتىشكە، ئىچ ئەزانىڭ ھوللۇقىغا ۋە بالىلاردىكى تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەجۇنى دائىلمۇسكىنىڭ تۆتىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كەھرىۋا، تاباشىر، قىزىلگۈل، گـازۋان، سېمىزئوت ئـۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، كەتىرا، بىخى مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئاق سەندەل، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن يىپەك غوزىسىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 2 فۇڭدىن، ئىپار 1 مىسقال 2 فـۇڭ، ئاقلانغان ئامىلە 8 مىسقال 4 فـۇڭ، دارچىن 1 مىسقال 2 فۇڭ، زەپەر 6 فۇڭ، قەن 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فۇڭغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان سەۋدا، خاپىقان ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان، كەھرىۋا، دۇرۇنەج ئەقرەبى، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن يىپەك غوزىسى، زۇرەنباد، ئـاق بەھمەن، قىزىـل بەھمەننىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، قەلەمپۇر، ئـۇشنە، سۇنبۇل تىپ، لاچىندانە، سازەچ ھىندى، دارـچىن، زەپەر، مەستىـكى، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىرى

6 فۇڭدىن، ئەنبەر ئەشھەپ 1 مىسقال 2 فۇڭ، ئىپىل ئىپار 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: ناۋات شىرىسى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا ياسىلىپ، 40 كۈندىن كېيىن يېيىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى مۆتىدىل بولغانلىقى ئۈچۈن، داۋائىلمۇسكى مۆتىدىل دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل شاتەررە

تەركىۋى: بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلەنىڭ ھەر بىرى 24 مىسقالدىن، سىرىق، ھېلىلە پوستى 48 مىسقال، ھېلىلە كابىلى پوستى 36 مىسقال، سانايى مەككە 12 مىسقال، قىزىلگۈل 7 مىسقال 2 فۇڭ، شاتەررە 60 مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ۋاسالغۇ ياكى كىشمىش بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، 4 مىسقال 8 فۇڭغىچە چىلان قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا قىچىشقاق، سۇ-يىرىڭلىق چاقا ۋە يەل چاقىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل غۇدۇرى

تەركىۋى: قارا ھېلىلە 1 سەر 8 مىسقال، بەلىلە پوستى، ئامىلە، ئاق توربۇتنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 4

www.uyghurkitap.com

فۇگدىن، ئەپتەمۇن 12 مىسقال، بەسپايەچ، ئۇستۇخۇددۇس، قوي بويىنىنىڭ ئىككى تەرەپتىكى بىزى (قۇرۇتۇپ دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) نىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، سانايى مەككە 4 مىسقال 8 فۇڭ، غارىقۇن، زۇرەنباد، شەقرەنجى، نوشۇدۇرنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇگدىن، قىرفە، ئەنىسۇن، سۇنبۇل تىپ، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، لاچىندانە، قاقىلە، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇگدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 6 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا كوپىنچە چاشقان يارىسى كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل كەبىر

تەركىۋى: ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەر بىرى 7 مىسقال 2 فۇگدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، تۇدرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، لىسانىل ئەساپىر، ھەببىلقىلقىل، ئاقلانغان كۈنجۈت، ئاق كوكنار ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇگدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، چارەك ھەسسە بادام يېغىدا ياغلاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇۋۋىتى 3 يىلغىچە تۇرىدۇ. بۇ دورا مەيدىنىڭ سۇسلۇغى ۋە مەيدىنىڭ ھوللۇگىنى يوقىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، مەيدىدىكى ھورلارنى يۇقۇرىغا ئۆرلەتمەسلىك، مەيدە، ئۈچەي، دوۋىساقنىڭ خىزمىتىنى رەتكە سېلىش، سېزىش ئورگانلىرىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قاننى تازىلاش، زېھىننى ئوتكۇر قىلىش، باھنى كۇچەيتىش، ئۇنۇتقاقلىق، سۇسلۇق، ھول سوغاقتىن بولغان مىڭە كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر، يەلنى ھەيدەش، رەڭگى - روينى ياخشىلاش، مەيدىنى قىزىتىش، بەدەننى سەمرىتىشكە ئوخشاش ئىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە قىشتا بېرىلىدۇ. ئەگەر زورۇر بولۇپ قالسا تۈزەتكۈچىسى بىلەن بېرىلسە بولىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل سەغىر

تەركىۋى: ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، ئاقلانغان بادام مېغىزى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، قەن 2 يېرىم ھەسسە.

ياسىلىشى: قوشۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، زېھىننى ئاشۇرۇش، چىرايىنى ياخشىلاشقا، مەيدىنىڭ سۇسلۇغى، بوۋاسىر ۋە باش ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئايارەج لۇغازىيە

تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 6 مىسقال، پىشۇرۇلغان پىياز، ئەنسەل، غارىقۇن، سۇقمۇنىيا، خەربەق سىياھ، ئۇشەق، ئۇسقۇدرىيۇننىڭ ھەر بىرى 5 مىسقال 4 فۇڭدىن ئەپتىمۇن، كامازەرىيۇس، مۇقىل، سەبرى سۇقۇتىرىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 2 فۇڭدىن، تاغ ياليۇزى، ھۇفارىقۇن، سازەچ ھىندى، تاغ چىكىسىيى، جۇئدە (جۇئدە بولمىسا ئورنىغا شىۋاق ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ)، سەلىخە، قارىمۇچ ئاقمۇچ، جاۋشىر، زەپەر، دارچىن، بەسپايەچ، قۇندۇز قەرى، مۇرمەككى، پەتەرسالىيۇن، زىراۋەندى تەۋىل، ئۇسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، سۇنبۇل، ھۇماما، زەنجىۋىلىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، جىنتىيانا، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارلاشتۇرۇپ، 6 ئايغىچە قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 4 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەرەس، بەھەق، ماخاۋ، تەمرەتكە، سۇئىبە، دائىسسۇلەپ، دائىلھەييە، كونا يامان جاراھەت، تۇتقاقلىق، مالىخۇلىيا، پالەچ، سەكتە، رەئشە، لەقۋا، تەشەننۇچ، سەۋدا، شەقىقە، باش ئاغرىقى، باش قىيىش، گاس، شەھۋىتى كەلبى، زىققىنەپەس، بورەك، دوۋساق، نىقرىس،

مافاسىل، ئىرقۇنىسا ۋە قولاق ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ، ئاغرىتماي ئىچ سۈردۈرۈشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بىلادۇر

تەركىۋى: زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، سىيادان، قۇست، قارىمۇچ، ئىگىرنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، سوزاپ يوپۇرمىغى، يالپۇز، ھىلى، سوقۇلغان زىراۋەندى مۇدەھرەج، ھەببىلفار، قۇندۇزقەرى، شەترەنجى ھىندى، قىچا، بىلادۇر ھەسلىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ياڭاق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ياساپ، 3 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قىزىتما پەيدا قىلىپ قويسا، قىزىتما قايتقاندىن كېيىن داۋاملىق ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەرەس كېسەللىكىگە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر

تەركىۋى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ھەببە تىلخوزرا مېغىزى، قارىغاي مېۋىسىنىڭ مېغىزى، ھەببىزەلەم مېغىزى، ئورمان ياڭىغى، نارجىل، ھەببىلقىلقىل مېغىزى، ئاق كوكنار ئۇرۇقى، تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئاقلانغان كۈنجۈت، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى،

www.uyghurkitap.com

چامغۇر ئۇرۇغى، بىدە ئۇرۇغى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، قىرفە، دارچىن، خولىنجان، شاقاقۇل، ئاددى ئەمەن ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 2 مىسقال 4 فۇۋڭدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا مېڭىنى كۈچەيتىش، ئۇنۇتقاقلىقنى يوقىتىش، مەنىنى زىيادە قىلىش، بۆرەك، دوۋساققا قۇۋۋەت بېرىش، رەڭگى-روينى چىرايلىق قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بەيزە

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 9 مىسقالدىن، دارچىن، خولىنجاننىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، قىيام قىلىنغان ھەسەل 14 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاماقتىن بۇرۇن 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى لۇبۇبى موتىدىل

تەركىۋى: ئورمان ياڭىغى، پىستە مېغىزى، قارىغاي مۇۋسىنىڭ مېغىزى، بادام مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇغى، ئاق كوكنار ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 7 مىسقال 2 فۇڭدىن، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، خولىنجان، دارىچىنىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئاق قەن 45 مىسقال، ھەسەل 9 سەر.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بورەكنى قىزىتىش، باھنى زىيادە قىلىش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى لۇبۇبى ئەسرارى ئەتىبا

تەركىۋى: شاقاقۇل، خولىنجان، خۇسيەتۇسسۇئلەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، سەقەنقۇرنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن (سەقەنقۇر تېپىلمىسا ئورنىغا ماھى رۇبيان سالسىمۇ بولىدۇ)، ھەببى بىلسان، ھەببىلبان، ئاقمۇچ، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى،

سەۋزە ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، بېدە ئۇ-
رۇغى، كوكنار، ئاق كوكنار ئۇرۇغى، ئۇغرى تىكەن، ياۋا
سەۋزە ئۇرۇغى، تەرەتىز ئۇرۇغى، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى،
ئاددى ئەمەن ئۇرۇغى، خەسەك مۇراببابى (ئۇغرى تىكەن-
نىڭ شاخلىرىنىڭ سۈيى سىقىپ، قۇرۇق ئۇغرى تىكەن
ئۇنىڭغا چىلىنىدۇ، سۈيى سىڭىپ بولغاندىن كېيىن قۇرۇ-
تۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلىنىدۇ) نىڭ ھەربىرى
2 مىسقال 4 فۇڭدىن، نارجىل مېغىزى، بادام مېغىزى،
پىستە مېغىزى، قارىغاي مۇۋىسىنىڭ مېغىزى، چىگىت
مېغىزى، ئاقلىغان كۈنجۈتنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 6
فۇڭدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، سۈنبۇل تىپ، ئاسارۇن، بەس-
باسە، كاۋاۋچىن، سەئدى ھىندى، قىرفە، پىلپىل، ئۇد،
جۇزبۇۋا، نارمىشك، ئەنبەرى ئەشھەپ، زەپەرنىڭ ھەر
بىرى 1 مىسقالدىن، ئىپار 3 فۇڭ، زەنجىۋىل، بوزىدان،
قۇستى شىرىن، ھەببىزەلەم مېغىزى، دۇرۇنەج ئەقرەبىنىڭ
ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ،
مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستېمال
قىلىنىدۇ. بۇ دورا باھ، مېڭە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش،
رەڭگى - روينى ياخشىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىنى جىن-
سى ئالاقىدىن كېيىن داۋاملىق يېسە، ئىرقۇننىسا، ئىقرىس
كېسەللىكى بىلەن ئاغرىمايدۇ، مەنى كەم بولمايدۇ، پەي

ئاغرىغى بولمايدۇ. بۇ دورا– تەجرىبىدىن نۇرغۇن قېتىم ئۆتكەن ئەڭ ياخشى دورا.

مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر

تەركىۋى: پىستە مېغىزى، ئۆرمان ياڭىقى، بادام مېغىزى، ھەببە تولخۇزرا، ياڭاق مېغىزى، قارىغاي مۇۋىسىنىڭ مېغىزى، ھەببىزەلەم مېغىزى، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، زەنجىۋىل، ئاقلىغان كۈنجۈت، دارىچىنىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. سۇنبۇل تىپ، سەئدى كۇپى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببىلقىلقىل، سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، بىدە ئۇرۇغى، ئاددى ئەمەن ئۇرۇغى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زۇرەنبادنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، جۇز بوۋا، بەسباسە، ئۇشنە، پىلپىلنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، خۇسيە تۇسسۇئلەپ، يېڭى نارجىل، ئاق قۇشقاچ مىڭىسى، ئاق كوكنارنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، كالىنىڭ چۇيەسى (ئىكەلگەن)، سورىنجان، بوزىدان، قۇرۇق پىنىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، توگە بوتىلىغىنىڭ قېرىندىكى ئوغۇز سۈتى، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئۇدى خام 2 مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 پارچە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ئەنبەرى ئەشھەپ 1

مىسقال، ئىسىل ئىپار يىرىم مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە.
ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بۇرەكنى قىزىتىش، مەنىنى زىيادە قىلىش، باھنى كۈچەيتىش، بۇرەك ۋە مىڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، بەدەننى سەمرىتىش، رەڭگى-روينى ياخشىلاش، پەيلەرنى چىڭىتىش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى مەسىھا

تەركىبى: ئادىراسمان ئۇرۇغى (بىر ئاز قورۇلىدۇ)، جۆز بۇۋا، بەسباسە، قەلەمپۇر، دارچىنلارنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئاقلانغان قارا كۈنجۈت 8 مىسقال 4 فۇك.
ياسىلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 مىسقال 6 فۇكدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا جىنسى ئاجىزلىقلارغا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى رۇسۇل

تەركىبى: خولىنجان، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، جۆز بۇۋا، مەستىكى، دارچىن، قەلەمپۇرنىڭ ھەر بىرى 2 مىس-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قال 4 فوڭدىن، ئاقىر قەرھا، ئۇدى خالىسىنىڭ ھەر بىـ
رى 1 مىسقال 2 فوڭدىن، ساپ ئىپار 3 فوڭ.
ياسىلىشى: قوشۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فـوڭدىن 3 مىسـقال
6 فوڭغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا باھنىڭ ئاجىزلىقىنى داۋا-
لاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ھەجەرۇليەھود

تەركىۋى: ھـەجەرۇليەھـود تېـشى 60 مىسقال،
تـاۋۇز مېغىزى، تۇز ۋە ئـەگرى تـەرخەمەك ئـۇرۇقلىرى،
خەنزۇ شوخۇلىسىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھـەسـەل
يېتەرلىك مىقتاردا.
ياسىلىشى: دورىـلار يـۇمشاق سـوقـۇپ، ھـەسەل
قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 – 3 مىسـقالدىن يېيىلىدۇ.
بۇ دورا بـورەك ۋە سۈيدۈكـلۈكتىكى تـاشلارنى ئېرىتىپ
چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى يالپۇز

تەركىۋى: يـالـپۇز، سـوزاپ يـوپۇرمىغى، پىلپىل،
زەنجىۋىل، جۇۋىنە، كەھرىۋا، دارچىن، قـارىمۇچنىڭ ھەر

بىرى باراۋەر مىقتاردا، ھەسەل دورىلارنىڭ ئۇمۇمى مىقتارى بىلەن تەڭ.

ياسىلىشى: دورىلار تالقان قىلىنىپ، تاسقىلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 يېرىم مىسقال يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدە ۋە جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ.

مەجۇنى گۈل

تەركىۋى: قىزىلگۈل 4 مىسقال، سۇسەر گۈلىنىڭ يىلتىزى 7 مىسقال، رەۋەن، يۇيۇلغان لەكنىڭ ھەر بىرى 1 يېرىم مىسقالدىن، سەلىخە، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، مۇرمەككى يېرىم مىسقال، ھەسەل يېتەرلىك مىقتاردا.

ياسىلىشى: زەپەر سىركىدە ئېرىتىلىپ، باشقا دورىلار تالقان قىلىنىپ، تاسقىلىپ، زەپەر ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 1 — 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ئىششىقى ۋە جىگەرنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جاۋارىش پەنجنۇش

تەركىۋى: ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە

شىرىسى، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، سۇئىدى ھىندى، شەترەنجى ھىندى، سۇنبۇلنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، جۇسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، بىر ھەپتە سىركىگە چىلانغان تۇمۇر كېپىكى 10 سەر، سېرىق ماي، ھەسەل يېتەرلىك مىقتاردا.

ياسىلىشى: تۇمۇرنى تاۋلاپ سوققان چاغدا ئاجراپ چىققىدىغان تۇمۇر كېپىكىدىن 10 سەر ئۇزۇم سىركىسىگە بىر ھەپتە چىلىنىپ، سىركىدىن ئېلىپ يېيىپ قۇرۇتۇلۇپ، ئۇششاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن باشقا دورىلار سوقۇپ، تاسقىلىپ، ئېرىتىلگەن سېرىق ماي، كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ (ئىمكانىيەت بولسا، ياساپ 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى).

ئىشلىتىلىشى: مەيدىنىڭ سۇسلۇشۇپ كېتىشى، بوۋاسىر، مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا قاننى كوپەيتىپ، چىراينى ياخشىلايدۇ، باھنى كۇچەيتىدۇ.

ئايارەج جالىنۇس

تەركىۋى: ئاچچىق تاۋۇز، غارىقۇن، بەسەللىپار، سۇقمۇنىيا، قارا خەربەق، پەرپىيۇننىڭ ھەر بىرى 16 مىسقالدىن، بەسپايەج، كامازەرىيۇس، ئەپتىمۇن، سەلىخەنىڭ ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، مۇرمەككى، سەكبىنەج،

ئۆزۈن زىراۋەندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، دارىچىن، جاۋۇشىر، قۇندۇز قەرى، پەتەر سالىد-يۇنىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 مىسقال يېيىلىدۇ. بۇ دورا تۇتقاقلىق، مالىخۇليا، پالەچ، تىترەشلىك پالەچ، ئېغىز مايماقلىشىپ قېلىش، ئەسەپ ئاغرىقلىرى، شەقىقە، زىققىنەپەس، يۈرەك ئاغرىقى، سۆيدۈك تۇتالماسلىق، ھېيىز بوغۇلۇش ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

بەشىنچى باپ. مەرھەم دورىلار

مەرھەمى رالىمۇرەككەپ

تەركىبى: موم، كاپۇر، رالى ھىندى، كات ھىندىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن 1 سەر 6 مىسقالغىچە، سېرىق ياغ 1 سەر 6 مىسقال.

ياسىلىشى: موم بىلەن ياغ تومۇر قاچىدا ئېرىتىلىدۇ، ئۈستىگە رالى ھىندى سوقۇپ سېلىنىدۇ، 2 — 3 قايىنىغاندىن كېيىن كات ھىندى سېلىپ، يەنە 2 — 3 نۆۋەت قايىنىتىلىدۇ، ئاندىن كاپۇر سېلىنىدۇ، قايىنىتىلمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۈچۈن 3 كۈنگىچە كويدۇرگەن پوپەل قوشۇپ چېپىلىدۇ.

3 كۈندىن كېيىن پوپەل قوشمايلا جېپىلىدۇ.
بۇ دورا كونا جاراھەت، ئاقمايارا، يەل يارا ئۈ-
چۈن، زەخىملەنگەن ئورۇننىڭ ئۆلۈك گۆشلىرىنى يوقىتىپ،
يېڭى گۆش ئۈندۈرۈش، توختىمىغان يىرىڭلارنى توختى-
تىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ — ئىنتايىن پايدىلىق، سىناق-
تىن ئۆتكەن دورا.

مەرھەمى ھەسەل

تەركىۋى: ئەنزۇرۇت بىلەن ھەسەلنىڭ ھەر بىرى
باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: ئاۋال ھەسەل يالغۇز قايىنىتىلىدۇ، قو-
يولغاندا ئەنزۇرۇت سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ، قاچىغا ئېلىپ
قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا كۆدۈمبا ۋە باشقا ئېغىز
ئالغان جاراھەتلەرنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھەمى سەرتان

تەركىۋى: قىزىل قىچا، چاققاق ئوت ئۇرۇغى، گۆڭ-
گۆرت، كوپۇگى دەريا، زىراۋەندى تەۋىل، ئۇشەق،
مۇقىل ئەزرەقىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن،
زەيتۇن يېغى 33 مىسقال، قىزىل موم 8 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى : قوشۇپ ئېلىشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : سەرتان كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

مەرھەمى داۋايى ئاتەشەك

تەركىۋى : قەلەي ئۇپىسى، لوبىيا، خـۇن‌سىياۋشاۋ ـ نىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، مۇرداسەڭ 2 مىسقال 4 فۇڭ، زەڭگار 6 فۇڭ، موم 5 مىسقال، ياغ 24 مىسقال.
ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: يامان جاراھەتلەرگە پايىدا قىلىدۇ.

مەرھەمى فىلدىفىيۇن

تەركىۋى: ئـاقاقىيا، زەرنىخ (سېرىق ۋە قىزىلىنىڭ ھەر ئىككىسىدىن) نىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، مۇرمەككى 4 مىسقال، سۇ تەگمىگەن ھاك 8 مىسقال، زەمچە 6 مىسقال.
ياسىلىشى: سىركە بىلەن توقاچ قىلىپ ساقلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئاۋال جاراھەتلەنگەن ئورۇننى پاكىز ـ لەپ، ئـاندىن بۇ دورىدىن ئـازغىنە يۇمشاق سوقۇپ سېپ ـ پىلىدۇ. بۇ دورا ھـوكۇمالارنىڭ جاراھەتنى تىغسىز كېـ ـ سىدىغان دورىسى.

مەرھەمى ئوقاپ

تەركىۋى: نوشۇدۇر بىلەن ھەسەلنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: نوشۇدۇر بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەرەسكە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەرھەمى شىگرىپ

تەركىۋى: سۇماي 25 سەر، سوپۇن، ئاق موم، دىۋىرقاي يىلىمىنىڭ ھەر بىرى 6 سەردىن، شىگرىپ 8 سەر،

ياسىلىشى: سوقۇپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جاراھەت، چاقىلارغا چېپىلىدۇ.

مەرھەمى رەۋغەنى قۇست

تەركىۋى. ئاچچىق قۇست 4 سەر، كۈنجۈت يېغى 40 سەر.

ياسىلىشى: ئاچچىق قۇست چالا سوقۇلۇپ، شاراپقا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن شاراپتىن ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كويدۇرۇۋەتمىگەن ھالەتتە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پەيلەرگە قۇۋۋەت بېرىش، ئەزا ۋە باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سەۋداۋى ۋە بەلغەمى بەزگەكلەر تۇتۇشتىن ئىلگىرى ئىستىمال قىلىنسا، ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، ئىچسە ياكى چاچقا سۈرتسە بەدەننى قۇۋۋەتلىك، چاچنى ئۇزۇن قىلىدۇ.

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

مەرھەمى داخلىيۇن

تەركىۋى: مەدەستان 24 مىسقال، كونا زەيتۇن يېغى 36 — 48 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپوغول، مۇرۇ ئۇرۇقى، شاگدۇزا ئۇرۇقى، زىغىرنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: ئۇرۇقلارنى ئاخشىمى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىكى قويۇق شىرىسى ئېلىنىدۇ، مەدەستان يۇمشاق سوقۇلۇپ، ياغقا تاشلىنىپ، سۇسراق ئوت ئۈستىگە قويۇلىدۇ، مەدەستان قازان تېگىدە ئۇيۇپ قالمىسۇن ئۈچۈن ئېلىش - تۇرۇپ تۇرۇلىدۇ، ياغنىڭ رەڭگى قارا بولغاندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇلىدۇ، ئاندىن ھېلىقى قويۇق شىرە ياغقا قويۇپ يەنە قاينىتىلىدۇ، قويۇق ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، ئىششىق، چاشقان يارىسىنى ياندۇرۇش، ئەزالاردىكى ئىششىق ۋە قاتتىقلىقلارنى، پوقاقنى قايتۇرۇش، پەيلەرنىڭ چىگىكلىرىنى يېشىش ۋە تېقىملارنىڭ يەللىرىنى ھەيدەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھەمى ئەمراز

تەركىۋى: سۇ تەگمىگەن ھاك 4 سەر، تاش كومۇر 8 سەر، كويدۇرۇلگەن كوكتاش، گۈڭگۈرت پوقىنىڭ ھەر

بىرى 15 سەردىن، ياغ 9 سەر.
ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەرھەم قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: تەمرەتكە، قىچىشقاق، تاز كېسەللىكـ ـلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھەمى پەرپىيۇن

تەركىۋى: نوشۇدۇر 6 سەر، ئىنەك پىتى يېغى 1 سەر، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھانىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 3 فۇڭدىن، رەۋغەنى ئازاراقى 1 جىڭ.
ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ مەرھەم قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بەرەسكە چېيىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئالتىنچى باپ. شەرۋەتلەر

زۇفا شەرۋىتى

تەركىۋى: سوقا چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، قۇرۇق ئەنجۇر 20 دانە، بىنەپشە گۈلى 4 مىسقال 8 فۇڭ، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشۇا ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، زۇفا 9 مىسقال 8 فۇڭ، پىرسىياۋـ ـشان 8 مىسقال 4 فۇڭ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 9 مىسقال 6 فۇڭ.
ياسىلىشى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىرقىپ ئېلىنىدۇ،

www.uyghurkitap.com

ئاندىن دورىلار چالا سوقۇپ قايىنتىپ، 18 سەر قەنبىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا بەلغەمدىن بولغان يوتەل، ھەركەت قىلغاندا بولغان ھاسىراش، زىققىنەپەسكە ئوخشاش ئاغ- رىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇزۇرى شەرۋىتى

تەركىۋى: كاسنە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، قوغۇن، قاپاق، زاراڭزا ئۇرۇقلىرى مېغىزىنىڭ ھەر بىرى 5 مىس- قالدىن، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، غاپەس گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سۇنبۇل تىب، بىنەپ- شە، گازۋاننىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: چالا سوقۇپ، 45 سەر سۇغا بىر كېچە- كۈندۈز چىلىنىدۇ، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 2 سەر 4 مىسقال ئارىلاشتۇرۇپ، 18 سەر سۇ قالغىچە قايىنىتىپ، سۈزۈۋېلىنىدۇ، ئاندىن 18 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 7 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا كونا تەپلەرگە، سۈيدۈك ۋە ھېيزنى راۋان قىلىش، بورەك ۋە دوۋسساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىش، سېرىق كېسەلنى داۋالاش، جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

دىنار شەرۋىتى

تەركىبى: زىرىق، قىزىلگۈل ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، كاسنىە ئۇرۇغى 6 مىسقال 6 فۇڭ، ئارپا بېدىيان، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنىە يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، چوچۇكبويا يىلتىزى 2 يېرىم مىسقال، رەۋەندىچىنى 1 مىسقال 3 فۇڭ، قەن يېرىم جىڭ.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۇس ۋە زەئىپ جىگەرگە قۇۋۇەت بېرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مائىل ئۇسۇل شەرۋىتى

تەركىبى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزىنىڭ پوستى. ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئادىراسمان ئۇرۇغى، ئەنىسۇن، ئارپا بېدىيان،زىراۋەندى تەۋىل مۇدەھرەج (ئۇزۇن زىراۋەندىنىڭ سوقۇلغىنى)، ئوردان، قەنتۇرىيۇن، ئۇدى ھىندى، ئۇدى سەلىپنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 2 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 29 سەر سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىنىدۇ

ئىشلىتىلىشى: 3 سەر قايناتقان مائىل ئۇسۇلغا 2 مىسقال بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ھېيىزى توختاپ قالغان ئاياللارنىڭ ھېيىزىنى نورمال قىلىش ئۈچۈن، بالىياتقۇ سەۋەبىدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىـ ـگىگە ئوخشاش كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەپسەنتىن شەرۋىتى

تەركىۋى: ئەپسەنتىن رۇمى 12 مىسقال، قىزىلگۈل 24 مىسقال، ئاق توربۇت، غارىقۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇگدىن، سۇنبۇل 2 مىسقال 4 فۇك.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇغا چىلاپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز قاينىتىلىدۇ، سۈنىڭ 3 دىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ، 14 سەر قەن ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 سەردىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا مالىخولىيا كېسەللىكىگە، مەيدىنىڭ سوـ غاقتىن سۇسلاشقانلىقىغا، يېڭى باشلانغان ئىستىسقاغا ئىنتاـ يىن پايدىلىق.

ئەپسەنتىن شەرۋىتىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئەپسەنتىن 2 مىسقال، قىزىلگۈل 4 مىسقال، تەمرى ھىندى 10 مىسقال، تەرەنجىبىن 30 مىسقال.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياسىلىشى: دورىلار قايىنىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ، ئاندىن سۈزۈلگەن سۇغا تەرەنجىبىن ئېزىپ، بىر ئاز قايىنىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بىراقلا ئىچىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ۋە مەيدىنىڭ زەئىپلىكى، ئىسسىق مىزاجلىق كېسەلگە پايدىلىق.

ئەپسەنتىن شەرۋىتىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

ئەپسەنتىننى بىر كېچە ـ كۈندۈز كاسىنە ئەرەقىغە چىلاپ، قايىنىتىپ، قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 1 سەردىن 1 يېرىم سەرگىچە ئىچىلىدۇ، بۇ دورا جىگەر ۋە مەيدە كېسەللىكلىرىگە، تالنىڭ هارارىتىدىن بولغان سېرىق كېسەلگە، ئىسسىق ۋە يەلدىن بولغان قولۇنجى، قوساق ئاغرىقلىرىدا سۇددەلەرنى ئېچىپ، تەرەت ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

سەندەل شەرۋىتى

تەركىۋى: خۇشبۇي سەندەل 20 مىسقال، گۈلاپ 9 سەر، قەن 18 سەر.
ياسىلىشى: سەندەل ئوتكۈر پىچاق بىلەن شىلىپ ئۇششاقلىنىپ، گۈلاپ سۈيىگە 2 كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن گۈلاپ سۈيىدىن سۈزۈۋېلىنىپ، پاكىز سۇ بىلەن قايىنىتىلىدۇ، سەندەلنىڭ قۇۋۋىتى تامام سۇغا چىقىپ بولغاندىن كېيىن سەندەل سۈزۈۋېلىنىپ، چىققان

www.uyghurkitap.com

سۈيۈقلۇق ھېلىقى سەندەل چىلىغان گۇلاپ سۈيى بىلەن قوشۇلىدۇ. ئۇستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 قېتىم، بىر قېتىمدا 2 قوشۇقتىن بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا يۈرەك، جىگەر، مەيدىگە قۇۋۇەت بېرىش، ئىسسىقتىن بولغان خاپىقان، يۈرەكنىڭ زەئىپلىگى، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىغى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

بىيە شەرۋىتى

بىيە قىرغۇچ بىلەن قىرىپ سىقىپ، 20 جىڭ بىيە سۈيىگە 10 جىڭ شېكەر سېلىپ، تەگشەپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتەيىنى ئاچىدۇ (ئىشتىيى پۈتۈنلەي تۇتۇلغانلارنىمۇ ئاچىدۇ)، ئىچنى قاتۇرىدۇ، قەيىنى توختىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئاچچىق بىيىدىن قىلىنغان بولسا، قۇرۇق ھوگە پايدا قىلىدۇ. مەيدە ۋە يۈرەككە قۇۋۇەت بېرىپ، خاپىقاننى يوقىتىدۇ، لېكىن بەزى كىشىلەرنىڭ كانىيى ۋە كوكرىگىنى چىڭىتىپ قويۇشى مومكىن.

ئالما شەرۋىتى

180 سەر ئالما سۈيى 36 سەر قالغىچە قايىندىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن 18 سەر قەن قوشۇپ، قىيام

قىلىنىدۇ. بەزىلەر 10 جىڭ ئالما سۈيىنى 5 جىڭ قالغىچە قاينىتىپ، 5 جىڭ شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىسىمۇ بولىدۇ، دېيىشىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەيدىگە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، دىلنى خۇش قىلىدۇ، خاپىقاننى يوقىتىدۇ.

مائىل ھەسەل شەربىتى

تەركىبى: ھەسەل 3 سەر 3 مىسقال، سۇ 2 يېرىم جىڭ.

ياسىلىشى: ھەسەل سۇغا قوشۇپ، 1 جىڭ 6 سەر قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىڭگە قان چۈشۈپ پالەچ بولۇپ يىقىلغاندا يۇقۇرقى مىقتاردىكى دورا 3كە بولۇپ، ھەر كۈنى بىر ھەسسىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەببۇلئاس شەربىتى

تەركىبى: ھەببۇلئاس 6 سەر، شېكەر 4 جىڭ، سۇ 4 جىڭ.

ياسىلىشى: ھەببۇلئاس چالا سوقۇلۇپ، 4 جىڭ سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلىنىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامنىڭ ئومۇمى مىقتارى 6 جىڭ قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەزالاردىن قان كەتكەن چاغدا توختىتىش ئۈچۈن 1 يېرىم مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە، ھەتتا 6 مىسقالغىچە ئىچىشكە بولىدۇ.

تەكرار قاينىتىلغان قىزىلگۈل شەربىتى

تەركىبى: 3 سەر 3 مىسقال قىزىلگۈل، 1 جىڭ سۇ.

ياسىلىشى: قىزىلگۈل تاكى رەڭگى ئاقىرىپ كەتكىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. يۇقۇرقى مىقتاردا 8 قېتىم قىزىلگۈل سۇ بىلەن ئايرىم-ئايرىم قاينىتىپ، ئاخىردا سۈزۈۋېلىنغان سۇلار قوشۇلۇپ قايتا قاينىتىلىدۇ. ئاندىن 2 جىڭ ئاق قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، بۇنىڭ سىرتىدا 30-40 مىسقال ئىسكەنجىبىن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەپرانى ھەيدەيدۇ، داۋالاشقۇچى قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇلۇقنى باسىدۇ.

چىلان شەربىتى

تەركىبى: چىلان 13 سەر 3 مىسقال، شېكەر 1 يېرىم جىڭ، تۇخۇم 10 دانە، سۇ 10 چىنە.

ياسىلىشى: چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، تولۇق ئېزىلگەندىن كېيىن تىرپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام تەييار بولغاندا بىلىتىپ، چالا

پىشۇرۇلغان تۇخۇم قويۇلۇپ، يەنە قايىنىتىلسا شەرۋەت ھا-
سىل بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قان بېسىمى ئۆرلەشكە ئوخشاش كې-
سەللەرگە بېرىلىدۇ.

بىنەپشە شەرۋىتى

تەركىۋى: بىنەپشە گۈلى، نىلۇپەر، چۆچۈكبۇيا
يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن،
كوكنار ئۇرۇغى 3 مىسقال، كوكنار شاكىلى 3 يېرىم مىس-
قال، سەرپىستان 3 دانە، چىلان 25 دانە، شېكەر 2 يېرىم
مىسقال، سۇ 3 چىنە.

ياسىلىشى: دورىلار قايىنىتىپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن
قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 قوشۇق شەرۋەتكە 2 قوشۇق قاي-
ناقسۇ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قۇرۇق يۆتەلگە بېرىلىدۇ.

بىنەپشە مۇرابباسى

تەركىۋى: ھول بىنەپشىنى تازىلاپ، باراۋەر مىق-
تاردىكى قەن بىلەن بىللە سوقۇلىدۇ. ئاندىن بىرنەچچە
كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، كۈندە بىر-ئىككى قېتىم ئارىلاشتۇ-
رۇپ تۇرۇلىدۇ (ئەھۋالغا قاراپ شېكەرنى كوپەيتىپ قوش-
سىمۇ بولىدۇ). ئەگەر ھول بىنەپشە تېپىلمىسا، قۇرۇق

بىنەپشىنى بىر كىچە ـ كۈندۈز قايناقسۇغا چىلاپ يۇمشاتـ
قانـدىن كېيىن، سۈزۈۋېلىپ سوقۇپ، يـۇقۇرقى ئـۇسۇل
بىلەن تەييارلىسا بولىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 5 مىسقالدىن 10 مىسقـالغىچە
بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلسا، مەيـ
دىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ دورا كانايي، گال قۇرۇش،
ئىسسىقتىن بولغان يوتەللەرگە پايدا قىلىدۇ، مىڭىگە ھول ـ
لۇك پەيدا قىلىدۇ، ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى ۋە نەپەس يوللى ـ
رىنى ھوللەندۇرۇپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ،
قويۇق سۇيدۈكنى تەڭشەپ، سۇيدۇك كويۇپ چىقىشنى پەسەيتىدۇ.

ئانار شەرۋىتى

ياخشى پىشقان ئانارنى سىقىپ، 18 سەر ئانار سۇـ
يىگە 30 مىسقال قـەن قـوشۇلىدۇ، ئـاندىن سۇس ئـوت
ئۈستىدە ئاستا قايىنىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 2 سەردىن ئىچىلىدۇ. ئاچچىق ئـانار
شەرۋىتى قەينى ۋە كوڭۇل ئېلىشىشنى، قۇرۇق ھونى يو ـ
قىتىپ، ئىسسىقلىقنى پەسەيتىدۇ.

تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلار شەرۋىتى

تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سىـ
قىپ، سۈيى يېرىمى قالغىچە ئوتتا ئاستا قـايىنىتىپ، 18

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەر ئانار سۈيىگە 9 سەر قەن قوشۇلىدۇ، ئۈستىگە پىننە سۈيىدىن بىر ئاز قوشۇپ قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قەي ۋە ئىسسىقتىن ھىق تۇتۇشلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

غورا ئۈزۈم شەربىتى

ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى بىر ھەسسە قالغىچە قاينىتىلىپ، كۆپۈكى ئېلىپ بىر كېچە تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن 9 سەرگە 9 سەر پىننە سۈيى، يېرىم مىقتاردا قەن قوشۇپ قىيام قىلىپ ئېلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن مەيدە بۇزۇلغاننى ساقايتىش، مەيدىنى تازىلاش، مەيدىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىش، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قەي ۋە ئىچ سۈرۈشنى تۇختىتىش ھەمدە ھاۋا بۇزۇلغانلىقتىن بولغان ھەرقانداق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، ھامىلدار ئاياللارغا پايدا قىلىدۇ، قوساقتىكى بالىغىمۇ قۇۋۋەت بېرىدۇ، چۈشۈكتىن ساقلايدۇ، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما، سەپرا، قان، بەلغەملەرنى يوقىتىدۇ.

ئۈزۈم غورىسى شەربىتى

ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاندىن يېگى ماتا بىلەن سۈزۈلىدۇ،

www.uyghurkitap.com

سۈزۈپ چىقىرىلغان غورا سۈيىنىڭ 18 سەرىگە باراۋەر مىقتاردا قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ شەربەت قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: خۇمارنى يوقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان تەپنى قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

كوكنار شەربىتى

چوڭايغان كوكنار شاكىلىدىن 100 دانە ئېلىپ، شاكىلى چالاراق، ئۇرۇغى يۇمشاق سوقۇلىدۇ، ئاندىن 20 جىڭ يامغۇر سۈيى بىلەن قاينىتىپ، 9 سەر قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 20 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا باش ئاغرىقى ۋە سەرسام، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىنى توختىتىش، كوكرەك، ئۆپكىنىڭ جاراھەتلىرىنى ساقايتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، كۆيگەن خىلىتلەرنى تەڭشەش، ئىسسىق مىزاجنى پەسەيتىش، كوكرەك ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن تەكرارقايىنىتىلغان گۈل شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا،ئاجىزلىقنى يوقىتىپ، بەدەنگە قۇۋۋەت كىرگۈزىدۇ. ئەگەر قىيامى قويۇقراق قىلىپ تەييارلانسا، قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

نىلۇپەر شەرۋىتى

18 سەر نىلۇپەر ئەرەقى 9 سەر شېكەر بىلەن قو-
شۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىغى، سەرسام، سەپراۋى تەپ، ئۇسسۇزلۇق، يوتەل، زاتىلجەنبە، زاتىلرىيىگە ئوخشاش كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

بادرەنجى بۇيا شەرۋىتى

9 سەر هول بادرەنجى بۇيا سۈيى 18 سەر قەن بىلەن شەرۋەت قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۆچلۈك سەۋدالارنى يوقىتىش، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش، سوغاقتىن بولغان خاپىقانىنى ساقايتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

زىرىق شەرۋىتى

9 سەر هول زىرىق سۈيى 4 يېرىم سەر شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش، جىگەر كېسەللىگى، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كېۋەز چېچىگى شەرۋىتى

9 سەر كىۋەزنىڭ ھول گۈلى 36 سەر يامغۇر سۇيىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سىقىپ سۈزۈۋېلىنىپ، 18 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، يىرىم مىسقال زەپەر سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: گۈلاپ، سوگەت چېچىكى شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ 2 سەردىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا خاپىقان، ئېلىشىپ قېلىش، ساراڭلىقنىڭ باشلانغۇچ دەۋرى ۋە ھىستېرىيە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يەتتىنچى باپ. مائىل ئۇسۇللار[1]

1 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، ئەنىسۇنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ. قوساققا سۇ چۈشكەن كېسەللىكلەرگە بېرىلىدىغان بولسا، ئىزخىر، سۈنبۇل، غاپەس، ئەپسەنتىن رۇمى، كاماپىتۇ -

[1] مائىل ئۇسۇل دەپ بىرقانچە خىل چوپ دورىنىڭ بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىلغىنىغا ئېيتىلىدۇ.

تېيۇس، كامازەرىيۇسلارنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىستىسقا، مەيدە، جىگەر، سوغاقتىن بولغان تال ۋە بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

2 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇن، سۇنبۇل، پىرسىياۋشان، سۇنبۇلرۇمى، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم، مەستىكىرۇمىنىڭ ھەربىرىدىن لازىم مىقتاردا.

ياسىلىشى: قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالاش، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ياغ بىلەن قوشۇپ ياكى ياغسىز ئىشلىتىلىدۇ.

3 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئىزخىر يىلتىزى، تاغ يالپۇزى، سۇنبۇل، زىراۋەندى مۇدەھرەج (سوقۇلغىنى)، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىرى 9 مىسقال 8 فۇڭدىن، مەستىكى 4 مىسقال، جۇئەدە، ئەپتىمۇنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، شاتەررە 8 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 4 پىيىم سەر مائىل ئۇسۇلغا 5 مىسقال ئايارەج پەيقىرا قوشۇپ ئىچىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق، بېشى ئايلىنىدىغانلار بادام يېغى بىلەن ئىچسە بولىدۇ. بۇ دورا پالەچ، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان تۇتقاقلىق، دەۋۋارلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

4- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، ئىزخىر، رۇم بەدىيان، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، سۇنبۇلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ھول ئۇردان، مەستىكى رۇمىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، جۇۋىنە 1 مىسقال 2 فۇڭ (ئەگەر كېسەلنىڭ مەيدىسى ۋە جىگىرى ئاجىز بولسا رەۋەندچىنى، مىگىسى زەئىپ بولسا كابىل ھىلىلىسىنىڭ پوستى قوشۇلىدۇ. بۇ كېسەللەر بولمىسا، قىزىلگۈل قوشۇلىدۇ. ئەگەر دۇمبىسىدە بەلغەمدىن بولغان ئاغرىق بولسا، ئەپسەنتىن ۋە ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم قوشۇلىدۇ).
ياسىلىشى: بارلىق دورىلارنىڭ باراۋىرىدىكى سۇ بىلەن ئۇچتىن بىر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتكەن تەپ كېسەللىكىنى داۋالاش، ھەرقانداق سۇددەلەر-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نى ئېچىش، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ سۇسلۇغى، زەئىپلىكى، ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلاش، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاش- لارنى پارچىلاش، سېرىق كېسەل ۋە كۆيگەن خىلتلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

5- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىل- تىزىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سۇنبۇل، مەستىكى رۇمى- نىڭ ھەربىرى 18 مىسقالدىن، ئوردان، لەكى مۇنەققى، ئۇدى بىلسانىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئوغرى تىكەن، غاپەس، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، كاماپىتىيۇس، ئەپسەنتىن رۇمى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئەنجۈر 10 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: چالا سوقۇپ، قۇم چوگۈنگە سېلىپ 36 سەر سۇ قۇيۇپ، ئۈچتىن بىر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ ئىدىشكە قاچىلاپ قويۇلىدۇ (بەزى نۇسخىدا ئوغرى تىكەن، كاماپىتىيۇسنىڭ ئورنىغا شوكائى سېلىپ تەييارلى- نىدۇ دېيىلىدۇ).

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقالغا 1 مىسقال 2 فۇڭ ئاچ- چىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، سوغاقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا ياخشىلايدۇ، كونا تەپ، ئىستىسقانى يوقىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىكىتى

6 - مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى (چالا سوقۇپ) 24 مىسقال، كاسىنە ئۇرۇقى 6 مىسقال، سېرىق يوگەي ئۇرۇقى 7 مىسقال 4 فۇڭ، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 16 دانە (يەنە بىر نۇسخىدا سەرپىستان 16 مىسقال).

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 كۈنگىچە 24 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

بۇ دورا ئىسسىق خىلتلەرنى پىشۇرىدۇ.

7- مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابەدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 10 مىسقالدىن، ھەنزەل يىلتىزىنىڭ پوستى، قەنتۇرىيۇن دەقىق (سوقۇلغىنى)، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، شەترەنجى ھىندى، بوزىدان، ماھى زەھرەجىنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 27 سەر سۇدا 9 سەر سۇقالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى 7 يېرىم مىسقالغا 1 مىسقال 2 فۇڭ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا نىقرىس، ئۇششاق قان تومۇرلىرىنىڭ ئاغرىقى، ماپاسىل ئاغرىقى، سوغاقتىن بولغان ئىسسىرخا ئۈچۈن پايدىلىق.

8 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-سەي يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چوچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، كاسىنە ئۇرۇغى، ئار-پابېدىيان، ئەنجۈر، چىگسەي يىلتىزى، ئۇرۇغىدىن تازى-لانغان قوۋۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 24 مىسقالدىن، سورىن-جان، زىرە، ئارپابېدىيان يىلتىزى، جۇۋىنەنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 27 سەر سۇدا سۇنىڭ 3 تىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 سەرگە 12 مىسقالدىن گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا نىقرىس، سەۋدا ۋە بەل-غەمدىن بولغان ماپاسىل ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

9- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىلان، سەرپىستاننىڭ ھەربىرى 30 دا-نىدىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپابېدىيان يىلتىزى-نىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، كاسىنە، ئارپابېدىياننىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سورىنجان 3 مىسقال 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇلىدىغان دورىلار چالا-راق سوقۇلۇپ، 18 سەر سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 3 سەر، 6 مىس-
قال مائىل ئۇسۇلغا 12 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
بۇ دورا 8 ـ مائىل ئۇسۇلغا ئوخشاش ئىشلىتىلىدۇ.

10- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلـتىزى، بىخى كـەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۈرۈغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئوردان، سورىنجان، بوزىدانىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، سەرپىستان، چىلان، ئەنجۈرنىڭ ھەر-بىرى 15 دانىدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 6 مىسقال.

ياسىلىشى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى چالا سوقۇلۇپ، بار-لىق دورا 36 سەر سۇدا 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ماپاسىل كېسەللىكلىرى، دۇمبە ئـاغرىقلىرى ئـۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

11- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزى، چىگسەي ئۈرۈغى، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-سەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلـ

ئەزى 3 مىسقال 6 فۇك، ئۈرۈغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 4 سەر 8 مىسقال، ئەنجۈر 20 دانە، كاسنىە ئۇرۇغى 3 مىسقال 6 فۇك، ئاقلانغان نوخۇت (چالا سوقۇلغىنى) 12 مىسقال، ئاقلانغان ئارپا 8 مىسقال 4 فۇك، پەرسىياۋ - شان 3 مىسقال 6 فۇك.

ياسىلىشى: چالا سوقۇپ، 72 سەر سۇدا 18 سەر سۇ قالغىچە قايناتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 48 مىسقىلى 1 مىسقال 2 فۇك مە - جۇنى گۈل بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بەلغەمى ماددىلارنى پىشۇرۇدۇ، ماپاسىل ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

12- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ - سەي يىلتىزى، ئىزخىرمەككىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، رۇم بېدىيان، ئارپابېدىيانىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇكدىن، مەستىكى رۇمى، سۇنبۇل، فۇقاھى ئىزخىر، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جېنتىيانانىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇكدىن، ئۇدى بىلسان، بوزىدان، ياۋا ئانار يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 2 فۇكدىن، ئادىراسمان ئۇ - رۇغى، سەلىخەنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇكدىن، ئۇرۇ - غىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: 36 سەرسۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قايناتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ كۈنىگە 3 سەردىن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا قوساقتا سۇ يىغىلغان كېسەللەرنى داۋالاش ئۈچۈن، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا ئۈچۈن پايدىلىق.

13- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، پەتەرسالىيۇن، زىرەنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، جۇئەد، ئىزخىر يىلتىزى، فۇقاھى ئىزخىرنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سوزاپ ئۇرۇغى، سەئدى كۈپىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: دورىلار چالا سوقۇلۇپ، 36 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا يېرىم مىسقال مەجۇنى سەنجارنىيا قوشۇپ ھەركۈنى ئىچىلىدۇ. بۇ دورا يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ۋە يەلدىن بولغان پەتەق، ئىستىسقائى تەبەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

14- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان، ئىزخىر يىلتىزى، ئەنىسۇن، پىرسىياۋشاننىڭ ھەربىرى 4 يېرىم

مىسقالدىن، مەستىكى رۇمى، چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 8 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 4 سەر 8 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 12 مىسقال گۇلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بەلغەمى كېسەللىكلەرگە، خۇسۇسەن بەلغەمى تەپلەرگە ماددا پىشقاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

15- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەقىق (سوقۇلغىنى) 3 مىسقال، 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 3 سەر 6 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 12 مىسقال گۇلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. 3 مىسقال 6 فۇڭ مەستىكى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇلسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ دورا بۆزۈف بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

16- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، سۇسەن گۇلى يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن،

www.uyghurkitap.com

ئىزخىر يىلتىزى 6 مىسقال، ئەنسۇن 3 مىسقال، غاپەس گۈلى، ئەپسەنتىننىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 8 مىسقال 4 فۇڭ، قارا ھېلىلە 7 مىسقال 2 فۇڭ، ئوغرىتىكەن، شوكائىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، مەستىكى 1 مىسقال 8 فۇڭ، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 18 مىسقال.

ياسىلىشى: قايىنتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈزۈلگەن دورا 3 كە بۆلۈپ، 3 كۈن ئارقا ـ ئارقىدىن ئىچىلىدۇ، بۇ دورا بەلغەمدىن بولغان تەپ، نوۋەتلىك تەپ، مۇرەككەپ تەپلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

17 ـ مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئەنسۇن، چىگسەي ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، غاپەس، ئەپسەنتىن، ئوغرىتىكەننىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەقىق (سوقۇلغىنى) 4 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇداسۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 48 مىسقىلى 7 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا مەخسۇس بەلغەمدىن بولغان تەپ ئۈچۈنلا ئىشلىتىلىدۇ.

18 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ -
سەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئىزخىر يىلتىزى،
ئەنىسۇنىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، مەستىكى، جۇۋىنە،
قەرەدمانا، تاغ يالپۇزىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن،
قارا سەلىخە، ئاق غارىقۇنىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، ئەپ -
تىمۇن، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: قايىنتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 48 مىسقالىغا
8 مىسقال 4 فۇڭ گۈلقەن ھەسلى ئېزىپ، 4 مىسقال 8
فۇڭ ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. 12 مىسقال
سەبرىسۇقۇتىرى قوشۇپ، 3 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ھەر
كۈنى 12 مىسقالغا 24 مىسقال بىيە (ياكى ئالما) رەۋ-
غەنى، ئەنجۇر قوشۇپ ئىچىلسە دورا قۇۋۋەتلىك بولۇپ،
ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بۇ دورا مەيدىنىڭ يېلى، يەلدىن
بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

19 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىل -
تىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئىزخىر
يىلتىزى، فۇقاقى ئىزخىرنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن؛ مەس -

تىكى، سۇنبۇل تىپىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، شوكائى، ئۇغرىتىكەن، غاپەس گۇلى، قىزىلگۇل، ئەپسەنتىن رۇمىنىڭ ھەربىرى 9 مىسقال 6 فۇڭدىن، زىرىق 12 مىسقال.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 24 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 30 مىسقىلى 1 مىسقال 2 فۇڭ بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش، ئىستىسقا، بەلغەمدىن بولغان تەپ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

20 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، ئارپابېدىيان، جۇۋىنە، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سۇنبۇل، ئىزخىر، قىزىلگۇلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 36 مىسقالدىن 48 مىسقالغا 3 مىسقال 6 فۇڭ ئاچچىق ۋە تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سۇددەلەرنى ئېچىش، بەلغەمنى تەپ ۋە بەلغەم سەۋەبىدىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا ماددا سۈرۈپ چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىن

سوغاقتىن بۇزۇلغان مىزاجنى ئورنىغا كەلتۈرۈش، ئىستىسقا كېسەللى ئۈچۈن پايدىلىق.

21. مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 18 مىسقالدىن، ئارپابېدىيان، جۇۋنە، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، قەنتۇرىيۇن دەقىق، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئاچچىق قۇست، زىراۋەندى تەۋىلنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سىيادان، سوزاپ ئۇرۇغى، قەرەدمانا، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، قۇندۇزقەرى 1 مىسقال 2 فۇڭ، (بەزى نۇسخىسىدا قارا سەلىخە، ئاسارۇننىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4فۇڭدىن، مەستىكى رۇمى، ھۇلبەنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن قوشۇلغان؛ بەزى نۇسخىدا ئىگىر، راسەننىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىرسانىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن قوشۇلغان).

ياسىلىشى: 48 سەر سۇدا سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش. بۇ دورا 20-مائىل ئۇسۇلغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

22- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 10 مىسقالدىن، مەستىكى رۇمى، ئەنىسۇن، رەۋەندىچىنى، ئاچچىق قۇست، ئۇردانىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، ھۇلبە 18 مىسقال، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 48 مىسقال، ئەنجۈر 15 دانە.

ياسىلىشى: قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 48 مىسقالىغا 3 مىسقال 6 فۇڭ ئاچچىق ۋە تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سۆددەلەرنى ئاچىدۇ، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ سۆددەلىرىنى ئېچىشتا ئىنتايىن پايدىلىق. لېكىن كېسەل كىشىنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق كۆپ بولماسلىقى لازىم.

23- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭسەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، زىرە، جۇۋىنىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئارپابېدىيان ئۇرۇغى، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، شوكائى، غاپەس گۈلى، ئىزخىر، قىزىلگۈل، سۇنبۇلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئاسارۇن، مەستىكى،

ئۇردان، جـۇئەدەنىڭ ھـەربىرى 2 مىسقـال 4 فـۇڭـدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 6 سەر، ھۇابە 1 سەر 2 مىسقال، چىلان 30 دانە.

ياسىلىشى: سوقۇلۇدىغان دورىلار چالا سوقۇلۇپ، 32 سەر سۇدا 24 سەر سۇ قالغىچە قـاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى 6 سەر دورىغا ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى قـوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سوغـاقتىن بـولغان كېسەل، سۇددەلەرنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

24- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىسـقال، ئەنىسۇن، چىگـەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەستىكى، سۇنبۇل، ئاسارۇن، سا ـ زەچ ھىندىنىڭ ھەربىرى 1 يېرىم مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەقىق (سوقـۇلغىنى)، قەنتۇرىيۇن غەلىز (قاتتىقى)، تـاغ چىگسىيى، سەۋسەن يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئەنجۈر 10 دانـە، ئۇرۇغىدىن تازد ـ لانغان قۇرۇق ئۈزۈم 15 مىسقال.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاي ـ نىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3كە بولۇپ، ھەركۈنى بىر ھەسسىسى مۇناسىپ مىقتاردا ئىچىلىدۇ. بـۇ دورا زىققىنەپەس، ئـا ـ ۋاز پۈتۈپ قېلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

25- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-سەي يىلتىزى، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئادىراسمان، ئەنىسۇن، ئارپابېدىيان، زىراۋەندى تەۋىل، زىراۋەندى مۇدەھرەج، قەنتۇرىيون دەقىق، ئۇدى ھىندى، سەلىخە گۈلىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 18 سەر سۇدا 13 يېرىم سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 36 مىسقىلى تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ھېيىزنى ماڭدۇرىدۇ، بالىياتقۇ سەۋدىسىدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

26- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسىنە يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، پەرسىياۋشان، ھەببۇلقولت، ئۇسقۇدرىيوننىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، تاۋۇز ئۇرۇغى 8 مىسقال 4 فۇڭ، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 12 مىسقال، قۇرۇق ئەنجۈر 10 دانە.

ياسىلىشى: سوقۇلۇدىغان دورىلار چالا سوقۇلۇپ، 18 سەر سۇدا سۇنىڭ ئۇچتىن بىرى قالغىچە قايىنىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 2 سەر 4 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 1 مىسقال مەجۇنى ھەجەرۇليەھود قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بورەك ۋە دوۋىساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ سىرتقا چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

27- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر مەككىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەقىق، ئاقىر قەرھا، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، جۇۋىنە، قۇست، زىراۋەندى تەۋىلىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، سىيادان، سوزاپ ئۇرۇغى، قەرەدمانا، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قۇندۇز قەرى 6 فۇڭ، راسەن، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 27 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 1 مىسقال ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سو-

غاقتىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانـغا، سوغاقتىن پـەيـدا
بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

28- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىـ
زىنىڭ پوستى، ئىزخىرنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن،
ھەببى بىلسان، ئاسارۇننىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن،
سەلىخە، جېنتىيانا، بـوزىدان، ھازارىسىسپەننىڭ ھـەربىرى
3 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈـ
زۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: 18 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قـالغىچە
قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 2 مىسـ
قال 4 فۇڭ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا
لەقۋا، پالەچ، تـۇتقاقـلىق، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بـولغان
كېسەللىكلەر، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈـ
شۈرۈش، جىگەر، تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش، ئىستىسقا
ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

29—مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى
كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگـ

سەي يىلتىزى، ئىزخىر مەككى، ئـەنسۇن، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، سۇنبۇلنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ھول ئۈردان، مـەستىكى رۇمىنىڭ ھـەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، جۇۋىنە 1 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ يېرىمىغا تـەڭ ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم قوشۇپ، ئاندىن ھەممە دورىنىڭ باراۋىرىدە سـۇ قوشۇپ، سۇنىڭ 3 تـىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۇددەلەرنى تېز ئاچىدۇ، سېرىق كېـ سەلنى داۋالايدۇ، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ زەئىپلىكىگە پايدا قىلىدۇ، سوغاقتىن بولغان كـونـا تەپلەرگە پـايدا قىلىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بورەك ۋە دوۋىساقتىكى تاشلارنى پار- چىلاپ چىقىرىدۇ.

30 ــ مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگسەي يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، كاسىنە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، ئەنجۈر، چىگسەي ئۇرۇغى، ئۇرۇغىدـ دىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەر بىرى 24 مىسـ قالدىن، سورىنجان، زىرە، جۇۋىنەنىڭ ھەر بىرى 6 مىسـ قالدىن.

ياسىلىشى: 27 سەر سۇدا سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى

قالغىچە قايىنىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 36 مىسقال مائىل ئۇ-سۇلغا 12 مىسقال گۇلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا نىقرىس، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان ماپاسلىغا پايدا قىلىدۇ.

31 – مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-سەي يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، ئىزخىر، رۇم بېدىيانىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، مەستىكى، جۇۋىنە، قەرەدمانا، تاغ ياپۇزىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭ-دىن، سەلىخە، غارىقۇنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئەپ-تىمۇن، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكى دورىلارغا ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 36 مىسقالغا 8 مىسقال ھەسەل، گۇلقەن قوشۇپ، ئۇتتا قىزىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، 5 مىسقال بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا يەلدىن بولغان كېسەللىك ۋە يەلدىن بولغان پەتەق، ئىستىسقائىتەبەلگە پايدا قىلىدۇ.

32 – مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىس-قال، رۇم بېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيانىنىڭ

www.uyghurkitap.com

ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، مەستىكى، سۇنبۇل، ئاسارۇن، سازەچ ھىندىنىڭ ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن؛ قەنتۇرىيۇن دەقىق، قەنتۇرىيۇن غەلىز، تاغ چىڭسىيى، سۇسەر گۈلى يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 15 مىسقال.

ياسىلىشى: 32 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 كە بۆلۈپ، ھەر كۈنى بىر ھەسسىسى ئىچىلىدۇ. بۇ دورا زىققىنەپەس ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قالغانغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

33 - مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭسەي يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، ئادىراسمان ئۇرۇغى، رۇم بېدىيان، ئارپا بېدىيان، زىراۋەندە تەۋىل، زىراۋەندە مۇدەھرەج، قەنتۇرىيۇن دەقىق، ئۇدى ھىندى، سەللە گۈلىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 28 مىسقالغا تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ھېيىزنى ماڭدۇ-

رۇش، بالىياتقۇدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، بۇ مائىل ئۇسۇلنىڭ سۈزۈۋېلىنغان شامىسىنى چاي بىلەن قايىنتىپ ئىچىشكە بولىدۇ.

يۇقۇردا يېزىلغان مائىل ئۇسۇللاردىكى دورىلارنى قايىنتىشتىن ئىلگىرى بىر كېچە-كۈندۈز قايناقسۇغا چىلىۋېتىپ، ئاندىن قايناتقان ياخشى.

سەككىزىنچى باپ. ئەرەق① دورىلار

كاسىنە ئەرەقى

كاسىنە ھول بولسا 5 ھەسسە، قۇرۇق بولسا 6 ھەسسە سۇ قۇيۇپ قايىنتىلىدۇ، ئاندىن پارغا ئايلانغان سۇيى تامچىلىتىپ ئېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان تەپ، ھارارەت، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا، سېرىق كېسەل، سۈيدۈكنىڭ تۇتۇلۇشىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

شاتەررە ئەرەقى

تەييارلاش ئۇسۇلى: كاسىنە ئەرەقىنى تەييارلاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

---

①ئەرەق دەپ پاردىن تامچىلىتىپ چىقىرىۋېلىنغان سۇ-يۇقلۇققا ئېيتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەزالاردىكى جاراھەت، يۈرەك كېسەل-لىكى، چوڭ-كىچىك كىشىلەردىكى قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

قىزىلگۈل ئەرەقى

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان بارلىق تەپ، قىزىل كېسىلى، جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە سەۋدادىن بول-غان كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئارپا بېدىيان ئەرەقى

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئىستىسقاغا ۋە بەدەندە پەيدا بولغان بارلىق ئىششىق كېسەل-لىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

رۇم بېدىيان ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئارپا بېدىيان ئەرەقىنىڭكىگە ئوخ-شاش. بۇنىڭدىن باشقا بۇ دورا ئىچ ئۆتكەن، مەيدە بۇزۇلغان كېسەللىكلەر ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ.

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

رەيھان ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، مەيدىنى ياخشىلاش، قوساقتىكى يەللەرنى ھەيدەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

پاقا يوپۇرمىغى ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان تەپ، ئىچ ئۆتۈشلەرگە بېرىلىدۇ.

گازۋان ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: خاپىقان، سەۋدا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

بادرەنجى بۇيا ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: گازۋان ئەرەقىنىڭكىگە ئوخشاش.

غورا ئۈزۈم ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرىغا، مەسىلەن، زاتىلجەنبە، زاتىلرىيە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

بىدەمىشك ئەرەقى

بىدەمىشك تېپىلمىسا، سوگەت چېچىكى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، ئەتىيازدا ئەڭ دەسلەپ چىققان چې-چەكلەرنى سوگەت شاخلىرىدىن تېرىۋېلىپ، ھول ياكى قۇرۇقلۇغىغا قاراپ، يۇقۇرىدىكى ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئومۇمى تەپ، ئىسسىقتىن بولغان تەپ، سىل كېسەل قىزىتمىسى ۋە قىزىل چىققان بالىلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۈجمە ئەرەقى

تەركىۋى: قارا ئۈجمە، ئوغرى تىكەنىنىڭ ھەر بى-رى 2 سەردىن، دارىچىن، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى يېرىم سەردىن، ئىگىر، جوۋىنە، ئارپا بېدىيانىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان قوساق ئاغرىغى، مەيدە كېسەللىگى، سوغاقتىن بولغان بالىياتقۇ كېسەللىگىگە ئىشلىتىلىدۇ.

جۇۋنە ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان مەيدە، قوساق ئاغرىقلىرى، سوغاقتىن ۋە يەلدىن بولغان تاماق سىڭمەسلىك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يالپۇز ئەرەقى

يالپۇزنىڭ نەق ئۆزى ئىلغىۋېلىنىپ، پاكىزلەپ، يۇقۇرىدىكى ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن، يۈرەكنى سەگىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

پىننە ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: مەيدە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ، ئۈنۈمى يالپۇز ئەرەقىنىڭكىدىن كۈچلۈك.

توققۇزىنچى باپ. كۆشتىيات① دورىلار

سىر كۆشتىسى

بىر جىڭ ئارپا ئۇنى 50 دانە تۇخۇم سېرىغى بىلەن 2 نان بولغىدەك چوڭلۇقتا خېمىر قىلىنىدۇ، خېمىرنىڭ ئىچىگە مەلۇم مىقتاردا سىر سېلىنىدۇ، 10 جىڭ پىياز توغراپ، 5 جىڭى قازاننىڭ تېگىگە قويۇلىدۇ، ئۇستىگە ھېلىقى ئىككى نانلىق خېمىر سېلىنىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە قالغان 5 جىڭ پىياز سېلىنىدۇ، توپىسىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى قويۇلۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە لىگەن يېپىپ، قازاننىڭ چۆرىسى گىلى ھېكمەت بىلەن چاپلىنىپ، بىر كېچە-كۈندۈز تېگىدىن ئوت يېقىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل يەللىك كېسەللەرنى داۋالايدىغان مۇرەككەپ دورىلار تەركىۋىگە قوشۇلىدۇ.

گىلى ھېكمەت كۆشتىسى

تەڭ مىقتاردا سېغىز توپا ۋە ئادەم چېچى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ باراۋىرىدە كالا تېزىكى سوقۇپ قوشۇپ، تۇزلۇق سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىپ، قۇرۇپ كەت-

① كۆشتىيات دەپ مەدەن دورىلارنىڭ مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن كويدۇرۇپ ئېلىنغان جەۋھىرىگە ئېيتىلىدۇ.

مىسۇن ئۇچۇن 7 كۇنگىچە ھەر كۇنى تۇزلۇق سۇ بېرىپ تۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇبدان ئېلىشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. (بەزى تىۋىپلار بۇغداي كېپىگى، تومۇر پوقى، پاختا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ دېيىشىدۇ).
ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان يەل ۋە ئاكىلە، بەرەس كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

سىماپ كۇشتىسى

بىر سەر قەلەيىنى ئېرىتىپ، بىر چىنىگە سېلىپ، ئۇستىگە 2 سەر سىماپ قۇيۇلىدۇ. ئاندىن لاتا قويۇپ، لاتىنىڭ ئۇستىگە جوۋنە سېپىپ، ئۇستىگە سىماپ قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە يەنە جوۋنە سېلىنىدۇ، ئاندىن لاتىدا ئوبدان ئوراپ، تۇپىسىدىن بىر قەۋەت گىلى ھىكمەت سۇۋاپ، بىر تاغار كالا تېزىگى بىلەن ئوت يېقىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئېزىپ، كەپەرەس ئۇسۇلىدا ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان يەللەرگە، يامان يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

كەپەرەس

1 مىسقال چارەك كەپەرەس، 21 دانە قەلەمپۇر، يېرىم مىسقال قارىمۇچ يۇمشاق سوقۇپ، ناس سۈيى بىلەن 7 دانە ھەب تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: دەسلەپتىكى كۇنى ئەتىگەندە بىر

ھەب، ئاخشامدا بىر ھەب يېيىلىدۇ، قالغان كۈنلەردە ھەر كۈنى بىر ھەبتىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى ماخاۋ، يامان جاراھەت، ھول، قۇرۇق قىچىشقاقلارغا ئىشلەتكەندە تومۇر دورىسى سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىستىمال قىلغاندىن كېيىن ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر ۋە قېتىق، كوكتاتقا ئوخشاش يەل كېلىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك، بۇغداي نېنى، سېرىق ماي، ئوغلاق گۆشىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىش لازىم. ئەگەر ئېغىزغا ئۇششاق مۇدۇر (ئەسۋە) چىقىپ نان يېيەلمىسە، بۇغداي ئۇنى، چۈجە گۆشى،سېرىق ياغلار بىلەن ئاتىلا ئېتىپ بېرىش كېرەك. ئاتىلاغا دارچىن، قەلەمپۇر سېلىنىدۇ، پىياز، سامساق، كوكتات سېلىنمايدۇ. ئەگەر ئېغىزنىڭ پىچىلغانلىقى ئارتۇق بولسا، بىر توخۇ ئولتۇرۇپ، ئىچ-قارنىنى تاشلىۋېتىپ، پەي-قاناتلىرى بىلەن قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاق ماتادا سۈزۈپ شۇ سۇدا ئېغىز چايقىلىدۇ. بۇ دورا چېچەك، يەل يارا، بورەك، دوۋساق كېسەللىكلىرىگە، سۈيدۈك يوللىرىنىڭ يىرىڭلىق كونا جاراھەتلىرىگە، بۇرۇن ئاقمىسى، چاشقان يارىسى، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاشقا، مەنىنىڭ تېز كېتىپ قېلىشىنى تۈگىتىش، باھىنىڭ ئاجىزلىقىنى يېڭىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ھەسەل بىلەن ئىستىمال قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا بىر سۇرۇقتىن 2 سۇرۇقچە ئىستىمال قىلىنىدۇ (سۇرۇق ئوتتۇرا چوڭلۇقتىكى 3 دانە ئارپا بىلەن تەڭ).

بۇ كىتاپتا ئۇچرايدىغان بەزى ئاتال - غۇلارغا ئىزاھات

ئازاراقى — كۇچۇلا

ئاكىلە — قىزىلغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن كېيىن ئاجىزلىغان بالىلارنىڭ يۈز گوشىدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئۇتكۇر كېسەللىك. بۇ كېسەللىكتە بىر - ئىككى كۈن ئىچىدىلا يۈز گوشى چىرىپ كېتىپ، چىش گوشى ئېچىلىپ قالىدۇ.

ئاقاقىيا — ئاكاتسىيە دەرىخىنىڭ شاخلىرى قايى- نىتىپ ئېلىنغان يېلىممىسمان دورا.

ئاقىر قەرھا — ھاشارات ئولتۇرىدىغان جۇخۇاگۇل يىلتىزى.

ئايارەج پەيقىرا — بىر خىل مۇرەككەپ دورا بىرىكمىسى.

ئايارەج لۇغازىيە — بىر خىل مۇرەككەپ دورا بىرىكمىسى.

باسلىق تومۇرى — جەينەك ئاچماق كوك قان تومۇرى.

بۇرۇدەت — سوغاق، سوغاقلىق.

فەزلە — ئارتۇقچە ماددىلار؛ ماددا ئالمىشىش تاشلاندۇقلىرى.

خارىجىلۋەزنى — تەرتىپسىز تومۇر

خىلىت — بەدەن سۇيۇقلۇغى. مىللى تىبابەت نەزىرىيىسىچە، بەدەننى شەكىللەندۈرگۈچى تۆت ئامىلىنىڭ قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدانىڭ بىرى.

خىلىتى غەلىز — بۇزۇلغان خىلىت. قويۇق خىلىت.

ئىخراج — سۈرگە بېرىپ ئىچنى تازىلاش؛ ئىچ سۈرگۈزۈش.

ئىستىفراغ — چىقىرىپ تاشلاش (سۈرگە بېرىش، تەرلىتىش، قۇستۇرۇش ئارقىلىق بەدەندىن ئارتۇقچە ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش).

ئىستىرخا — سۇسلۇق؛ جۇدەڭگۈلۈك، ئاجىزلاپ كېتىش.

ئىستىسقا — قوساقتا سۇ يىغىلىش، تېرە ئاستىغا سۇ يىغىلىپ سۇلۇق ئىششىش.

ئىھتىباس — سولاقۇنۇپ قېلىش؛ تۇتۇلۇپ قېلىش (تەرلىمەسلىك، سىيدۈك، چوڭ تەرەت كەلمەسلىك).

ئىدراك — ھېس قىلىش، پىكىر قىلىش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لەتىپ — يۇمشاق، مۇلايىم.

ماسارىقە — ئۈچەيدە ھەزىم بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى جىگەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئىنچىكە تومۇرلار.

مابەينىلقۇەزنى — تومۇرنىڭ ئىككى دولقۇن ئارىسىدىكى جىملىق ھالىتى.

مەجۇن — ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ياسالغان دورا.

مەرھەم — مەلھەم، ياغ دورا.

مەۋجى — دولقۇنلۇق تومۇر.

مۇتەشەننىج — تارتىشقان تومۇر.

مۇرتەئىش — تىترىگەن تومۇر.

مىنشارى — ئورلىگەن تومۇر.

مىزاج — مىجەز.

مىسقال — ئېغىرلىق ئۆلچىمى. تىبابەتتە 1 مىسقال 3.12 گىرام ھېسابلىنىدۇ.

مۇزەرقەر — بىر خىل پەرىز تامىقى.

مۇنزىج — پىشۇرغۇچى؛ يېتىلدۈرگۈچى دورا.

مۇختەلىپ — ئۆزگىرىپ تۇرۇش؛ خىلمۇ - خىللىق.

ئوفۇنەت — بۇزۇق ھاۋا، مىكروپلۇق ھاۋا.

رەددىيىلقۇەزنى — تەرتىپسىز تومۇر.

رەددىيەل غىزا — ئىشتەيىنى ئۈتتۈچى دورا.
رۇتۇبەت — ھوللۇق.
روھى تەبىي — تۇغما قۇۋۋەت.
روھى نەپسانى — سەزگۈچى ۋە ھەركەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت.
روھى ھايۋانى — ھاياتلىق قۇۋۋىتى: بەدەندىكى سېزىم، ھەركەت ۋە ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئومۇمى نامى.
رۇبات — پەي ۋە تارامۇشلار.

سەبرە — ئالۇي ئوسۇملۇگى.
سەبرەسۇقۇترى — ئالۇي ئوسۇملۇگىنىڭ قۇرۇتۇلغان سۈيى.
سەكتە — مېڭىگە قان چۈشۈپ بىھوشلىنىش.
سەدەر — كوكرەك چىڭقىلىش.
سەپرائى نەزئى — بۇزۇق سەپرا.
سەر — ئېغىرلىق ئۆلچىمى. تىبابەتتە 1 سەر 31.25 گىرام ھېساپلىنىدۇ.
سۇفۇف — تالقان دورا.
سۇددە — توسالغۇ (ئۆچەي، قان تومۇرلاردىكى ھەر خىل توسالغۇلار).

تاباشىر — قومۇشنىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان ئاق تۈزسىمان دورا.

www.uyghurkitap.com

...ريان — قىزىل قان تومۇرى؛ ئارتېرىيە.

...وبۇسەت — قۇرۇقلۇق

زاھىر — ئوچۇق؛ روشەنلىشىش؛ سىرتقى.

زۇلقەر ئەتەيىن — ئىككى خىل ئاقىۋەتلىك تومۇرھەركىتى.

غەلىز ھور — بۇزۇق ھور.

هارارەتى تەبىي — تۇغما ئىسسىقلىق؛ تەبىي قۇۋۋەت.

هارارەتى غەرىزى — يېگى ئىسسىقلىق؛ يېگى قۇۋۋەت.

هارارەتى غەرىبە — ئۆزگەرگەن ئىسسىقلىق؛ ئۆزگەرگەن قۇۋۋەت.

هارارەتى ئەسلى — ئاساسىي ئىسسىقلىق؛ تۇغما قۇۋۋەت.

ھەب — كومۇلاچ؛ ئۇرۇق.

قۇرس — تابلىتكا دورا.

قۇۋۋەئى تەبىي — تەبىي كۈچ.

قۇۋۋەئى مۇخەييىلە — خىيال قىلىش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى مۇتەسەررىپە — تۇتۇش قۇۋۋىتى؛ ئۆزلەشتۇرۇش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى سامىە — ئاڭلاش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى مۇتەپەككۇرە — پىكىر قىلىش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى هايۋانى — هاياتلىق قۇۋۋىتى. ئەزالارنى سىزىش ھەركەت ۋە هاياتلىق پائالىيەتلىرىنى ئىجرا قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە دىغان قۇۋۋەت.

قۇۋۋەئى نەپسانى — ياشاش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى غازى — ئوزۇقلۇنۇش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى ۋەھىمە — سېزىش قۇۋۋىتى.

قىپپال تومۇرى — قولنىڭ يەلكە قىسمى سىرتقى تەرە-پىدە تېرە ئاستىغا ئورۇنلاشقان كۆك تومۇر.

ئەجزا — پارچە، جۇزئى.

ئەرىز — گۆرۈچ.

ئەسەپ — نېرۋا؛ پەي.

ئەفئال — پېئىل؛ ئىش - ھەركەت.

Sedat ÇINAR
38. Field Arenue Thorpe Willough
Selby YO8 9PS
North Yorkshir
ENGLAND

ئۇيغۇر كىتاب ئىسكىلاتى
www.uyghurkitap.com

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]