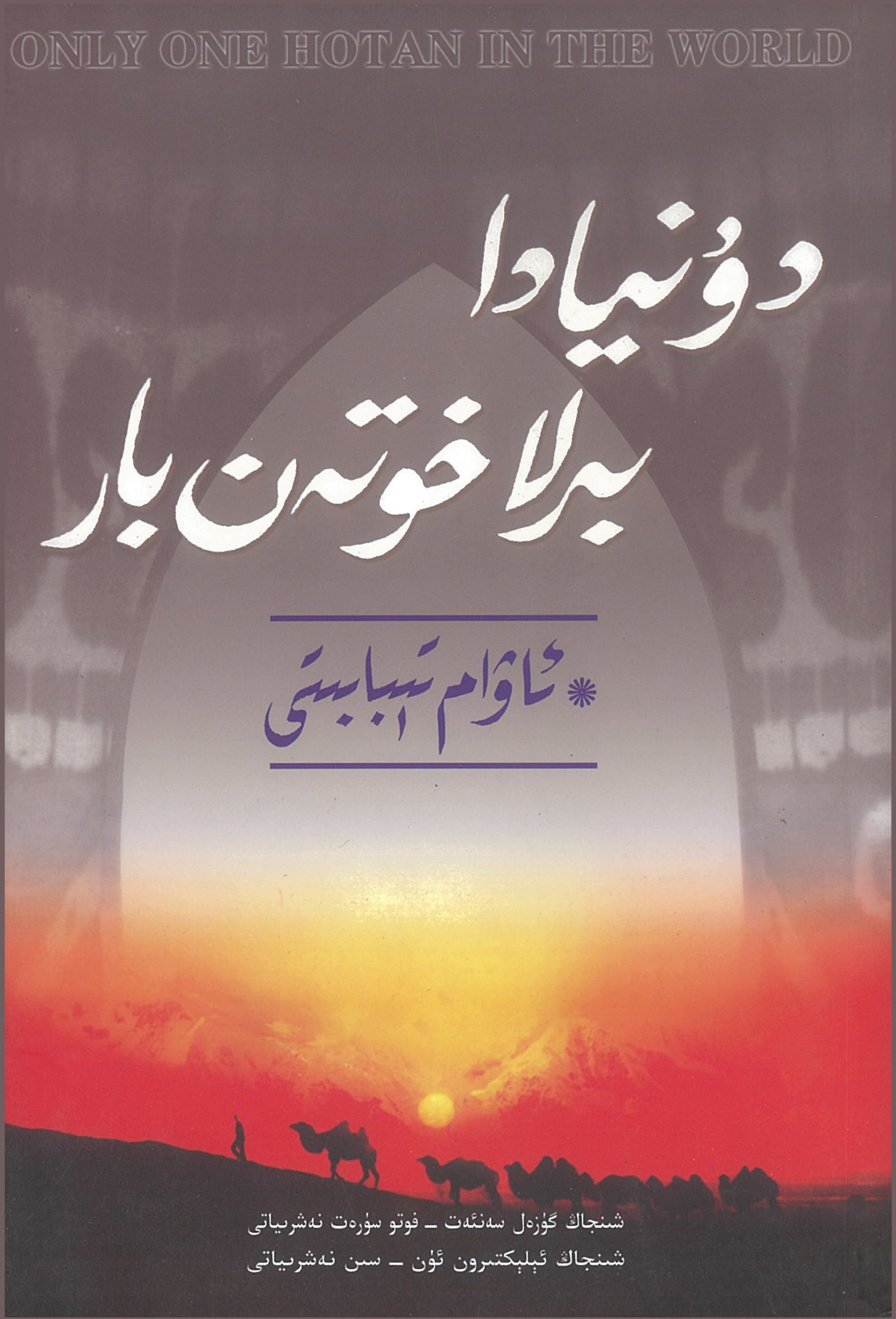

دۇنيادا بىرلا خوتەن بار

ئاۋام تېبابىتى

شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت ـ فوتو سۈرەت نەشرىياتى
شىنجاڭ ئېلېكترون ئۈن ـ سىن نەشرىياتى

دۇنيادا بىرلا خوتەن بار

17

شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت ـ فوتو سۈرەت نەشرىياتى
شىنجاڭ ئېلېكترون ئۈن ـ سىن نەشرىياتى

دۇنيادا بىرلا خوتەن بار

نامىلىق يۈرۈشلۈك كىتابلار

يىللار، ئادەملەر، ۋەقەلەر
مەدەنىيەت يادىكارلىقلىرى، بوستانلىق ۋە ئېكولوگىيە
مەدەنىيەت، مائارىپ، تېبابەت
يىپەكچىلىك، قاشتېشى، گىلەمچىلىك
ئەدەبىيات ـ سەنئەت
ھېكايەتلەر
خەلق قوشاقلىرى (تاللانما)
ئەپسانە ـ رىۋايەتلەر، چۆچەكلەر (تاللانما)
خەلق داستانلىرى
يەر ناملىرى
خوتەن دىيالېكتى
كىتابلار ئۈچۈرى
چەت ئەللىكلەر نەزىرىدىكى خوتەن
كارخانىچىلار
ئۆرپ ـ ئادەتلەر
قول ھۈنەر ـ سەنئىتى
ئاۋام تېبابىتى
نەزىرىمىزدىكى خوتەن
تېپىلمىلار، تەزكىرە ـ رىسالىلەر (تاللانما)
ئۆچمەس ئىزلار

ISBN 978-7-5469-1697-2
9 787546 916972 >
定价：47.00元

دۇنيادا بىرلا خوتەن بار

ONLY ONE HOTAN IN THE WORLD

* ئاۋام تىبابىتى

تۈزگۈچى: ئابدۇللا سۇلايمان

BY
ABDULLA SULAYMAN

شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت ــ فوتو سۈرەت نەشرىياتى
شىنجاڭ ئېلېكترون ئۈن ــ سىن نەشرىياتى

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

مەجمۇئە نامى: دۇنيادا بىرلا خوتەن بار
كىتاب نامى: ئاۋام تېبابىتى
تۈزگۈچى: ئابدۇللا سۇلايمان
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەنۋەر قۇتلۇق
مەسئۇل كوررېكتورى: نۇرئالىيە ئابدۇكېرىم
تەكلىپلىك كوررېكتورى: ئابدۇرېھىم ئابلىمىت
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەكبەر سالىھ
نەشرىيات : شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت ـ فوتو سۈرەت نەشرىياتى
شىنجاڭ ئېلېكترون ئۈن ـ سىن نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى شىخۇڭ يولى 36 ـ نومۇر
پوچتا نومۇرى: 830000
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
زاۋۇت: ئۈرۈمچى كېخىڭ رەڭلىك مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
فورماتى: 1230 × 880 م م 1/32
باسما تاۋىقى: 17.875
نەشرى: 2011 ـ يىلى 8 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2011 ـ يىلى 8 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 ـ 7 ـ 5469 ـ 1697 ـ 2
باھاسى: 47.00 يۈەن

(باسما ۋە بەت تۈپلەشتە خاتالىق كۆرۈلسە زاۋۇت بىلەن ئالاقىلىشىڭ)

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بىرىنچى بۆلۈم

ئاۋام تېبابىتىنىڭ قىسقىچە بايانى .... ئابدۇللا سۇلايمان ... 1
1. ئاۋام تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىشى 2
2. ئاۋام تېبابىتىنىڭ زامان، ماكان خاراكتېرى 6
3. ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئۆرپ ـ ئادەت خاراكتېرى 8
4. ئاۋام تېبابىتىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش خاراكتېرى 10
5. ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشتىكى ئورنى ۋە رولى 13
6. ئاۋام تېبابىتىنىڭ كەسپىي (ئىلمىي) تېبابەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى .. 14
خوتەن ئاۋام تېبابىتى .... مۇھەممەتئىمىن سابىر... 17
مۇقەددىمە 17
بىرىنچى. ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە تەرەققىياتى.................. 22
1. ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى 22
2. ئەمچى ـ ئوتاچىلار ساددا تېبابىتى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى.... 28
3. ئەنئەنە بويىچە داۋاملاشقان ئاۋام تېبابىتى 35
ئىككىنچى. ئاۋام تېبابىتىنىڭ تۇغۇندىسى — ئىلمىي تېبابەت.............. 39
1. ئىلمىي تېبابەتنىڭ ئانىسى — ئاۋام تېبابىتى..................... 39
2. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئانا ماكانى — قەدىمكى خوتەن............. 42
3. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاپىرىدە بولۇشى 44
4. ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىشى ھەققىدىكى
ھازىرقى نوپۇزلۇق قاراشلار... 50
ئۈچىنچى. خوتەن ئاھالىسىنىڭ ئۇزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنىڭ ئاۋام تېبابىتى
ۋە ساغلاملىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 52

1. خوتەن ئاھالىسىنىڭ ئۆزۈقلۇق قۇرۇلمىسى 52
2. خوتەن ئاھالىسىنىڭ ئىچىملىكلىرى 60
تۆتىنچى. ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساقلىقنى ئاسراش ئۇسۇل، ئادەتلىرى 64
1. مۇھىت ئاسراش ۋە تازىلىق ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش....64
2. مۇۋاپىق كىيىنىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش........74
3. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش.....77
4. مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش...86
5. كۆڭۈل ئېچىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش..............90
6. ئارام ئېلىش ۋە جىمجىتلىق ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش 101
7. ئۈگۈت ۋە پەرھىزلەر ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش....114
بەشىنچى. ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش.............126
1. كېسەللىكنى تونۇش..127
2. كېسەللىكلەرنى تۈرلەرگە ئايرىش.............................131
3. ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىك ناملىرى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى ...142
ئالتىنچى، ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش 150
1. ئاۋام تېبابىتىدە داۋالىنىش ئادەت، تەرتىپلىرى..............154
2. دورا ئارقىلىق داۋالاش 157
3. دورىسىز داۋالاش (فىزىكىلىق داۋالاش)...........................169
4. تېڭىقچىلىق (قول مەشغۇلاتى) ئارقىلىق داۋالاش 188
5. روھىي جەھەتتىن كۈتۈش ـ داۋالاش..............................207
خاتىمە 232

ئىككىنچى بۆلۈم

ئاۋام تېبابىتىگە مۇناسىۋەتلىك ماقال ـ تەمسىللەر

ئادەم ئورگانىزمى ۋە مىجەز ـ خاراكتېرىگە مۇناسىۋەتلىكلىرى......240
تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە مۇناسىۋەتلىكلىرى 243

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

كېسەللەر زارىغا مۇناسىۋەتلىكلىرى.......................................251
كېسەللىك ئالامىتى ۋە تەدبىرلىرىگە مۇناسىۋەتلىكلىرى.............254
پاكىزلىق ۋە ساغلاملىقا مۇناسىۋەتلىكلىرى...........................259
هۆكۈم خاراكتېردىكىلىرى...261
هايات ۋە ئۆلۈمگە مۇناسىۋەتلىكلىرى...............................263
تېۋىپ توغرىسىدىكىلىرى 265
تېۋىپ بايانلىرىغا مۇناسىۋەتلىكلىرى................................267
زىيانلىق ئامىللار توغرىسىدىكىلىرى...............................268
پەند ــ نەسىھەت خاراكتېرىدىكىلىرى..............................269
دورا ــ دەرمەككە مۇناسىۋەتلىكلىرى..............................273
يېمەك ــ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىكلىرى..........................275

ئۈچىنچى بۆلۈم
ئاۋام تېبابىتى دورا خەتلىرى (تاللانما)

بىرىنچى. ئىچكى كېسەللىكلەر دورا خەتلىرى 285
ئىككىنچى. تېرە ۋە تاشقى كېسەللىكلەر دورا خەتلىرى.............377
ئۈچىنچى. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى دورا خەتلىرى...................411
تۆتىنچى. ئەرلەر كېسەللىكلىرى دورا خەتلىرى.......................454
بەشىنچى. ئاياللار كېسەللىكلىرى دورا خەتلىرى......................465
ئالتىنچى. بالىلار كېسەللىكلىرى دورا خەتلىرى......................481
يەتتىنچى. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر دورا خەتلىرى 506
سەككىزىنچى. روھىي كېسەللىكلەر دورا خەتلىرى....................509

[قوشۇمچە 1] هايۋانات ئەزالىرىغا ئائىت دورا خەتلىرى...........512
[قوشۇمچە 2] بىر قىسىم ئۆسۈملۈك دورىلىرى دورا خەتلىرى.....532
[قوشۇمچە 3] ئاۋام تېبابىتىدە تونۇپ يېتىلمىگەن بىر قىسىم كېسەل-
لىكلەر دورا خەتلىرى...................................... 543

目 录

第一部

民间医俗简要……………………阿布都拉·苏莱满 …. /1
和田民间医俗……………………买买提明·沙比尔…/17
序言……………………………………………………/17
一、民间医的产生与进化……………………………………/22
1、民间医的产生………………………………………/22
2、民间医的专业化及其特点…………………………/28
3、民间医传统的传承及延续…………………………/35
二、民间医的产物 —— 科学医药…………………………/39
1、科学医药的生姆 —— 科学医药……………………/39
2、维吾尔医学的发源地 —— 古和阗…………………/42
3、维吾尔医学的形成时代……………………………/44
4、目前，关于维吾尔医学产生问题的权威说法…………/50
三、和田民众的营养结构及其与民间医药和民众健康的关系/52
1、和田民众的食品结构………………………………/52
2、和田民众的饮食……………………………………/60
四、民间医中的防病保健措施方法…………………………/64
1、以环保和卫生来防病………………………………/64
2、以适当取食来防病…………………………………/74

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

3、以适当着装来防病……/77
4、以适当运动和游戏来防病……/86
5、以适当取乐开心来心健……/90
6、以适度休息静养来心健……/101
7、以扬善禁劣来防病……/114
五、民间医中疾病辨认与分类……/126
1、疾病的辨认……/127
2、疾病的分类……/131
3、民间医中疾病的称谓与特点……/142
六、民间医治病……/150
1、民间病人求医顺序……/154
2、以药治病……/157
3、无药(物理)治病……/169
4、以包扎术(手工)治病……/188
5、以精神疗理治疗……/207
后记……/232

第二部
有关民间医俗的谚语

器官、气质类……/240
各种疾病类……/243
病人申述类……/251
疾病表现及对策类……/254
卫生保健类……/259
定论类……/261
生存、死亡类……/263
有关医师类……/265
医师陈述类……/267

有害因素类……………………………………………/268
药物、用药类……………………………………………/269
饮食类……………………………………………/273

第三部

民间医药处方选

1、内科病药方……………………………………………/285
2、皮、外科病药方……………………………………………/377
3、五官科病药方……………………………………………/411
4、男性病药方……………………………………………/454
5、妇科病药方……………………………………………/465
6、儿科病药方……………………………………………/481
7、传染病药方……………………………………………/506
8、精神病药方……………………………………………/509
[附1]：动物源药物药方……………………………………………/512
[附2]：部分植物源药物药方……………………………………………/532
[附3]：有关民间医尚未认识的疾病的药方……………………………………………/543

www.uyghurkitap.com

ئابدۇللا سۇلايمان

ئاۋام تېبابىتىنىڭ قىسقىچە بايانى

ئاۋام تېبابىتى ئەنئەنە ۋە مىراسچانلىقتا ئىگە بولغان، خەلقىمىزنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشى، پىسخىكىسى، ئېتىقادى، ئۆرپ - ئادەتلىرى ھەم ياشاۋاتقان ماكانلىرىنىڭ تەبىئىي، ئىقتىسادىي ۋە ئىجتىمائىي شارائىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى بويىچە مەيدانغا كەلگەن بىر خىل تېبابەت مەدەنىيىتىدۇر.

«ئاۋام تېبابىتى» دېگەن بۇ ئاتالغۇ بۇگۈنكى «غەرب مېدىتسىناسى»، «جوڭگو تېبابىتى» ۋە «ئۇيغۇر تېبابىتى» دېگەن ئاتالغۇلار بىلەن ئۇقۇم دائىرىسى جەھەتتە تەڭداشلىقتا ئىگە بولسىمۇ، روشەن خاسلىقتا ئىگە. ئۇ ئاۋام - خەلق ئارىسىدىكى ئەنئەنىلەر ئاساسىدا داۋاملىشىپ كەلگەن تارقاق، ئۆلچەمسىز، تۇراقسىز ھالەتتىكى ساقلىقنى ساقلاش چارە - ئامالLىرىنىڭ ئومۇمىي ئاتالمىسىدۇر. مۇئەييەن ماكان ۋە زاماندىكى قەۋم، مىللەتكە خاس بولغان ئاۋام تېبابىتى ئالدىنى ئېلىش چارىلىرىنىڭ كۆپ خىل ۋە كۆپ تەرەپلىمە، قوللىنىشچانلىقىنىڭ ئاددىي ۋە كەڭ دائىرىلىك بولۇشىدەك ئەۋزەللىكلىرى بىلەن يۇقىرىقى بىر پۈتۈن سىستېمىغا ئىگە مېدىتسىنا ئىلمىدىن پەرقلىنىدۇ.

ئىنسانىيەتنىڭ ئىپتىدائىي دەۋرلىرىدىن باشلاپ مەيدانغا كېلىپ، ئۈزۈكسىز ھالدا جۇغلانغان ئاۋام تېبابىتى بايلىقى، زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن خېلى بىر قىسمى ساقلىقنى ساقلاش تەجرىبە -

ساۋاقلىرىنىڭ يەكۈنى سۈپىتىدە بىزگىچە يېتىپ كەلگەن ۋە يېڭىچە ئۇسۇل، شەكىللەر بىلەن بېيىغان بولسىمۇ، بىر قىسمى ئۇنتۇلۇپ كەتمەكتە، بىر قىسمى «قالاق، خۇراپات» نەرسىلەر دەپ قارىلىپ نەزەردىن ساقىت قىلىنماقتا. يەرشارىلىشىش قەدىمىنىڭ تېزلىشىشى، مەدەنىيەتلەر توقۇنۇشىنىڭ كۈچىيىشى، ئېكولوگىيەلىك مۇھىتنى قوغداش ئېڭىمىزنىڭ ئويغىنىشى قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىدە ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ يىلتىز ئىزدەش، كىملىك ۋە ئۆزلۈك قىزغىنلىقى كۆتىرىلىپ، مەدەنىيەتشۇناسلىق تەتقىقاتىدا غەيرى ماددىي مەدەنىيەت مىراسلىرىنى قېزىش، رەتلەش، قۇتقۇزۇش كۈن تەرتىپىگە قويۇلدى. ئاۋام تېبابىتىمۇ تەتقىقاتچىلار تەرىپىدىن «تېبابەت فولكلورى» نامى بىلەن بۇ ئىلمىي ئىزدىنىشلەرنىڭ تېما دائىرىسىگە كىردى.

1. ئاۋام تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىشى

ئىپتىدائىي ئىنسانلار تەپەككۇر ئىقتىدارىنىڭ ياشاش ئۈچۈن كۈرەش قىلىش داۋامىدىكى ھېسسىي خۇلاسىسىنىڭ مەھسۇلى بولغان تاغ ئۆڭكۈرلىرى ۋە تەسكەي دالىلاردا قونۇپ تەبىئەتتىكى قار - يامغۇر، ئىسسىق - سوغۇقلاردىن دالدىلىنىشى؛ ھايۋان ئۇستىخانلىرىنى قورال سۈپىتىدە ئىشلىتىپ ئوۋ قىلىش داۋامىدا يىرتقۇچ ھايۋانلارغا تاقابىل تۇرۇشى؛ ياۋا مېۋە - چېۋىلەرنى يىغىپ قورۇتۇپ، قىش پەسلىدە ئىستېمال قىلىشى؛ ھايۋانلارنىڭ تېرىلىرى،ئىچكى ئەزالىرى ۋە مايلىرىنى كۈندىلىك تۇرمۇشىدا ئىشلىتىشى؛ قۇم، ئارشاڭ سۇلىرى، ئىسسىق پاتقاقلارنىڭ ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلۇشقا ياردىمى بولىدىغانلىقىنى بىلىشى؛ سۇنۇقلارنى دەرەخ، گۈل - گىياھ ياپراقلىرى بىلەن تېڭىشى، قان ئاققاندا دەل - دەرەخ ياپراقلىرى، قوۋزاق، چىۋىقلار بىلەن بېسىپ تاڭغاندا قان توختاپ، يارىلانغۇچىنى قۇتقۇزۇپ قالغىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىشى قاتار-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

لىقلار ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئىپتىدائىي بىخلىرىدۇر. ئۇلارنىڭ ئۇۋچىلىق تۇرمۇشىدىكى ھايۋانلار بىلەن ئېلىشىشى، كۆندۈرۈشى، ئىستېمالىغا سەرپ قىلىشى داۋامىدىكى تۈرلۈك پائالىيەتلەردە يارىلىنىش، جاراھەتلىنىش، ئۇستىخانلىرى سۇنۇش ھادىسىلىرىنىڭ داۋاملىق كۆرۈلۈپ تۇرۇشىغا قارىتا ئاددىي بولغان داۋالاش ئېلىپ بارغانلىقىدىن دەسلەپتىلا «تاشقى كېسەل» نى تونۇش ۋە ئۇنى ساقايتىش مەشغۇلاتى باشلانغان دېيىشكە بولىدۇ. پروفېسسور شۆيۇ ئەپەندى: «500 مىڭ يىللار ئىلگىرىلا ئەجدادلىرىمىز تىرىكچىلىك قىلىپ ئاۋۇپ، ۋەتىنىمىزنىڭ بىپايان زېمىنىدا ئەمگەك قىلغان. شۇڭا 500 مىڭ يىللار ئىلگىرىلا ئىپتىدائىي تېببىي پائالىيەت باشلانغان دېيىشكە بولىدۇ»①، دەپ يازىدۇ. ئارخېئولوگىيەلىك ماددىي ئىسپاتلارغا ئاساسلانغاندا، «ئىنسانلارنىڭ ئەڭ دەسلەپكى تېببىي پائالىيىتىگە دائىر ئۇچۇرلار 200 مىڭ يىللاردىن 50 مىڭ يىللارغىچە بولغان تارىختىكى تاشقا ئايلانغان ئىنسان سۆڭەكلىرىدىن — سۇنغان پۇت - قوللار، يېرىلغان باش ۋە قورساقلارنىڭ ئىنتايىن ئاددىي ئۇسۇلدا تېڭىلغانلىقى، ھەر خىل ھايۋان مايلىرى بىلەن مايلانغانلىقى، دورىلىق ئوت - چۆپلەر سۈركەلگەنلىكى مەلۇمدۇر»②. بۇ چاغلاردىكى ئىپتىدائىي ئىنسانلار دورا گىياھلىرى، تۇز ۋە ئارشاڭ سۇلىرىدىن پايدىلىنىش بىلەن بىللە يەنە پاشا، يىلان، چايانلاردىن ساقلىنىش ئۈچۈن بەدەنگە ياكى پاقالچەككە سېغىز لاي سۈركىگەن. ئۇلار يۇزىگە قېتىق سۈرتۈش؛ مايلاش، قاقلاش، كۆيدۈرۈش، قان چېكىش، ئىلمە (ياكى خوخۇلا) قىلىش، قىزىتىش، قۇمغا كۆمۈش، گىياھ سۈيىگە چۈشۈرۈش، ھايۋان تېرىسىگە ئېلىش، ئۆتكە تېڭىش، ئۈچۈغداش، قۇستۇرۇش، تېڭىقچىلىق، ئاددىي ئوپېراتسىيە (جاراھەت-

① شۆيۇ: «جوڭگو دورىگەرلىك تارىخ ماتېرىياللىرى»، 1984 - يىلى 7 - ئاي، خەلق سەھىيە نەشرىياتى خەنزۇچە نەشرى 1 - بەت.

② ئابلىز مۇھەممەت سايرامى: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تارىخىنىڭ تەتقىق قىلىنىش ئەھۋالى»، ش ئۇ ئا ر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنى 2008 - يىلى 1 - باسمىسى.

نى كېسىپ ئېلىۋېتىش) ۋە مومىيا (سالاجىت) قىلىش قاتارلىق ماددىي داۋالاشلارنى پەيدىنپەي بارلىققا كەلتۈرگەن.

ئەجدادلىرىمىزنىڭ «ئاغرىققا ئامال، ئۆلۈمگە سەۋەپ قىلىش» داۋامىدىكى ئىزدىنىشلىرىدە ئاپىرىدە بولغان ئاۋام تېبابىتى، زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن توتېم ۋە ئېتىقادلار بىلەن تەدرىجىي بىرلىشىپ، ئۇلارنىڭ تەبىئەت سىرلىرىنى بىلىشكە بولغان قىزىقىشى ۋە بۇ ھەقتىكى قىياسەن قاراشلارنىڭ توقۇلۇپ كۆپىيىشى تارقىلىپ بېيىتىلغان. تولىمۇ ناچار ئېكولوگىيەلىك مۇھىتتا — ئاچارچىلىق، كېسەللىك قاپلىغان شارائىتتا ياشاۋاتقان ئەجدادلار بۇ گۆدەكلىك دەۋرىدە تەبىئەت ھادىسىلىرىنىڭ سىرىنى بىلىشتىن مەھرۇم بولغاچقا، تەبىئەت ئالدىدا ئۆزلىرىنى ئاجىز ھېس قىلىشقان. ئۇلار تەبىئەتنىڭ مەلۇم بىر قىسمىنى پۈتكۈل تەبىئەتتىن ئۈستۈن ئورۇنغا قويۇپ، بوران، يامغۇر، گۈلدۈرماما، چاقماق، كۈن، ئاي تۇتۇلۇش ھادىسىلىرىنى؛ يۇقۇملۇق، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ۋە باشقا ئاپەتلىك ھادىسىلەرنى سىرلىقلاشتۇرۇپ، ئىلاھىيلاشتۇرۇپ ئۇلارغا تېۋىنغان.

ئەجدادلىرىمىز كېيىنكى دەۋرلەردە شامان دىنىنى باشتىن كەچۈرۈپ مەلۇم باسقۇچقا يەتكەندە، ئىپتىدائىي جامائەنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە سىنىپىي تەبىقىلەرنىڭ شەكىللىنىشىگە ئەگىشىپ، كۆپ خىل مۇرەككەپ مەبۇدلار بارلىققا كەلگەن. باش تەڭرى، ھامىي تەڭرىلەر، تەڭرى مۇئەككەللىرى، پىنھان (كۆرۈنمەس) ئەۋلىيالار، ئىزگۇ ۋە قاباھەت دېۋىلىرى قاتارلىق ئىلاھىي دەرىجىلەر پەيدا بولغان. ئاھالىلار ئىچىدىن ئايرىم رەمچى، مۇنەجىجىملەر، نەزىر - چىراغ باشقۇرغۇچىلار، ئەم - ئېرىمچىلەر، سەرۋاز ۋە باخشىلار ئايرىلىپ چىققان. كىشىلەر جىن - شاياتۇنلارنى قوغلاپ كېسەل داۋالاشنى بىلىدىغان ئۇ باخشى - داخانلارنى «تەبىئەتتىن تاشقىرى روھ (ئىلاھ)نىڭ كىشىلەر ئارىسىدىكى ئەلچىسى» دەپ تونۇغان ھەم ئۇلارغا ئىلتىجا قىلىشقان. شۇ زاماننىڭ ئەمچىسى، ئاتاساغۇنى، ئۆلىما - پىركالانى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەم ـ ئىرىمچىسى ۋە تېۋىپى ھېسابلانغان بۇ باخشى ۋە سېھرىگەر-لەر ئاۋام چۈشىنەلمەيدىغان «سېھرىلىك ھۈنىرى»نى ئىشقا سېلىپ، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جىن ـ شاياتۇنلارنى قوغلاپ، ئەپسۇن ئوقۇپ «سېھرىي كارامەت» كۆرسۈتۈپ كېسەل داۋالىغان.

خەلقىمىز ئىسلامىيەتتىن كېيىن ئالەم ۋە ئۇنىڭ مەنبەسى، ئادەم ۋە ئۇنىڭ تەڭرى ئالدىدىكى مەجبۇرىيەتلىرى توغرىسىدىكى شامانىزىم، ئاتەشپەرەسلىك، بۇددىزىم ۋە مانىزىملىق تەسەۋۋۇر ۋە ئەقىدىلەر ئورنىغا «ئاللانىڭ بىرلىكى» ۋە ئۇنىڭ سۈپەتلىرى، ئادەمنىڭ يارىتىلىشى ۋە مۇسۇلمانچىلىق مەجبۇرىيەتلىرى توغرىسىدىكى يېڭى قاراش ۋە ئەقىدىلەرنى ئالماشتۇردى. ئىسلام مۇسۇلمانچىلىقىنىڭ پەرھىزلىرى — ئىمان، ناماز، روزا، زاكات، ھەج قىلىش شەرتلىرى ئۇيغۇر روھىيىتىنىڭ ھەممە تەرەپلىرىگە ئورنىشىپ ئېتىنىك دىنى پائالىيەت تۈسىنى ئالدى. بۇ ئىجتىمائىي جەمئىيەتتە مەخسۇس دىنىي تەبىقىلەر، شەيخۇلئىسلام، ھەر دەرىجىلىك قازى ۋە مۇپتىلار، ھەردەرىجىلىك جامائە — مەسچىت ئىمام ـ مەزىنلىرى، مازار شەيىخلىرى، مەدرىس ـ مەكتەپ مۇدەررىس ـ ئۆلىمالىرى مەيدانغا كەلدى. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە شامانىزىم، ئاتەشپەرەسلىك، بۇددىزىم دەۋرىدىكى بىر قاتار ئەم ـ ئىرىم، تەبىر ـ جوراش، ئۆرپ ـ ئادەت، مۇراسىم ـ ئايەم قائىدىلىرىنىڭ خېلى بىر قىسمىنى داۋاملاشتۇرۇپ كەلدى. ئۇلار بۇ قەدىمكى قائىدە ـ ئادەتلەرنى ئىسلام دىنى تۈسىگە كىرگۈزدى. تۇرلۇك سەيلىلەر، نوروز بايراملىرى، قاپاق كۆيدۈرۈش ئايىمى، باخشى ـ داخانلىق، ھەرخىل دۇئايى بەند قىلىش، ئەم ـ ئىرىم، ۋە توي ـ تۆكۈن ئادەتلىرىنى بۇنىڭغا مىسال قىلىش مۇمكىن.

قىسقىسى، ئاۋام تېبابىتى يىراق ئەجدادلىرىمىزنىڭ قېنىدىن، تۇرمۇش ئۇسۇلىدىن، ئېتنىك مەدەنىيەت تېپىدىن، ئەڭ ئىپتىدائىي شىپاگەرلىك قاراشلىرىدىن، يەر (تۇپا ـ تۇپراق)، ھاۋا (شامال ـ نە-

پەس)، سۇ (دەريا ــ كۆل)، ئوت (قۇياش ــ يورۇقلۇق) تىن ئىبارەت تۆت ئاناسىر قارىشىدىن بارلىققا كەلدى.

2. ئاۋام تېبابىتىنىڭ زامان، ماكان خاراكتېرى

ئاۋام تېبابىتى يىراق قەدىمكى زاماندىن ھازىرغىچە مەۋجۇت بولۇپ كەلگەن بولسىمۇ، بىر خىل قېلىپتا، ئۆزگەرمەي داۋام قىلىپ كەلگەن ئەمەس. بەلكى، ئۈزلۈكسىز تۈردە ئۆزگىرىپ كەلگەن. زامانلارنىڭ ئۆتۈشى، كىشىلەرنىڭ تەبىئەت، ئادەم ۋە كېسەللىكنىڭ ماھىيىتى، خاراكتېرىگە بولغان تونۇشىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ توتېم ئوبيېكتلىرى، دۆي ــ پېرلەر، ئوت، شامال قاتارلىقلارغا سېغىنىش، ئۇلاردىن شىپالىق تىلەش قاراشلىرى بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ، دورا ــ دەرمەكلەر، ئوزۇقلۇقلار، فىزىكىلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش چارىلىرى بارغانسېرى كۆپەيگەن ۋە مۇكەممەللەشكەن. مەسىلەن: تۆت مىڭ يىللار ئىلگىرى ياشاپ ئۆتكەن «كروران گۈزىلى» ھەم ئۇنىڭ ئەجدادلىرى تېخى ئىپتىدائىي جەمئىيەت باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان دەۋرلەردە ئۇلار چاكاندا ھەم ئۇنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىنى بايقاپ، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا تېگىش، قايىنتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ، تالقانلاپ يېگۈزۈپ، خالتىلارغا قاچىلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويغانلىقى؛ يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر ئۈستىگە مەلھەم قىلىپ چاپلاپ، كېسەل داۋالىغانلىقى مەلۇم. مەھمۇد كاشغەرىي «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا داۋالاش جەھەتتىكى بىلىملىرىنى روشەن كۆرسىتىپ بېرىدىغان نۇرغۇن دورا ــ دەرمەكلەرنىڭ ناملىرىنى، كېسەللىكلەرنىڭ ناملىرىنى ئېنىق كۆرسىتىش بىلەن بىرگە، كۆپلىگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى، دورىگەرلىك، دورا ياساش ــ تەييارلاش ئۇسۇللىرىنىمۇ تونۇشتۇرغان (بۇگۈنكى دەۋرگە كەلگەندە باخشى چاقىرىپ پېرە ئوينىتىش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش، گۇگۇم ۋاقتىدا كېسەل كىشىنى كوچا دوقمۇشىدا ئولتۇرغۇزۇپ ئوتقاشلاش، چىراغچىلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

‹جىنكەشلىك› ئارقىلىق كېسەل داۋالاش قاتارلىق خۇراپىي، «سىر-لىق» داۋالاش ئۇسۇللىرى يوقىلىپ، ئىلمىي، ئۈنۈملۈك ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش ئومۇملاشتى.)

قەدىمكى چاغلاردا ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى، قېنى، چۆيسى، ھەتتا ماياق، سۈيدۈك قاتارلىق چىقىرىندىلىرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بىرقەدەر ئومۇمىيۈزلۈك بولغان. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىلدىكى دورا خەتلىرى خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇلار ئۇۋۇچىلىق ۋە چارۋىچىلىق ئى-گىلىكى دەۋرىنىڭ مەھسۇلىدۇر. زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بۇنداق نەرسىلەرنىڭ ئورنىنى باسالايدىغان ئۈنۈملۈك دورىلىرى بايقىلىپ، ئىستېمال قىلىش قىيىن، ئەكس تەسىرى كۆپ بولغان ھايۋانات دو-رىلىرىنىڭ ئورنىنى ئالغان. بۇلار ئاۋام تېبابىتىنىڭ كۈچلۈك زامان خاراكتېرىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى، تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ، نادان، قالاق، خۇراپىي، سىرلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى؛ ئېرىشىش قىيىن، ئىستېمال قىلىش قىيىن، ئەكس تەسىرى چوڭ بولغان دورا ئەشيالىرىنى شاللاپ تاشلاپ، بارغانسېرى ئىلمىيلىشىش، مۇ-كەممەللىشىش يۆنىلىشىگە قاراپ تەرەققىي قىلىپ كەلگەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

شىمالىي شىنجاڭ بىلەن جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ ھاۋا كېلىماتى روشەن پەرقلىنىدۇ. شىمالىي شىنجاڭدا ھاۋانىڭ نەملىكى يۇقىرى، سوغۇق قاتتىق بولىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭدا ھاۋا قۇرغاق، قۇم ـ بوران، چاڭ ـ توزان كۆپ، كېلىمات ئىسسىق بولىدۇ. شۇنىڭغا مۇ-ناسىپ ھالدا، ياۋايى ۋە مەدەنىي ئۆسۈملۈكلەر تۈرىمۇ، كىشىلەردە كۆپ يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرمۇ مەلۇم دەرىجىدە پەرقلىنىدۇ. شۇڭا، شىمالىي شىنجاڭدا كېسەل داۋالاش ئەمەلىيىتىدە قار لەيلە-سى، ھىڭ، يىلان قاسىرىقى قاتارلىق بەزى دورىلار كۆپ ئىشلىتى-لىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭدا بۇلار ناھايىتى ئاز ئىشلىتىلىدۇ. ئەكسىچە ھەر خىل گۈلقەنت، زۇپا، تىرەنجىۋىل، مارجان شوخلا قاتارلىق شۇ

يەردىن چىقىدىغان دورىلار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تۈزلەڭ — دېھقانچىلىق رايونلىرى بىلەن، تاغلىق — چارۋىچىلىق رايونلىرىدا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر بىلەن، كۆپ چىقىدىغان دورىلارمۇ مەلۇم دەرىجىدە پەرقلىق بولىدۇ. شۇڭا، دېھقانچىلىق رايونلىرىدىكى ئاھالىلار ئارىسىدا شۇ جايدىن چىقىدىغان دورا ئەشيالىرىدىن پايدىلىنىپ بەدىيان چېيى، قىزىلگۈل چېيى، رەيھان چېيى، ئوغرىتىكەن چېيى دەملەپ ئىچىش كۆپ ئۇچرايدۇ. تاغلىق رايونلاردا بولسا، بابۇنە چېيى، ئەڭلىككۇت چېيى (ئادەتتە ئەڭلىك چاي دېيىلىدۇ)، ئىگىر چېيى قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچىش كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇلار ئاۋام تېبابىتىنىڭ «ئۆز جايىدىن ماتېرىيال ئېلىش» تىن ئىبارەت كۆچلۈك ماكان خاراكتېرىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

3. ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئۆرپ ـ ئادەت خاراكتېرى

ئاۋام تېبابىتى مىللىي ئۆرپ ـ ئادەتلەر بىلەن زىچ بىرىكىپ كەتكەن، كىشىلەرنىڭ ئىشلەپچىقىرىش، تۇرمۇش ئادەتلىرىدە دائىم ۋە ئومۇمىيۈزلۈك ئىپادىلىنىدىغان تېبابەتتۇر. ئاشلىقنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلىش، گۆش ـ ياغ، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى قوشۇمچە قىلىپ، مۇۋاپىق سەپلەپ ئىستېمال قىلىش ئومۇمىي خەلققە ئورتاق بولغان تۇرمۇش ئادىتىدۇر. لېكىن، بۇ ئادەت ئىچىگە ئاۋام تېبابىتى ئامىللىرى چوڭقۇر سىڭىپ كەتكەن. مەسىلەن، زاغرا يېگەندە، سۈت چاي، قايماق چاي، مېغىز چايلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش؛ ئوماچ، سۇيۇق ئاش قاتارلىقلارنى ئىچكەندە ئاشقا ئاز ـ تولا گۆش ياكى سۇ يېغى، قادىي ياغ سېلىش ياكى پىننە قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ناھايىتى كەڭ ئومۇملاشقان ئادەتتۇر. بۇنىڭدا نان، ئاش قاتارلىقلار قورساقنى تويغۇزۇش رولىنى ئوينىسا، سۈت چاي، قايماق چاي، مېغىز چاي، گۆش، ياغ، پىننە قاتارلىقلار

نان ياكى ئاشنىڭ قوۋۋىتى ئاز بولۇش، تەمى يېتەرسىز بولۇش تەرەپلىرىنى تۈزىتىش، ئاشقازاننى ئاغرىشتىن ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ.

چاي ئىچىش ئومۇمىي مىللىي ئادەتتۇر. لېكىن، خەلقىمىز دائىم ئىستېمال قىلىدىغان چايلار سۈت چاي، دورا چاي، غازاڭ چاي، قەنت چاي قاتارلىق تۆت چوڭ تۈرگە، نەچچە يۈز خىل ئۇششاق تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى زىيادە بولغانلار قىزىلگۈل چېيى، قەۋزىيەت بولغانلار سانا چېيى، مەيدىسى ئېچىشىدىغانلار پىننە چېيى، سۈيدۈكى خىرە بولغانلار بەديان چېيى، بېشى ئېسىلىدىغانلار رەيھان چېيى، تېنى ئاجىز، ماغدۇرسىز بولغانلار سۈتچاي ياكى مېغىز چاي، سالامەتلىكى نورمال بولغانلار قارا چاي قاتارلىق غازاڭ چايلارنى دەملەپ ئىچىدۇ. بۇ، ھەر كىم ئۆزىنىڭ تەن ساپاسى، سالامەتلىك ئەھۋالى ۋە ھەر خىل چايلارنىڭ سالامەتلىككە كۆرسىتىدىغان تەسىرىگە ئاساسەن يەكۈنلەپ چىققان تەجرىبىلىرىنىڭ ئېھتىياج ۋە ئىمكانىيەتكە ئاساسەن تاللىشى ۋە كۈنۈكشىدۇر. بۇنىڭدا چاي ئىچىش ئومۇمىي ئادەت بولسا، قانداق چاينى ئىچىش شۇ ئادەتنىڭ كونكرېت تېببىي مەزمۇنى بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

گۆش، ياغ ئىستېمالى كۆپ بولۇش خەلقىمىزنىڭ يېمەكلىك ئادەتىدىكى بىر ئالاھىدىلىك ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدا يىرتقۇچ ھايۋانلار، يىرتقۇچ قۇشلارنىڭ گۆشىنى، قۇرت - قوڭغۇزلار، ھاشاراتلارنىڭ گۆشىنى يېمەسلىك؛ كېسەل بولۇپ ئۆلگەن، يىقىلىپ ئۆلگەن، سۇدا تۇنجۇقۇپ ئۆلگەن، بوغۇزلانمىغان ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ گۆشىنى يېمەسلىك؛ بوغۇزلانغان ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ قان، مېڭە، بەز، بەچىدان، چۈيە، شەررەك قاتارلىق ئەزالىرىنى يېمەسلىك قاتارلىقلار گۆش، ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ئادەتتىدىكى ئالدىنقى شەرتلەردۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆرپ - ئادەتكە تەۋە ئىشلاردۇر. بۇ ئادەتلەرنىڭ كونكرېت ئىپادىلىنىشىدە: بەزىلەر كالا گۆشى يەل بو-

www.uyghurkitap.com

لىدۇ دەپ ئۇنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىدۇ. بەزىلەر كاۋاپ زىيان قىلىدۇ دەپ پەرھىز قىلىدۇ. ئېغىرقات ئاياللار تۇغۇت ۋاقتى ئۆزىراپ كېتىدۇ دەپ تۆگە گۆشىدىن پەرھىز قىلىدۇ. بەزىلەر بېشىم ئېسىلىپ قالىدۇ دەپ كاللا - پاچاق ئۆپكە - ھېسىپتىن پەرھىز قىلىدۇ. بەزىلەر سوغۇق كېلىدۇ دەپ چىگىت يېغىدىن پەرھىز قىلسا، يەنە بەزىلەر ئىسسىق كېلىدۇ دەپ زاغون يېغىدىن پەرھىز قىلىدۇ. گۆش، ياغ ئىستېمال قىلىشتىكى بۇنداق كونكرېت پەرھىزلەر ھەر كىمنىڭ ئۇزۇقلۇق بىلەن ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنىڭ مۇناسىۋىتى ھەققىدىكى كۆزىتىش، بايقاش نەتىجىلىرىنىڭ مەھسۇلى بولۇپ، ئۇلار ئۇزۇقلىنىش ئادەتلىرىنىڭ تېببىي مەزمۇنى بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

يېلىڭ يۇرمەسلىك، باشتاق يۇرمەسلىك، بەدەننى ئىسسىق ساقلاش قاتارلىقلار خەلقىمىزدە ئومۇمىي ئادەتتۇر. لېكىن، بۇ ئادەتلەرنىڭ شەھەر - يېزىلاردا ئىپادىلىنىشى بىردەك ئەمەس. يەنى شەھەر كىشىلىرىنىڭ تۇرمۇش، خىزمەت، ئۆگىنىش قاتارلىق پائالىيەتلىرى كۆپىنچە ئۆي ئىچىدە بولىدۇ. مۇھىت بىرقەدەر پاكىز بولىدۇ. شۇڭا، ئۇلار ئىچىدە يېلىڭ كىيىنىدىغان، باشتاق يۇرىدىغانلارمۇ بىرقەدەر كۆپ. يېزىلاردا تۇرمۇش بولۇپمۇ ئەمگەك پائالىيەتلىرى دالادا بولىدۇ. بەدەننىڭ ئىسسىق ھاۋا، سوغۇق ھاۋا، چاڭ - توزان، مەينەت نەرسىلەر بىلەن بۇلغىنىش ئېھتىماللىقى چوڭ بولىدۇ. شۇڭا، يېزىلاردا يېلىڭ يۇرمەسلىك، باشتاق يۇرمەسلىك ئادەتلىرى بىرقەدەر ئومۇمىيۈزلۈك ساقلانغان. بۇ جەھەتتىكى ئورتاقلىق ۋە پەرقلەر ئومۇمىي ئادەت بىلەن كونكرېت شارائىتنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ساغلاملىقنى ئاسراشنى ئۆرپ - ئادەت بىلەن زىچ بىرلەشتۇرۇش ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرلۇدۇ.

4. ئاۋام تېبابىتىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش خاراكتېرى

ئاۋام تېبابىتى ئۆزىنىڭ فۇنكسىيەسى جەھەتتىن كىشىلەرنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ساقلىقنى ساقلاشقا خىزمەت قىلىدىغانلىقى بىلەن، يەرلىك تېبابەت ھېسابلىنىدۇ. لېكىن، ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكىدىن قارىغاندا، ئۇنىڭدا تازىلىق ۋە كۆكەرتىشنى ياخشى ئېلىپ بېرىپ ھاياتلىق مۇھىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش، مۇۋاپىق كىيىنىش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش، مۇۋاپىق ھەرىكەت، ئويۇنلار ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، كۈتۈش ـ كۈتۈنۈش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش قاتارلىقلار ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇلار ئۇدۇم بولۇپ شەكىللەنگەن. كىشىلەر ئىشلەپچىقىرىش، تۇرمۇش پائالىيەتلىرى داۋامىدا مۇشۇ ئادەتلەرگە رىئايە قىلىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرىدۇ.

كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش، داۋالاش قاتارلىقلار ئاۋام تېبابىتىنىڭ يەنە بىر مۇھىم تەرىپى بولسىمۇ، پەقەت دەسلەپ باشلانغان كېسەللىكلەرنى، ئاددىي كېسەلىكلەرنى داۋالاش بىلەن چەكلىنىدۇ. دورىگەرلىك جەھەتتىنمۇ يەككە دورىلار، ئۆز جايىدىن چىقىدىغان دورىلار ئارقىلىق داۋالاش ئاساس قىلىنىدۇ. گەرچە بىر قىسىم ياسالما، مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلسىمۇ، ئۇلارنىڭ تەركىبىگە چۈشىدىغان يەككە دورىلار ئازراق (بىر نەچچە خىل)، ياساش ئۇسۇلىمۇ ئاسانراق بولىدۇ. شۇڭا ئاۋام تېبابىتى ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ۋە جىددىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ساقايتىش جەھەتتە ناھايىتى زور چەكلىمىلىككە ئىگە.

ئاۋام تېبابىتىنى ئومۇمىي گەۋدە جەھەتتىن تۈزەتكەندە، ئۇنىڭدا يۇرت ـ مەھەللە، ھويلا ـ ئارانلانى بوستانلاشتۇرۇش، ياخشى ھاياتلىق مۇھىتى ۋە تۇرمۇش مۇھىتى يارىتىش؛ مۇھىت تازىلىقى ۋە شەخسىي تازىلىققا رىئايە قىلىش؛ يېمەكلىك، ئىچىملىكنىڭ تازا، پاكىزە، زىيانسىز بولۇشىنى كاپالەتلەندۈرۈش؛ ئاساسىي ئوزۇقلۇق بىلەن قوشۇمچە ئوزۇقلۇقنى، قۇۋۋەتلىك، قىيىن ھەزىم بولىدىغان

تائاملار بىلەن قۇۋۋىتى تۆۋەن، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تائاملارنى، ئاش - تائاملار بىلەن مېۋە، كۆكتاتلارنى مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش؛ مەستلىك، بىھوشلۇق پەيدا قىلغۇچى ئىچىملىكلەرنى تەرك قىلىپ، ئۆز تەبىئىتىگە لايىق كېلىدىغان چايلارنى دەملەپ ئىچىش؛ پەسلگە، مۇھىتقا، ئىش ئورنىغا قاراپ مۇۋاپىق كىيىنىش ئارقىلىق بەدەننىڭ نورمال ھالىتىنى داۋاملاشتۇرۇش ياش قۇرامى، بەدەن ساپاسىغا قاراپ ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاسراشقا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان تۈرلۈك تەنتەربىيە، ئويۇن - كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش قاتارلىقلار ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنلىرىنى تەشكىل قىلىدۇ.

ئۇنىڭ ئۈستىگە يۇقىرىقى مەزمۇنلار ئۆرپ - ئادەتكە ئايلىنىپ كەتكەن بولغاچقا، كىشىلەر كىچىكىدىن باشلاپ ئائىلە مۇھىتى، ئىشلەپچىقىرىش، ئۆگىنىش، سودا - تىجارەت، ھۈنەر - سەنئەت مۇھىتلىرىنىڭ ھەممىسىدە بۇنداق ئۆرپ - ئادەتلەرنىڭ تەسىرى ۋە تىزگىنلىشىگە ئۇچراش ئارقىلىق ئۆز ئىش - ھەرىكەتلىرىنى بۇنداق ئەنئەنىۋى ئادەتلەرگە ماسلاشتۇرىدۇ. شۇنداق قىلىپ ئۇلار يېمەك - ئىچمەك، كىيىنىش جەھەتلەردە ساغلاملىققا پايدىلىق بولغان ئەنئەنىلەرنى ئۆزلەشتۇرىدۇ. ھەرىكەت، پائالىيەت جەھەتتە مەلۇم چېنىقىشقا ئىگە بولۇپ بەدەن ساپاسىنى ئاشۇرىدۇ. روھى جەھەتتە مۇۋاپىق تەڭشىلىشكە ئېرىشىپ، مەنىۋى ساغلاملىققا ئىگە بولىدۇ.

يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا ئاۋام تېبابىتى بىر خىل ساددا تېبابەت ــ ئاممىۋى تېبابەت بولۇپ، ئۇنىڭ مەزمۇنلىرى ۋە نىشانى ھازىرقى دەۋردىكى ئاممىۋى سەھىيە، ئاممىۋى ساقلىقنى ساقلاش، ئومۇمىي خەلقنىڭ ساغلاملىق ساپاسىنى ئۆستۈرۈش پائالىيەتلىرىنىڭ مەزمۇن ۋە نىشانلىرى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ ياكى يېقىنلىشىدۇ. شۇڭا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى گەرچە «تېبابەت» دېيىلسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ مەزمۇنى ۋە نىشانىدا دورىگەرلىك، داۋالاش سالمىقى

www.uyghurkitap.com

قوشۇمچە ئورۇندا؛ ياخشى مۇھىت يارىتىش، بەدەن ساپاسىنى ئۈس-تۈرۈش، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىپ، ساغلام ھاياتنى داۋاملاشتۇ-رۇشقا دائىر مەزمۇن ۋە تەدبىرلەر ئاساسى سالماقنى ئىگەللەيدۇ.

5. ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشتىكى ئورنى ۋە رولى

ئاۋام تېبابىتى بىر خىل ئاممىۋى تېبابەت بولۇش سۈپىتىدە، خەلقىمىزنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشىنىڭ ھەممە تەرەپلىرىگە چوڭقۇر سىڭىپ كەتكەن. قۇملىشىش، چۆللىشىش، چاڭ ـ توزان قاتارلىقلار بۇ يەردە ھاياتلىقنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا تەھدىت سالىدىغان، ھەر خىل نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي سەۋەب بول-غاچقا، خەلقىمىز ئارىسىدا چوڭ ـ كىچىك بوستانلىقلارنىڭ ئەتراپى، يول، ئۆستەڭ بويلىرى، يەر پاسىللىرى، ھويلا ـ ئاران ئەتراپلىرىغا قاتمۇ ـ قات ئورمان سېلىپ، مۇھىتنى ياخشىلاش ئومۇمىي ئادەتكە ئايلىنىپ كەتكەن. گۆش، ياغ ئىستېمالىنىڭ كۆپ بولۇشى چارۋى-چىلىق رايونلىرىدىلا ئەمەس، دېھقانچىلىق رايونلىرىدىمۇ ھەممە ئا-ئىلىلەردە دېگۈدەك ئۆي ھايۋانلىرى، ئۆي قۇشلىرىنى بېقىش ئادەت-لىرىنىڭ ئىزچىللىقىغا سەۋەب بولغان. كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەر-نىڭ ئاسان سىڭىدىغان، گۆش ـ ياغلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى تو-سۇپ، ھەزىمنىڭ ياخشى بولۇشى، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىنى كاپالەتلەندۈرۈشكە ئاساسەن خەلقىمىز ئارىسىدا كۆكتات ئۆستۈرۈش، مېۋە ئۆستۈرۈش ۋە ئىستېمال قىلىشنىڭ ئومۇمىي ئا-دەتكە ئايلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. شۇڭا، بۇ تۇپراقتا سەۋزە، تۇرۇپ، پىياز، سامساق، كەرەپشە، كۈدە قاتارلىق ئوتياشلارنى ئۆس-تۈرۈپ ئىستېمال قىلىش؛ قوغۇن ـ تاۋۇز، ئۆرۈك، ياڭاق، چىلان، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەرنى ئۆستۈرۈشمۇ قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كەلگەن. بۇلار ئىچىدە قوغۇن ـ تاۋۇز، ياڭاق، چىلان، بادام قاتارلىق مېۋىلەر مەملىكەت ئىچىدىلا ئەمەس، خەلقئارادىمۇ

مەشھۇر بولۇپ كەلگەن. مېۋە ئىستېمال قىلىش ئۇسۇللىرىمۇ ھەر خىل بولۇپ، ھۆل پېتى ئىستېمال قىلىنغاندىن سىرت قاق قۇرۇتۇش، مېۋە مۇراببالىرى سېلىش، شىرنە قايىنىتىش، شەربەت قايىنىتىش، چىلانما تەييارلاش، سوقماق، ماتاڭ ياساش، سىركە، مەيزات ئىچىملىكلىرىنى ئېچىتىش قاتارلىق تۈرلۈك ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراش ياكى كېسەل داۋالاشقا ئىشلىتىپ كەلگەن.

خەلقىمىز ئاشلىقنى ئاساسىي يېمەكلىك، گۆش ـ ياغ، سۈت ـ قېتىق قاتارلىق يۇقىرى قۇۋۋەت ـــ يۇقىرى كالورىيەلىك يېمەكلىكلەرنى ئاساسىي ئوزۇقلۇقنىڭ بىر قانىتى؛ كۆكتات، مېۋە قاتارلىق ۋىتامىن مول بولغان تالالىق يېمەكلىكلەرنى ئوزۇقلۇقنىڭ يەنە بىر قانىتى قىلىپ، ئوزۇقلۇق ئىستېمالىنىڭ ناھايىتى مۇۋاپىق قۇرۇلمىسىنى شەكىللەندۇرگەن. ئىسسىق كىيىنىشكە ئەھمىيەت بېرىش، تەنتەربىيە، كۆڭۈل ئېچىش قاتارلىق سەنئەت پائالىيەتلىرىگە بولغان قىزغىنلىق ۋە خۇشتارلىق قاتارلىقلار ئۇلارنىڭ بەدەن ساپاسىنىڭ يۇقىرى، مەنىۋى ھاياتىنىڭ مول ۋە كۆپ خىل بولۇشىنى كاپالەتلەندۇرگەن.

بۇلارنىڭ ھەممىسى ئاۋام تېبابىتىنىڭ تۇرمۇش قارىشى، ھاياتلىق قارىشى، كېسەللىكتىن ساقلىنىپ، ساقلىق ساقلاش قاراشلىرى بىلەن زىچ بىرىكىپ كەتكەن بولۇپ، كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلام تۇرمۇش ۋە ساغلام ھاياتنى داۋاملاشتۇرۇشتا مۇھىم رول ئويناپ كەلگەن. بولۇپمۇ، خوتەننىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونى بولۇپ شەكىللىنىشىدە ئاۋام تېبابىتى ئاساسلىق رول ئويناپ كەلگەن.

6. ئاۋام تېبابىتىنىڭ كەسپىي (ئىلمىي) تېبابەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئاۋام تېبابىتى بىلەن كەسپىي (ئىلمىي) تېبابەت بىر پۈتۈن ئۇيغۇر تېبابىتىنى تەشكىل قىلىدۇ. بۇلار ھەم بىر ـ بىرى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىچ باغلىنىشقا ئىگە، ھەم مۇئەييەن پەرقلەرگە ئىگە.

ئالدى بىلەن، ئاۋام تېبابىتى ناھايىتى ئۇزاق تارىخقا ئىگە. ئۇ ئىپتىدائىي جەمئىيەت دەۋرىدىلا بارلىققا كېلىپ يازما تارىخ ۋە يازما (كەسپىي) تېبابەت بارلىققا كېلىشتىن بۇرۇنقى زامانلاردا بىردىنبىر تېبابەت بولغان. ئۇ ئاغزاكى ئېيتىم سۈپىتىدە داۋاملىشىپ، مەلۇم تەرەققىيات باسقۇچىدا ئۇنىڭدىن ئەمچى ـ ئۇتاچىلار تېبابىتى شاخلىنىپ چىققان ۋە ئۇزاق مۇددەتلىك تەجرىبە ـ ساۋاقلارنىڭ توپلىنىشى ئارقىسىدا كەسپىي (ئىلمىي) تېبابەت بارلىققا كەلگەن. لېكىن، ئاۋام تېبابىتى يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋەرگەن ۋە كەسپىي تېبابەتنىڭ ئاممىۋى ئاساسىنى شەكىللەندۇرگەن. بۇ ئەھۋال ھازىرمۇ داۋاملىشىۋاتىدۇ. شۇڭا، ئاۋام تېبابىتى بىر پۈتۈن تېبابەتنىڭ ئاساسىي ۋە يىلتىزى، ئانىسى ۋە مۇنبەت تۆپرىقىدۇر. ئۇلار ئانا ـ بالىلىق مۇناسىۋىتىگە ئىگە.

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكتىن ساقلىنىش ئاساس، كېسەللىكنى تونۇش، ئايرىش، داۋالاش قوشۇمچە ئورۇندا تۇرىدۇ. كەسپىي (ئىلمىي) تېبابەتتە كېسەللىكتىن ساقلىنىشقىمۇ، كېسەللىكلەرنى داۋالاشقىمۇ ئوخشاش ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. لېكىن، كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش، داۋالاش، دورا ئەشيالىرىنى تونۇش، لايىقلاشتۇرۇش، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ماس كېلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ تەركىبلىك دورىلارنى تەتقىق قىلىش، ياساش مۇھىم نۇقتا قىلىنىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە مۇكەممەل نەزەرىيىۋى سىستېما، قوللانما كىتاب بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئاغزاكىلىق خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولىدۇ. كەسپىي (ئىلمىي) تېبابەتتە مۇكەممەل نەزەرىيىۋى ئاساس، تەلىمات، قاراشلار بولىدۇ. شۇ ئاساستا شەكىللەنگەن كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش، داۋالاش ئۇسۇللىرىغا يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى، دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش، ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دورىلارنى

ياساشقا دائىر نۇرغۇن قوللانما كىتاب، رېتسېپلار توپلىمى بولىدۇ.
ئاۋام تېبابىتى پايدىلىق، ئىلمىي، تەركىبلەردىن ئۆزگە يەنە قىسمەن خۇراپىي، سىرلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. كەسپىي تېبابەتتە، تاغلار، دەرەخلەردىن شىپالىق تىلەش، پېرىخونلۇق، چىراغچىلىق، ئوتقاشلاش قاتارلىق نەزەرىيىۋى ۋە ئىلمىي ئاساسى بولمىغان ئىشلار پۈتۈنلەي تەرك ئېتىلگەن بولىدۇ. يەنى بۇنداق ئىشلار تېبابەت ھېسابلانمايدۇ. كەسپىي تېبابەت كىتابلىرىدا بۇنداق ئىشلار بىلەن داۋالاشقا دائىر بىرەرمۇ مەزمۇن ئۇچرىمايدۇ.
ئاۋام تېبابىتىدە ئۆلچەملىرى ئېنىقسىز ياكى تەخمىنىي ئۆلچەملىك بولغان دورا خەتلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئىلمىي تېبابەتتە دورىلارنىڭ تەركىب ئۆلچەملىرى، تەبىئەت ئۆلچەملىرى، ئىستېمال قىلىش ۋاقىت ئۆلچەملىرى ناھايىتى ئېنىق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەر خىل دورىلارنىڭ شىپاھلىق رولى ئېنىق كۆرسىتىلگەندىن سىرت، زىيانلىق تەسىرى، ئۇنىڭدىن ساقلىنىش ئۇسۇللىرىمۇ ئېنىق كۆرسىتىلىدۇ.
ئومۇمەن ئېيتقاندا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئۇيغۇر كەسپىي تېبابىتىنىڭ ئامىۋى ئاساسىي ۋە تۆۋەن باسقۇچىدۇر. كەسپىي تېبابەت بولسا، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ يۇقىرى باسقۇچى، يۇقىرى سەۋىيەسىنى ئەكس ئەتتۈرىدىغان، مۇكەممەل نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە ئىلمىي ئاساسقا ئىگە بولغان، كەسپلەشكەن تېبىبىي خادىملار تەرىپىدىن يولغا قويۇلىدىغان تېبابەتتۇر.

2010 - يىلى 12 - ئاي، خوتەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇھەممەتئىمىن سابىر

خوتەن ئاۋام تېبابىتى

مۇقەددىمە

ئاۋام تېبابىتى ــ خەلق ئىچىدىكى تېبابەت دىگەنلىك بولۇپ، ئادەتتىكى يۇقىرالارنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى ۋە بىر ـ بىرىنى داۋالىشى بىلەن خاراكتېرلىنىدىغان ئاممىۋى تېبابەتنى كۆرسىتىدۇ.

ئاۋام تېبابىتى ئىلمىي تېبابەتنىڭ ئاساسى ۋە ئانىسى بولۇپ، ئۇنى ئىنسانلار بارلىققا كەلگەندىن كېيىنلا بارلىققا كەلگەن دىيىشكە بولىدۇ. ئاۋام تېبابىتى گەرچە ئۇزۇن زامان تەرەققىي قىلىپ بېيىغاندىن كېيىن ئىلمىي تېبابەتنى ئاپىرىدە قىلغان بولسىمۇ، شۇنداقلا ئىلمىي تېبابەت مۇئەييەن نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ھەم پەرۋىش قىلىشقا دائىر بىرقەدەر ئۆلچەملەشكەن مەشغۇلات قائىدە ـ تەرتىپى بولۇشتەك ئەۋزەللىكلەرگە ئىگە بولسىمۇ، ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئورنىنى تولۇق ئىگىلەپ كېتەلمىگەن، ئاۋام تېبابىتى ئىلمىي تېبابەتكە ياندىشقان ھالدا ئۆز مەۋجۇتلۇقىنى داۋاملىق ساقلاپ كەلگەن، شۇنداقلا ھېلىھەم داۋام قىلىۋاتىدۇ.

ئارىمىزدا ئاۋام تېبابىتىنىڭ قەدىمكى دەۋرلەردىلا ئاپىرىدە بولغانلىقى، نەچچە مىڭ يىللاردىن بويان ئىزچىل داۋاملىشىپ ھازىرغىچە يېتىپ كەلگەنلىكىگە قارىتا ئىنكار قىلىش پوزىتسىيەسىنى تۇتىدىغانلار يوق دىيەرلىك بولسا كېرەك. ھالبۇكى، ئاۋام تېبابىتىنىڭ تۇغۇندىسى بولغان ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتى توغرىسىدا ئىزدەنگۈچى ئالىم ۋە تەتقىقاتچىلار كۆپ

بولدى. ئۇلار ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى، تەرەققىياتى، دورا ئەشيالىرى، دورىگەرلىك ئىلمى، ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيە ئاساسلىرى، تەشخىس (دىياگنوز) ئىلمى ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش، پەرۋىش قىلىش، تارىختىن بۇيانقى مەشھۇر ئۇيغۇر تېبابەت ئالىم ـ ئەللامىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئاساسلىق تۆھپىلىرى ھەققىدە ئىزدىنىپ نۇرغۇن تەتقىقات نەتىجىلىرىنى بارلىققا كەلتۈردى. «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» (ئالتە توم)، «ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومىنىڭ دەرسلىكلىرى» (ئون نەچچە توم)، «ھاياتلىق دەستۇرى»، «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى» قاتارلىق نۇرغۇن نوپۇزلۇق ئەسەرلەر مەيدانغا كەلدى. بۇ جەھەتتىكى ئىجتىھات ـ ئىزدىنىشلەر، بارلىققا كەلگەن سەمەرىلىك تەتقىقات نەتىجىلىرى كىشىگە چەكسىز سۆيۈنۈش ۋە ئىپتىخارلىق بېغىشلايدۇ، ئەلۋەتتە. لېكىن، يەنە بىر جەھەتتىن، ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتىنىڭ ئانىسى بولغان ئاۋام تېبابىتى ھەققىدىكى ئىزدىنىش ۋە تەتقىقاتلار ناھايىتى ئاز، بەلكى يوق دېيەرلىك بىر ھالەتتە تۇرماقتىكى، نەچچە مىڭ ياشقا كىرگەن بۇ ئۇلۇغ «ئانا» يېتىمسىرەش ۋە غېرىبسىنىش ھالىتىدە تۇرۇۋاتىدۇ.

ئەلۋەتتە بىزدە «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار»، «كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش»، «مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى»، «كۆكتاتلارنىڭ شىپالىق رولى» قاتارلىق ئاۋام تېبابىتى ھەققىدىكى ياكى ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلار بايان قىلىنغان ئاز بىر قىسىم ئەسەرلەر بارلىققا كەلگەن، بۇلار ئاۋام تېبابىتىنى مەلۇم جەھەتلەردىن نامايان قىلىدىغان، ئىلمىي تېبابەت خەزىنىسىنى بېيىتىدىغان قىممەتلىك مەنىۋى بايلىقلار بولسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ ھەممىسى ماھىيەت جەھەتتىن ئاۋام تېبابىتى ئەمەلىي داۋالاش ئىشلىرىغا خاس بولغان دورا خەتلىرى (رېتسېپلىرى) توپلاملىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئەسەرلەرنىڭ ھېچقايسىسىدا ئاۋام تېبابىتىنىڭ شەكىللىنىشى، تەرەققىياتى، ئىلمىي تېبابەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ئالاھىدىلىكى، ھازىرقى ئەھۋالى قاتارلىق مەسىلىلەر ھەققىدە نەزەرىيەۋى تەتقىقات ئېلىپ

www.uyghurkitap.com

بېرىلمىغان.

بۇ خىل ئەسەرلەرنىڭ بەزىلىرىدە: خورازنىڭ ئۆتىنى كۆزگە تارتسا روشەن بولۇر؛ تەشنا (ئۇسسۇزلۇق) بولسا، دارچىن قاينىتىپ بەرگەي؛ كاۋاۋىچىننى ھەسەل، زەنجىۋىل بىلەن سالايە قىلىپ زەكەرگە سۈرۈپ جىما قىلسا، مەزلۇم سەن ئۇچۇن جان بېرۇر؛ سۆزنەك بولۇپ قالغاندا، ھەر كۈنى 5 گىرام ئىسپىغۇلنى ئۈچ جام سۇغا سېلىپ ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر، دېگەندەك قەدىمكى زامان ئەسەرلىرىگە خاس بايان ئۇسۇلى قوللىنىلغان. ئۇلارنىڭ بايان ئۇسلۇبى ۋە دورا خەتلىرىنىڭ شىپالىق ئۈنۈمى ياكى داۋالايدىغان كېسەل خىللىرى بويىچە تۈرگە ئايرىلماي، قالايمىقان تەرتىپتە بايان قىلىنغانلىقى بىر قاراشتىلا كىشىگە بۇلار ناھايىتى قەدىمكى دورا خەتلىرى ئىكەن، دېگەن تەسىراتنى قالدۇرىدۇ. ئىنچىكىرەك ئويلانغاندا، ئۇيغۇرلار يۇرتىدا قەدىمدىن تارتىپ دارچىن، كاۋاۋىچىن دېگەن دورىلىق دەرەخلەر ئۆستۈرۈلمەيدىغانلىقى، ئۇلارنىڭ جۇڭگو ياكى ھىندىستان تەرەپتىن كەلتۈرۈلىدىغانلىقى ئېسىمىزگە كېلىدۇ-دە، بۇلار ناھايىتى قەدىمكى دورا خەتلىرى ئەمەس، بەلكى ئوتتۇرا ئەسىرگە خاس تەۋەررۇكلەر بولسا كېرەك، دېگەن ئويغا كېلىمىز، تېخىمۇ زىغىرلىغاندا «گىرام» دېگەن دورا بىرلىكىنىڭ ئۇيغۇرلار ئارىسىدا قوللىنىلغانلىقىغا بىرەر ئەسىرمۇ بولمىغانلىقىنى ئويلاپ قالىمىز ـ دە، بۇ ئەسەرلەردىكى دورا بىرلىكلىرى قەدىمكى تىللاردىن تەرجىمە قىلغۇچىلار تەرىپىدىن ئۆزگەرتىپ ھازىرقى ئۆلچەمگە كەلتۈرۈپ قويۇلغانمۇ (ئۇنداق بولسا نېمىشقا كىتابنىڭ بىرەر يېرىدە بۇنى ئىزاھلاپ قويمىغان) ياكى ئۇلار راستتىنلا يېقىنقى دەۋرگە خاس تەۋەررۇكلەرمىدۇ، دېگەن گۇمانغا كېلىمىز.

بۇ خىل ئەسەرلەرنىڭ يەنە بەزىلىرىدە: كۆك ماشتىن 3.5 سەر، كالىنىڭ ئۆتىدىن بىر دانە ياكى قوينىڭ ئۆتىدىن ئۈچ دانە تەييارلاپ، ماشنى چالا پىشقىچە قورۇپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، چىلان ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش ـ ئالتە دانىغىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمى ئۇستۇنلۇك

كېسەلنى داۋالايدۇ؛ ئارپا ياكى ھۆل قاپاقنى ئىككى چىنە سۇدا پىشۇرۇپ، بۇنى بىر كۈندە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ مېۋىسىنى يەپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ، دېگەندەك دورا خەتلىرى ئۇچرايدۇ. بۇلارنىڭ باش يېرىمىنى كۆرگەندە بۇلار ناھايىتى قەدىمكى يەرلىك دورا خەتلىرى ئىكەن، دېگەن تۇيغۇغا كېلىمىز. ئەمما، ئۇلارنى ئاخىرغىچە كۆرگەن ۋە ئىنچىكىرەك پىكىر يۈرگۈزگەندە يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قەنت سىيىش كېسىلى دېگەندەك كېسەللىكلەرنىڭ ناملىرى يېقىنقى زامانغا خاس تېبىبىي ئاتالغۇلار تۇرسا، بۇ ئاتالغۇلار نېمىشقا قەدىمكى زامان دورا خەتلىرىگە كىرىپ قالدى، دېگەن سوئاللار كاللىمىزنى گادىرماچ قىلىپ قويىدۇ.

دېمەك، بىزدە ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى، تەرەققىيات ئەھۋالى، ئالاھىدىلىكى، ئارتۇقچىلىقى، يېتەرسىزلىكى، ئىلمىي تېبابەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ھازىرقى ئەھۋالى قاتارلىقلارنى قېزىش، تەتقىق قىلىش تېخى رەسمىي باشلانمىدى. بۇ مەزمۇنلارنى مۇپەسسەل يورۇتۇپ بېرىدىغان ئەسەرلەر ئۇياقتا تۇرسۇن، تەخمىنەنرەك شەرھلەپ بېرىدىغان ئەسەرلەرمۇ تېخى بارلىققا كەلمىدى. لېكىن، بۇ خىزمەت ئەمدى قولغا ئالمىساق زادى بولمايدىغان تەخىرسىز ئىشقا ئايلىنىپ قالدى.

ئاۋام تېبابىتى ھەققىدە يۇقىرىقى مەزمۇنلار بويىچە تەتقىقات ئېلىپ بېرىش زۆرۈرىيىتى بارمۇ؟ جاۋاب بىرلا — ئەلۋەتتە شۇنداق. بىز يازما ئەدەبىياتىمىز ئۈستىدە گەپ بولغاندا، قىلچە ئىككىلەنمەي، يازما ئەدەبىيات خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن، يازما ئەدەبىيات چۆچەك، قوشاق، ئەپسانە ـ رىۋايەت قاتارلىق خەلق ئېغىز ئەدەبىياتىنىڭ مۇئەييەن تەرەققىيات باسقۇچىدىكى مەھسۇلى، ئۇنىڭ راۋاجى ۋە يۇقىرى پەللىسى، دەپ ئېيتىمىز (شۇنداقلا بۇ جەھەتتە نۇرغۇن سەمەرىلىك تەتقىقات نەتىجىلىرى بارلىققا كەلدى). كەسپىي مەدەنىيەت ھەققىدە توختالغىنىمىزدا: كەسپىي مەدەنىيەت ئاممىۋى مەدەنىيەتنىڭ مەھسۇلى ۋە يۇقىرى پەللىسى، دەيمىز. كەسپىي سەنئەت (سەنئە

www.uyghurkitap.com

سەنئىتى، نەپىس سەنئەت) ۋە كەسپىي تەنتەربىيە ھەققىدە توختالغاندىمۇ ئوخشاشلا ئۇلارنىڭ ئاممىۋى سەنئەت ۋە ئاممىۋى تەنتەربىيەنىڭ مەھسۇلى ئىكەنلىكىنى قىلچە مۇجمەللەشمەي مۇئەييەنلەشتۇرىمىز.

گەرچە يازما ئەدەبىيات، كەسپىي مەدەنىيەت، كەسپىي سەنئەت، كەسپىي تەنتەربىيە قاتارلىقلار خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى، ئاممىۋى مەدەنىيەت، ئاممىۋى سەنئەت، ئاممىۋى تەنتەربىيەدىن شاخلىنىپ چىققان، مەزمۇنىنىڭ چوڭقۇرلۇقى، شەكىل ـ قائىدىلىرىنىڭ قېلىپلىشىشى، ئورۇنلاش ماھارىتىنىڭ يۇقىرىلىقى جەھەتتە ئالدىنقىلىرى كېيىنكىلىرىدىن ئاللىقانداق دەرىجىدە ئۈستۈن تۇرىدىغان بولسىمۇ، بۇنىڭلىق بىلەن خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى، ئاممىۋى مەدەنىيەت، ئاممىۋى سەنئەت، ئاممىۋى تەنتەربىيە تاشلىنىپ قالغىنى، تۈگەپ كەتكىنى يوق. ئەكسىچە ئۇلار ئۆزىگە خاس يوللار بىلەن داۋاملىشىپ ۋە تەرەققىي قىلىپلا قالماي، يازما ئەدەبىيات، كەسپىي مەدەنىيەت ـ سەنئەت، كەسپىي تەنتەربىيەنىڭ ئاممىۋى ئاساسى، ئىجادىيەت ئىلھامچىسى بولۇپ كەلدى. شۇنداقلا بۇلار ھەققىدە مۇئەييەن تەتقىقاتلار ئېلىپ بېرىلدى. بەزى تۈرلەر قوغدىلىدىغان غەيرىي ماددىي مەدەنىيەت مىراسلىرى قاتارىغا كىرگۈزۈلدى.

بىز بۇ يەردە توختىلىۋاتقان ئاۋام تېبابىتى ماھىيەتتە ئاممىۋى تېبابەت، ھازىرقى زامان ئاتالغۇسى بويىچە ئېيتقاندا، ئاممىۋى سەھىيە دېمەكتۇر. ئۇنى نەزەرىيە جەھەتتىن، تارىخىي تەرەققىيات مۇساپىسى جەھەتتىن، ھازىرقى ھالىتى جەھەتتىن قېزىش ۋە تەتقىق قىلىش مۇئەييەن ئىلمىي ۋە رېئال ئەھمىيەتكە ئىگە. بولۇپمۇ كەسپىي تېبابەت دورا ۋە باشقا ۋاسىتىلەر ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى مۇھىم نۇقتا قىلىدىغانلىقى؛ ئاۋام تېبابىتى ئوزۇقلۇق، تازىلىق ۋە ھەرىكەت ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراشنى مۇھىم نۇقتا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاۋام تېبابىتىنىڭ مۇشۇ جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكلىرىنى ھەر تەرەپتىن قېزىش، رەتلەش؛ ئىلمىي بولمىغان، قالاق، خۇراپىي تەرەپلىرىنى

ئېنىق كۆرستىش؛ ئىلمىي، پايدىلىق، ئىلغار تەرەپلىرىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈش ۋە تەشەببۇس قىلىش پارتىيە ۋە ھۆكۈمەت يولغا قويۇۋاتقان ئاممۋى سەھىيە ئىشلىرىنى راۋاجلاندۇرۇپ، ئومۇمىي خەلقنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇش نىشانىنى ئىزچىللاشتۇرۇشقا ئۇيغۇن ۋە پايدىلىق. شۇڭا، بۇ يازمىمىزدا خوتەن ئاۋام تېبابىتىنى يۇقىرىقى مەزمۇنلار بويىچە يورۇتۇپ بېرىشكە تىرىشىش ئاساسىي مەقسەت قىلىنىدۇ.

بىرىنچى

ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە تەرەققىياتى

1. ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى

ئاۋام تېبابىتى ئىنسانلارنىڭ ئۆزىگە ۋە تەبىئەتكە بولغان تونۇشىنىڭ مەھسۇلى. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، ئىنسانلار گۆدەكلىك دەۋرىدىن تا ھازىرقى زامانغىچە تەبىئەتكە بېقىنىپ ياشاپ، ئاۋۇپ كەلگەن. سېخىي تەبىئەت ئۆز قوينىدا ياشاۋاتقان ئىنسانلارنى ھاياتلىقتا زۆرۈر بولغان ھەممە مەئىشەتلەر بىلەن ــــ ھاۋا، سۇ، نۇر(ئوت)، يېمەكلىك بىلەن، شۇنداقلا كىيىم - كېچەك ۋە تۇرالغۇ ماكان خام ئەشيالىرى بىلەن تەمىنلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇلارنى يەنە ھەر ۋاقىت رەھىمسىز سىناقلار بىلەن ــــ دەھشەتلىك بوران، چاڭ - توزان، كەلكۈن - تاشقىن، قۇرغاقچىلىق، جۇت - شۇۋرغان، پىژغىرىم ئىسسىق، يانغىن - چېقىن، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك، ئاچ - يالىڭاچلىق، ئۇسسۇزلۇق، ماكانسىزلىق ۋەھىمىلىرى بىلەن سىناپ تاۋلاپ كەلگەن. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىنسانلارنى ھەر ۋاقىت ئۆلۈم بىلەن ئېلىشىشقا مەجبۇرلايدىغان ھايات - ماماتلىق سىناقلار ئىدى.

ئىنسانلار ئۆزىنىڭ زامان - زامانلاردىن بۇيانقى ھايات سەپىرىدە،

www.uyghurkitap.com

تەبىئەت ئۆزلىرىگە ئاتا قىلغان ھاياتلىق نېمەتلىرىدىن قانداق قىلىپ تېخىمۇ ياخشى پايدىلىنىش — تەبىئىي مۇھىتىنى قوغداش، سۇغىرىش شارائىتى ۋە ئېكىنچىلىك ئۇنۇمىنى ياخشىلاش، ئوت (نۇر) ۋە ئىسسىقلىقتىن پايدىلىنىش، يېمەكلىكلەرنى ئاۋۇتۇش، كىيىم - كېچەك، تۇرالغۇ شارائىتىنى ياخشىلاش، تۈرلۈك ئاپەتلەرگە تاقابىل تۇرۇش ۋە ئاپەت زىيىنىنى ئازايتىشقا تىرىشىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزلىرىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش جەھەتتىمۇ تىنىمسىز ئىجتىھات قىلىپ كەلگەن.

ئىنسانلارنىڭ ئۆزلىرىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدىكى ئىجتىھات - ئىزدىنىشلىرى بىر جەھەتتىن ئۆزلىرىنىڭ ھاياتى ۋە ساغلاملىق دەرىجىسى بىلەن چەمبەرچاس باغلانغان تەبىئىي ماددىلارنىڭ خاراكتېرى - خۇسۇسىيەتلىرىنى چۈشىنىش، ئىگىلەش؛ يەنە بىر جەھەتتىن ئىنسان ئەزالىرىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ھاياتلىقىنى تەمىن ئەتكۈچى تەبىئىي ماددىلارغا بولغان ئېھتىياج - ئىنكاسلىرىنى تونۇش ۋە بىلىشتىن ئىبارەت ئىككى جەھەتتە قانات يايغان.

ئىپتىدائىي ئەجدادلىرىمىز ئەۋلادمۇئەۋلاد داۋام قىلغان كۆزىتىش، بىلىش پائالىيىتى ئارقىلىق ئادەملەردە بولىدىغان ئىسسىمداش، بەدەنلىرى ئىششىپ ئاغرىش، قىزىق تەرلەش، نەپەس تېزلىشىش، سۈيدۈكى قىزىق ۋە قىزىل بولۇش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى «ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلىك»؛ مۇسكۇللارنىڭ قىزىتمىسىز ئاغرىشى، مەيدە ئېچىشىش، ئىشتىھاسىزلىق، تولا ئۇخلاش، ماغدۇرسىزلىق، سۈيدۈكنىڭ كۆپ ۋە ئاق رەڭلىك بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى «سوغۇقى ئېشىپ كەتكەنلىك»؛ تىل ۋە گالنىڭ قۇرۇق ۋە يېرىك بولۇشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىق بولۇشى، تېرىنىڭ قۇرغاق بولۇشى ۋە تولا يېرىلىشى، ئۇيقۇنىڭ زىيادە كەم بولۇشى، سۈيدۈكنىڭ ئاز بولۇشى، سۆڭەك بوغۇملىرى ۋە ئۆگىلەرنىڭ ئاغرىشى، چوڭ تەرەتنىڭ قۇرۇق ۋە قاتتىق (قەۋزىيەت) بولۇشى قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى «قۇرۇقلۇقى

ئېشىپ كەتكەنلىك»؛ شۆلگەي ئېقىش، مەيدىسى ئېچىشىپ ئاچچىقسۇ يېنىش، مۇسكۇللىرى يۇمشاق، سوغۇق بولۇش، تاماق سىڭمەسلىك، ماغدۇرسىزلىق، سۈيدۈكى ئاق، كۆپۈكلۈك ۋە قېتىم سانى كۆپ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى «ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەنلىك»؛ مەيدىسى، قورساقلىرى كۆپۈش، تولا كېكىرىش، سۆڭەك، بوغۇملار ئاغرىش قاتارلىقلارنى «يەل ئېشىپ كەتكەنلىك» دەپ تونۇغان. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان كېسەللىكلەرنى «قوقاق كېسىلى»، بۇ كېسەل قىزىتمىلىق بولسا، «ئىسسىق قوقاق»؛ قىزىتمىسىز بولسا، «سوغۇق قوقاق» دەپ؛ قوقاق كېسەللىكلىرى بىلەن تولا ئاغرىيدىغان كىشىلەرنى «قان مىجەز» دەپ ئاتىغان (بۇ يەردىكى «مىجەز» دېگەن سۆز ئىلمىي تېبابەتتە «مىزاج» دېيىلىدۇ. بۇ ماقالىدە ئاۋام تېبابىتىدىكى ئەسلىي تەلەپپۇزى بويىچە قوللىنىلدى. تۆۋەندىمۇ شۇنداق). سوغۇقى ئېشىپ كېتىشتىن كېسەللەنگەن كىشىلەر تولا قەي قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى «سەپرا كېسىلى»، سەپراغا قوقاق ئارىلاشقان بولسا «ئىسسىق سەپرا»، قوقاق ئارىلاشمىغان بولسا «سوغۇق سەپرا»، بۇنداق كېسەللىك بىلەن تولا ئاغرىيدىغان كىشىلەرنى «سەپرا مىجەز» دەپ ئاتىغان. قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى «سەۋدا كېسىلى»، سەۋداغا قوقاق ئارىلاشقان بولسا «ئىسسىق سەۋدا»، قوقاق ئارىلاشمىغان بولسا «سوغۇق سەۋدا» دەپ ئاتىغان. سەۋداسى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر يوقىلاڭ ئىشلارغا چېچىلىپ تەگەپ كېتىدىغانلىقى ، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان ۋە ئاچچىقى يامان بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ خىل كىشىلەر «سەۋدا مىجەز» دەپ ئاتالغان. ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى «بەلغەم كېسىلى»، بەلغەمگە قوقاق ئارىلاشقان بولسا «ئىسسىق بەلغەم»، قوقاق ئارىلاشمىغان بولسا «سوغۇق بەلغەم» دەپ ئاتىغان. ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشتىن كېسەللەنگەن كىشىلەردە ئومۇمەن، نەپەس يوللىرىدا بەلغەم كۆپ بولىدىغانلىقتىن، بۇ خىل كىشىلەر «بەلغەم مىجەز» دەپ ئاتالغان.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

يەنە بىر جەھەتتىن ، ئەجدادلىرىمىز ئۆزى سۈمۈرگەن ھاۋا بىلەن سۇنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق، ساپ ياكى بۇلغانغان بولۇشىنىڭ سالامەتلىككە ئوخشىمىغان تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى بىلگەن. بولۇپمۇ تۆرلۈك ئاشلىق، ئوتياش، مېۋە ـ چېۋە، گۆش ـ ياغ قاتارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئادەم بەدىنىگە ئوخشىمىغان (مەسىلەن: قوقاق كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارغا گۆش بېرىلسە كېسىلى ئېغىرلاپ كېتىدىغانلىقى، سۆيۈق ـ سەلەڭ، گۆش ـ ياغسىز، ئاسان سىڭىدىغان غىزالار بېرىلسە، كېسىلى ئاسانراق شىپا تاپىدىغانلىقى قاتارلىق) تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى بىلگەن ۋە شۇ ئاساستا ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭمۇ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق تەبىئەتلىك بولىدىغانلىقىنى، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق رولى بولۇپلا قالماي، دورا ـ داۋالىق رولىمۇ بارلىقىنى تونۇپ يەتكەن.

قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز ھەر خىل تەبىئىي ماددىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە دورا ـ داۋالىق، زەرەرلىك ـ زەھەرلىك خوسۇسىيەتلىرىنى قانداق بىلگەنلىكىنى قىياس قىلىش تەس ئەمەس. ئۇلار قەدىمكى زامانلاردا ئوۋچىلىقنى، كېيىنچىرەك چارۋىچىلىق ۋە ئوۋچىلىقنى تىرىكچىلىك ۋاسىتىسى قىلغان. ئۇ زامانلاردا، بولۇپمۇ ئوۋچىلىق دەۋرىدە ئىنسانلارنىڭ ياشاشتىكى مەقسىتى جان ساقلاش، قانداق قىلىپ قورساق تويغۇدەك ئوزۇقلۇققا ئىگە بولۇش بولغانلىقى تەبىئىي. لېكىن، تاش ـ تاياقتىن ئۆزگە قورال بولمىغان ئەھۋالدا، ئوۋ غەنىيمەتلىرىگە ئىگە بولۇش ئاسان ئەمەس. شۇڭا نىمىنى ئوۋلىيالىسا شۇنى ـــ چاشقان، پاقا، كېلە، يىلان، مۈشۈك، قۇرت ـ ھاشارات، ئۇچار قاناتلارنى ؛ يىقىلىپ، تۇنجۇقۇپ، قېرىپ، كېسەل بولۇپ ئۆلگەن چوڭ ھايۋان گۆشلىرىنى؛ ئوۋغا ئېرىشەلمەي نەچچە كۈنلەپ ئاچ قالغانلىرىدا، ئىلگىرى تاشلىۋەتكەن ھايۋان تېرىلىرى، تۇياق ـ مۈڭگۈزلىرى، ھەتتا ماياق ـ تېزەكلىرىنى يېگەن بولۇشى مۇمكىن. شۇ داۋامدا بۇنداق تەبىئىي نەرسىلەرنىڭ تەمى، پۇرىقى، پايدا ـ زىيىنى، شىپا ـ زەھىرى، ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل ـ قۇرۇقلۇق

خۇسۇسىيەتلىرىنى تونۇپ يەتكەن بولۇشى مۇمكىن. بولمىسا ماياق ـ تېزەكلەر، مۈڭگۈز ـ تۇياقلار، يۇڭلار، سۈيدۈكلەرنىڭ شىپالىق رولى ھەققىدىكى دورا نۇسخىلىرى، ھايۋان ئەزالىرىنىڭ ياكى ئاجراتمىلىرىنىڭ زىيانلىق، زەھەرلىك تەسىرلىرى ھەققىدىكى چۈشەنچە پەرھىزلىرىمۇ بارلىققا كەلمەس ئىدى.

يەنە بىر جەھەتتىن ھايۋانلارنى ئوۋلاشقا قارىغاندا، ئۆسۈملۈكلەردىن ئوزۇقلۇققا ئېرىشىش تېخىمۇ ئاسان بولغاچقا، قەدىمكى ئىنسانلار ئوت ـ چۆپ ئۇرۇقلىرى، يوپۇرماق ـ شاخلىرى، دەرەخلەرنىڭ مېۋە ـ ئۇرۇقلىرى، غازاڭ ـ چېچەكلىرى، يىلتىز ـ قوۋزاقلىرى قاتارلىقلارنى ئوزۇقلۇق قىلغان بولۇشى، شۇ داۋامدا ئۇلارنىڭ تەمى، پۇرىقى، پايدىسى، زىيىنى قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى ۋە ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل ـ قۇرۇق قاتارلىق تەبىئەتلىرى ھەققىدە بىلىم ـ چۈشەنچىلەرنى ھاسىل قىلغان بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، بۇيا يوپۇرمىقى، يۇلغۇن، قومۇش يىلتىزى، رەۋەن، چاكاندا، خوخا، بۇدۇشقاق، ئەمەن، ئادراسمان، قومۇش چېچىكى قاتارلىق ئەڭ ئەرزىمەس ئوت ـ چۆپلەرنىڭ شىپالىق رولى ھەققىدىكى دورا ئۆگۈتلىرى بارلىققا كەلمەس ئىدى.

قەدىمكى زاماندىكى بىزنىڭ تەسەۋۋۇرىمىزدىنمۇ نۇرغۇن ھەسسە مۈشكۈل بولغان رەھىمسىز تۇرمۇش ۋە ئېچىنارلىق ساۋاقلار شۇ زامان كىشىلىرىنى جان ساقلاشنىڭ تېخىمۇ ياخشىراق ئامالLIرى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە مەجبۇر قىلغان. نەتىجىدە، بىر قىسىم ياۋايى ھايۋانلارنى كۆندۈرۈپ بېقىپ ئاۋۇتۇپ، تۇرمۇش مەئىشەتلىرىنى ياخشىلاشقا سەرپ قىلىدىغان ئىپتىدائىي چارۋىچىلىق، ئاندىن يەنە ياۋايى ئۆسۈملۈك ۋە دەرەخلەرنى ئېكىپ ـ تىكىپ مەدەنىي زىرائەت ۋە مەدەنىي ئۆسۈملۈكلەرگە ئايلاندۇرۇشنى بەلگە قىلغان ئىپتىدائىي دېھقانچىلىق كېلىپ چىققان.

چارۋىچىلىق ۋە دېھقانچىلىقنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە پەيدىنپەي تەرەققىي قىلىشى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ياۋايىلىقتىن قۇتۇلۇپ، مەدەنىي دەۋرگە كىرىشىنىڭ بوسۇغىسىدۇر. مەدەنىي دەۋرگە كىرگەندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا، يېمەكلىك قۇرۇلمىسىدا

www.uyghurkitap.com

ۋە ئېكىمدا زور ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولغانلىقى ئېنىق. يەنى ئەڭ ئىپتىدائىي دەۋرلەردە، جان ساقلاش ئۈچۈن، ئۆزى تاپالىغانلىكى نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى يېگەن. ھايۋان مەنبەلىك ئوزۇقلۇق ماددىلىرىغا قارىتا ھالال ـ ھارام چۈشەنچىلىرى بولمىغان. مەدەنىي دەۋرگە كىرگەندىن كېيىن، ئوزۇقلۇق ياكى شىپالىق قىممىتى ياخشى بولغان، زىيىنى بولمىغان نەرسىلەرنى يېيىش، ئاسانلا كېسەل پەيدا قىلىدىغان ياكى زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ياۋايى يىرتقۇچ ھايۋان، يىرتقۇچ قۇشلار گۆشلىرى، ئۆزى ئۆلگەن، كېسەل بولۇپ ئۆلگەن قۇشلار، ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى، قۇرت ـ قوڭغۇز، ھاشارات گۆشلىرى ۋە يېيىشكە بولىدىغان ماللارنىڭ بەز، شەررەك، قان، مېڭە قاتارلىق ئاسان كېسەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك ئادىتى بارلىققا كېلىپ، مۇشۇ ئادەتلەر ئاساسىدا ھالال ـ ھارام كۆزقارىشى شەكىللەنگەن. شۇڭا، گۆشلەر، سۈتلەر، تۇخۇملار توغرىسىدىكى ھالال ـ ھارام قاراشلىرىنى نوقۇل دىنى ئېتىقاد كۆزقارىشى دەپ ھېسابلاش بىر تەرەپلىمىلىك بولىدۇ.

ئۈسۈملۈكلەر توغرىسىدا، گەرچە ھالال ـ ھارام دەپ ئايرىش مەۋجۇت بولمىسىمۇ، لېكىن تۇرمۇش ئەمەلىيىتى داۋامىدا تەمى، پۇرىقى، ئوزۇقلۇق قىممىتى ياخشى بولغانلىرىنى ئىستېمال قىلىش، بۇ جەھەتلەردە ناچار بولغانلىرىنى كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىستېمال قىلماسلىق ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.

شۇنداق قىلىپ، ئەجدادلىرىمىزنىڭ قەدىمكى زامان تۇرمۇشى بىزگە: ھازىر گۆش ـ سۈتلىرى، تۇخۇملىرى ئىستېمال قىلىنمايدىغان نۇرغۇن ھايۋانى دورىلار ۋە ئىستېمال قىلىنمايدىغان ياۋايى ئۈسۈملۈك دورىلىرى توغرىسىدىكى نۇرغۇن تەجرىبە ـ ساۋاق، ئۆگۈت، پەرھىز ۋە ئاغزاكى دورا نۇسخىلىرىنى قالدۇرۇپ كەتكەن.

بۇنداق ئاغزاكى تېببىي مىراسلارنىڭ بەزىلىرى تېببىي ئۆگۈت، پەرھىزلەرگە، بەزىلىرى ئەپسانە ـ رىۋايەتلەرگە، بەزىلىرى چۆچەك ـ مەسەللەرگە، بەزىلىرى ماقال ـ تەمسىللەرگە ئايلىنىپ، ئاغزاكى تېبابەت مىراسلىرى سۈپىتىدە ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا ئۆتۈپ

داۋاملاشقان، كېيىن ساددا تېبابەت ۋە ئىلمىي تېبابەت بارلىققا كەلگەندىن كېيىن، بۇ مىراسلارنىڭ بىر قىسمى يېزىق بىلەن خاتىرىلەپ رەتلىنىپ، ساددا تېبابەت ۋە ئىلمىي تېبابەتنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىپ كەتكەن.

ئۇلارنىڭ يەنە بىر قىسىملىرى: «سوغۇق هاۋا زۇكام پەيدا قىلىدۇ»، «ئىسسىق هاۋا نەپەسنى بوغىدۇ»، «سېسىق هاۋا باشنى ئاغرىتىدۇ، زىققە پەيدا قىلىدۇ»، «قايناقسۇ هاردۇقنى چىقىرىدۇ»، «سوغۇق سۇ (ياكى قار ـ مۇز) قىزىتما قايتۇرىدۇ»، «قوي گۆشى، تۇخۇم قاتارلىقلار ئىسسىق (تەبىئەتلىك) بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ»، «قاپاق، ئىتئۇزۇمى، قارا سۆگەت يىلتىزى قاتارلىقلار سوغۇق (تەبىئەتلىك)بولۇپ، قىزىتما چۈشۈرۈپ ئىششىق ياندۇرىدۇ»، «ياڭاق، قۇرۇق (تەبىئەتلىك) بولۇپ، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈپ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ»، «سۈت، قايماق قاتارلىقلار هۆل (تەبىئەتلىك) بولۇپ مېڭىگە هۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ»، «ئانار قان پەيدا قىلىدۇ»، «چىلان قاننى تازىلايدۇ ۋە سۈيۈلتىدۇ»، «قىزىل ئەتلىك قوغۇن سەپراغا تېگىدۇ»، «كالا گۆشى يەل پەيدا قىلىدۇ»، «ئوغرىتىكەن يەل هەيدەيدۇ» دېگەنگە ئوخشاش تەبىئىي ماددىلار، يېمەكلىك ـ ئىچمىلىكلەرنىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيىتى، داۋالىق ئۈنۈمى ۋە زىيىنىغا دائىر ئىپتىدائىي تېببىي ساۋاتلا سۆيپىتىدە خەلق ئارىسىدا، بولۇپمۇ يېزىلار، چارۋىچىلىق رايونىدىكى ئاهالىلەر ئىچىدە ناهايىتى كەڭ تارقىلىپ ۋە ئەۋلادمۇئەۋلاد داۋاملىشىپ كىشىلەرنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالىشى ۋە بىرى ـ بىرىنى داۋالىشىدىكى ئاغزاكى قوللانما بولۇپ كەلگەن.

2. ئەمچى ـ ئوتاچىلار تېبابىتى — ساددا تېبابەت ۋە ئۇنىڭ ئالاهىدىلىكى

ئىپتىدائىي تېبابەتنىڭ خەلق ئارىسىدا نۇرغۇن ئەسىرلەر داۋاملىشىشى ئارقىسىدا ئېرىشكەن تەجرىبە ـ ساۋاقلارنىڭ ئەۋلادمۇئەۋلاد توپلىنىپ ۋە ئاۋۇپ بېرىشى ئىككى ياقلىما نەتىجە بەرگەن.

www.uyghurkitap.com

بىرى، تەجرىبە ـ ساۋاقلار كىشىلەرگە كېسەللىككە قارشى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا قارىغاندا، كېسەللىكتىن ساقلىنىشنىڭ ئوڭايراق، تېجەشلىكرەك، جاپا ـ ئازابى ئازراق، ئۈنۈمى كۆپرەك بولىدىغانلىقىنى تونۇتقان. شۇڭا ئەجدادلىرىمىز كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىنمۇ بەكرەك ئەھمىيەت بېرىدىغان ئەنئەنىنى شەكىللەندۈرگەن. كېسەللىكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق كىيىنىش، هويلا ـ ئاران ۋە مۆھىتىنى پاكىز تۇتۇش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش ئۇسۇل ـ چارىلىرى ئۈستىدە ئىزدەنگەن. بۇ جەھەتتىكى نەتىجە ـ ئۇتۇقلار خەلقىمىزنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتى، كىيىنىش ـ ياسىنىش ئادىتى، بىناكارلىق ـ تۇرالغۇ ئادىتى، ھەرىكەت قىلىش ـ ئارام ئېلىش ئادەتلىرىگە ئۈزۈكسىز سىڭىپ ۋە چۆكمە بولۇپ، ئاش ـ تائام مەدەنىيىتى، كىيىم ـ كېچەك مەدەنىيىتى، هويلا ـ ئاران مەدەنىيىتى، ھەرىكەت ـ ئاراملىق مەدەنىيىتىنىڭ ئاممىۋى تىبابەت قاتلىمىنى شەكىللەندۈرگەن. بۇ ھەقتىكى تەجرىبە ـ ساۋاقلارنىڭ يەنە بەزىلىرى ماقال ـ تەمسىل سۆپىتىدە، بەزىلىرى كېسەللىكتىن ساقلىنىش ياكى داۋالاش توغرىسىدىكى ئۆگۈت، پەرھىز ھېكمەتلىرى سۈپىتىدە خەلق ئېغىز ئەدەبىياتىغا چۆكمە بولۇپ سىڭىپ كەتكەن. شۇڭا بىز ئاۋام تىبابىتى ئۈستىدە توختالغىنىمىزدا، ئۇنىڭ دورا ۋە داۋالاش جەھەتلىرىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆرپ ـ ئادەت ۋە مەدەنىيەت جۇغلانمىسىنىڭ تىبابەت قاتلاملىرىنى تەشكىل قىلغان مەنىۋى تەركىبلىرىگە تېخىمۇ ئەھمىيەت بىلەن قارىشىمىز كېرەك.

يەنە بىرى، كېسەللىكلەرنىڭ ئۈزۈكسىز يۈز بېرىشى ۋە كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ ئۈزۈكسىز داۋام قىلىشى بىر قىسىم زېرەك، ئىجتىھاتلىق كىشىلەرنىڭ ئۆزى ۋە ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ داۋاسازلىق جەھەتتىكى ئۇسۇل ـ چارە ۋە تەجرىبىلىرىنى توپلاپ رەتلىشىگە تۈرتكە بولغان. شۇنداق قىلىپ خەلق ئارىسىدا بىر قىسىم تەجرىبىگە باي داۋالاش ئۇستىلىرى يېتىشىپ

چىققان ۋە ئۇلار خەلق ئىچىدە «ئەمچى»، «ئوتاچى» دەپ ئاتالغان.

«ئەم» — داۋالاش، دورىلاش دېگەن مەنىنى، «ئەمچى» — تومۇر تۇتۇپ داۋالىغۇچى، دورىلىغۇچى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇ «تېۋىپ» دېگەن سۆز باشقا تىللاردىن سىڭىپ كىرىشتىن بۇرۇن قوللىنىلغان قەدىمىي ئاتالغۇ بولۇپ، كەسپىي تېبابەت شەكىللەنگەندىن كېيىن، بولۇپمۇ ئۇيغۇر تېبابىتى پارس، ئەرەب تېبابىتى بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن، بۇ سۆزنىڭ ئىستېمال دائىرىسى پەيدىنپەي تارىيىپ كەتكەن. شۇنداقتىمۇ قىسمەن جايلاردىكى تېۋىپلار ھېلىمۇ «ئەمچى» دەپ ئاتىلىدۇ. ھازىرقى زامان تېبابىتىدە ئادەم ۋە ھايۋانلارغا كېسەللىكتىن ساقلايدىغان سۈيۈقلۇق دورا ئۇرۇشمۇ «ۋاكسىنا ئەملەش» دېيىلىدۇ. خەلق ئىچىدە «ئەمگەندى»، «ئەمگىنىپ قالدىم» دېگەن سۆزلەرمۇ ئاندا ـ ساندا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ چارچاپ قالماق، قۇۋۋەتنى تولۇقلاشقا موھتاج بولماق دېگەن مەنىلەرنى بىلدۈرىدۇ.

«ئوتاچى» دېگەن سۆزنىڭ تومۇرى بولغان «ئوت» — ئوت ـ چۆپ، ئۆسۈملۈك دېگەن مەنىنى، «ئوتاچى» بولسا ئۆت ـ چۆپ دورىلار بىلەن كېسەل داۋالىغۇچى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. كېيىنكى تەرەققىياتلار داۋامىدا، «تېۋىپ» دېگەن سۆز پەيدىنپەي «ئەمچى»، «ئوتاچى» دېگەن قەدىمكى ئاتالغۇلارنىڭ ئورنىنى ئېلىپ، داۋاسازلىق كەسپى بىلەن شۇغۇللانغۇچىلارنى كۆرسىتىدىغان خاس ئاتالغۇغا ئايلانغان.

ئاۋام تېبابىتىگە خاس تەجرىبە ـ ساۋاقلارنىڭ ئۈزۈكسىز توپلىنىشى نەتىجىسىدە تەجرىبە داۋاسازلىقى بىلەن شۇغۇللىنىشنى ئاساسىي ياكى قوشۇمچە كەسىپ قىلغان ئەمچى ـ ئوتاچىلار ۋەكىللىك قىلغان بۇ خىل يېرىم كەسپىي تېبابەتنى «ئەمچى ـ ئوتاچىلار تېبابىتى» دەپ ئاتاشقا بولىدۇ. مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ ئىلمىي نەزەرىيەۋى سەۋىيەگە كۆتۈرۈلمىگەن، سىستېمىلاشمىغان ساددا تېبابەتتۇر.

ساددا تېبابەتنى داۋالاش ئۇسۇلى، ۋاسىتىسى ۋە داۋالاش ئوبيېكتى قاتارلىق جەھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكى ۋە پەرقلىرىگە ئاساسەن، تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈش مۇمكىن:

www.uyghurkitap.com

1) كەسپىي ئەمچى ـ ئوتاچىلار

بۇلار ئاۋام تېبابىتى بويىچە كېسەل داۋالاشنى مەخسۇس كەسىپ قىلغان كىشىلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئاۋام تېبابىتى ئارقىلىق كېسەل داۋالاشتا ئۆزى ھاسىل قىلغان ۋە ئاۋامدىن بايقىغان داۋالاش تەجرىبىلىرى، ئۇسۇللىرى، دورا نۇسخىلىرى قاتارلىقلارنى خاتىرىلەپ ماڭىدۇ. زۆرۈر بولغان خام دورىلارنى زاپاس ساقلايدۇ. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلارنى ياساپ ساقلاپ قويىدۇ. بەزى كېسەللىكلەرگە زۆرۈر بولغان، ئەمما ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلمەيدىغان مۇرەككەپ دورىلارنى ئۇدۇللۇق ياساپ بېرىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى شەھەر ـ بازارلاردىكى دۇكانلىرىدا، بەزىلىرى ئائىلىسىدە تېبابەت بىلەن شۇغۇللىنىشنى مەخسۇس ياكى ئاساسىي كەسىپ قىلىدۇ. بەزىلىرى ئېغىر كېسەللەرنى ئائىلە شىپاخانىسىدا ياتقۇزۇپ داۋالايدۇ. ئىلمىي تېبابەت بارلىققا كېلىشتىن بۇرۇنقى دەۋرلەردە بۇ خىل ئەمچى، ئوتاچىلار پۈتۈنلەي دېگۈدەك ئۆز جايىدىن چىققىدىغان دورا ئەشيالىرىنى ئىشلەتكەن. ئىلمىي تېبابەت دەل مۇشۇ خىلدىكى ئەمچى ـ ئوتاچىلارنىڭ ئىجتىھات ـ ئىزدىنىشلىرى ئارقىلىق شەكىللەنگەن ۋە ئاۋام تېبابىتىدىن ئايرىلىپ چىققان.

2) خەنلەمچى ئەمچى ـ ئوتاچىلار

بۇ، ئاۋام تېبابىتى ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاشقا بىرقەدەر پىششىق بولغان، لېكىن ئۇنى ئاساسىي كەسىپ قىلمىغان ئەمچى ـ ئوتاچىلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئەمچىلەر كېسەللىكلەرنى تونۇش ـ ئايرىشقا ۋە كېسەل ئالامەتلىرىگە قاراپ دورا ياكى داۋا ئۇسۇللىرىنى بۇيرۇشقا بىرقەدەر پىششىق كېلىدۇ. لېكىن ئۇنى ئاساسىي كەسىپ قىلمايدۇ. ئائىلە ئەزالىرى، ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرى ئاغرىپ قالسا ياكى قولۇم ـ قوشنا، تونۇش ـ ناتونۇش ھاجەتمەنلەر ئىزدەپ كەلسە ئۇلارنىڭ كېسىلىنى ئايرىپ، دورا بۇيرۇش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. بۇ خىل ئەمچى ـ ئوتاچىلار ئاساسەن خام دورىلارنى ساقلىمايدۇ، پىششىق دورىمۇ ساقلىمايدۇ. مەيلى بازار ياكى ئائىلىسىدە دۇكان ئاچمايدۇ. زۆرۈر بولغان ياكى ھاجەتمەنلەر ئىزدەپ كەلگەن چاغدا دورا بۇيرۇش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ.

ئۇلار پۇتۇنلەي شۇ جاينىڭ ئۆزىدىن چىقىدىغان ئوت ـ چۆپ دو ـ رىلار ۋە ھايۋانى دورىلارنى بۇيرۇش، شۇنداقلا يېمەكلىك ـ ئىچىملىك ئوگوت ـ پەرھىزلىرىنى بۇيرۇش، ئىش ـ ھەرىكەت ئوگوت ـ پەر ـ ھىزلىرىنى بۇيرۇش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، تەر ـ لىتىش قاتارلىق ئادەتتىكى كىشىلەر ئۆزلىرى قىلىپ كېتەلەيدىغان ئاددىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بۇيرۇش ئارقىلىق شىپاگەرلىك قىلىـ ـدۇ.

بۇ خىل ئەمچى ـ ئوتاچىلارنىڭ بەزىسى ساۋاتلىق، بەزىسى ساۋاتسىز بولۇپ، كىشىلەرگە دورىلار ياكى داۋا ئۇسۇللىرى بۇيرۇغاندا ئادەتتىكى دورىلار، ئۇسۇللارنى ئاغزاكى بۇيرۇيدۇ. دورا خىللىرى كۆپرەك، ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى قىيىنراق بولغانلىرىنى ئۆزى ياكى باشقىلار ئارقىلىق يېزىپ بېرىدۇ ۋە بۇ دورىلارنى قەيەردىن تېپىش ياكى سېتىۋېلىش مۇمكىنلىكىنى ئېيتىپ بېرىدۇ.

ئۇلارنىڭ بۇنداق دورا بۇيرۇپ بېرىش ئىشى قەدىمدىن تارتىپ «دورا خەتلەپ بېرىش» دەپ ئاتالغان. كونكرېت تىل ئىستېمالىدا «دورا خەتلەپ بەردىم»، «دورا خەتلىشىپ بەردىم»، «دورا خېتىنى يىتتۇرۇپ قويۇپتىمەن» دېگەن شەكىللەردە قوللىنىلىدۇ. «دورا خېتى» قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كەلگەن ساپ ئۇيغۇرچە سۆز بولۇپ، خەنزۇ تىلىدىكى «处方»، چەت ئەل تىلىدىكى «رېتسىپ» دېگەن سۆزلەرگە مەنە جەھەتتىن دەلمۇدەل كېلىدۇ.

3) دورىۋالچىلار

بۇ، ھەر خىل دورا ئەشيالىرىنى سېتىۋېلىپ ساقلاش، ئەمچى ـ ئوتاچىلار ۋە باشقا ھاجەتمەنلەرگە دورا سېتىش بىلەن شۇغۇللىنىشنى كەسىپ قىلغان كىشىلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى ساۋاتلىق بولۇپ، ھەر خىل ئوت ـ چۆپ دورىلار، ھايۋانىي دورىلار، مەدەن دورىلارنى تونۇشقا ماھىر، ئۇلارنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، شىپالىق رولى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى پىششىق بىلىدۇ. ھەممىسى دېگۈدەك شەھەر ـ بازارلاردا دۇكان ئېچىپ تىجارەت قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە بىر قىسىملىرى تومۇر تۇتۇپ كېسەل كۆرۈش ۋە دورا بۇيرۇشنى بىلىدۇ. شۇنداقلا ھەر خىل مۇرەككەپ دورا ياسالمىلىرىنى ئۆزى ياساپ ياكى سېتىۋېلىپ ساقلاپ ھاجەتمەنلەرگە ساتىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بۇنداق كىشىلەرنىڭ دۇكىنى «دورىۋال دۇكىنى»، ئۆزلىرى «دورىۋالچى»، دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان دورىلار «تاختىۋەن دورىسى» دېيىلىدۇ. دورىۋالچىلارنىڭ يەنە بىر گەۋدىلىك ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇلار ھەر خىل خام دورىلار ۋە ياسالما دورىلارنىڭ يەرلىك نامىنى ۋە باشقا تىللاردىكى نامىنى، سىرتتىن كەلتۈرۈلىدىغان دورىلارنىڭ چىقىش ئورنىنى پىششىق بىلىدۇ.

4) دورا تەرگۈچىلەر

بۇلار يەرلىكتىن چىقىدىغان ھەر خىل دورا ئەشيالىرىنى يىغىپ كېلىپ دورىۋالچىلارغا سېتىشنى ئاساسىي ياكى قوشۇمچە كەسىپ قىلغان كىشىلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، يەرلىكتىن چىقىدىغان ھەر خىل ئوت ـ چۆپ دورىلار، ھايۋانىي دورىلار، مەدەن دورىلارنى پىششىق تونۇيدۇ. ئۇلارنىڭ ناملىرىنى، ئۆسىدىغان، ياشايدىغان جايلىرى ۋە ساقلانغان ھەر خىل كان ئۇقتىلىرىنى پىششىق بىلىدۇ. ھەر خىل دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، شىپالىق رولىنىمۇ ئاساسەن بىلىدۇ. لېكىن، كېسەل كۆرۈش، داۋالاش بىلەن بىۋاسىتە شۇغۇللانمايدۇ. ھاجەتمەنلەر ئىزدەپ كېلىپ تەكلىككە سالغاندا دورا بۇيرۇپ قويىدۇ. دورا خام ئەشيا ماتېرىياللىرى بىپايان تەبىئەت قوينىغا كەڭ تارالغانلىقتىن، دورا تەرگۈچىلەر دورا ئەشيالىرى چىقىدىغان تاغ ـ جىلغىلارنى، ئوتلاق ـ يايلاقلارنى، دەشت ـ سايلارنى، كەنت ـ مەھەللىلەرنى، جاڭگال ـ قومۇلۇقلارنى، ئورمانلىق ـ چاتقانلىقلارنى پىششىق بىلىدۇ. قانداق دورىلارنىڭ قەيەرلەرگە تارقالغانلىقى، قانداق پەسىلدە، قانداق ئۇسۇللار بىلەن يىغىۋېلىش لازىملىقىنى ئوبدان بىلىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بۇ كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. بەزىدە ئوۋچىلىق، مالچىلىق، قازمىچىلىق قاتارلىق ئىشلار بىلەن دورا يىغىشنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارىدۇ.

دورا تەرگۈچىلەر يەرلىك گېئولوگ، جۇغراپىيون، زوئولوگ ۋە بوتانىكلار بولۇپ، تېبىبىي ۋە باشقا ئېھتىياجلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ئالتۇن ـ كۈمۈش، مىس ـ تۆمۈر، گۈڭگۈرت ـ كۆمۈر، تۇز ـ شور قاتارلىق مەدەن كان نۇقتىلىرىنىڭ تولىسى شۇلار تەرىپىدىن بايقالغان.

تاغلار، سايلار، جاڭگاللاردىكى چىغىر يوللارنىڭ كۆپىنچىسى شۇلار تەرىپىدىن ئېچىلغان. تاغلار، جىرالار، يايلاق، جاڭگاللارنىڭ كونكرېت بۆلەكلىرىگە ئاشۇلار تەرىپىدىن ئىسىم قويۇلغان. ھەر خىل ياۋايى ھايۋانلار، ياۋايى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تارقالغان جايلىرى، ياشاش، ئۆسۈش ئالاھىدىلىكلىرى ئۇلار تەرىپىدىن بايقالغان. ئۇلارنىڭ تۈرلىرى، سورتلىرى ئۇلار تەرىپىدىن تونۇلغان ۋە ئىسىم قويۇلغان. ئوت ـ چۆپلەر، ھايۋانلار، ئۇچار قاناتلار، يەر ـ جاي ناملىرىغا دائىر كۆپلىگەن ئەپسانە ـ رىۋايەت، ماقال ـ تەمسىللەر ئاشۇلارنىڭ كەچۈرمىشلىرى، ئوي ـ خىياللىرى، كۆرگەن ـ ئاڭلىغانلىرى ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن ۋە ساقلىنىپ قالغان.

5) تېڭىقچىلار

بۇ، سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن كېلىپ چىققان سۇنۇق ـ چىقىقلارنى داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئەمچىلەرنى كۆرسىتىدۇ.

بۇلار ئۇرۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق تاشقى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان سۆڭەك ـ ئۇستىخان سۇنۇقلىرى، بېغىش ـ بوغۇملارنىڭ چىقىپ كېتىشى، چىم بولۇشى، پەي ـ مۇسكۇللارنىڭ زەخىملىنىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ۋە داۋالاشقا ماھىر كىشىلەر بولۇپ، بەزىلىرى بۇ كەسىپ بىلەن مەخسۇس شۇغۇللىنىدۇ، بەزىلىرى قوشۇمچە شۇغۇللىنىدۇ. سۇنغان ئۇستىخانلارنى جايىغا چۈشۈرۈپ تېڭىش، چىقىپ كەتكەن بوغۇملارنى جايىغا كەلتۈرۈش، چىم ئېلىش، مۇسكۇل زەخىملىرىنى دورا بىلەن ساقايتىشنى ئاساسىي داۋالاش ئۇسۇلى قىلىدۇ. شۇنداقلا بۇ خىل كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ئىششىقنى ياندۇرۇش، قىزىتمىنى قايتۇرۇش، زەردابلارنى قۇرۇتۇش، قان ـ يىرىڭلارنى تارتىش، ئەت ئۇندۇرۇش دورىلىرىنى ۋە ئۇلارنىڭ ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى، بۇ خىل كېسەللەرگە بۇيرۇلىدىغان ئۇگۇت ـ پەرھىزلەرنى پىششىق بىلىدۇ. لېكىن، سىرتقى زەخىمگە مۇناسىۋەتسىز بولغان باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاش بىلەن شۇغۇللانمايدۇ.

كېيىنكى ۋاقىتلاردا تېڭىقچىلىق بىلەن دورا تېبابەتچىلىكىنىڭ بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىلىشى ئارقىسىدا دەستىكارلىق (جەرراھلىق ـــ

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش) كېلىپ چىققان.

6) باخشى ـ پېرىخونلار

بۇ شامانىزم دەۋرىدىن قالغان روھىي داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، پېرە ئويۇنىنى ئاساسىي داۋالاش ۋاسىتىسى قىلىدۇ.

7) نۇجۇمخونلۇق

بۇ ناھايىتى قەدىمكى دەۋردىن قالغان روھىي داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، كىشىلەرنىڭ نىمە يۇلتۇزلۇق (مەسىلەن: ئوت يۇلتۇزلۇق، شامال يۇلتۇزلۇق، تۇپراق يۇلتۇزلۇق دېگەندەك) ئىكەنلىكى بىلەن، ئاسمان بۇرجلىرىنىڭ مۇناسىۋىتى ھەققىدىكى ئاسترونومىيەلىك چۈشەنچە ۋە ئۇسۇللار ئارقىلىق كىسەللىكتىن ساقلىنىش ياكى داۋالاشنى ئاساسىي ۋاستە قىلىدۇ. نۇجۇمخۇنلار قەدىمكى دەۋرلەردە «يۇلدۇزچى» دەپمۇ ئاتالغان.

8) چىراغچىلىق

بۇ ئاتەشپەرەسلىك دەۋرىدىن قالغان ئادەت بولۇپ، «جىنكەشلىك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ، ياندۇرۇلغان چىراغ نۇرىغا قاراپ، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش ئۇسۇلىنى ئېيتىپ بېرىدىغان بىر خىل خۇراپىي داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن مەشغۇل بولغۇچىلار ئاۋام ئىچىدە «چىراغچىلار» دېيىلىدۇ.

9) دۇئاگويلۇق

بۇ ئىسلامىزم دەۋرىگە خاس بولغان روھىي داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، دۇئا ـ تەلەپ قىلىش، خەتمە ئوقۇش، دوئا ـ رەدنامە ئوقۇش قاتارلىق تۈرلىرى بار.

ئاۋام تېبابىتىنىڭ يەنە ئارىشاڭغا ئېلىش، تەرلىتىش، قۇمغا كۆمۈلۈش، تېرىگە ئېلىش قاتارلىق فىزىكىلىق ۋاستىلەر؛ ئوتقاشلاش، ئىسرىقلاش قاتارلىق روھىي ۋاستىلەر بىلەن داۋالايدىغان بەزى تۈرلىرىمۇ بار.

3. ئەنئەنە بويىچە داۋالاشقان ئاۋام تېبابىتى

يۇقىرىدا قەيت قىلغىنىمىزدەك، ئاۋام تېبابىتى ناھايىتى قەدىمكى چاغلاردا ئاۋام خەلق ئىچىدە تارقاق ۋە ئىستىخىيەلىك ھالدا بارلىققا كەلگەن. زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇنىڭدىن ئەمچى، ئوتاچى، دورا تەرگۈچى، تېڭىقچى قاتارلىق بىرقەدەر كەسىپلەشكەن

تېبابەت تۈرلىرى شاخلىنىپ چىققان. بۇلارنىڭ تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن هالدا تەرەققىي قىلىشى ئارقىلىق، ئىلمىي تېبابەت بىر خىل پەن سۈپىتىدە شەكىللىنىپ چىققان. لېكىن، ئىلمىي تېبابەتچىلىكنىڭ شەكىللىنىشى، ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئۆزۈل - كېسىل يوقىلىپ كېتىشىنى بەدەل قىلغان ئەمەس.

يېرىم كەسپىي ئەمچى، ئوتاچىلىق، خەتلەمچىلىك، دورا يىغىش قاتارلىقلار ئاۋام خەلق ئىچىدە يەنىلا ئۆز يولىدا داۋام قىلىۋەرگەن. يېمەك - ئىچمەك، دورا ئەشيالىرى، فىزىكىلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۆز - ئۆزىنى ۋە بىر - بىرىنى داۋالاشنى بەلگە قىلغان ئاۋام تېبابىتىمۇ ئۆز يولى بىلەن داۋام قىلىۋەرگەن. جەمئىيەتنىڭ هەرقايسى باسقۇچلىرىدىكى هۆكۈمران ئىدېئولوگىيەلەر ۋە دىنىي ئېتىقادلارغا باغلانغان هەر خىل روهىي داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ بارلىققا كېلىپ، ئاۋام تېبابىتىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىپ كەتكەن.

ئاۋام تېبابىتى ئۆزىنىڭ تەرەققىيات مۇساپىسىدە ئىلمىي تېبابەتنى ئاپىرىدە قىلغىنى ۋە ئۇنىڭغا ئۈزۈكسىز تۈردە يېڭى دورا ئەشيالىرى، يېڭى دورا خەت نۇسخىلىرى، يېڭى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تەقدىم قىلىپ تۇرغىنىغا ئوخشاش، ئىلمىي تېبابەتتىنمۇ ئەكس تەسىر قوبۇل قىلغان. يەنى ئاۋام تېبابىتى بەزى دورىلارنىڭ ئىسمىلىرىنى، ئىلمىي تېبابەت ئارقىلىق چەتتىن قوبۇل قىلىنغان بەزى يەككە دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ ئىسمىلىرىنى، تەركىبى ئاددىيراق بولغان بەزى ئىلمىي تېبابەت مۇرەككەپ ياسالما دورىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئىسمىلىرىنى، ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى، ئىلگىرى تونۇيالمىغان، پەقەت ئالامىتىگە قاراپلا داۋالاش ئېلىپ بېرىلغان بەزى كېسەللەرنى تونۇش، ئايرىش ئۇسۇللىرىنى ۋە ئۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭناملىرىنى ئىلمىي تېبابەتتىن قوبۇل قىلغان.

ئىجتىمائىي ئىدېئولوگىيەنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، روهىي جەهەتتىن داۋالاشقا دائىر بەزى ئۇسۇل - چارىلەر يېڭىدىن بارلىققا كەلگەن. مەسىلەن، دۇئا - تەلەپ قىلىش، خەتمە ئوقۇش، دۇئا - رەدنامە ئوقۇش قاتارلىقلار ئىسلامىزم دەۋرىدە بارلىققا كەلگەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەزىلىرى يوقالغان، مەسىلەن: بۇددىزمغا باغلانغان روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى پۈتۈنلەي ئۇن ـ تىنسىز يوقالغان. شامانىزم ۋە زاروئاستىر دىنىغا باغلىنىدىغان بەزى روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى شەكلىنى ساقلاپ قېلىپ مەزمۇنىنى ئىسلامىيەتكە ماسلاشتۇرۇش قاتارلىق مەلۇم ئۆزگىرىشلەرنى ياساش ئارقىلىق ساقلىنىپ كەلگەن بولسىمۇ، بارغانسېرى ئاجىزلىشىش، يوقىلىش تەرەپكە يۈزلەنگەن.

خوتەندە ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئومۇملىشىشى، بولۇپمۇ دېھقان ـ چارۋىچىلار ئىچىدە ئومۇملىشىشى بەك كەڭ ۋە چوڭقۇر بولۇپ، ئۇلار ئارىسىدا 30 ياشلاردىن ئاشقان، زېرەكرەك، ئىدىتلىقراق بولغان ھەربىر ئەر ـ ئايال ھەر خىل ئاشلىقلار، گۆش ـ ياغلار، مېۋىلەر، ئوت ـ چۆپلەرنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتىنى، قانداق كېسەللەرگە پايدا قىلىدىغانلىقى، قانداق كېسەللەرگە زىيان قىلىدىغانلىقىنى بىلىدۇ. چاي دورىلىرىنىڭ خوسۇسىيىتى ۋە پايدا ـ زىيىنىنى، قانداق كېسەللەرگە قانداق چاي دەملەپ بېرىش لازىملىقىنى، شۇنىڭدەك ئاۋام تېبابىتىگە دائىر ئۇگۇت ـ پەرھىزلەرنى بىلىدۇ. ئۇلارنىڭ خېلى كۆپلىرى دائىم لازىم بولىدىغان قىزىلگۈل، رەيھانگۈل، پىننە، سېرىق چېچەك، بەديان، ئاق لەيلىگۈل قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆستۈرىدۇ ياكى ئۇلارنىڭ شاخ ـ چېچەكلىرى، ئۇرۇقلىرىنى؛ ئادراسمان، سەندەل، ئوغرىتىكەن، بوزۇغا، يەر باغرى، ئېگىر، قارا سۆگەت يىلتىزى، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنى ساقلاپ قويىدۇ. زۆرۈر بولغاندا مۇشۇلاردىن پايدىلىنىپ كېسەللىكتىن ساقلىنىش چارىلىرىنى قوللىنىدۇ. ئۆز ـ ئۆزىنى ياكى بىر ـ بىرىنى داۋالايدۇ. ئۇلار بە جايىكى ھەر بىر ئائىلىدىكى «چالا تېۋىپ»لاردۇر.

ھەر خىل ئەنئەنىۋى تېبابەتلەر ۋە غەرب تېبابىتى مىسلىسىز راۋاجلانغان بۈگۈنكى دەۋرىمىزدىمۇ شۇنداق ئېھتىياجلىق كىشىلەر باركى، بۇلار تېۋىپ ياكى تېبىبىي خادىم بولمىسىمۇ، خەلق ئىچىدە داۋاملىشىپ كەلگەن ياكى بارلىققا كەلگەن دورا ۋە داۋاسازلىققا دائىر تەجرىبە ۋە دورا نۇسخىلىرىنى ئۇزۇۈكسىز توپلاپ خاتىرىلەپ ماڭىدۇ. بەزىلىرىنىڭ توپلىغان دورا نۇسخىلىرى نەچچە يۈزگە يېتىدۇ (بۇ كىتابنىڭ ئۈچىنچى بۆلۈمىگە كىرگۈزۈلگەن دورا نۇسخىلىرى بۇنىڭ دەلىلى ھېسابلىنىدۇ). ئارىمىزدا ئېغىر

كېسەلگە مۇپتىلا بولۇپ، ئۇزاق ۋاقىت داۋالانغان بولسىمۇ ساقىيالمىغان، شۇنداقلا خېلى داڭلىق دوختۇرخانىلار تەرىپىدىن «ساقايماس كېسەل» دەپ قارىلىپ قايتۇرۇۋېتىلگەندىن كېيىنمۇ، قىلچە مەيۇسلەنمەي خەلق ئىچىدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ئارقىلىق ئۆز - ئۆزىنى داۋالاپ ساقىيىش بىلەنلا قالماي، نەچچە ئون يىل ئۆمۈر كۆرگەن، ھەتتا ئۇستا كۆرمەي تېۋىپقا ئايلىنىپ شىپاخانا ئاچقان، نەچچە پارچە تېبىبىي كىتاب يازغان بەزى ئىجتىھاتلىق كىشىلەرمۇ بار. خەلق ئارىسىدا كەڭ تارقالغان «كۆپ يۈرگەن يولچى بولۇر، كۆپ ئاغرىغان ئەمچى بولۇر» دېگەن ماقال دەل مۇشۇنداق ئارقا كۆرۈنۈش ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن.

دېمەك، ئاۋام تېبابىتى ئىنسانلار پەيدا بولۇپ ئۇزاق ئۆتمەيلا بىخلانغان، ئەڭ ئىپتىدائىي جەمئىيەتتىكى تۇرمۇش شارائىتى ئىنتايىن ناچار ۋە تۇرمۇش مەئىشەتلىرى ئىنتايىن كەمچىل بولغان رەھىمسىز رېئاللىق ئىنسانلارنى بىر تەرەپتىن ئۆز بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى، خۇسۇسىيىتى ۋە ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق، شۇنداقلا تۈرلۈك يېمەكلىكلەرگە بولغان ئىنكاسى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە، يەنە بىر جەھەتتىن بۇ تەبىئىي ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىرى (پايدا - زىيىنى) ھەققىدە ئىزدىنىشكە مەجبۇرلىغان. بۇ ھەقتىكى بىلىش نەتىجىلىرى ۋە ئەمەلىي تەجرىبىلەرنىڭ توپلىنىشى ئىپتىدائىي تېبابەتنى بارلىققا كەلتۈرگەن. ئىپتىدائىي تېبابەت ئەۋلادمۇئەۋلاد داۋاملاشتۇرۇلۇپ مۇئەييەن باسقۇچقا يەتكەندە، ئىلمىي تېبابەت بىر خىل پەن سۈپىتىدە ئۇنىڭدىن شاخلىنىپ چىققان. ئەمما، ئىپتىدائىي تېبابەت بىر خىل ئىجتىمائىي ھادىسە سۈپىتىدە خەلق ئارىسىدا داۋاملىشىپ ساقلىنىپلا قالماي، ئۈزۈكسىز بېيىغان ۋە ئىلمىي تېبابەتنى داۋاملىق يېڭى رېتسېپلار بىلەن تەمىن ئېتىپ كەلگەن. ئاۋام تېبابىتى ئۆز تەرەققىياتى داۋامىدا جەمئىيەتنىڭ ھەرقايسى باسقۇچلىرىدىكى ئىجتىمائىي ئاڭ فورماتسىيەلىرىنىڭ كۈچلۈك تەسىرىگە ئۇچرىغان. غەرب تېبابىتى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى كەڭ ئومۇملاشقان بۈگۈنكى دەۋردە، ئاۋام تېبابىتى رايونىمىزدا يەنىلا مەۋجۇت بولۇپلا قالماي، يېزا، چارۋىچىلىق رايونلىرىدىكى ئاھالىلەر ئىچىدە مەلۇم دەرىجىدە رول ئويناۋاتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى
ئاۋام تېبابىتىنىڭ نۇغۇندىسى ــ ئىلمىي تېبابەت

گەرچە بۇ يازمىدا ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئومۇمىي تەسۋىرىنى كۆرسىتىپ بېرىش مەقسەت قىلىنغان بولسىمۇ، لېكىن، ئاۋام تېبابىتى بىلەن ئىلمىي تېبابەت «يىپ بىلەن كېۋەزنىڭ ئىشى يوق» دېگەن مۇناسىۋەتتە ئەمەس، بەلكى، «مۇڭگۈزگە ئۇرسا تۇيىقى سىرقىراپتۇ» دېگەندەك، ئانا ــ بالىلىق مۇناسىۋەتكە ئىگە بولغاچقا، ئىلمىي تېبابەتكە دائىر بەزى ئاساسىي چۈشەنچىلەر ئۈستىدە توختالماي تۇرۇپ، بۇ ئىككىسىنىڭ مۇناسىۋىتى ۋە ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىنى ياخشى يورۇتۇپ بەرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا بۇ يەردە ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە ئالاھىدىلىكىگە دائىر مەسىلىلەر ھەققىدە قىسقىچە توختىلىمىز.

1. ئىلمىي تېبابەتنىڭ ئانىسى ــ ئاۋام تېبابىتى

يۇقىرىدىكى ماۋزۇدا دەپ ئۆتكىنىمىزدەك، ئاۋام تېبابىتى ئەڭ قەدىمكى دەۋرلەردە كىسەلدىن قۇتۇلۇپ، ھاياتنى ساقلاش تەقەززاسى تۈپەيلىدىن ئىلىپ بېرىلىدىغان ئىستىخىيەلىك تېببىي ئىزدىنىشلەر ئارقىلىق بارلىققا كەلگەن. بۇ باسقۇچتىكى تېبابەت بىلىملىرى نەزەرىيەۋى بىلىش دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلمىگەن ئىستىخىيەلىك تەجرىبە بىلىملىرى ئىدى. پارچە ــ پۇرات، رەتسىز، شۇنداقلا يېزىقتا ئىپادىلەنمىگەن ئاغزاكى تېبابەت ئىدى. دەۋرلەرنىڭ ئۆتۈشى، دورا ۋە داۋاسازلىق بىلىملىرىنىڭ كۆپىيىشى، بەزى زىل ــ زېرەك، ئىجتىھاتلىق كىشىلەرنىڭ بۇ پارچە ــ پۇرات، ئاغزاكى تېببىي بىلىملەرنى توپلىشى ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتىدە قوللىنىشى ئارقىسىدا بارلىققا كەلگەن ۋە مەلۇم دەرىجىدە كەسىپلەشكەن ئەمچى ۋە ئوتاچىلار ئۆزلىرى توپلىغان دورا

نۇسخىلىرىدىن پايدىلىنىپ، ھاجەتمەنلەرگە دورا بۇيرۇش داۋامىدا، ئېنىقكى، بەزى مەسىلىلەرگە دۇچ كەلگەن (گەرچە ئۇ زاماننىڭ تېبابىتى ھەققىدە ئېنىق مەلۇماتلار قالمىغان بولسىمۇ، لېكىن شۇ چاغلاردىن ھازىرغا يېتىپ كەلگەن بەزى دورا نۇسخىلىرىدىن پايدىلىنىپ ئۇلار دۇچ كەلگەن مەسىلىلەرنى قىياس قىلىشقا بولىدۇ).

بىرىنچى نۇسخا: «چىشنى قۇرت يەپ ئاغرىسا، زەمچە بىلەن ئانار پوستىنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ ياقسا شىپا قىلۇر.» بۇ نۇسخىدا كېسەللىك، دورا تەركىبى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى كۆرسىتىلگەن. ئەمما دورا مىقدارى، ئىشلىتىش ۋاقتى كۆرسىتىلمىگەن. زەمچە رايونىمىزدىن چىقىدىغان مەدەن بولۇپ، تېبابەتتىمۇ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن، ئۇنىڭ مىقدارى ۋە ئىشلىتىش ۋاقتى قاتتىق ئۆلچەم بىلەن تىزگىنلەنمىسە، ئېغىز ئىچى ۋە گالنى كۆيدۈرىدۇ، شۆلگەي بىلەن يۇتۇپ بەرسە ۋە مىقدارى كۆپرەك بولسا، قۇستۇرىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ ھەتتا زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

ئىككىنچى نۇسخا: «ئەگەر كىشى زەھەرلەنگەن بولسا، موردار سەنگ (مەدەستان) ياكى سىماب، ياكى زەنكار، ياكى زەرنىخ، ياكى ئۆلۈك مۈشۈكنىڭ گۆشى، ياكى يېغىنى، ياكى ئەپيۇننى، بۇلار بولمىسا سامساقنى پىشۇرۇپ كالا يېغى بىلەن بەرسە شىپا بولۇر.» بۇ نۇسخىدىمۇ، زەھەر قايتۇرىدىغان دورىلارنىڭ نامى بېرىلگەن، ئەمما، مىقدارى، تەييارلاش ئۇسۇلى، ئىشلىتىش قېتىم سانى بېرىلمىگەن. بۇنىڭدىكى تۆت خىل مەدەن دورىنىڭ بەزىسى رايونىمىزدىن چىقىدۇ. بەزىسى سىرتتىن كېلىدۇ. ھەممىسى زەھەرلىك بولۇپ، قاتتىق ئۆلچەم بىلەن كۈشتە قىلىنمىسا ۋە ئارتۇق ئىستېمال قىلىنسا، زەھەر قايتۇرۇش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئوتقا ياغ چاچقاندەك بولۇپ، ئېغىر ئاقىۋەت پەيدا قىلىدۇ.

ئۈچىنچى نۇسخا: «باش تولا ئاغرىسا، ئۆچكە مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، ئوغلاق سۈيدۈكى بىلەن خېمىر قىلىپ ماڭلىيىغا تاڭسا دەرھال شىپا قىلىدۇ.» بۇ نۇسخىدىكى دورا تەركىبى ناھايىتى ئاددىي، زەھەرلىك تەسىرىمۇ يوق. لېكىن، باش ئاغرىقى ئۇيقۇسىزلىقتىنمۇ، توڭۇپ قالغانلىقتىنمۇ، ماغدۇرسىزلىقتىنمۇ، كەم قانلىقتىنمۇ، روھىي

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېسەللىكتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ (ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىبابىتىدە باش ئاغرىقى ئوخشاش بولمىغان 30 نەچچە خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ، ئايرىم ـ ئايرىم داۋالىنىدۇ، دەپ قارىلىدۇ). شۇڭا، دورا نۇسخىسىنىڭ ئۆزىدە مەسىلە بولمىغان بىلەن، كېسەلنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولمىسا، دورا كارغا كېلىشى ناتايىن.

بۇلاردىن قىياس قىلىشقا بولىدۇكى، ئوتاچىلار تىبابىتى باسقۇچىدا، ئوتاچى ـ ئەمچىلەر ئاۋام تىبابىتىدىكى دورا نۇسخىلىرىنىڭ بۇنداق نۇقسان ۋە يېتەرسىزلىكلىرىنى پەيدىنپەي تونۇپ يەتكەن. بۇنداق تونۇش ئۇلارنىڭ بىر جەھەتتىن كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن كېسەللىك سەۋەبلىرىنىڭ مۇناسىۋىتى ئۈستىدە، يەنە بىر جەھەتتىن كېسەللىك سەۋەبلىرى (كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى تەبىئىي ماددىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى) بىلەن دورا نۇسخىلىرىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى ئۈستىدە پائال ئىزدىنىشكە تۈرتكە بولغان. شۇنداق قىلىپ، بۇ باسقۇچتا تىبابەت تەبىئەت ← ئىنسان ← كېسەللىك ← دورا ← داۋالاش زەنجىرىنى بىر پۈتۈن ھالەتتە كۆزىتىش، ئۇلارنىڭ مۇناسىۋىتىنى ئىنسان بەدىنىدە تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش (ساقىيىش) مەقسەت قىلىنغان تىبابەتكە ئايلانغان. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئوتاچىلار تىبابىتى دورا نۇسخىلىرىنى ۋە ئۇلارغا مۇناسىۋەتلىك مۇۋەپپەقىيەت تەجرىبىلىرى ۋە مەغلۇبىيەت ساۋاقلىرىنى يىغىش ـ توپلاشتىن باشلىنىپ، پەيدىنپەي تەرەققىي قىلىپ، تۈرلۈك يېمەكلىك ـ ئىچىملىكلەر ۋە دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى ھەم خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلىش، ئىگىلەش؛ ئۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىر ـ خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلىش ـ ئىگىلەش؛ تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى تاشقى ئالامەتلىرىدىن ئۇنىڭ كېسەللىك سەۋەبچىلىرى ۋە كېسەل پەيدا قىلغان ئەزا ئورنىنى بىلىش، ئىگىلەش؛ يېمەكلىك، ئىچىملىك ۋە دورا ئەشيالىرىنىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان پايدا ـ زىيان تەسىرلىرىنى بىلىش، ئىگىلەش تەرەپلىرىگە قاراپ كېڭەيگەن.

بۇ، ماھىيەتتە ھادىسىدىن ئۆتۈپ ماھىيەتنى چۈشىنىشكە، تەجرىبىدىن نەزەرىيەنى خۇلاسىلەشكە ئۆتكەنلىك بولۇپ، بۇ

باسقۇچتىكى تېبابەت ئىپتىدائىي ئاۋام تېبابىتى باسقۇچىدىكى نوقۇل ئىستىخىيەلىك خاراكتېرىدىن قۇتۇلۇپ، ئاڭلىق ۋە مەقسەتلىك ئېلىپ بېرىلىدىغان تېببىي پائالىيەتكە ئايلانغان. ئاۋام تېبابىتىنىڭ پارچە ـ پۇرات، رەتسىز، ئۆلچەمسىز دورا نۇسخىلىرى ئەمچى ـ ئوتاچىلار قولىدا يىغىلىپ مەلۇم دەرىجىدە رەتلىنىشكە ئىگە بولغان. شۇڭا، بۇ باسقۇچتىكى تېبابەتنى ـــ ئەمچى، ئوتاچىلار تېبابىتىنىڭ بىرقەدەر تەرەققىي قىلغان باسقۇچىنى ـــ ئىلمىي تېبابەتنىڭ ھامىلە باسقۇچى دېيىش مۇمكىن.

2. ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتىنىڭ ئانا ماكانى ـــ قەدىمكى خوتەن

ئەمچى ـ ئوتاچىلارنىڭ پەرۋىشىدە ناھايىتى ئۇزۇن دەۋرلەر ئارقىلىق ۋە ناھايىتى قىيىن بىر ھالەتتە ئىلمىي تېبابەتكە ھامىلدار بولغان قەدىمكى زامان ئاۋام تېبابىتى ئاخىر «يەڭگىپ» قەدىمكى زامان ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتىنى ئاپىرىندە قىلدى. ھازىرغىچە بىزگە مەلۇم بولغان يازما مەلۇماتلارغا قارىغاندا، ئۇنىڭ ئانا ماكانى قەدىمكى ئۇدۇن ـــ بۈگۈنكى خوتەن ئىدى.

بۇ ھەقتە «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى» ناملىق كىتابتىن مۇنداق مەلۇماتلارغا ئىگە بولىمىز: «غازىباي خوتەندە ئۆتكەن مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپ بولۇپ، ئۇنىڭ ‹غازىباينىڭ ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى› ناملىق مەشھۇر كىتابىنى يازغانلىقى توغرىسىدا مەلۇمات بار. دەسلەپكى ئىگە بولغان ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا مىلادىيە 1200 ـ يىللىرى ھىندىستاندا نەشر قىلىنغان ‹ھەدىقەتۇل ئەقالىم›(ھەرقايسى ئەللەر تەزكىرىسى) دېگەن قامۇس خاراكتېرلىك ئەسەردە مۇنداق مەزمۇندىكى مۇھىم مەنبەلەر قەيت قىلىنغان: تېرىم (تارىم) يايلىقىدىكى غازىباي قەدىمكى خوتەن رايونى دائىرىسىدىكى نۇرغۇن دورىلارنى يەكۈنلەپ 312 ماددىلىق دورا قامۇسى يازغان. بۇنىڭدىن خەۋەر تاپقان يۇنانلىق ئالىم ئەپلاتون ئۆز شاگىرتلىرىنى ئۇنىڭ ئالدىغا ئەۋەتكەن. ئۇلار مىڭبىر مۇشەققەتتە ئالتە ئاي تاغ ـ

www.uyghurkitap.com

دەريالارنى كېزىپ غازىبايىنى تاپقان. غازىبايىنىڭ يۇرتىدا ھەر خىل مېۋە ـ چېچەكلەرنىڭ يەرگە تۆكۈلۈپ ياتقانلىقى، بىنەپشە، بەديان، سانا، يۇمغاقسۈت، ئوغرىتىكەن، ئاقلەيلى، لالە ئوت، ئاچچىق تاۋۇز... قاتارلىق ناھايىتى كۆپ ئوت ـ چۆپ دورىلارنىڭ تارىم ۋادىسىنىڭ ھەممىلا يېرىنى قاپلىغانلىقىنى كۆرگەن. غازىبايىنىڭ 312 ماددىلىق دورىلار كىتابىنى كۆرۈپ ئاپىرىن ئوقۇغان ھەمدە ئەپلاتوننىڭ ھەر خىل ئىلىملەر تەھسىل قىلىدىغان ئالىم ئىكەنلىكى، ئەگەر ئەپلاتون بۇ ئەسەرنى كۆرۈشكە مۇيەسسەر بولالىسا، غازىباي ۋە تارىم خەلقىگە ھەر جەھەتتىن زور ياردەملەرنى بېرىشكە تەييار ئىكەنلىكىنى ئېيتقان. غازىباي كۆپ ئويلىنىشلاردىن كېيىن، ھەرقايسى ئەللەر ئارىسىدىكى دوستلۇق ۋە ئىلىم ـ پەن ئالماشتۇرۇشنى نەزەردە تۇتۇپ، قىممەتلىك ئەسىرىنى 40 ياشلىق ئوغلى بارىيىنىڭ قولىغا چىڭ تۇتقۇزۇپ، كەلگەنلەر بىلەن بىللە ئەپلاتوننىڭ ئالدىغا ئەۋەتكەن. ئەپلاتون بارىينى ئالىي ئېھتىرام بىلەن قىزغىن قارشى ئالغان. غازىبايىنىڭ ئەسىرىنى زور ئىشتىياق بىلەن كېچە ـ كۈندۈز ئوقۇپ چىقىپ، غازىبايىنىڭ تېبابەت ئىلمىدىكى ماھارىتىگە يۇقىرى باھا بەرگەن ھەمدە بۇنىڭغا جاۋابەن ئامراق قىزى ئەنفىيالۇسنى بارىيغا نىكاھلاپ بەرگەن. مەلۇم مەزگىلدىن كېيىن بارىي بىلەن ئەنفىيالۇس تارىمغا قايتماقچى بولغاندا، ئەپلاتون غازىبايىنىڭ ئىنسانىيەتكە قوشقان تۆھپىسىگە جاۋابەن ھازىرقى خوتەن رايونىغا قاراشلىق شەھەرلەرنى تېخىمۇ ھەيۋەت، گۈزەل قىلىپ قۇرۇشقا ياردەملىشىش ئۈچۈن ئۇرغۇن ھۈنەرۋەنلەرنى قوشۇپ ئەۋەتكەن» (سىدىق رەھمەت، مۇختار ماموت مۇھەممىدى: «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى». ئۇيغۇرچە. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 1997 ـ يىل 1 ـ نەشرى. 1 ــ 2 ـ بەت).

يۇقىرىقى نەقىلدىكى بايانلاردىن بىز مۇنداق خۇلاسىگە كېلەلەيمىز: (1) غازىباي ئەينى زاماندىكى تېبابەت ئىلمىنى پۇختا ئۆگەنگەن ۋە چوڭقۇر تەتقىق قىلغان ئەمچى ـ ئوتاچىلارنىڭ بىرى ئىدى. ئۇ تارىم ۋادىسىدىكى ھەرقايسى بوستانلىقلاردا تېبابەت پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان ئەمچى ـ ئوتاچىلارنىڭ، شۇنداقلا خەلق ئىچىدىكى دورا نۇسخىلىرى ۋە داۋالاش تەجرىبىلىرىنى توپلاپ،

رەتلەپ، تەتقىق قىلىپ مۇكەممەل بىر ئەسەرگە ئايلاندۇرغان. (2) «غازنىبايىنىڭ ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى» ناملىق 312 ماددىلىق بۇ كىتابى نوقۇل دورا نۇسخىلىرى توپلىمى ئەمەس. ئۇنىڭدا نۇرغۇن دورا نۇسخىلىرى يېزىلغاندىن سىرت تېبابەت نەزەرىيەسى ۋە ئەمەلىي تېبابەتكە دائىر نۇرغۇن مۇپەسسەل مەزمۇنلارنىڭ يېزىلغانلىق ئېھتىمالى ناھايىتى چوڭ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، قەدىمكى يۇناننىڭ مەشھۇر پەيلاسوپى، ئەخلاقشۇناس ئالىمى ۋە تېبابەت ئۇستازلىرىنىڭ بىرى بولغان ئەپلاتوننىڭ ئۇنچىلىك يۇقىرى دەرىجىدىكى قىزىقىشى ۋە قايىللىقىغا ئېرىشەلمەس ئىدى. (3) غازنىبايىنىڭ بۇ مەشھۇر قامۇسى ئەپلاتون ۋە ئۇنىڭ شاگىرتى، مەشھۇر يۇنان پەيلاسوپى ۋە دۇنيا ئالىملىرى تەرىپىدىن ئىلمىي تېبابەتنىڭ بىرىنچى ئۇستازى دەپ ئېتىراپ قىلىنغان ئەرەستۇ (ئارىستوتېل)نىڭ تېببىي تەتقىقاتلىرىغا ۋە ئۇلارنىڭ ئەسەرلىرى ئارقىلىق، غەربنىڭ يۇنان تېبابىتىگە مۇئەييەن تەسىر كۆرسەتكەن.

دېمەك، قەدىمكى ئۇدۇنلۇق غازنىباي ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئاۋام تېبابىتى ئۇتۇقلىرىنى يۇختا ئۆگىنىپ ۋە تەتقىق قىلىپ، ئۇنىڭدىن شاخلىنىپ چىققان ۋە بىرقەدەر پىشىپ يېتىلگەن ئەمچى ـ ئوتاچىلىق تېبابەت بىلىملىرىنى مۇئەييەن نەزەرىيە ۋە سىستېما بويىچە رەتلەپ ئىلمىي تېبابەت دەرىجىسىگە كۆتۈرگەن بۈيۈك ئۇستاز بولۇپلا قالماي، يەنە بۇ تېبابەتنىڭ شۆھرىتىنى غەربكە تارقاتقان بۈيۈك تېبابەت ئالىمىدۇر.

3. ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتىنىڭ ئاپىرىدە بولۇشى

بۇ مەسىلىنى تۆۋەندىكى بىرقانچە جەھەتتىن چۈشىنىپ ئۆتىمىز:

1) غازنىبايىنىڭ ياشىغان دەۋرى ۋە ئەسىرىنىڭ بارلىققا كەلگەن ۋاقتى

غازنىبايىنىڭ مەشھۇر ئەسىرى توغرىسىدىكى يۇقىرىقى مەلۇماتلاردا غازنىبايىنىڭ توغۇلغان، ۋاپات بولغان يىل دەۋرى ئېنىق كۆرسىتىلمىگەن. ئەمما، ئۇنىڭ ئەسىرىنى ئەكەلدۇرۇپ زور

www.uyghurkitap.com

قىزىقىش بىلەن ئوقۇغان ۋە يۇقىرى باھا بەرگەن ئەپلاتون مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 427 ـ يىلى تۇغۇلۇپ، مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 347 ـ يىلى ۋاپات بولغان. غازىباي ئەپلاتون بىلەن زامانداش ئۆتكەن. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئەينى زاماننىڭ ھەر خىل شارائىتلىرى بويىچە ئېيتقاندا، بۇنداق بىر كاتتا ئەسەرنىڭ ھېچقانچە ئىش كۆرمىگەن ياش ئەمچىلەرنىڭ قولىدىن چىقىشى مۇمكىن ئەمەس. شۇنداقلا بۇنداق بىر ئەسەرنىڭ شۆھرىتىنىڭ تۇمەن چاقىرىم يىراقلىقتىكى ئەپلاتوننىڭ قولىقىغا يېتىپ بېرىشىغىمۇ نۇرغۇن ۋاقىت كېتىدۇ. بۇلارنى ھېسابقا ئالغىنىمىزدا غازىباينىڭ بۇ ئەسىرى مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 400 ـ يىلى ئەتراپىدا بارلىققا كەلگەن بولۇشى مۇمكىن.

2) خەنزۇچە مەلۇماتلاردىكى قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى

مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 770 ـ ، 221 ـ يىللار ئارىلىقىدا يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ قەدىمىي كىلاسسىك تېببىي ئەسىرى «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» دېگەن كىتابنىڭ «ياتلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مەنپەئەتلىك دورا نۇسخىلىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا غەربىي يۇرتنىڭ تەبىئىي مۇھىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار ھەققىدە بايان قىلىنىپ: «غەرب ئالتۇن، قاشتېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم تاشلىق بولۇپ، دائىرىسى كەڭ، شامال كۆپ، زېمىنى قاتتىق، خەلقلىرى تاغلارغا ئولتۇراقلاشقان بولۇپ، يۇڭ رەختلەردىن كىيىم كىيىدۇ. مايلىق، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يەيدۇ. شۇڭا، تاشقى ئىللەتلەر ئۇلارنىڭ تېنىنى زەرەرلەندۈرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ كېسىلى ئىچكى جەھەتتىن پەيدا بولىدۇ. داۋالاشتا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلار غەربىي دىياردىن كېلىدۇ» دەپ يېزىلغان. «تاغ ـ دەريالار ھەققىدە قىسسە»، «مۇ ھەزرەت تەزكىرىسى» قاتارلىق كىتابلاردىمۇ غەربىي دىياردىن كەلتۈرۈلىدىغان خۇشبۇي شاراب، زاراڭزا چېچىكى، نىلۇپەر، قاشتېشى، چىلان قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن («جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى، ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» (ئۇيغۇرچە) شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 1988 ـ يىلى نەشرى، 1 ـ جىلد، 4 — 5 ـ

بەتلەر).

يۇقىرىدا كەلتۈرۈلگەن نەقىل بىزگە مۇنداق بىرقانچە مەسىلىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ: (1) «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» دېگەن كىتاب خان سارىيى جەمەتىنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا دائىر كىتاب بولغاچقا، ئۇنىڭدىكى مەلۇماتلار خېلىلا ئىشەنچلىك. (2) بۇ نەقىلدە دېيىلگەن «غەربىي دىيار» كەڭ مەنىدە جۇڭگونىڭ غەربىي قىسمىغا جايلاشقان نۇرغۇن جايلارنى كۆرسەتسىمۇ، «ئالتۇن، قاشتېشى ماكانى»، «قۇم ـ تاشلىق، شامال كۆپ» دېگەن تەپسىلاتلىرى كونكرېت ھالدا تارىمنى ــ خوتەن زېمىنىنى كۆرسىتىدۇ. (3) «زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ» دېگىنى مەدەستان، نۆشۈدۈر، زەرنىخ، زەمچە قاتارلىق زەھەرلىك مەدەن دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق كۈچلۈك دورىلار مۇۋاپىق، توغرا ئىشلىتىلمىسە زەھەرلىنىشنى ھەتتا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھالبۇكى، ئاۋام تېبابىتىنىڭ سەۋىيەسى بۇ خىل دورىلارنى ئىشلىتىشكە قادىر ئەمەس. پەقەت خېلى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان ئىلمىي تېبابەتنىڭ ئۆلچەملەشكەن دورىگەرلىك نۇسخىلىرى ئارقىلىق ئاندىن بۇ خىل دورىلارنى تېببىي مەقسەتتە بىخەتەر ئىشلىتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ. (4) بۇ خىل زەھەرلىك دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنىڭ ئاغزاكى تېبابەت ھېسابلىنىدىغان ئاۋام تېبابىتى ۋاسىتىسى ئارقىلىق ئىچكىرىدىكى خان سارايلىرىغا تارقىلىپ كىرىش مۇمكىنچىلىكى يوق دېيەرلىك. ئۇ پەقەت غەربىي دىيارنىڭ يېتىشكەن تېبابەت ئالىملىرى ياكى ئۇلارنىڭ يۇقىرى سەۋىيەلىك ئىلمىي تېبابەت ئەسەرلىرى ئارقىلىق ئاندىن باشقا جايلارغا تارقالغان. (5) يۇقىرىقى نەقىلدىكى مەلۇماتلار بويىچە، مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 770 ـ ، 221 ـ يىللار (ئەمىنىيە ۋە يېغىلىق دەۋرىدە) تارىم ۋادىسىدا ئۆز جايىدىن ھالقىپ شەرق، غەربكە تارقالغۇدەك دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان ئىلمىي تېبابەت بارلىقىغا كەلگەن.

3) بەقرات، خوتەن ساكلىرى ۋە خوتەندە ئەپلاتون رىۋايەتلىرى

(1) بەقرات (ھىپپوكرات) مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 460 ــ 377 ـ

www.uyghurkitap.com

يىللاردا ياشىغان مەشھۇر پەيلاسوپ ۋە كاتتا ھېكىم. ئۇ پۈتۈن ئۆمرىنى تېبابەت تەتقىقاتىغا بېغىشلاپ، تېبابەت توغرىسىدا 72 جىلدتىن ئارتۇق ئەسەر يازغان. ئۇ «يۇناننىڭ مەشھۇر تارىخچىسى ھىدورونىنىڭ شەرقىي مەملىكەتلەر ۋە ئۇ يەردىكى خەلقلەرنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان كۆزقاراشلىرىنى بايان قىلغان ساياھەتنامە تارىخى ۋە فىزىكاشۇناسلار، مەسىلەن، دېموكرىتس قاتارلىقلارنىڭ تەبىئەت ھادىسىلىرى توغرۇلۇق يازغان بايانلىرىدىن پايدىلىنىپ، شۇنداقلا ياش ۋاقتىدا ئاسىيادىكى قىرىم يېرىم ئارىلىدا ياشىغان چاغلىرىدا تۈرك خەلقلىرىدىن بولغان سىكۇلەر (ساكلار)نىڭ تەبىئەت دۇنياسى ھەققىدىكى ئىپتىدائىي ماتېرىيالىستىك كۆز قاراشلىرىنىڭ ئاساسى بولغان ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق (قاراشلىرى)دىن ئالغان تەسىراتى ئاساسىدا ‹تۆت چوڭ ماددا› تەلىماتىنى يېزىپ چىققان. شۇنىڭدەك ئادەم بەدىنىدىكى ھاياتلىقنىڭ ئەڭ مۇھىم سۇيۇقلۇقلىرىغا دائىر ‹تۆت خىلت نەزەرىيەسى›نى ئوتتۇرىغا قويغان» (سىدىق رەھمەتنىڭ «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى» ناملىق كىتابىغا قوشۇمچە قىلىنغان «ئۇيغۇر تېبابىتى ۋە دۇنيا تېبابىتىگە زور تەسىر كۆرسەتكەن ئاتاقلىق تېبىبىي ئالىملار» ناملىق ماقالىسى. «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى». ‹قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى› 1997 ـ يىلى 1 ـ نەشرى. 332 ـــ 333 ـ بەتلەر).

(2) خوتەن ساكلىرى. قەدىمكى خوتەن دىيارىدا ساك، چان، سوغدى، ھۇن، توخرى، روران قاتارلىق خېلى كۆپ قەدىمكى قەبىلىلەر ئارىلاش ياشىغان ۋە كېيىنكى ئۇزاق تارىخىي جەرياندا تەدرىجىي ھالدا ئۇيغۇرلىشىپ كەتكەن. ئاشۇلارنىڭ ھەممىسى ھازىرقى خوتەنلىكلەرنىڭ ئېتنىك تەركىبلىرىنى تەشكىل قىلغۇچى يىراق ئەجدادلىرىدۇر. بىر قىسىم ئالىملارنىڭ قارىشىچە «مىلادىيەدىن 10 ئەسىر بۇرۇنقى چاغلاردا ساكلار خوتەندە ئولتۇراقلىشىپ ھايات كەچۈرگەن. بۇ، ئىلى دەريا ۋادىلىرىغا كېلىپ ئولتۇراقلاشقان ساكلار بىلەن دەۋرداشلىققا ئىگە... 1984 ـ يىلى لوپ ناھىيەسىدىكى سامپۇل قەبرىستانلىقىدىن ساكلارنىڭ كىيىنىش ۋە دەپنە ئادەتلىرىگە خاس بولغان ئۇچلۇق يۇڭ توقۇلما پوسما، كىگىزدىن تىكىلگەن ئۇچلۇق قالپاق كىيگۈزۈلگەن جەسەتلەر ۋە بەزى جەسەتلەرگە ھەمدەپنە قىلىنغان يالپۇز قاتارلىق دورا بۇيۇملىرى تېپىلدى... سامپۇل قەدىمكى قەبرىستانلىقى دۆلەت

دەرىجىلىك قوغدىلىدىغان مەدەنىيەت يادىكارلىق ئورنى بولۇپ، بۇ قەبرىستانلىقنىڭ ئەڭ بۇرۇنقى دەۋرى بۇنىڭدىن 2600 يىلدىن بۇرۇنقى چاغلارغا توغرا كېلىدۇ» («خوتەننىڭ قىسقىچە تارىخى». (خەنزۇچە) جۇڭگو قەدىمكى ئەسەرلەر نەشرىياتى 2002 ـ يىلى 1 ـ نەشرى. 176 ـ بەت).

سامپۇل قەبرىستانلىقىدىن چىققان ئاخىرەتلىك بۇيۇملار ئىچىدە يالپۇزدىن ئۆزگە يەنە كۈمىلاچ، مەجۇن دورا، كۈمۈش رەڭلىك توقىچاق دورا، قىزىل رەڭلىك تالقان دورا، شۇنداقلا ئىپار قاپچۇقى قاتارلىقلارمۇ بار.

يۇقىرىقى ئىككى نەقىلدىن مۇنداق چۈشەنچىلەرنى ھاسىل قىلالايمىز: (1) گەرچە غازىبابىنىڭ مىللەت تەۋەلىكى ۋە ئۇنىڭ كاتتا ئەسىرىنىڭ خوتەن ساك يېزىقى ياكى قارۇشتى يېزىقىدا يېزىلغانلىقىنى جەزملەشتۈرۈشكە ئاجىز بولساقمۇ، لېكىن، قىرىم ساكلىرىدا مەۋجۇت بولغان ئوت، ھاۋا، سۇ تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا قاراشلىرى قىرىم ساكلىرى بىلەن بىر ئۇرۇقتىن بولغان خوتەن ساكلىرىدىمۇ مەۋجۇت بولغان بولۇشى تامامەن مۇمكىن. شۇڭا، غازىبابىنىڭ قامۇسىدىمۇ بۇ تۆت چوڭ ماددا ۋە ئۇنىڭ ئىنسان بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشىدىكى رولى، خۇسۇسىيەتلىرى (خىلىت ئۆزگىرىشلىرى) توغرىسىدىكى مەزمۇنلار ئەكس ئەتكەن بولۇشى مۇمكىن. (2) بەقرات ھېكىم غازىباي بىلەن زاماندىاش بولغاچقا، غازىبابىنىڭ ئەپلاتون ئارقىلىق ئەكەلدۇرۇلگەن قامۇس كىتابىنى بەقراتنىڭمۇ كۆرگەن بولۇشى ياكى مەزمۇنىدىن خەۋەر تاپقان بولۇشى مۇمكىن. (3) سامپۇل قەبرىستانلىقىدىن يالپۇز، ئىپار قاپچۇقى، كۈمىلاچ مەجۇن دورا، كۈمۈش رەڭلىك توقىچاق دورا، قىزىل رەڭلىك تالقان دورا قاتارلىقلارنىڭ تېپىلغانلىقى مىلادىيەدىن بەش ـ ئالتە ئەسىر ئىلگىرىكى چاغلاردا خوتەندە ئىلمىي تېبابەت ۋە دورىگەرلىكنىڭ خېلى دەرىجىدە راۋاجلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى، كۈمىلاچ مەجۇن دورا، توقىچاق دورا قاتارلىقلار تەركىب جەھەتتىنمۇ، شەكىل جەھەتتىنمۇ مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرىغا مەنسۇپ بولۇپ، بۇلار ئىلمىي تېبابەتكە خاس دورا مەھسۇلاتلىرىدۇر.

(3) خوتەندە ئەپلاتون رىۋايەتلىرى. خوتەن خەلقى ئارىسىدا

www.uyghurkitap.com

ئەپلاتونغا مۇناسىۋەتلىك خېلى كۆپ رىۋايەتلەر تارقالغان. بۇ يەردە بىرنەچچىسىنىلا مىسال قىلىمىز:

«... ئەپلاتون كاتتا ھېكىم ئىكەن. ئۇ بىر قېتىم زىمىستان سوغۇق بىلەن كېسەللىك ئۈستىدە توختىلىپ مۇنداق دەپتۇ: ئەگەر، زىمىستان سوغۇق بولمىسا ئىدى، جاھاندا نۇرغۇن كېسەللىكلەر بولماس ئىدى. زىمىستان سوغۇق ئۆكەر يۇلتۇزغا باغلىقتۇر. مەن نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا قادىر بولساممۇ، ئەپسۇسكى، ئۆكەر يۇلتۇزنى يوقىتىشقا قادىر ئەمەسمەن.»

ئەپلاتون مۇنداق دەپتۇ: «چۈشىن نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ مەنبەسىدۇر. چۈشىن بولمىسا كېسەللىكلەر ئاز بولاتتى. مەن نۇرغۇن كېسەللەرنى داۋالاشقا چارە تاپقان بولساممۇ، ئەپسۇسكى، چۈشىننى چالا قويماي يوقىتىشنىڭ ئامالىنى تاپالمىدىم.»

«ئەپلاتون شۇنداق كاتتا ھېكىم ئىكەنكى، ئۇ ‹ئۆلمەسلىكنىڭ دورىسى›نى ياسىغانىكەن. ھاياتىنىڭ ئاخىرقى دەملىرىدە ئۇ بىر قۇتا دورىنى ئۆزىنىڭ ھەمدەم شاگىرتلىرىغا بېرىپ: ‹ھاياتىم ئاخىرلىشىشقا ئاز قالدى، بۇ ئۆلمەسلىكنىڭ دورىسىدۇر. مەن جان تەلپۈزى قىلىۋاتقاندا سەن بۇ دورىنى ئاغزىمغا قۇيغىن. شۇنىڭ بىلەن مەن گۆر ئاغزىدىن قايتىپ يەنە ئۇزاق ياشىغايمەن› دەپ تاپىلاپتۇ. دېگەندەك ئۇزاق ئۆتمەيلا ئەپلاتون جان تەلپۈزى قىلىشقا باشلاپتۇ. ھېلىقى غۇلام ئۇستازى بەرگەن دورىنى ئۇنىڭ ئاغزىغا قۇيماقچى بولۇپ قولىنى يېقىن ئاپارغان بولسىمۇ، كۆڭلىدە تۇيۇقسىز: ‹مەن بۇنىڭدىن ئۆگىنىدىغاننى ئۆگىنىپ بولدۇم. ئەگەر ئۇ تىرىك قالسا مەن يەنە مالاي بولۇپ يۈرۈۋېرگۈدەكمەن، مەڭگۈ باش كۆتۈرۈپ شۆھرەت قازىنالمىغۇدەكمەن، ئۇنى قۇتقازغانىنىڭ نېمە پايدىسى؟› دېگەن خىيال كېچىپتۇ ـ دە، توختاپ قاپتۇ. ئەپلاتون : ‹قوي، قوي، قوي...› دەپ تەكرارلاۋېرىپتۇ. ئەمما، ھېلىقى شاگىرتنىڭ شەيتىنى غالىب كېلىپ دورىنى ئۇستازىنىڭ ئاغزىغا قۇيماي يەرگە تۆكۈۋېتىپتۇ. ئەپلاتون ‹قوي› دېگەن گەپنى تەكرارلىغىنىچە ھەسرەت ئىچىدە جان ئۈزۈپتۇ...»

خوتەندىن تۇمەن چاقىرىم يىراقلىقتىكى ياۋروپادا ياشاپ، بۇنىڭدىن 24 ئەسىر بۇرۇنقى زامانلاردا ئالەمدىن ئۆتكەن ئەپلاتون

توغرىسىدىكى نۇرغۇن رىۋايەتلەرنىڭ خوتەن خەلقى ئىچىدە ھازىرغىچە كەڭ تارقىلىپ كېلىۋاتقانلىقى سەۋەبسىز بولمىسا كېرەك. بۇ ئەينى دەۋردە غازىباينىڭ ئوغلى بارسىنىڭ بىرمۇنچە ھەمراھلىرى بىلەن يۇنانىستانغا بارغانلىقى، ئەپلاتوننىڭ قىزى ئەنفىيالۇسنى بارسىغا نىكاھلاپ بېرىپ، نۇرغۇن ھۈنەرۋەنلەرنى قوشۇپ خوتەنگە يولغا سالغانلىقىدەك ئىشلارنىڭ ھەقىقەتەن مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى، ئەينى زاماندا تارىم ۋادىسىدىكى ئاھالىلەر بىلەن يۇنانىستان ئوتتۇرىسىدا خېلى كۆپ باردى ـ كەلدى مۇناسىۋەتلەرنىڭ بولغانلىقىنى مەلۇم ياقتىن ئەكس ئەتتۈرسە كېرەك.

4. ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىشى ھەققىدىكى ھازىرقى نوپۇزلۇق قاراشلار

«ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە بولۇش بىلەن دۇنياغا مەشھۇر» (« جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى، ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» بىرىنچى جىلد 3 ـ بەت. شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 1988 ـ يىل 1 ـ نەشرى)، «ئۇيغۇر تائامىلىرىنىڭ تۈرىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىگە بىرى، ئۇيغۇرلار ياشىغان زېمىننىڭ تەبىئىي ئېكولوگىيەلىك ئالاھىدىلىكى سەۋەب بولغان بولسا، يەنە بىرى، 2500 يىللىق تارىخقا ئىگە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خەلق ئارىسىغا سىڭىپ كەتكەنلىكىدىن، كىشىلەرنىڭ مىزاج ۋە خىلىت قارىشىنىڭ مۇكەممەللىكىدىن، ئۆز مىزاجىنى تەبىئىي شارائىتقا ماسلاشتۇرۇش ئېھتىياجىدىن كەلگەن» (ۋەلى كېرىم كۆكتالىپ: «ئۇيغۇر تائاملىرى قامۇسى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2007 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 13 ـ بەت).

يۇقىرىدا كەلتۈرۈلگەن نەقىللەردە ئۇيغۇر تېبابىتى 2500 يىللىق تارىخقا ئىگە دەپ قەيت قىلىنغان. لېكىن، ئۇنىڭ خاراكتېرىنىڭ ئاۋام تېبابىتى (ئاممىۋى تېبابەت، ساددا تېبابەت) ياكى ئىلمىي تېبابەت (كەسپىي تېبابەت) ئىكەنلىكى ئېنىق كۆرسىتىلمىگەن. لېكىن، يۇقىرىدىكى باياناتلىرىمىزغا دىققەت قىلىش بىلەن بىللە، تۆۋەندىكى بىرقانچە مەسىلىلەر ئۈستىدە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

پىكىر يۈرگۈزسەك، بۇ نۇقتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇش قىيىن ئەمەس.
«بۇنىڭدىن تەخمىنەن ئالتە ـ يەتتە مىڭ يىللار ئىلگىرى قەدىمدە ئۇدۇن دەپ ئاتالغان خوتەن يېڭى تاشقورال دەۋرىگە كىرگەن.»، «بەزى ئالىملار بۇنىڭدىن 12 مىڭ يىللار ئىلگىرى سىلىق، ياغلاش، پارقىراق خوتەن قاشتاشلىرى ئوتتۇرا تۈزلەڭلىككە توشۇلۇشقا باشلىغان دەپ قارايدۇ» («和田风物». خەنزۇچە، شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت ـ فوتو سۈرەت نەشرىياتى 1994 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ بەت). بۇلاردىن خوتەندە ئىنسانلارنىڭ يېڭى تاش قوراللارنى ئىشلەپچىقىرىشنى يولغا قويغانلىقىنىڭ 6000 ـ 7000 يىل بولغانلىقى، ماكانلىشىپ تېرىكچىلىك قىلغانلىقىغا ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزاق بولغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. مۇبادا بۇ يەردە 2500 يىلنىڭ ئالدىدا بارلىققا كەلگىنى ئىلمىي تېبابەت ئەمەس، ئاممىۋى تېبابەت ئىدى دېيىلسە، تەبىئىيلا ئىككى خىل سوئال كېلىپ چىقىدۇ: بىرى، ئۇنىڭدىن بۇرۇنقى نەچچە مىڭ يىل ئىچىدە بۇ يەردە ھەر خىل كېسەللىك يوقمىدى، قەدىمكى ئاھالىلەر كېسەللىكتىن ساقلىنىش، داۋالاش توغرىسىدا ئىزدەنمىگەنمۇ؟ ۋاھالەنكى، قەدىمكى زاماندا ھەر خىل كېسەللىكنىڭ يوق بولۇشى ئەسلا مۇمكىن بولمىغىنىدەك، كىشىلەرنىڭ ئۇنىڭغا قارىتا ھەر خىل چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، ئىپتىدائىي تېبابەتنى بارلىققا كەلتۈرمىگەن بولۇشىمۇ زادىلا ئەقىلگە سىغمايدۇ.
يەنە بىرى، ئەگەر بۇ يەردە 2500 يىل ئالدىدا بارلىققا كەلگىنى راستتىنلا ئاۋام تېبابىتى (ئاممىۋى تېبابەت) بولسا، ئۇنداقتا، ئىلمىي تېبابەت قاچان بارلىققا كەلگەن؟ ياكى ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ھازىرغىچە داۋاملىشىپ كەلگەن تېبابەتنىڭ ھەممىسى ئاممىۋى تېبابەتمۇ، ئىلمىي تېبابەت يوقمۇ؟ ئۆز ـ ئۆزىدىن ئايانكى، بۇنداق بولۇشىمۇ ئەسلا مۇمكىن ئەمەس. تاللاشقا بولىدىغان بىردىنبىر توغرا جاۋاب شۇكى، «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» بىلەن «ئۇيغۇر تائاملىرى قامۇسى» دا 2500 يىلنىڭ بارلىققا كەلگەن دەپ كۆرسىتىلگەن تېبابەت بىردەك ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتى (كەسپىي تېبابەت ـــ تېبابەت ئىلمى)نى كۆرسىتىدۇ.

ئۈچىنچى

خوتەن ئاھالىسى ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنىڭ ئاۋام تېبابىتى ۋە ساغلاملىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئىنسان توپلىرىنىڭ بەدەن ساپاسى ئۇلاردا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئەمچىلىك ـ تېبابەتچىلىك ئىشلىرى ئۇلار ياشىغان جايلارنىڭ جۇغراپىيەلىك ئىقلىمى، يېمەكلىك، ئىچىملىك قۇرۇلمىسى ۋە يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇ ئامىللاردىن مۇستەسنا تۇرىدىغان نوقۇل تېبابەتنىڭ بولۇشىنى تەسەۋۋۇر قىلىش تەس.

شۇڭا، خوتەن ئاۋام تېبابىتىنى مۇكەممەلرەك چۈشىنىش ئۈچۈن، خوتەن ئاھالىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى ۋە يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرى بىلەن قىسقىچە تونۇشۇش زۆرۈر.

1. خوتەن ئاھالىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى

1) ئاساسىي ئوزۇقلۇق ـــ ئاشلىق. خوتەن خەلقى ئاشلىقنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلىدۇ. ئاشلىق زىرائەتلىرىدىن بۇغداي، كۆممىقوناق، شال، ئارپا، ماش پۇرچاق، تېرىق قاتارلىقلار ئۆستۈرۈلىدۇ. قىزىل قوناق (ئاق قوناق ـــ «گاۋلياڭ»نىڭ بىر تۈرى) ئاز كۆلەمدە تېرىلىدۇ. ئەمما، يەم ـ خەشەك قىلىشقىلا ئىشلىتىلىدۇ. ئىلگىرى بۇغداي بىلەن كۆممىقوناق كۈندىلىك يېمەكلىك ئىستېمالىدا ئاساسىي ئورۇندا تۇراتتى. ھازىر بۇغداي ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. كۆممىقوناقنى ئىستېمال قىلىش سەل ئازىيىپ، گۈرۈچ ئىستېمال قىلىش سەل ئاشتى.

ئارپا تاغلىق رايونلاردىكى قىسمەن كەنتلەردە ئوزۇقلۇق قىلىنغاندىن تاشقىرى، بارلىق ئېچىتقۇلارنىڭ ئانىسى بولغان ئارپا پاكىرى ياساشقا، ماتاڭ ۋە ئاچچىقسۇ ئىشلەپچىقىرىشقا خام ئەشيا

www.uyghurkitap.com

قىلىنىدۇ. پۇرچاق مەھسۇلاتلىرى ئىچىدە يېسى پۇرچاق، توكا پۇرچاق قاتارلىقلار تاغ رايونلىرىدىكى بىر قىسىم خەلقلەرنىڭ ئوزۇقلۇق ئىستېمالىغا ئىشلىتىلىدۇ. ماش ئاشلەكپۇك ئېتىشكە خام ئەشيا قىلىنىدۇ. ماش بىلەن لوۋيا كۆجە ئاش ئېتىشتىكى ئاش ـ تاماقلارغا قوشۇمچە خۇرۇچ قىلىنىشقا ئىشلىتىلىدۇ. تېرىق ئاق ماتاڭ ئىشلەپچىقىرىشقا خام ئەشيا قىلىنىدۇ. قىسمەن ھاللاردا ئوزۇقلۇق، يەم ـ خەشەك قىلىنىدۇ.

2) يۇقىرى قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇق ــ گۆش ـ تۇخۇملار: خوتەنلىكلەر ئۆي ھايۋانلىرىدىن قوي، ئۆچكە، كالا، تۆگە، ئات، قوتاز، توشقان؛ ياۋايى ھايۋانلاردىن كىيىك، جەرەن، بۆكەن، ئارقار، بۇغا، ياۋا قوتاز، ياۋا توشقان؛ ئۆي قۇشلىرىدىن توخۇ، ئۆردەك، غاز، كەپتەر؛ ياۋايى قۇشلاردىن ياۋا غاز، ياۋا ئۆردەك، ياۋا كەپتەر، ئۇلار، كەكلىك، قىرغاۋۇل، بۆدۈنە، تورۇلغا، جىگدىچى، ئاق قۇشقاچ قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىدۇ. لېكىن بۇلارنى ئىستېمال قىلىشتا، چوقۇم ئېتىقاد ئادىتى بويىچە ئاللانىڭ ئىسمىنى زىكرى قىلىپ بوغۇزلانغان بولۇشى ئالدىنقى شەرت قىلىنىدۇ (ئەگەر ئوۋدا ئۆلگەن بولسا ــ مىلتىق ئوقى، يا ئوقى تېگىپ قېنى ئېقىپ كەتكەن بولۇشى، تور، قىسماق، قەپەس قاتارلىقلاردىن پايدىلىنىپ تىرىك ئوۋلانغانلىرى بوغۇزلاپ ئۆلتۈرۈلۈشى شەرت قىلىنىدۇ). سۇدا ئېقىپ ئۆلگەن، ياردىن يىقىلىپ ياكى كېسەل بىلەن ئۆلگەن ماللارنىڭ گۆشى، شۇنىڭدەك بوغۇزلانغان ھايۋانلارنىڭ قان، بەز، شەررەك، قارىغۇ ئۈچەي، بەچچىدان، سۈيدۈك خالتىسى، چۈيە، ئۇرۇقدان، يۇلۇن قاتارلىق ئەزالىرى ھارام (يېيىشكە بولمايدۇ) ھېسابلىنىدۇ.

يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان ئۆي قۇشلىرى ۋە ياۋايى قۇشلارنىڭ پەقەت گۆشىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۈرەك، جىگەر، تاشلىقىدىن باشقا بارلىق ئىچكى ئەزالىرى، بېشى ۋە پاچىقىنىڭ تىزىدىن تۆۋەنكى قىسمى ئىستېمال قىلىنمايدۇ. سۇ ھايۋانلىرىدىن بېلىق گۆشى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەمما ئۇنى بوغۇزلاش شەرت قىلىنمايدۇ. ئىچكى ئەزالىرى ۋە قاسراقلىرى پاكىز ئېلىپ تاشلانسىلا بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا بارلىق يىرتقۇچ ھايۋانلار، يىرتقۇچ قۇشلار، پاقا، چاشقان قاتارلىق يەر ئاستىدا ياشايدىغان ھايۋانلار، بارلىق

قۇرت ـ قوڭغۇز، ھاشاراتلار بىردەك ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان نەرسىلەر دەپ قارىلىدۇ. تۇخۇملاردىن يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان، گۆشى ھالال ھېسابلىنىدىغان ئۆي قۇشلىرىنىڭ تۇخۇملىرى ۋە ياۋا غاز، ياۋا ئۆردەك، ياۋا كەپتەر، ئۇلار، كەكلىك، قىرغاۋۇل، بۆدۈنە تۇخۇملىرى ھالال ھېسابلىنىدۇ. تورۇلغا، جىگدىچى، قۇشقاچ تۇخۇملىرى ۋە باشقا ياۋايى قۇش تۇخۇملىرى بىردەك ئىستېمال قىلىنمايدۇ. يۇقىرىقى ھالال ھېسابلىنىدىغان تۇخۇملاردىن ئېقى بىلەن سېرىقى ئارىلىشىپ كەتكەن تۇخۇم، ئىلىپ قالغان تۇخۇم ۋە تۇخۇم شاكاللىرىنى يېيىشكە بولمايدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

خوتەنلىكلەرنىڭ گۆش ئىستېمالىدا قوي گۆشى بىلەن كالا گۆشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ ۋە مۇتلەق كۆپ سالماقنى ئىگىلەيدۇ. ئۆچكە، تۆگە، قوتاز، ئات گۆشلىرى قىسمەن سالماقنى ئىگىلەيدۇ. قالغان ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى ناگان ـ ناگاندا ياكى كېسەل داۋالاش ئېھتىياجى تۇغۇلغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇش گۆشلىرى ئىستېمالىدا توخۇ، كەپتەر گۆشى ئاساسىي ئورۇندا، غاز، ئۆردەك گۆشلىرى قوشۇمچە ئورۇندا، باشقىلىرى ئاندا ـ ساندا ياكى زۆرۈرىيەت تۇغۇلغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ. تۇخۇم ئىستېمالىدا توخۇ تۇخۇمى ئاساسىي ئورۇندا، غاز، ئۆردەك تۇخۇملىرى قوشۇمچە ئورۇندا تۇرىدۇ.

3) ياغلار: بۇ ھالال ھېسابلىنىدىغان ھايۋانلارنىڭ ياغلىرى، سۈت ياغلىرى ۋە ئەبجەش ياغلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھايۋانات ياغلىرى بىۋاستە ياغلار ۋە ۋاستىلىك ياغلار دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىۋاستە ياغلار ھايۋانلارنىڭ چاۋا يېغى ۋە قۇيرۇق ياغلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ياغلار قىيما قىلىش ياكى تاماق ئېتىشكە ئۇدۇللۇق ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. دەرھال ئىشلىتىپ بولالمىغاندا، توغراپ قازاندا ئېرىتكەندىن كېيىن ياغاچ، فارفۇر ياكى سىرلىق قاچىلارغا ئېلىپ ئۇيۇتۇپ قويۇلىدۇ. بۇنداق ياغ «توڭ ياغ» دېيىلىدۇ. ۋاستىلىك ياغلار سۈت ـ قېتىقلاردىن پىشىپ ئېلىنىدىغان مەسكە ياغ ۋە سېرىق ياغ (سېرىق ماي)نى كۆرسىتىدۇ. مەسكە ياغ ئۇدۇللۇق پىشىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سېرىق ماينى خېلى ئۇزاق ساقلاشقا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سۇ ياغلىرى زاغۇن، زىغىر، قىچا، كەندىر، چىگىت، كۈنجۈت، ئاپتاپپەرەس، زاراڭزا، مونۇسكا، سىيادان قاتارلىق زىرائەت ئۇرۇقىنىڭ ياغلىرى؛ بادام، ياڭاق، ئۆرۈك، شاپتۇل، قوغۇن قاتارلىق مېۋە مېغىزلىرىنىڭ ياغلىرى؛ تۇروپ، چامغۇر قاتارلىق كۆكتات ئۇرۇقىنىڭ ياغلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇرۇنقى چاغلاردا، سۇ ياغلىرى ئىستېمالىدا كەندىر يېغى ئاساسىي ئورۇندا تۇراتتى. چىگىت كۆپىنچە يەم ــ خەشەك قىلىنىپ، يېغى ناھايىتى ئاز ئىستېمال قىلىناتتى. كەندىر تېرىش چەكلەنگەندىن كېيىن، چىگىت، قىچا ياغلىرى ئاساسىي ئورۇنغا ئۆتتى. زاغۇن، زىغىر، ئاپتاپپەرەس، زاراڭزا ياغلىرى قوشۇمچە ئورۇندا تۇرىدۇ. كۈنجۈت، مونوسكا، ياڭاق، شاپتۇل، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ياغلىرى ئاندا ــ ساندا ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىيادان، بادام، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ياغلىرى ۋە كۆكتات ئۇرۇقىنىڭ ياغلىرى ئاساسەن كېسەل داۋالاش مەقسىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەبجەس ياغ ــ تولۇق ياغ بىلەن سۇ يېغىنىڭ ھەرقانداق بىر تۈرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇيۇتۇلغان ياغ بولۇپ، ئاش ــ تاماقتا ئۆزگىچە تەم كىرگۈزىدۇ.

4) كۆكتاتلار: خوتەنلىكلەر ئىستېمال قىلىدىغان ئەنئەنىۋى كۆكتاتلار دائىملىق (رەسمىي) كۆكتاتلار ۋە سەپلىمە (غەيرىي رەسمىي) كۆكتاتلارغا بۆلۈنىدۇ. دائىملىق كۆكتاتلار يېسىۋىلەك، تۇروپ، چامغۇر، سەۋزە، كۈدە، پىياز، سامساق، مۇچ، كەرەپشە، تەرخەمەك، پىننە، يۇمغاقسۇت، پىدىگەن، كاۋا قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار مەخسۇس تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. يۇمران بىدە، يۇمران زاغۇن، يۇمران لالە، ياۋا كۈدە قاتارلىقلار سەپلىمە كۆكتات بولۇپ، ئايرىم ۋاقىت، ئايرىم جايلاردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. غورا، گۇلە، جىگدە، قۇرۇق ئۈزۈم، خام قاپاق، ماش ــ پۇرچاق قاتارلىقلارمۇ بەزىدە سەپلىمە كۆكتات ئورنىدا ئاشقا سېلىنىدۇ.

يېقىنقى ئەسىرلەردىن بۇيان كاپوستا، بەرەڭگە، شوخلا، ئوسۇك، سەي كاۋىسى، چىچەكسەي، مور قاتارلىق كۆكتات سورتلىرى باشقا جايلاردىن كىرگۈزۈلۈپ، كۆكتات تۈرلىرى تېخىمۇ بېيىدى.

5) تۇز: ئاش ـ تاماقتا كەم بولسا بولمايدىغان تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، ئۇيغۇرلارنىڭ ئاش ـ تاماق ئىستېمالىدا قىسمەن هورنانلار ۋە هالۋا تۇرىدىكى تائاملارغا تۇز ئىشلىتىلمىگەندىن سىرت، مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئاش ـ تاماقلار تۇزدىن ئايرىلالمايدۇ. خەلق ئىچىدە تۇزنى هالاللىق، توغرىلىقنىڭ سىمۋولى دەپ بىلىش، ئۇلۇغلاش قارىشى ئىنتايىن كۈچلۈك. تۇزنى شېپى كەلتۈرۈپ قەسەم قىلىدىغان، تۇز لېيىنى خالىغان جايغا تۆكمەيدىغان، تۇز لېيى تۆكۈلگەن جايدىن ئاتلىمايدىغان ئادەتلەر بار.

خوتەندە ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇز، چۆل تۇزى ۋە كۆل تۇزى دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. چۆل تۇزى تاش ـ توپا ئارىلاش قاتقان تۇز بولۇپ، تۇزلۇق سايلار ۋە جاڭگاللاردىن كولاپ ئېلىنىدۇ. بۇنداق تۇز «تاشتۇز» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆل تۇزى تۇزلۇق داشلاردا تېنىپ كىرىستاللاشقان جايلاردىن سۈزۈپ ئېلىنىدۇ. ئادەتتە «ئاقتۇز» دەپ ئاتىلىدۇ.

خوتەننىڭ ئىستېمال تۇزلىرىدا يود كەمچىل بولغانلىقتىن، بۇرۇن پوقاق كېسەللىكى (قالقانسىمان بەز ئىششىقى)گە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئاز ئەمەس ئىدى. يېقىنقى ۋاقىتلاردا يودلۇق تۇز ئىستېمال قىلىشنىڭ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، بۇ خىل كېسەللىك ئاساسەن تۈگىتىلدى.

6) مېۋە ـ چېۋىلەر: خوتەن ـــ قۇم ـ بوران ئاپىتى ئېغىر بولغان قۇرغاق رايون بولغاچقا، بۇ خىل مۇھىت خوتەنلىكلەردە كۆچەت تىكىپ ئورمان ئەھيا قىلىپ، بوستانلىقلارنى مۇهاپىزەت قىلىشقا هېرىسمەن بولۇشتەك تەبىئىي مىجەزنى يېتىلدۈرگەن. شۇڭا، بۇ يەردە ئەزەلدىن هەر خىل دەرەخ، جۈملىدىن مېۋىلىك دەرەخلەرنىڭ تۈرلىرى كۆپ، مېۋىلىك باغلار كۆپ، مېۋە مەهسۇلاتلىرى كۆپ، شۇنىڭغا ماس هالدا مېۋە ـ چېۋە ئىستېمالى كۆپ بولۇپ كەلگەن.

خوتەندە ئۆرۈك، ئالما، شاپتۇل، ئامۇت، نەشپۈت، بادام، ياڭاق، ئانار، ئەنجۈر، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، ئۈجمە، چىلان، جىگدە، ئالگرات، ئالۇچا، جىنەستە، گىلاس، پورتىخان، بېهى، ئۈزۈم، غەزمەت قاتارلىق مېۋىلىك دەرەخلەر ئۆستۈرۈلىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرىنىڭ نۇرغۇن سورتى بار. مەسىلەن، يەرلىك ئۆرۈك سورتى 38 خىلغا، شاپتۇل

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

سورتى 27 خىلغا، ئۈزۈم سورتى 21 خىلغا، مېۋىلىك دەرەخلەرنىڭ بارلىق سورتى 150 خىلغا باردۇ. يەرلىك قوغۇن سورتى 44 خىلغا، تاۋۇز سورتى يەتتە خىلغا ـــ جەمئىي 51 خىلغا باردۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چىغان، زىخ، ئاقتىكەن قاتارلىق ياۋا چاتقال ئۆسۈملۈكلەردىن ئالقات، زىخ، قاراقات قاتارلىق دورىلىق مېۋىلەر چىقىدۇ. يۇقىرىقى ھەر خىل مېۋىلەرنى ساقلاش، قۇرۇتۇش ئۇسۇللىرى ۋە ئىشلىتىش ئورۇنلىرىمۇ كۆپ.

7) شېكەر ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەر: شېكەر بارلىق تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ خام ئەشياسى ياكى مۇھىم خۇرۇجى، شۇنداقلا مۇھىم دورا ئەشياسى. ئەجدادلىرىمىز مىلادىيەنىڭ ئالدى - كەينىدىكى چاغلاردىن باشلاپ شېكەرنى يېمەكلىك ۋە تېبابەت ساھەسىدە قوللىنىشقا باشلىغان. بۇ ھەقتىكى ئۇچۇرلار قەدىمكى خەنزۇچە تارىخىي خاتىرىلەردە قەيت قىلىنىپلا قالماي، ئەجدادلىرىمىزنىڭ قەدىمكى بىراخما، قارۇشتى، سانسكرىت ۋە توخرى يېزىقىدىكى تېبابىي ئەسەرلىرىدىمۇ خاتىرىلەنگەن. دەشت ئاتا (دۇنخۇاڭ، دۇخان)دىن تېپىلغان ئۇدۇن بىراخما يېزىقىدىكى مەشھۇر تېبابىي ئەسەر «تېبابەتچىلىك نەزەرىيەسى جەۋھەرلىرى»دە «شېكەر» دېگەن سۆز «sugar» ياكى «sakkar» دەپ يېزىلغان. دۆلىتىمىزنىڭ مەشھۇر سانسكرىت تىلى مۇتەخەسسىسى جى شيەنلىن ئەپەندىنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، دەشت ئاتادىن تېپىلغان سانسكرىت يېزىقى ۋە ئۇدۇن بىراخما يېزىقىدىكى قوش تىللىق مەشھۇر تېبابىي ئەسەر «جىۋاكا تېبابىي دەستۇرى» دا «شېكەر» دېگەن سۆز 107 جايدا تىلغا ئېلىنغان. نۇرغۇن دورا خەتلىرىدە شېكەر ئارىلاشتۇرۇش تەۋسىيە قىلىنغان. «شېكەر» دېگەن ئاتالغۇ قەدىمكى زاماندا ئارىيانلارنىڭ (سانسكرىت) تىلىدىن قەدىمكى ئۇيغۇر تىلىغا ئۆزلىشىپ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا قەدەر ساقلىنىپ كەلگەن. شۇنداقلا شۇ مەنبەدىن لاتىن تىلىغا قوبۇل قىلىنغان. «شېكەر» لاتىن تىلىدا «sacchrum» دەپ ئاتىلىدۇ.

يۈەن مىڭداۋ ئەپەندى تۈزگەن، 1992 - يىلى نەشر قىلىنغان «غەربىي يۇرت جۇغراپىيە خەرىتىسىگە ئىزاھلار» ناملىق كىتابتا،

ئۇيغۇر تىلىدىكى «قەنت» دېگەن سۆزنىڭ خەنزۇچىگە «看帝» دەپ، ئۇيغۇرچە ئاھاڭ تەرجىمىسى بىلەن قوبۇل قىلىنغانلىقى ئېنىق ئەسكەرتىلگەن. جى شيەنلىن ئەپەندى «قەنت» دېگەن سۆزنىڭ قەدىمكى سانسكرىت تىلىدىكى «khadaka» دېگەن سۆزدىن كەلگەنلىكىنى، مەنىسى «چاسا قەنت» ئىكەنلىكى، قەدىمكى ئارىيانلاردىن ئۇيغۇرلارغا مىراس قالغان قەنت دېگەن سۆزنىڭ ئەرەب، پارس تىل - يېزىقلىرى ئارقىلىق ئىنگلىز، فىرانسۇز، ئىتالىيان، رۇس قاتارلىق ياۋروپا تىللىرىغا سىڭىپ كىرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

يۇرتىمىزنىڭ شېكەر ۋە شېكەرلىك مەھسۇلاتلىرى كارۋان يوللىرى ئارقىلىق ئوتتۇرا تۈزلەڭلىك، ئوتتۇرا شەرق ۋە غەرب ئەللىرىگە تونۇلغان. تاڭ سۇلالىسىنىڭ پادىشاھى تاڭ تەيزۇڭ غەربىي يۇرتنىڭ شېكەر ئىشلەپچىقىرىش تېخنىكىسىنى ئۆگىنىپ كېلىش ئۈچۈن جېنگۋەننىڭ 20 - يىلى (مىلادىيە 647 - يىلى) ئەلچى ئەۋەتكەن. ئۇلار ئۆگىنىپ قايتىپ بارغاندىن كېيىن شاۋ ياڭ (هازىرقى ياڭجۇ)دا شېكەر ئىشلەپچىقارغان بولسىمۇ، رەڭگى، تەمى غەربىي يۇرتنىڭكىگە يەتمىگەن.

ئەجدادلىرىمىز قەدىمكى دەۋرلەردە ئارپا، كۆك يانتاق، شېكەر قومۇشى، قىزىلچا قاتارلىقلارنى خام ئەشيا قىلىپ شېكەر ئىشلەپچىقارغان. دىيارىمىزدا قەدىمكى دەۋردە شېكەر قومۇشى ئۆستۈرۈلىدىغانلىقى توغرىسىدا خەنزۇچە ماتېرىياللاردا ئېنىق مەلۇماتلار ساقلانغان (دىيارىمىزنىڭ قەدىمكى زامان شېكەرچىلىك تېخنىكىسى توغرىسىدىكى بۇ مەلۇماتلار ئابلىز مۇھەممەت سارامىنىڭ «شېكەر ھەققىدە پاراڭ» ناملىق ماقالىسىدىن ئېلىندى. «شىنجاڭ ياشلىرى» ژۇرنىلى. ئۇيغۇرچە، 2008 - يىلى 8 - سان. 38 - 40 - بەتلەر).

ئەجدادلىرىمىز بۇرۇنقى زاماندا ئارپا، تېرىق قاتارلىق دانلىق ئاشلىقلار؛ شېكەر قومۇشى، كۆك يانتاق، قىزىلچا (بۇرۇن «قەنت تۇرۇپى» دېيىلەتتى) قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەر ۋە ئۈجمە، ئۈزۈم، جىگدە قاتارلىق قەنت تەركىبى يۇقىرى بولغان مېۋىلەرنى شېكەر ئىشلەپچىقىرىش خام ئەشياسى قىلغان. قايسى خىلدىكى خام ئەشيا بولسۇن، كېرەكلىك قىسمىنى پاكىز ئادالاپ (ئۆسۈملۈك تېپىدىكىلىرىنى توغراپ) قاينىتىپ، شېكەر تەركىبى ئېرىتىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چىقىرىلغاندىن كېيىن، پىسەپلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، قالغان سۈنى داۋاملىق قايىنىتىپ قىيام قىلىپ شىرنىگە ئايلاندۇرغان. ئاندىن شىرنىنى توغراق شاخىرى (ئىشقار) ئارقىلىق تازىلاپ ۋە ئاقارتىپ شېكەر كىرىستالىغا ئايلاندۇرغان.

ئوتتۇرا ئەسىرلەردىن كېيىن، دىيارىمىزدا نىمە سەۋەبتىندۇر شېكەر قومۇشى ئۆستۈرۈش ۋە ئۇنىڭدىن شېكەر ئىشلەش توختاپ قالغان بولسىمۇ، باشقا خام ئەشيالاردىن پايدىلىنىپ شېكەرلىك تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىشلەپچىقىرىش زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەن. دىيارىمىزدا شېكەرچىلىك مەھسۇلاتلىرىدىن: ناۋات (ئاق شېكەرنى سۇ بىلەن قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن قىيامنى ناۋات يىپى تارتىلغان قازانغا تۆكۈپ تەبىئىي سوۋۇتۇش ئارقىلىق ئىشلەپچىقىرىلىدۇ)، ماتاڭ (ئاشلىق ياكى قەنت تەركىبى يۇقىرى بولغان مېۋىلەرنى قايىنىتىپ قىيام قىلىپ قاتۇرۇپ ياسىلىدۇ)، پەشمەك، پىچەك، مۇراببالار، شىرنىلەر، شەربەتلەر، گۈلقەنتلەر، سوقماق (ئۈرۈقسىز قىزىل ئۈزۈمنى خام ئەشيا قىلىپ، ئۇنىڭغا ئاساسەن باراۋەر نىسبەتتە سارغايتىلغان مېۋە ـ چېۋە مېغىزلىرىنى قوشۇپ تاش ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدىغان ئوزۇقلۇق ۋە دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ناھايىتى قەدىمىي تاتلىق يېمەكلىك بولۇپ، ئۇ ئېھتىمال ئۆسۈملۈك ۋە مېۋىلەردىن شېكەر ۋە ماتاڭ ئىشلەپچىقىرىشنىڭ كېلىپ چىقىشىدا «ئىشىك ئانىسى» بولغان بولۇشى مۇمكىن) قاتارلىقلار ھازىرغىچە ياسىلىپ، ئىستېمال قىلىنماقتا.

8) سۈت ـ قېتىق يېمەكلىكلىرى: خوتەنلىكلەر كالا، قوي، ئۆچكە، قوتاز، تۆگە ۋە ئات سۈتلىرىنى ئىستېمال قىلىدۇ. بۇلار ئىچىدە مەھسۇلاتى ئەڭ كۆپ ۋە ئىستېمالى ئەڭ ئومۇملاشقىنى كالا سۈتى، ئۇنىڭدىن قالسا قوي، ئۆچكە سۈتى ھېسابلىنىدۇ.

سۈتلەر شۇ پېتى ئىستېمال قىلىنغاندىن سىرت، ئۇنىڭدىن خام قايماق، پىششىق قايماق، قېتىق، سۈزمە (سۈسىزلاندۇرۇلغان قېتىق)، ماسكا ياغ، سېرىق ياغ، ئايران قۇرۇت، قايماقلىق قۇرۇت قاتارلىق مەھسۇلاتلار ئىشلەپچىقىرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى كۈچلۈك دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ۋە ئوزۇقلۇق قىممەتكە ئىگە بولۇپ، ئاۋام تېبابىتىدە ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

2. خوتەن ئاھالىسىنىڭ ئىچىملىكلىرى

1) ئاساسىي ئىچىملىك ــ چاي

ئاساسىي ئىچىملىك پۈتۈن ئاھالىگە ئومۇملاشقان، ئەر ـ ئايال، چوڭ ـ كىچىك ھەممە كىشىلەر دائىم ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئىچىملىكنى كۆرسىتىدۇ.

ئەجدادلىرىمىز ئىپتىدائىي چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللانغان زامانلاردا ئۆي ھايۋانلىرى ۋە ئوۋ ھايۋانلىرىنىڭ گۆشلىرىنى ئوزۇقلۇق، سوغۇق سۇ ۋە ھايۋان سۈتلىرىنى ئىچىملىك قىلغان. زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇلار قاينىتىلغان سۇ ۋە سۈتلەرنىڭ تېخىمۇ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەن ۋە ئۇلارنى «قايناقسۇ»، «قايناقسۈت» دەپ ئاتىغان. شۇنىڭ بىلەن ھەر خىل مېۋە، ئوت ـ چۆپلەرنىڭ تەمى، خۇسۇسىيىتىنىڭ پەرقلىق ئىكەنلىكىنى، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق بولۇشتىن تاشقىرى، ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈنۈمى بارلىقىنى بايقىغان، ھەمدە مەقسەتلىك ھالدا بەزى ئوت ـ چۆپلەرنى قاينىتىپ ئىچىپ ساقلىقىنى ساقلاش ياكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئادەتلەنگەن. بۇنداق چۆپ قايناتمىلىرى «دورا قايناق»، «قايناقچۆپ»، «پىنىنە قايناق»، «قايناق شوخلا» دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتالغان بولۇشى مۇمكىن.

كېيىنكى دەۋرلەردە ئەجدادلىرىمىزنىڭ چاي بىلەن تونۇشۇشى ۋە چاي دەملەپ ئىچىشنىڭ ئومۇملىشىشى نەتىجىسىدە، «چاي» ئاتالغۇسى ھەر خىل چايلاردىن، سۈتلەردىن، مېغىزلاردىن، يەككە ياكى مۇرەككەپ تەشكىللەنگەن دورا ئوت ـ چۆپلەردىن دەملەپ تەييارلانغان ئىچىملىكلەرنىڭ ئومۇمىي نامىغا ئايلىنىپ كەتكەن. دېمەك، ئەجدادلىرىمىزنىڭ جەنۇبىي جۇڭگودىن چىقىدىغان چاينى بىلىش ۋە ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىشى، شۇنىڭدەك ھازىر ئاساسىي ئىچىملىك مەدەنىيىتى ـــ چاي مەدەنىيىتى دەپ ئاتالسىمۇ، بۇ مەدەنىيەتتە ئاساسىي ئورۇن تۇتىدىغان سۈت قايناق، دورا قايناق، مېغىز قايناق، چۆپ قايناق ئىچىش مەدەنىيىتىنىڭ

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

كېلىپ چىقىشى ئەجدادلىرىمىزنىڭ چاي بىلەن تونۇشۇشىدىن كۆپ بالدۇر ئىدى. ئۇنىڭ ئەڭ يىراق يىلتىزى ئىپتىدائىي جەمئىيەتتىكى قايناقسۇت، قايناقچۆپ ئىچىش ئادىتىگە تۇتىشىدۇ.

«چاي» ئىبارىسى هازىرقى تىل ئىستېمالىمىزدا ئىككى خىل مەنە ئاڭلىتىدۇ. يەنى تار مەنىدىكى چاي ئىبارىسى (1) چاي دەرىخىنىڭ غازىڭىدىن ئىشلەپچىقىرىلىدىغان هەر خىل قۇرۇق چاي، (2) قۇرۇق چاي ۋە باشقا خۇرۇچلارنى قايناقسۇ بىلەن دەملەپ تەييارلانغان ئىچىملىك دېگەن مەنىنى، كەڭ مەنىدىكى چاي ئىبارىسى چايغا مۇناسىۋەتلىك بارلىق پائالىيەتلەر، يەنى «چاي مەدەنىيىتى» دېگەن مەنىنى ئىپادىلەيدۇ.

خوتەن خەلقى ئارىسىدا كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدىغان چايلار قايناقسۇغا رەڭ ۋە تەم بەرگۈچى خۇرۇچلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ: سۈت چاي، دورا چاي، غازاڭ چاي ۋە قەنت چاي دېگەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئىگىلىگەن ئەھۋاللاردىن قارىغاندا، بۇرۇن «خوتەن باغ چېيى»، چىرا «ساۋۇت چېيى» قاتارلىق يەرلىك چايلار ئىشلەپچىقىرىلغان. بۇلارغا ئالما غازىڭى، ئەرمۇدۇن غازىڭى، جىگدە غازىڭى قاتارلىق دەرەخ غازاڭلىرى ئاساسىي خام ئەشيا؛ ناۋات سۈيى، قۇرۇق ئۈزۈم تالقىنى ۋە بەزى پۇراقلىق دورىلار قوشۇمچە خۇرۇچ قىلىنىپ، بىرمۇنچە ئىش تەرتىپلىرى ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىنغاندىن كېيىن، چاي قېلىپلىرىغا چىڭداپ سېلىپ شەكىلگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق تاختا چايغا ئايلاندۇرۇلغان.

2) قوشۇمچە ئىچىملىكلەر

قوشۇمچە ئىچىملىك دېگىنىمىز ئاھالە ئىچىدىكى مەلۇم ياكى ئاز ساندىكى كىشىلەر تەرىپىدىن مەلۇم ۋاقىت ـ پەسىللەردە ئىستېمال قىلىنىدىغان، دائىملىق بولمىغان ئىچىملىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار سوغۇق ئىچىملىكلەر، چوچۇمەل ئىچىملىكلەر ۋە كەيپ قىلغۇچى ئىچىملىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) سوغۇق ئىچىملىكلەر. بۇ، تەبىئىي مۇزنى سوۋۇتقۇچ قىلىپ، باشقا خۇرۇچلار ۋە سۇ بىلەن تەييارلىنىدىغان سوغۇق ئىچىملىكنىڭ ئومۇمىي نامى بولۇپ: قاردا، دوغاپ، سوغۇق شەربەت، سوغۇق

چىلانمىلار (بۆ، قۇرۇق ئۈزۈم، قارىئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى، گۈلە، چىلان قاتارلىقلارنىڭ مەلۇم بىر خىلىنى بىرنەچچە ئۈلۈش قايناقسۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ، سۇۋۇغاندا مۇز پارچىلىرىنى سېلىپ تەييارلىنىدىغان، مېۋىلەرنى يەپ، سۈيىنى ئىچىلىدىغان ئىچىملىك)نى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(2) چۈچۈمەل ئىچىملىكلەر. ئاچچىقسۇ ۋە سىركىنى (سىركە بولسا، ئۈزۈم، ئەنجۈر مېۋىسى، ھەسەل، زىرائەت دانلىرى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدىن تەييارلانغان سۈنى ئاساسىي خورۇج قىلىپ كوزىغا قاچىلاپ، كونا سىركىنى ئېچىتقۇ قىلىپ ئاپتاپ تەسىرىدە قايىنتىپ ياسىلىدۇ. ئاساسىي خورۇجقا ئېچىتقۇ قوشمايلا ئاپتاپقا سالسىمۇ بولىدۇ) كۆرسىتىدۇ.

(3) كەيپ قىلغۇچى ئىچىملىكلەر. ھەر خىل ئاشلىقلارنىڭ كۆك دانلىرى، قۇرۇق دانلىرى، ھۆل ياكى قۇرۇق مېۋىلەرنى قايىنتىپ ياكى سىقىپ ئايرىۋېلىنغان سۈيىنى مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېچىتىپ تەييارلانغان ئىچىملىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئىشلەپچىقىرىش، ئېچىتىش ئۇسۇلى جەھەتتىكى پەرقلىرىگە ئاساسەن شاراب، بوزا، كۆك بوزا، مەيزاپ، مۇسەللەس قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ. بۇلاردىن مۇسەللەس ئاپتاپ ھارارىتىدە، باشقىلىرى ئارپا پاگىرى سېلىش ئارقىلىق ئېچىتىلغان. بۇلارنىڭ تەركىبىدە ئوخشاش بولمىغان مىقداردا كەيپ قىلغۇچ (دەسلەپتە خۇشخۇيلۇق، شوخلۇق، ئاخىرىدا مەستلىك پەيدا قىلىدىغان، كۆپ مىقداردا ئىچسە زەھەرلەيدىغان) ماددا (يەنى ئىسپىرت) بار. لېكىن، بۇ يەردە بۇ خىل ئىچىملىكلەرنى ئىچىدىغانلار بەك ئاز ۋە يوشۇرۇن ئىدى.

يىغىنچاقلىغاندا، خوتەن ئاھالىسىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئىستېمالىدا قارا ئاشلىق ئاساسىي ئورۇندا تۇرغان ھەمدە تەڭدىن كۆپ سالماقنى ئىگىلىگەن (ھازىر ئاق ئاشلىق ئىستېمالى ئاساسىي ئورۇنغا ئۆتتى). ئەگەر ئاشلىقنى خوتەن ئاھالىسىنىڭ دائىملىق يېمەكلىك ئىستېمالىنىڭ ئاساسىي گەۋدىسىگە ئوخشاتساق، گۆش، تۇخۇم، ھەر خىل ياغ ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەر ئۇنىڭ بىر قانىتى؛ مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات، سۈت ـ قېتىق مەھسۇلاتلىرى قاتارلىقلار يەنە بىر قانىتىنى تەشكىل قىلغان. گۆش ـ ياغ ۋە تاتلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يېمەكلىكلەر ئاھالىنى مول ئىسسىقلىق ۋە قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلىسە، مېۋە، كۆكتات ۋە سۈت ـ قېتىقلار مول ۋىتامىن ۋە ھاياتلىققا زۆرۈر بولغان تۈرلۈك ئېلېمېنتلار بىلەن تەمىنلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ھەزىمنى ۋە ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، گۆش ـ ياغلار ۋە شېكەرلىك يېمەكلىكلەرنىڭ زىيادە ئىسسىقلىقىنى چەكلەپ، بەدەنگە پايدىسىز تەسىرىنى تۈزىتىپ، مىزاجنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش رولىنى ئوينىغان.

ئاش ـ تائاملارنى پىشۇرۇش ۋاستىسى جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئەڭ ئىپتىدائىي دەۋرلەردە ئەجدادلىرىمىز بىۋاستە گۇلخانغا قاقلاپ ياكى كۆمۈپ پىشۇرۇلىدىغان تائاملارنى ئىستېمال قىلغان بولسا، كېيىن تونۇر ۋە مېتال قازانلار كەشىپ قىلىنغاندىن كېيىن، تونۇردا چوغ تەپتىدە پىشۇرۇلىدىغان تائاملار (ئاساسلىقى ھەر خىل نانلار) بىلەن قازان تائاملىرى (ئاساسلىقى سۇدا پىشۇرۇلىدىغان تائاملار)نى ئىستېمال قىلىش ئاساسىي ئورۇندا تۇرغان. يەرلىك خەلقتە بۇسلاپ پىشۇرۇلغان ۋە قورۇپ پىشۇرۇلغان (ھوردا پىشۇرۇلىدىغان ۋە ياغ بىلەن قورۇپ پىشۇرۇلىدىغان) تائاملار يەل پەيدا قىلىپ، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، بوغۇم ـ ئۆگە كېسەللىكلىرى ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەيدىغان قاراش ئومۇميۈزلۈك بولغانلىقتىن، بۇ خىل تائاملارنى ئىمكانقەدەر ئازراق ئىستېمال قىلىش ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.

دېمەك، خوتەن ئاھالىسىنىڭ ئوزۇقلۇق ماتېرىيال تۈرلىرى بىرقەدەر كۆپ، قۇرۇلمىسى بىرقەدەر مۇۋاپىق، پىشۇرۇش، ئىستېمال قىلىش ئۇسۇل ـ ئادەتلىرى بىرقەدەر ئىلمىي بولۇپ كەلگەن. بۇلار كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشتا مۇئەييەن ئىجابىي رول ئوينىغان.

خوتەن دېڭىز ـ ئوكيانلاردىن يىراق، دەريالارمۇ كۆپىنچە پەسىللىك دەريا بولغاچقا سۇ مەھسۇلاتلىرى قىس، ئىستېمال مىقدارى ناھايىتى ئاز ئىدى. شۇنداقلا، يەرلىك تاشتۇزدا يود تەركىبى كەمچىل ئىدى. بۇلار ئاھالىنىڭ يېمەكلىك قۇرۇلمىسىدىكى كەمچىل تەرەپلەر ھېسابلىناتتى.

تۆتىنچى

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساقلىنىشى ئاسراش ئۇسۇل، ئادەتلىرى

ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان مەزمۇنلىرى ئىلمىي تېبابەتنىڭكىدەك سىستېمىلىق، ئىلمىي، چوڭقۇر بولمىسىمۇ، لېكىن مەزمۇن دائىرىسى ئۇنىڭدىن خېلىلا كەڭ. ئەينى زاماندىكى بىرقەدەر تۆۋەن داۋالاش شارائىتلىرى ئاستىدا، ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكنى داۋالاشتىن كۆرە، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش تېخىمۇ مۇھىم ۋە ئاسان ئىكەنلىكى تونۇپ يېتىلگەن ۋە بۇ ھەقتە نۇرغۇن ئۇسۇل ـ چارىلەر، ئۇگۇت ـ پەرھىزلەر بارلىققا كېلىپ، ئىجتىمائىي تۇرمۇشنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرىگە چوڭقۇر سىڭىپ ئومۇمىي ئۆرپ ـ ئادەتلەرنى شەكىللەندۇرگەن. ئۇلارنى خاراكتېر ئالاھىدىلىكى جەھەتتىن كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ئۇسۇل ـ ئادەتلىرى ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇل ـ ئادەتلىرى دېگەن ئىككى چوڭ تارماققا بۆلۈشكە بولىدۇ. بۇ ماۋزۇدا كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساقلىنىشى ئاسراش ئۇسۇل ـ ئادەتلىرى بايان قىلىنىدۇ.

1. مۇھىت ئاسراش ۋە تازىلىق ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

ساغلاملىق ــ ھاياتلىقنىڭ ئالدىنقى شەرتى. پاكىزلىق ۋە تازىلىق بولسا ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرىدىغان ئەڭ ياخشى ۋاستە. ئۇلۇغ ئالىم يۇسۇف خاس ھاجىپ بۇنىڭدىن مىڭ يىل ئىلگىرىلا «كېسەللىك گالدىن كىرىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. بۇ بۈيۈك ھېكمەت ئەجدادلىرىمىزنىڭ نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيانقى ھاياتلىق پائالىيىتى داۋامىدا توپلىغان ساغلاملىقنى ئاسراش توغرىسىدىكى بىلىم ـ تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى ۋە ئاۋام تېبابىتىنىڭ جەۋھىرىدۇر. كېسەللىك گالدىن كىرىدۇ، يەنى ئىچكەن سۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بەتكىسى
www.uyghurkitap.com

سۈمۈرگەن ھاۋا، بۇلغانغان قول، پاكىز بولمىغان نەرسىلەر ياكى نامۇۋاپىق يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق كىرىدۇ. شۇڭا، ئەجدادلىرىمىز كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشنىڭ ئىنتايىن مۇھىملىقىنى، ئۇنىڭغا كېسەل داۋالاشقا ئەھمىيەت بەرگەندىنمۇ بەكرەك ئەھمىيەت بېرىش لازىملىقىنى تونۇپ يەتكەن ۋە بۇنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان بىرمۇنچە ياخشى ئۇسۇل ـ ئادەتلەرنى شەكىللەندۈرگەن.

1) ئىچىملىك سۇنىڭ پاكىزلىقىنى قوغداش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

(1) ئېقىن سۇ ئىچىشنى تەكىتلەش ئادىتى. ئاۋام تېبابىتىدە تاغلاردىن ئېقىپ كېلىدىغان دەريا، بۇلاق سۇلىرى ئەڭ سۈپەتلىك دەپ قارىلىدۇ ۋە مۇشۇنداق سۇ ئىچىشنىڭ پايدىسى تەكىتلىنىدۇ. سازلىق، زەيلىك يەرلەردىن سىرغىپ چىققان ياكى تەبىئىي داشلارغا ئۆزىچە يىغىلىپ قالغان توختام سۇلار پاكىز ئەمەس، ئىچىشكە يارىمايدۇ دەپ ھېسابلايدۇ. شۇڭا خەلق ئىچىدە ئەتراپتا ئېقىن سۇ بولسىلا، خېلى يىراق يوللارنى بېسىشتىن ئايانماي، ئېقىن سۇ ئەكېلىپ ئىچىش ئادىتى شەكىللەنگەن.

(2) ئىچىملىك سۇ مەنبەلىرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش ئادىتى. خوتەن ئاھالىلىرى شارائىت يار بەرسىلا ئېقىن سۇ ئىچىش، سۇ ئۈزۈلۈپ قالغان مەزگىللەردە كۆل سۈيى، كۆل سۈيىمۇ تۈگەپ كەتكەن چاغلاردا قۇدۇق سۈيى ئىچىشكە ئادەتلەنگەن بولۇپ، بۇ خىل ئىچىملىك سۇ مەنبەلىرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاشقا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىپ كەلگەن.

ئېقىن سۇنىڭ پاكىزلىقىنى قوغداش: بۇ، ئېرىق ـ ئۆستەڭ بويلىرىغا ئېغىل ـ قوتان سالماسلىق، قىغ، كۆل ـ ئەخلەت دۆۋىلەپ قويماسلىق، ئېرىق ـ ئۆستەڭلەر ۋە ئۇنىڭ بويلىرىغا چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلماسلىق، يۇندى ـ ئەخلەت تۆكمەسلىك، سۇغا تۈكۈرمەسلىك، ئېرىق ـ ئۆستەڭ بويلىرىدا كىر يۇماسلىق قاتارلىق ئۇسۇل ـ چارىلەر بىلەن ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ. بۇلارغا خىلاپلىق قىلىش خەقنىڭ ئەقلىنى بۇلغايدىغان گۇناھلىق ئىش،

ئەخلاقسىزلىق سانىلىدۇ. ئۇنداق قىلغانلار جامائەتنىڭ كۈچلۈك قارشىلىقى ۋە ئەيىبلىشى بىلەن تۈزىتىشكە مەجبۇرلىنىدۇ.

كۆل سۇلىرىنىڭ پاكىزلىقىنى قوغداش: كۆل تېگى ھەر ئىككى - ئۈچ يىلدا بىر قېتىم چېپىلىپ، تېگىدىكى ئېچىپ سېسىغان لاۋا - لاتقىلار تازىلىنىدۇ. كۆلگە ھەر قېتىم سۇ قۇيغاندا، كۆل توشقاندىن كېيىن ئاياغدىكى سۇڭگۈچ ئارقىلىق بىر - ئىككى سائەت سۇ ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. بۇ «كۆلنىڭ ئايغىنى چىقىرىۋېتىش» دېيىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سۇغا ئارىلىشىپ كىرگەن غازاڭ، ئەخلەت، تېزەك - ماياق قاتارلىق نەرسىلەر چىقىرىپ تاشلىنىپ، ئۇلارنىڭ كۆلدە سېسىپ سۇنى بۇلغاپ قويۇشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئايغى چىقىرىلمىغان كۆل سۈيىنى ئىچىشكە بولمايدۇ دەپ قارىلىدۇ؛ كۆللەرنىڭ ئەتراپى سالاسۇن، سوقما تام ياكى چىتلاق ئارقىلىق ئىھاتىگە ئېلىنىپ، سۇ ئۇسۇيدىغان ئېغىزىغا مال كىرىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن لاڭقا بېكىتىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن باللار ۋە چارۋا ماللارنىڭ كۆلگە چۈشۈپ كېتىشى ھەم سۇنى بۇلغاپ قويۇشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كۆل سۈيىنىڭ سۇغۇق ۋە شېرىنلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن كۆل بويىغا سۆگەت، تېرەك دەرەخلىرى تىكىلىدۇ. كۆل سۈيىدە پاقا، قۇمچاق ۋە ئۇششاق سۇ قۇرتلىرى پەيدا بولۇپ سۇنى بۇلغاپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كۆللەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ بىر جۈپتىن بەش - ئالتە جۈپكىچە غاز ياكى ئۆردەك بېقىش تەكىتلىنىدۇ. پاقا - قۇمچاقلار سۇ قۇرتلىرىغا، غاز - ئۆردەكلەر پاقا ۋە قۇرتلارغا كۇشەندە بولىدىغانلىقتىن، بۇلارنىڭ بىر - بىرىنى تىزگىنلىشى ئارقىلىق سۇ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىنىدۇ.

قۇدۇق سۇلىرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش: قۇدۇق سۈيى، ئېقىن سۇ ۋە كۆل سۇلىرى تۈگەپ قالغان چاغلاردا ئىستېمال قىلىناتتى. ھەر قېتىم قۇدۇق سۈيى ئىچىشكە توغرا كەلگەندە مەھەللىلەردىن 10 ــ 20 ياش ئەمگەك كۈچلىرى تەشكىللىنىپ، قۇدۇقتىن تېز سۈرئەتتە بىرقانچە يۈز چېلەك سۇ ۋە قۇدۇق تېگىدىكى لاۋا - لايلار تازىلاپ چىقىرىۋېتىلەتتى. ئۇنىڭ ئورنىغا يەر تېگىدىن سىرغىپ

www.uyghurkitap.com

چىققان پاكىز سۇ تۇلۇقلىناتتى. بۇ ئىش «قۇدۇق سۈيىنى يېڭىلاش» دەپ ئاتىلاتتى.

ئۆيدە ئىستېمال قىلىندىغان سۇنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش: بۇرۇن كۇندىلىك تۇرمۇشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ ئۆستەڭ، كۆللەردىن توشۇپ كېلىنگەندىن كېيىن، ئائىلىلەردىكى سوغا، ئىدىش، چوڭ چۆگۈن، قاپاق قاتارلىقلاردا ساقلىناتتى. چاڭ - توزان ۋە هاشاراتلارنىڭ بۇلغاپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن سوغا - كوزىلارنىڭ ئېغىزى تۇۋاق بىلەن يېپىلىپ، ئۈستىدىن داستىخان بىلەن يۆگەپ قويۇلاتتى. سۇنىڭ سالقىن ۋە شېرىنلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن سوغا - كوزىلارنىڭ تېگىگە بىرقانچە تال كاۋاش تاش ياكى تەبىئىي تاشلارنى سېلىپ قويىدىغان ئادەتلەرمۇ بار ئىدى.

2) هويلا - ئاران مۇهىتى ۋە پاكىزلىقى ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

(1) ئۆي - هويلىنىڭ جايلىشىشىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش. خوتەنلىكلەر ئۆي - هويلا قۇرۇلۇشىدا ئۆينىڭ ئىشىكىنى شەرق ياكى جەنۇبقا قارىتىشقا ناهايىتى ئەهمىيەت بېرىدۇ. چۈنكى بۇ يەردە شامال ۋە بوران كۆپىنچە شىمال ياكى غەربتىن سوقىدۇ. ئۆينىڭ ئىشىكى شەرق ياكى جەنۇبقا قارىتىلسا چاڭ - توزان بىلەن بۇلغىنىشنى ئازايتىشقا، قىش كۈنلىرى ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئىسسىق ساقلاشقا پايدىلىق دەپ قارىلىدۇ.

(2) ئۆينىڭ هاۋاسىنى ئالماشتۇرۇش. ئىلگىرى شەھەرلەردىكى ئەمەلدار - بايلاردىن ئۆزگە ئاهالىلەر ۋە يېزا ئاهالىلىرىنىڭ ئۆيلىرىگە دېرىزە قويۇلماي، ئۆينىڭ تورۇسىدىن تۈڭلۈك چىقىرىلاتتى. تۈڭلۈكنىڭ تۇۋاق ياكى قاپقاقلىرى كۈندۈزى ئېچىپ قويۇلۇپ، كېچىلىرى ئېتىپ قويۇلاتتى. قىش كۈنلىرىنىڭ كۈندۈزلىرىدە تۈڭلۈك ياكى ياغاچتىن ياسالغان كۆزنەكلىرىگە خام قەغەز يەملەنگەن چېدىر شەكىللىك رامكا بىلەن ئېتىپ قويۇلاتتى. ئۆينىڭ ئۆگزىسىگە تۈڭلۈك چىقىرىشتا ئۆينىڭ هاۋاسىنى ئالماشتۇرۇش، نۇر (يورۇقلۇق) چۈشۈرۈش مەقسەت قىلىنغان بولۇپ، بۇنداق قىلىش سالامەتلىككە پايدىلىق دەپ قارىلاتتى.

(3) ئۆي ـ هويلا تازىلىقى. قىز ـ ئايالىلىرىمىز ھەر كۈنى ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرۇپلا يوتقان ـ كۆرپىلەرنى يىغىشتۇرۇش، ئۆي، هويلا ۋە دەرۋازا ئالدىنى سۈپۈرۈپ تازىلاشقا ئادەتلەنگەن. ئۆي ئىچى، هويلا ـ قورۇلىرى رەتسىز، پاسكىنا بولغان كىشىلەرنى مەھەللە جامائىتى «تېگى پەس»، «پاراكەندە» دەپ قارايدۇ ۋە كۆزگە ئىلمايدۇ. قۇدىلىشىش ياكى ئارىلىشىپ ئۆتۈشنى خالىمايدۇ. «تېگى پەسنىڭ زېدى پەس» (ئەتىبارى يوق) دېگەن ماقال تەمسىل مۇشۇ مەنبەدىن كېلىپ چىققان. شۇڭا، كىشىلەر ئادەتتە ئۆي ـ هويلىلىرىنى پاكىز، رەتلىك تۇتۇشقا بەكمۇ ئەھمىيەت بېرىدۇ.

(4) كۆل ـ ئەخلەتلەرنى خالىي يەرگە تۆكۈش. خوتەنلىكلەر كۈندىلىك تۇرمۇشىدىن كېلىپ چىققان كۆل ـ ئەخلەت، يۇندى، تۇز لېيى قاتارلىق كېرەكسىز نەرسىلەرنى ئۆيدىن يىراق بولغان، ئادەتتە كىشىلەر ماڭمايدىغان دەرەخ ياكى تام تۈۋىگە تۆكۈش ۋە بۇ نەرسىلەرنى بىرەر ـ يېرىم يىلدا بىر قېتىم ئادالاپ يەرگە ئوغۇت قىلىشقا ئادەتلەنگەن. بۇنىڭدا «جىن ـ شاياتۇنلار مۇشۇنداق كۆل ـ ئەخلەتلىكلەردە ماكان تۇتۇشقا ئامراق، ئەگەر كۆل ـ ئەخلەتلەر ئاياغ ئاستىغا (يەنى ئادەملەر مېڭىپ تۇرىدىغان يول، ئۆستەڭ، ئېرىق بويلىرىغا) تۆكۈپ قويۇلسا، كىشىلەر جىنلارنى كۆرەلمىگەچكە، ئۇ يەردە ماكان تۇتقان جىنلارنى زەخىملەندۈرۈپ قويىدۇ. نەتىجىدە، جىنلار ئاپىتىنى سېلىش (يەنى مۇناسىۋەتلىك ئادەملەرنى كېسەل قىلىپ قويۇش ياكى ھەر خىل پالاكەتكە يولۇقتۇرۇش) ئارقىلىق ئۆچ ئالىدۇ» دەيدىغان رىۋايەتلەر بار. بۇنداق رىۋايەتنىڭ كېلىپ چىقىشىدىكى سۇبيېكتىپ ئامىلىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئوبيېكتىپ جەھەتتە ئۇ يۇندى، ئەخلەتلەرنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىپ، مۇھىت تازىلىقىنى ياخشىلاشقا سەۋەب بولۇپ كەلگەن.

(5) دەرەخ تىكىش، گۈل ئۆستۈرۈش. خوتەنلىكلەرنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك هويلا ـ ئارانلارغا دەرەخ تىكىش، گۈل ئۆستۈرۈشكە ھېرىسمەن كېلىدۇ. ئادەتتە هويلا ئەتراپىغا مېۋىلىك دەرەخلەر تىكىلىدۇ، هويلا ئىچىگە ئۈزۈم تېلى تىكىلىپ، هويلا ئۈستى تال

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ياكى كاۋا، قاپاق باراڭلىرى بىلەن پۈركىلىدۇ. هويلا ئىچى ياكى ئۆيىنىڭ يان تەرەپلىرىدە ئازراق كۆلەمدە بولسىمۇ قىزىل چۈڭگۈل، سېرىق چۈڭگۈل، ئەتىرگۈل، سېرىق سەبدەگۈل، ھەشقىپىچەك، ئالتۇنگۈل، خىنىگۈل قاتارلىقلارنى ئۆستۈرىدۇ. ھاللىق ئائىلىلەرنىڭ ئۆيلىرى ئەتراپىدا خېلى چوڭ كۆلەمدىكى مېۋىلىك باغلار، هويلا ياكى باغلىرىدا كۆللەرمۇ بار ئىدى. بۇنداق ئادەتلەر كىچىك مۇھىتنى ياخشىلاپ، ساقلىقنى ساقلاشتا مۇئەييەن ئىجابىي رول ئويناپ كەلگەن (پارتىيە ۋە ھەر دەرىجىلىك خەلق ھۆكۈمەتلىرىمۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ بۇنداق ئادەتلىرىنىڭ ئىجابىي رولى بارلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈپ، 1950 ـ يىللارنىڭ ئاخىرىدا خەلق كوممۇنىسى قۇرۇشنى يولغا قويغاندا شەخسلەرنىڭ ئۆي ـ ھويلىلىرىدىكى بىر مودىن تۆۋەن باغلارنى ئۆزىگە قالدۇرۇپ بەرگەنىدى. ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغاندىن كېيىن، دېھقانلارنىڭ ئۆزىگە قالدۇرۇلغان يېرى، ئوتۇنلۇق يېرى، يەم ـ خەشەك يېرى قاتارلىقلارنى ئۆيلىرىنىڭ ئەتراپىغا يىغىپ بېرىپ، ئۆلارنىڭ باغ بىنا قىلىش، گۈل ئۆستۈرۈش ئەنئەنىسىنى داۋاملاشتۇرۇشىغا تېخىمۇ ياخشى شارائىت ھازىرلاپ بەردى).

3) يېمەكلىك تازىلىقى ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

(1) ئاشلىقنى پاكىز ساقلاش. ئىلگىرى مىقدارى كۆپرەك ۋە ئۇزاقراق ساقلىنىدىغان ئاشلىقلار ئاھالىلەرنىڭ قازناق ئۆيلىرىنىڭ تېگىگە كولانغان، ئىچى تۈز ياكى شور ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۇۋالغان تونۇر شەكىللىك ئورىلارغا قاچىلىنىپ، ئۈستى تاختاي ۋە بۆز كىگىزلەر بىلەن يېپىلىپ ساقلانغان. قىسقا مۇددەتتە ئىشلىتىلىدىغان ئاشلىقلار ۋە يەر ئاستى سۈيى يۇقىرى بولۇپ، ئورا كولاشقا بولمايدىغان جايلاردىكى ئائىلىلەردىكى ئاشلىقلار ئۆرە ساندۇق، كات ساندۇق قاتارلىقلارغا قاچىلاپ ساقلانغان ھەمدە بىرنەچچە ئايدا بىر قېتىم قايتا سورۇپ، تاسقاپ، ئاپتاپلىتىلغان. بۇ ئارقىلىق يەنە چاشقان، مىتە قاتارلىقلارنىڭ زىيىنى ۋە بۇلغاپ قويۇشىنىڭ ئالدى ئېلىنغان.

(2) ناننى پاكىز ساقلاش: نان بىر قېتىم يېقىۋالسا 10 ــــ 20 كۈن زاپاس ساقلاپ ئۇدۇللۇق ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىك بولغاچقا،

ئادەتتە كاسىلارغا قاچىلاپ تاختىبېشىغا قويۇپ ئۈستىگە داستىخان يېپىپ ياكى ياپقۇلۇق نان سېۋەتلىرىگە سېلىپ، سېۋەت بېغىنى تورۇستىكى توقۇناقلارغا ئىلىپ ئېسىپ ساقلىناتتى. بىرنەچچە كۈن ساقلىنىدىغان قېتىق قاچىلىرىمۇ شويىنىسى تورۇسقا باغلاپ ئېسىپ قويۇلغان تۇمارچە (« △») شەكىللىك ياغاچ قونداقلارغا قويۇپ ساقلىناتتى. بۇنىڭ بىلەن بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ بۇزۇلۇپ قېلىشى، چاشقان قاتارلىق زىيانداشلارنىڭ بۇلغاپ قويۇشىنىڭ ئالدى ئېلىناتتى.

(3) قاچا ـ قۇچىلارنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش. قازان ـ قاچىلار ھەر قېتىم تاماق ئېتىشتىن بۇرۇن پاكىز يۇيۇلىدۇ. تاماق يېيىلىپ بولغاندا يەنە يۇيۇپ پاكىزلىنىدۇ. ئاياق ـ قوشۇقلار «ئاياق سېۋىتى» دېيىلىدىغان چوڭ سېۋەتلەرگە دۈم كۆمتۈرۈپ قويۇلۇپ، ئۈستىدىن داستىخان بىلەن يۆگىلىدۇ. دەرھاللىقچە ئىشلىتىلمەيدىغان چىنە ـ پىيالىلەر تام تەكچە، ئويۇقلارغا قاتار ياكى قەۋەتمۇقەۋەت دۈم كۆمتۈرۈپ تىزىپ ساقلىنىدۇ.

(4) ياغلارنى پاكىز ساقلاش: ياغلىق دانلار يېرىك ئاشلىقنى ساقلاش ئۇسۇلىدا ياكى تاغارلارغا قاچىلاپ ساقلىناتتى. ئۇدۇللۇق تارتىلغان سۇ ياغلىرى ياغ قاپاقلىرىدا، توڭ ياغ ۋە ئەبجەش ياغلار ياپقۇلۇق چوڭ ياغاچ قۇتا ۋە كورىلاردا ساقلىناتتى. چارۋىچىلىق رايونلىرىدا سېرىق ياغ ئىستېمالى خېلى كۆپ بولغانلىقى، شۇنداقلا ھاۋا بىلەن ئۇچراشسا ياكى سەللا ئىسسىق تۇرۇپ قالسا ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدىغان بولغاچقا، قېرىن قاپ (قوينىڭ قېرىنىنى پاكىز يۇيۇپ، تەتۈر ئۆرۈپ، ئاغزىغا بوغقۇچ بېكىتىپ ياسىلىدىغان خالتا)لارغا قاچىلاپ، قار دۆۋىلىرىنىڭ ئارىسىغا ياكى سۆرۈن، تەسكەي يەرلەرگە كۆمۈپ ساقلىناتتى ۋە ئۇدۇللۇق ئەكىلىپ ئىشلىتىلەتتى.

(5) مېۋىلەرنى پاكىز ساقلاش: ھۆل ساقلىنىدىغان ئۈزۈملەر گەمىلەرنىڭ تورۇسىغا تارتىلغان شوڭ (ئۈزۈم تاللىرىنىڭ ئۈزۈن چىۋىقلىرى)لارغا باغلاپ ئېسىپ؛ ئالما، نەشپۈت قاتارلىقلار گەمىلەرنىڭ تېگىگە يېيىلغان قۇمغا كۆمۈپ؛ قوغۇن، تاۋۇزلار گەمە ئىچىدىكى جەن (قەۋەت ـ قەۋەت ياسالغان ئاسما سۇپا)لەرگە تىزىپ؛ ئاز مىقداردىكى ئانار، ئالما قاتارلىقلار ئاشلىق ياكى سامان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئارىسىغا كۆمۈپ ساقلىناتتى. ئۈزۈم، ياڭاق قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەر تاغارلارغا قاچىلىنىپ؛ گۈلە، قاق قاتارلىق ئاسان مىتە چۈشىدىغان قاقلار چوراڭ سېۋەت ياكى كۈپلەرگە قاچىلىنىپ ئۆگزىدە قويۇپ ساقلىناتتى. شۇنداقلا بىرەر ـ يېرىم ئايدا بىر قېتىم سىرتقا چىقىرىپ بۇزۇلغانلىرى ئېلىنىپ، شامالدىتىلىپ، ئۈزۈم، جىگدە، چىلان، گۈلە قاتارلىقلار تاسقاپ ئاپتاپلىتىپ قايتا قاچىلاپ چاشقان ۋە مىتە يەپ كېتىش، بۇلغاپ قويۇشىدىن ساقلىناتتى.

4) شەخسىي تازىلىق ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

(1) يۇيۇنۇش ئادەتلىرى. ھەر كۈنى ئەتىگەن يۈز ـ كۆزنى يۇيۇش، بەش ۋاق نامازدىن ئىلگىرى كىچىك تاھارەت ئېلىش، بالاغەتكە يەتكەن كىشىلەر ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم غۇسۇل تاھارەت ئېلىپ پۈتۈن بەدىنىنى يۇيۇش، شۇنىڭدەك ئەر ـ ئاياللىق مۇناسىۋەت، ئېھتىلام بولۇش، ھەيزدىن پاك بولۇش، تۇغۇت قىرىقى قاتارلىقلاردىن كېيىن پۈتۈن بەدىنىنى يۇيۇپ پاكلىنىش ھەممە كىشىگە ئۆزلىشىپ كەتكەن، چوقۇم رىئايە قىلىنىدىغان مۇھىم ئادەتلەردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، خېلى بىر قىسىم كىشىلەر ئوقۇشقا بېرىش، سودا ـ تىجارەت ياكى ساياھەتكە، تۇغقان يوقلاش ئۈچۈن ئۇزاقراق مۇساپىگە سەپەرگە چىقماقچى بولغاندىمۇ غۇسۇل تاھارەت ئېلىپ سەپەرگە ئاسانلىق تىلەپ دۇئا قىلىپ ئاندىن يولغا چىقىشقا ئادەتلەنگەن.

(2) تاماقتىن ئىلگىرى قول يۇيۇش. ھەر ۋاقلىق تاماقتىن ئىلگىرى قول يۇيۇش ئەنئەنىۋى ئادەت ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭدەك قول يۇيۇشتا داستىكى سۇنى تەكرار ئىشلىتىپ يۇيۇش يۇمىغانغا باراۋەر دەپ قارىلىپ، چوقۇم سۇنى ئېقىتىپ يۇيۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. توي ـ تۆكۈن، نەزىر، ھېيتلىشىش قاتارلىق ئاممىۋى مېھمان كۈتۈش ياكى ئۆيگە چاقىرىلغان، ياكى تۇيۇقسىز كېلىپ قالغان مېھمانلارنى كۈتۈۋېلىشتا بولسۇن، داستىخان سېلىشتىن ئاۋۋال ئاپتۇۋا ـ چىلاپچا ئارقىلىق مېھمانلارغا قول سۈيى بېرىلىدۇ.

(3) كىيىم يۇيۇش. ياغلىق، كۆڭلەك، ئىشتان، پايپاق قاتارلىق يېنىك كىيىملەر كىرلاشقاندا يەڭگۈشلىنىپ، ھايۋانات ياغلىرى ۋە

شاخارلادىن ئىشلەپچىقىرىلىدىغان كىر سوپۇنلار ئارقىلىق يۇيۇلاتتى. جوۋا، پاختىلىق ئىشتان ـ چاپان قاتارلىق سوغا چىلاپ يۇيۇشقا بولمايدىغان كىيىملەرنىڭ كىرلاشقان جايلىرى هۆل لۆڭگە ئارقىلىق سۈرتۈپ يۇيۇلۇپ، ئاندىن پات ـ پات ئاپتاپقا يېيىش ئارقىلىق پاكىزلىقى ساقلىناتتى. كىيىملەر كىرلاشمىغان تەقدىردىمۇ، باللارنىڭ چوڭ ـ كىچىك تاهارىتى، توخۇ پوقى، ئىت ـ ئېشەكلەرنىڭ شالىسى قاتارلىقلار يۇقۇپ قالسا، قان، يىرىڭ قاتارلىقلار چاپراپ كەتسە پاكلىقى يوقالغان بولىدۇ ۋە دەرهال يەڭگۈشلەپ يۇيۇش ياكى بۇلغانغان قىسمەن جايىنى يۇيۇش شەرت بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا هەر قېتىم غۇسۇل تاهارەت ئالغاندا، چوقۇم پاكىز كىيىم يەڭگۈشلىنىدۇ.

(4) چاچ تاراش. ئاياللار هەر قېتىم غۇسۇل تاهارەت ئالغاندا چېچىنى پاكىز يۇيۇپ تارىشى چوقۇم ئورۇنلاشقا تېگىشلىك شەرت هېسابلىنىدۇ. شەهەر ئاياللىرى ۋە ياش قىزلار ئۇنىڭدىن ئۆزگە چاغلاردىمۇ بىرنەچچە كۈندە، بەزىلىرى كۈندە دېگۈدەك چاچ تاراشقا ئادەتلەنگەن.

(5) چىش چوتكىلاش. ئۇيغۇرلاردا چىش چوتكىلاش قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كەلگەن ئادەت بولۇپ، ئەتىگەندە نامازغا تاهارەت ئالغاندا چىش چوتكىلىنىدۇ. چىش چوتكىسى بارماق توملۇقىدىكى چوچۇكبۇيا يىلتىزىنى 16~15 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ، سىرتقى پوستىنى قىرىپ سىلىقلاپ ياسىلىدۇ ياكى ئوخشاش ئۆلچەمدىكى شاپتۇل ياغىچىنى قىرغۇدا قىرىپ، بىر يان يۈزىنى سەل ياپىلاقلاپ ياسىلىدۇ. موي بېكىتىلمەيدۇ. چوچۇكبۇيا زەهەر ۋە ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە، شاپتۇل ياغىچى تەشنالىقنى قاندۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. چىش چوتكىلاش ـــ چىشنى ئاسراش، پارقىرىتىش رولىنى ئوينىغاندىن سىرت ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئىلگىرى چىش چوتكىلاش ئۆلىمالار، دىنىي زاتلار ۋە بىر قىسىم شەهەر ئاهالىلىرىگە خاس ئادەت ئىدى. هازىر سانائەت چىش چوتكىسى ۋە چىش پاستىسى ئارقىلىق چىش چوتكىلاش ئادىتى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۇمۇملىشىۋاتىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئەنئەنىۋى چىش چوتكىسى ئىشلىتىدىغانلارمۇ يەنىلا ئاز ساندا ئۇچرايدۇ.

5) زىيانداشلارنى يوقىتىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

خوتەندە زىيانداش ھايۋان ۋە ھاشاراتلاردىن گەۋدىلىك بولغىنى چاشقان، چىۋىن، پىت، بۈرگە قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

(1) چاشقان يوقىتىش. چاشقان ئاشلىق ۋە باشقا يېمەكلىكلەرگە زىيان سېلىپلا قالماي، يېمەكلىك ۋە قاچا ـ قۇچىلارنى بۇلغاپ بەزى ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تاراپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا، بۇرۇندىن تارتىپ چاشقان يوقىتىشقا بەك ئەھمىيەت بېرىلەتتى. چاشقان يوقىتىشتا قىسماق ياكى باسماق بىلەن تۇتۇپ يوقىتىش، تاختىمۈشۈك (ياغاچتىن ياسىلىدىغان ساندۇقسىمان قاپقان) ئارقىلىق يوقىتىش، چاشقان كامارلىرىغا سۇ قۇيۇپ تۇنجۇقتۇرۇپ يوقىتىش، كۈشەندە ھايۋان ــ مۈشۈك ئارقىلىق يوقىتىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىپ كېلىنگەن. بولۇپمۇ ئائىلىدە مۈشۈك بېقىش بەك ئومۇملاشقان ئادەت ئىدى.

(2) چىۋىن يوقىتىش. چىۋىن ئاش ـ تاماقلارنى بۇلغاپ كېسەل تارقىتىش بىلەنلا قالماي، ئادەملەر، بولۇپمۇ بوۋاق بالىلارنىڭ ئارامىنى بۇزىدىغان ھاشارات بولۇپ، بۇرۇن چىۋىن زىيىنىدىن ساقلىنىشتا مۇنداق تەدبىرلەر قوللىنىلغان: ئۆلتۈرۈش، يەنى ئالىقان چوڭلۇقىدىكى نېپىز كۆننىڭ بىر بېشىغا بارماق توملۇقىدا دەستە بېكىتىپ ياسالغان پالاق ئارقىلىق ئۇرۇپ يوقىتىش؛ يوشۇرۇش ــ ئاش ـ نان، قاچا ـ قۇچا قاتارلىقلارنى پۇختا يۆگەپ، چىۋىنغا نەپ بەرمەسلىك؛ كور قىلىش ــ چىۋىن قاراڭغۇدا ھەرىكەت قىلالمايدۇ. شۇڭا كۈندۈزى ئۇخلاپ ئارام ئالغان ياكى بالىلارنى ئۇخلاتقاندا، ئۆينىڭ ئىشىك ـ تۈڭلۈكلىرىنى يېپىپ قاراڭغۇ قىلىپ، چىۋىننىڭ ھەرىكەت قىلىشىغا پۇرسەت بەرمەسلىك قاتارلىقلار.

(3) پىت، بۈرگە يوقىتىش. بۇلار ئادەمگە ئارامسىزلىق كەلتۈرىدىغان ۋە يۇقۇملۇق كېسەل تارقىتىدىغان پارازىتلار بولۇپ، مۇنداق ئۇسۇللار بىلەن يوقىتىلاتتى: بەدەننى پاكىز تۇتۇش ــ

پات ـ پات يۇيۇنۇش، بولۇپمۇ سوپۇن بىلەن يۇيۇنۇش، چاچ تاراش؛ كىيىمنى پاكىز تۇتۇش — كىيىملەرنى، بولۇپمۇ ئىچ كىيىملەرنى پات ـ پات سوپۇنلاپ يۇيۇش؛ بىساتلارنى پاكىز تۇتۇش — يوتقان ـ كۆرپىلەرنى پات ـ پات يۇيۇپ پاكىزلاش، كىگىز ـ گىلەملەرنى پات ـ پات قېقىپ ئاندىن ئاپتاپقا سېلىش.

بەدەننى، چاچنى، كىيىملەرنى پات ـ پات سوپۇنلاپ يۇيۇشنىڭ پىت، بۇرگە يوقىتىشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولاتتى. ئۆز ھالىدىن خەۋەر ئالالمايدىغان قېرى كىشىلەر، يېتىم باللار قاتارلىقلارنى پىت بېسىپ كەتكەندە تۇغقانلىرى ياكى قوشنىلىرى ياردەملىشىپ ئۇلارنى يۇيۇندۇرۇش، چاچلىرىغا سىرغا سېلىپ پىتنى ئادالاش، پىت، بۇرگە باسقان كىيىملەرنى بىرنەچچە كۈن ئاپتاپقا سېلىش ياكى قايناقسۇغا بېسىش، ياكى بىرنەچچە كۈن توڭغا (قەھرىتان سوغۇققا) سېلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق پىت، بۇرگە يوقىتىلاتتى.

2. مۇۋاپىق كىيىنىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

كىيىم ـ كېچەك كىشىلەرگە ھۆسن ـ سالاپەت بېغىشلاش بىلەنلا قالماي، سالامەتلىككىمۇ بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەجدادلىرىمىز ناھايىتى بۇرۇنقى زامانلاردىلا بۇنى تونۇپ يەتكەن ۋە مۇۋاپىق كىيىنىش ئارقىلىق سالامەتلىكنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بەرگەن.

1) يازدا يېلىڭ، قىشتا قېلىن كىيىنىش ئادىتى. خوتەن ئاھالىسى ياز كۈنلىرى يېپەك ۋە پاختا رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرنى كىيىشكە ئادەتلەنگەن. بۇلارنىڭ ئىسسىقلىقنى تارقىتىش، ھاۋا ئۆتكۈزۈش، تەر سۈمۈرۈش ئىقتىدارى ياخشى بولغاچقا، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلاپ، بەدەنگە راھەت بېغىشلايدۇ. قىش كۈنلىرى پاختىلىق ئىشتان ـ چاپان، تۇماق ـ تەلپەك، كۆن ئۆتۈك ياكى پىيما كىيىشكە ئادەتلەنگەن. بۇنىڭ بىلەن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن، زۇكام قاتارلىق كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇشتىن ساقلانغان. قىش كۈنلىرى سىرتتا ئەمگەك قىلغاندا ياكى ھارۋا، ئات ـ ئېشەكلەر بىلەن يىراقراق سەپەرگە چىققاندا تەلپەك،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

جۇۋا، پېيما قاتارلىق كىيىملەرنى كىيىش ئارقىلىق سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن بولىدىغان زۇكام، يۆتەل، ئۆپكە كېسىلى، بوغۇم ئاغرىقى، توڭلاپ قېلىشتىن بولىدىغان قولاق، پۇت ـ قوللار ئۇششۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىن ساقلانغان.

2) ئىچ كىيىملەرنى كەڭرەك كىيىش ئادىتى. ئىچ كۆڭلەك، كالتە ئىشتان ۋە ئىشتانلارنى كەڭرەك كىيىش ئارقىلىق تاناسىل ئەزالىرىنىڭ (كۆپىيىش ئەزالىرى) ئۇزاقىچە بېسىلىپ ـ غىدىقلىنىپ تۇرۇشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەردىن ساقلانغان.

3) باشتاق يۇرمەسلىك ئادىتى: باشتاق يۇرگەندە باشقا ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتۈش نەتىجىسىدە، ئاسانلا كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. چاچلارمۇ قۇرغاقلىشىپ، چۇرۇكلەپ يېرىلىپ كېتىدۇ، ھەتتا شالاڭلاپ كېتىدۇ. تاسادىپىي يېقىلىش، ئۇرۇلۇش ئەھۋالى كۆرۈلگەندە باش ـ كۆزلەرنىڭ زەخىملىنىش خەۋپىمۇ چوڭراق بولىدۇ. شۇڭا ئەجدادلىرىمىزدا قىش ـ ياز باشتاق يۇرمەسلىك، ئەرلەر پەسىلگە قاراپ تۇماق، تەلپەك، دوپپا، شاپاق دوپپا؛ ئاياللار ياغلىق، رومال، دوپپا، قاما دوپپا قاتارلىق كىيىملەرنى كىيىش ئارقىلىق بۇ خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى ئازايتقان.

4) باشتاق ياتماسلىق ئادىتى. ئۇخلىغان ۋاقىتتا ئادەمنىڭ سىرتقى تېمپېراتۇرا ئۆزگىرىشىگە بولغان ئىنكاسى ئاستا بولىدۇ. نەتىجىدە، ئاسانلا باشقا سوغۇق ئۆتۈشتىن بولىدىغان زۇكام، باش ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا، ئاياللار ياغلىق ئارتىپ يېتىش، ئەرلەر قىشتا تېرە تۆپىلىك، يازدا شاپاق دوپپا كىيىپ يېتىش ئادىتىنى شەكىللەندۇرۇش ئارقىلىق بۇنداق كېسەللىكلەردىن ساقلانغان.

5) پۇتا باغلاش ئادىتى: ئەرلەر ئېتىز ئەمگىكى، ئۆي ـ ھويلىلارنى سېلىش ۋە سەرەمجانلاشتۇرۇش، سۇ ئىنشائات، يول ھاشارلىرىغا ئىشلەش قاتارلىق ئائىلىۋى، ئىجتىمائىي مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالغان. بۇنداق ئېغىر ئىشلارنى قىلغاندا، قاتتىق كۈچەشكە توغرا كېلىدۇ ۋە ئاسانلا قورساق ئاستىدىكى سىيرىق ئەت يىرتىلىپ زەخىملىنىش، چىقۇق بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللەر كېلىپ

چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە كىيىم تىكىپ كىيىش ئادىتى ئەڭ دەسلەپ بارلىققا كەلگەن چاغلاردا تۇگمە قاداش تېخى بارلىققا كەلمىگەن. سوغۇق پەسىللەردە كىيىمنىڭ ئالدى پەشلىرى ئېتىلمىسە، سوغۇقتىن ساقلاش ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ. ئەجدادلىرىمىز مۇشۇ ئەھۋاللارغا ئاساسەن پوتا باغلاش ئادىتىنى بارلىققا كەلتۈرگەن ھەمدە كۆچەش، چېنىقىلىشتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنى ئازايتقان.

6) لىپتىك (باغىرداق) تاقاش، ھەيز لاتىسىنى تارتىش ئادىتى. ئاياللار، بولۇپمۇ كۆكسى چوڭ بولغان ئاياللار يۈگۈرگەندە، ئات ـ ئۇلاغلارغا مىنگەندە ياكى ئېغىرشىپ ئەمگەك قىلغاندا كۆكسى تولا تەۋرىنىپ قولايسىزلىق پەيدا قىلىدۇ. ۋاقىت ئۇزارسا، شۇنداقلا بىر ـ ئىككى بالا يۈزى كۆرگەندىن كېيىن كۆكسى بوشاپ كېتىش، پەسكە ساڭگىلاپ قېلىش قاتارلىق ھالەت ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ. بۇ ئۇلارغا تېخىمۇ قولايسىزلىق كەلتۈرۈپلا قالماستىن، روھىي جەھەتتىن بېسىم پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ بەدەن گۈزەللىكىگە زىيادە ئەھمىيەت بېرىدىغان ئاياللار بۇ ئىشنى تولا ئويلاپ، غەمكىن بولۇپ قالىدۇ. بەزىلىرى روھىي چۈشكۈنلۈككە ئۇچرىسا، بەزىلىرى ئېرىنىڭ نەزىرىدىن چۈشۈپ قالىدۇ. شۇڭا، ئۇزاق زامانلار ئىلگىرىلا ئاياللار كۆكسىنى لىپتىك تاقاپ ئاسراش ئادىتى شەكىللەنگەن. ئەمما بۇرۇنقى زاماندا بۇنداق نەرسە «لىپتىك» دېيىلمەي، ساپ ئۇيغۇرچە بولغان «باغىرداق» دېگەن سۆز بىلەن ئاتالغان («تۈركىي تىللار دىۋانى» 1 ـ توم 632 ـ بەت).

قەرەللىك ھەيز كۆرۈش ئاياللارغا خاس فىزىيولوگىيەلىك خۇسۇسىيەت، ھەيز ئارقىلىق بەدەن تازىلىنىپ، كۆشادىلىقا ئېرىشىدۇ. لېكىن، ھەيز مەزگىلىدە ئۆزىنى ئاسراشقا مۇۋاپىق چارىلەر قوللىنىلمىسا، ئەۋرەت ئەزالىرى يۇقۇملىنىش، ھەيز قېنى ئىشتان ـ كۆرپىلەرنى بۇلغاپ قويۇش قاتارلىق كىشىنى خىجالەتچىلىكتە قويىدىغان ئىشلارمۇ يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ئاياللار ئارىسىدا ئۇزاق زامانلاردىن تارتىپ پاكىز ماتا رەختلەردىن تەييارلانغان ھەيز لاتىسى ئىشلىتىپ، سالامەتلىك ۋە پاكىزلىقىنى ساقلاش ئادەتلىرى داۋام قىلىپ كەلگەن.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

3. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

1) ساغلام كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق ئادەتلىرى. يېمەكلىك ـــ ئىنسان ھاياتىنىڭ ئالدىنقى شەرتى. يېمەكلىكنىڭ تازىلىقى ۋە سۈپىتىنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى، كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ساقلاش بىلەن ناھايىتى زور دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ مەسىلىگە ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىلگەن. شۇڭا، خەلق ئىچىدە ساغلام ۋە ئاساسەن ساغلام ھالەتتە تۇرۇۋاتقان كىشىلەر توپىنىڭ ساغلاملىقىنى داۋاملىق ساقلاپ قېلىشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان دائىملىق ئوزۇقلىنىش ئۇسۇل ـ ئادەتلىرى شەكىللەنگەن ۋە كېسەللىكتىن ساقلىنىشتا مۇھىم رول ئويناپ كەلگەن.

(1) تاماق خۇرۇجى كۆپ خىل بولۇش ئادىتى: خوتەنلىكلەرنىڭ ئاش ـ تاماق مەدەنىيىتى ئىنتايىن تەرەققىي قىلغان بولۇپ، ئاش ـ تاماق تۈرى نەچچە يۈز خىلغا بارىدۇ. ئائىلىلەردە دائىملىق ئىستېمال قىلىدىغان تاماق تۈرلىرىمۇ نەچچە ئون خىلغا بارىدۇ. ئادەتتە ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق ئىستېمال قىلىدىغان تاماق خۇرۇجلىرى ۋە تۈرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تەشەببۇس قىلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق ئىستېمالىدا ئاق ئاشلىق بىلەن قارا ئاشلىقلارنى ماسلاشتۇرۇش، ئاساسىي خۇرۇج بىلەن گۆش ـ ياغ، كۆكتاتلارنى ماسلاشتۇرۇش، ئاش ـ تاماق بىلەن مېۋە ـ چېۋىنى ماسلاشتۇرۇش، ئوزۇقلۇق قىممىتى جەھەتتە بىر ـ بىرىنى تولۇقلاش، تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى جەھەتتە بىر ـ بىرىنىڭ پايدىسىز ياكى زىيانلىق تەسىرلىرىنى چەكلەيدىغان، تۈزىتىدىغان بولۇشىنى ماسلاشتۇرۇشقا بەكمۇ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. بۇنداق قىلىش ھەزىم ئەزالىرىنىڭ يۈكىنىڭ نورمال بولۇشىغا ۋە بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان كۆپ خىل ئېھتىياجىنى قامداشقا پايدىلىق، دەپ ھېسابلىنىدۇ.

(2) يۇقىرى قۇۋۋەتلىك ۋە تۆۋەن قۇۋۋەتلىك ئاش ـ تاماقلارنى ماسلاشتۇرۇش ئادىتى. ئادەتتە، شەھەر ـ بازار ئاھالىلىرى ئەتىگەندە نان، چۈشتە ۋە كەچلىك تاماقنىڭ بىرىدە پولۇ، لەغمەن، قىيمىلىق

تاماق قاتارلىق يۇقىرى قۇۋۋەتلىك تاماق يېيىش، يەنە بىر ۋاقلىقىغا سۇيۇقئاش، ئۇگرە، سىقمائاش قاتارلىق سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماق يېيىش، ھەپتە ئارىلاپ بىرەر ۋاق شورپا، كاۋاپ، گۆشگىردە قاتارلىق ئالاھىدە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشقا، يېزا ئاھالىلىرى ئومۇمەن ئەتىگەندە ئۇماچ ياكى سىقمائاش، قالغان ئىككى ۋاقلىقىغا زاغرا ياكى ئاق نان، كۈن ئارىلاپ ياكى بىرنەچچە كۈن ئارىلاپ لەڭمەن، چۆچۈرە ياكى قىيمىلىق كۆمەچ قاتارلىق تاماقلارنىڭ بىرەرسىنى، بىرەر ـ يېرىم ئاي ئارىلاپ شورپا، پولۇ، كاۋاپ، گۆشگىردە قاتارلىق قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن. ھازىر شەھەر ئاھالىلىرى ئىچىدە زاغرا نان يەيدىغانلار ئاساسەن قالمىدى، دېھقانلار ئارىسىدىمۇ زاغرا ۋە ئۇماچ ئىستېمالى خېلى دەرىجىدە ئازايدى. لېكىن، ئۈچ ۋاقلىق تاماقنىڭ تۈرى ۋە قۇۋۋەت دەرىجىسى ئوخشاش بولماسلىق، بىر خىل تاماقنى ئۇدا بىرقانچە ۋاق تەكرار ئىستېمال قىلماسلىق ئادىتى ھېلىھەم ئەينەن داۋام قىلىنىۋاتىدۇ.

(3) ھەر ۋاقلىق تاماقنىڭ تەمى، قۇۋۋىتى ۋە تەبىئىتىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىش ئادىتى. بۇ، ھەر ۋاقلىق تاماقنىڭ تۈرىگە ئاساسەن، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرۈپ تاماق سىڭدۈرىدىغان ياكى قۇۋۋەتنى تولۇقلىغۇچى، ياكى تەم تەڭشىگۈچى قوشۇمچە يېمەكلىك، ياكى خۇرۇچلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ، تاماقنىڭ زىيىنىنى ئازايىتىش، ياكى قۇۋۋىتىنى تولۇقلاش، ياكى تەمىنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، مۇنداق كونكرېت ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىشقا ئاشۇرۇلىدۇ:

پولۇ ئۇيغۇر تائاملىرى ئىچىدە قۇۋۋىتى، تەمى، رەڭگى، پۇرىقى جەھەتتە ھەممىدىن ئۈستۈن تۇرىدىغان تاماق بولۇپ، ئۇنىڭ تۈرى گۆشلۈك پولۇ، بەتتە پولۇ، تۇخۇم پولۇ قاتارلىق 20 نەچچە خىلغا بارىدۇ. ھەممىسى بىردەك گۇرۇچ، ياغ، گۆش، سەۋزە، پىياز، تۇز قاتارلىق ئاساسىي خۇرۇچلاردا ئېتىلىدۇ. ئاساسىي خۇرۇچلار قاتارىدىكى گۆش ۋە ياغ تەستە ھەزىم بولىدىغان، قاننى قويۇلدۇرۇپ، يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغاچقا، پولۇغا ياغنى پارچىلاپ ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدىغان سەۋزە ۋە پىياز كەم بولسا بولمايدىغان خۇرۇچ قىلىنغاندىن تاشقىرى پولۇغا يەنە كۆك چامغۇر، يېسىۋېلەك، غورا، بېھى، گۆلە قاتارلىق قوشۇمچە خۇرۇچلارنىڭ بىر ـ ئىككىسى بېسىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىلەر يەنە تۇرۇپ، سەۋزە، تەرخەمەك قاتارلىقلاردىن خام سەي، ئاش لەڭپۇڭ قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. بەزىلەر پولۇدىن كېيىن قېتىق ئىستېمال قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن پولۇنىڭ بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈنۈمى ساقلاپ قېلىنىپ، قاننى قويۇلدۇرۇپ كېسەل پەيدا قىلىدىغان زەھىرى تىزگىنلىنىدۇ.

گۆشگىردە، گۆشنان، قىيمىلىق كۆمەچ قاتارلىقلار تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بولغاچقا، قىيمىسىغا بەلگىلىك نىسبەتتە پىياز قوشۇلۇپ زەھىرى ئازايتىلىدۇ.

لەغمەن، ئۆپكە ـ ھېسىپ، كاللا ـ پاچاق شورپىسى قاتارلىقلار قۇۋۋەتلىك بولسىمۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. قاننى قويۇلدۇرىدۇ ياكى يەل پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، بۇنداق تاماقلارغا ئاچچىقسۇ، ياغلازا قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق زەھىرى ئازايتىلىدۇ.

شورپا، قورداق قاتارلىقلار قۇۋۋەتلىك، ئەمما قاننى قويۇلدۇرىدىغان، قىزىتمىلىق كېسەللەرنى پەيدا قىلىدىغان بولغاچقا، يالپاقلانغان سەۋزە، چامغۇر ياكى تۇرۇپ قوشۇپ پىشۇرۇپ بىللە ئىستېمال قىلىش، يۇمغاقسۇت قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق زەھىرى ئازايتىلىدۇ.

زاغرا، ئاق نان قاتارلىقلارنىڭ قۇۋۋىتى كەمرەك، تەمى تۆۋەنرەك بولىدۇ. شۇڭا بۇنداق تاماقلار شەھەرلىكلەر ئارىسىدا ھەر خىل گۆش ياكى تۇخۇملۇق قورۇما، ئەتكەنچاي، ھەر خىل مۇراببا، گۈلقەنت، ھېچبولمىسا سارغايتىلغان ياڭاق بىلەن قوشۇپ ياكى ھالۋىغا تۆگۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. يېزىلاردا بولسا كۆك چامغۇر ياكى يۇمران بېدە قايناتمىسىغا چىلاپ ياكى سۈتلۈك چاي، قايماق چاي، تۇخۇم چاي، مېغىز چايغا چىلاپ، ھېچبولمىسا، چىلانغان نان

ئۈستىگە ئازراق توڭ ياغ ياكى قادا ياغ سېلىپ ئۈستىدىن قايناقسۇ قۇيۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نانلارنىڭ قۇۋۋەت ۋە تەم جەھەتتىكى يېتەرسىزلىكى تولدۇرۇلىدۇ.

ئۇماچ ۋە سۇيۇقئاش قاتارلىقلار ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېنىك تاماقلاردۇر. لېكىن قۇۋۋىتى كەم، تەمى سۇس بولىدۇ. بۇ خىل تاماقلاردىن كېيىن جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا ئاسانلا قورساق ئېچىپ كېتىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل تاماقلارغا ئازراق گۆش ياكى چىگىرتەك سېلىنىدۇ. ھېچبولمىسا گۈلە، كاۋا، چامغۇر، كۆك بېدە سېلىنىدۇ. جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغانلار بۇ خىل تاماقلارغا بىر ئاز زاغرا ياكى ئاق ناننى قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ خىل تاماقلارنىڭ قۇۋۋەت، تەم جەھەتتىكى يېتەرسىزلىكى قىسمەن تولدۇرۇلىدۇ.

(4) چىغ ناشتا ئادىتى. دېھقانلار ھەر ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن، ئەتىگەنلىك تاماق ۋاقتىغىچە بولغان ئارىلىقتا ئىككى ـ ئۈچ سائەت ئەمگەك قىلىدۇ. چۈنكى ئەتىگەندە ئادەمنىڭ زېھنى ئوچۇق، قۇۋۋىتى تولۇق، ھاۋا سالقىن بولغاچقا ئىش ئاۋۇيدۇ. شۇڭا ئۇلار ئىشقا مېڭىشتىن بۇرۇن ئازراق نان، بىرە چىنە سۇ بىلەن ناشتا قىلىۋالىدۇ. بۇ خىل تاماق «چىغ ناشتا» دېيىلىدۇ. ئۇ «كىچىك ناشتا» دېگەنلىك بولىدۇ. چۈنكى چىغ ناشتا مەيدىدىكى زەردابنى تارتىپ، ئاشقازان ۋە يۈرەكنى ساغلام قىلىدۇ دەپ قارىلىدۇ.

رىۋايەت: «داڭلىق تېبابەت ئۇستازى لوقمان ھېكىم نەچچە يۈز يىل ئۆمۈر كۆرگەن مەشھۇر زات بولۇپ، ئۇ ھېسابسىز كۆپ كىشىلەرنى داۋالىغانىكەن. ئۆزى تونۇيدىغان كىشىلەر ئىچىدە كۆيۈئوغلىدىن ئۆزگە ئۇنىڭدا داۋالانمىغان بىرمۇ كىشى قالماپتۇ. ئەمما، كۆيۈئوغلى ئۇنىڭغا پەقەتلا كېسەل كۆرسەتمەپتۇ. بۇنىڭدىن تەئەججۈپلەنگەن لوقمان ھېكىم قىزىدىن سوراپتۇ:

— قىزىم، ئېرىڭىز پەقەتلا كېسەل بولمامدۇ؟

— شۇنداق، شۇنچە ئۇزاق يىللاردىن بېرى ئۇنىڭ بىر قېتىممۇ كېسەل بولغىنىنى ئۇقمايمەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ــ نېمىشقا كېسەل بولمايدۇ؟ ـ يەنە سوراپتۇ لوقمان ھېكىم.
ــ ئۇ ھەر كۈنى ئەتىگەن ناشتىسىز ئۆيدىن چىقمايدۇ، ــ جاۋاب بېرىپتۇ قىزى بىردەم ئويلىنىپ.
ــ ئەمىسە ئۆيدىكى ناننى يوشۇرۇپ قويۇڭ، قېنى ئۇ قانداق قىلىدىكىن.
قىزى ئاتىسى دېگەندەك قىپتۇ، ئەتىسى لوقمان ھېكىم يەنە سوراپتۇ:
ــ قىزىم، قانداق بولدى؟
ــ مەن سىلى دېگەندەك قىلغانىدىم ئاتا، لېكىن ئۇ نانىنى تاپالماي، بىر كاپام ئۈننى ناشتا قىلىپ چىقىپ كەتتى.
ــ ئەمىسە، ئۈننىمۇ يوشۇرۇپ قويۇڭ، ــ دەپتۇ ئۇ قىزىغا تاپىلاپ. ئەتىسى لوقمان ھېكىم قىزىدىن يەنە سوراپتۇ.
ــ ئۈننى يوشۇرۇپ قويغانىدىم. ئۇ بىر كاپام داننى ناشتا قىلىپ چىقىپ كەتتى.
ــ ئاشلىقنىمۇ يوشۇرۇپ قويۇڭ، ــ دەپتۇ لوقمان ھېكىم. ئەتىسى يەنە سورۇشتۇرۇپتۇ.
ــ ئاشلىقنى تاپالماي، بورا ئاستىدىن بىر چاڭگال توپا ئېلىپ ناشتا قىلىپ چىقىپ كەتتى.
ــ يا، پىرىم، ــ دەپتۇ ھەكىمى لوقمان ھېكىم، ــ مەن ئۆزۈمنى جاھانغا مەشھۇر ھېكىم چاغلار ئىدىم. بىلمەپتىمەن، كۈيئوغلۇم مەندىن ئۇستا ھېكىم ئىكەن. ئەمدى ئۇنىڭ بىلەن ھەپىلەشمەي، ناشتىلىقنى ياخشى تەييارلاپ بېرىڭ.
شۇنداق قىلىپ لوقمان ھېكىمنىڭ كۈيئوغلى چىغ ناشتا قىلىشنى ئۆمۈر بويى داۋاملاشتۇرۇپتۇ ھەمدە ئۆمۈر بويى بىرەر كېسەل بولماي ئالەمدىن ئۆتۈپتۇ.»
بۇ رىۋايەت خوتەن خەلقى ئارىسىدا ناھايىتى كەڭ تارقالغان. گەرچە، رىۋايەتتە بەزى مەزمۇنلار زىيادە مۇبالىغە قىلىنغان بولسىمۇ، لېكىن چىغ ناشتىنىڭ سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى زور پايدىسى بارلىقى ئېنىق. شۇڭا، خوتەندە دېھقان ـ چارۋىچىلار ئىچىدىكى كۆپ سانلىق كىشىلەر ۋە شەھەر ئاھالىلىرى ئىچىدىكى بىر قىسىم كىشىلەر چىغ ناشتا قىلىشقا ئادەتلەنگەن.

(5) تۇزنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش ئادىتى. ئاش تۇزى ئاش ـ تاماقتا تەم قوشۇپلا قالماي، سالامەتلىك ئۈچۈنمۇ ناھايىتى زۆرۈر. ئاش ـ تاماقنىڭ تۇزى كەم بولسا، بەتتەم بولۇپ قالىدۇ. ئۇزاققىچە تۇزسىز غىزالانغاندا ماغدۇرسىزلىق، ئاسان چارچاش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇنداقلا ئاسان ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىدۇ. دائىم بەك تۇزلۇق غىزالار بىلەن ئوزۇقلانغاندا زىيادە تەشنالىق (تولا ئۇسساش) ، قان قويۇلۇش، بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ قىلىش، بوغۇم ـ ئۇگىلەر ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، خوتەن ئاھالىسى ئاش ـ تاماقنىڭ تۇز ـ تەمىگە بەك ئەھمىيەت بىلەن قاراپ تۇزى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن. «تۇزسىز گەپ»، «تۇزلۇق گەپ» دېگەن ئىدىيوملار مۇشۇ ئاساستا بارلىققا كەلگەن بولۇپ، «تېتىقسىز، پايدىسىز گەپ»، «زىيانلىق گەپ» دېگەن مەنىلەرنى بىلدۈرىدۇ.

(4) ئاساسىي يېمەكلىك بىلەن قوشۇمچە يېمەكلىكنى ماسلاشتۇرۇش ئادىتى. خوتەن ئاھالىسى مېۋە ـ چېۋە ئىستېمال قىلىشقا خۇددى ئاساسىي يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئوخشاش ئەھمىيەت بېرىدۇ. بۇ خىل ئادەت بۇ يەردە مېۋە ـ چېۋىلەرنىڭ ناھايىتى كۆپ بولغانلىقى بىلەنمۇ، ئەجدادلارنىڭ ناھايىتى بۇرۇنقى چاغلاردا مېۋىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق رولى، داۋالاش رولى بارلىقىنى تونۇپ يەتكەنلىكى بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا بۇ يەردە مەيلى شەھەر، مەيلى يېزىلاردا بولسۇن، مەيلى بىر يىلنىڭ ھەرقانداق پەسلىدە بولسۇن، ھەرقانداق ئائىلىدە ئاز ـ تولا ھۆل، قۇرۇق مېۋە، مېغىز، مېۋە مۇراببىاسى، سۈت ـ قېتىق ياكى گۈلقەنت، شىرنە قاتارلىق قوشۇمچە يېمەكلىكلەر، ھېچبولمىسا بۆلارنىڭ بىر ـ ئىككى خىلى ساقلاپ قويۇلىدۇ. ھېيت ـ ئايەم، توي ـ تۆكۈن پائالىيەتلىرى ياكى ئائىلىدە ئادەتتە مېھمان ئۇزاتقاندا بولسۇن، داستىخانغا ھەر خىل مېۋە ـ چېۋە، گۈلقەنت، مۇراببا، قېتىق قاتارلىقلار تىزىلىپ، مېھمانلارغا بولغان قىزغىنلىق ئىپادىلىنىدۇ.

يەنە بىر جەھەتتىن، خوتەنلىكلەردە ئاساسىي يېمەكلىكلەر بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى خاراكتېر ـ خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ ناھايىتى ئومۇملاشقان. مەسىلەن، پولۇ، مانتا، شورپا قاتارلىق قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن، تاماق سىڭدۈرۈشكە ياردەم بېرىدىغان تاۋۇز، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەر ۋە قېتىق ئىستېمال قىلىش؛ قەۋزىيەت بار كىشىلەر ئۆرۈك، گىلە، ياڭاق قاتارلىق تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى مېۋىلەرنى يېيىش؛ گۆشگىردە، قىيمىلىق كۆمەچ قاتارلىق ئۇسسۇلۇق پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن، تاۋۇز، نەشپۈت، بېھى مۇراببىسى قاتارلىق تەشنالىقنى باسقۇچى يېمەكلىكلەرنى يېيىش، قىسقىسى، ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرگە سوغۇق تەبىئەتلىك، قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرگە ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ، بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش مۇشۇنداق ئادەتلەردىن ھېسابلىنىدۇ.

2) ياشانغانلارنى بېقىش ـ كۈتۈش ئادەتلىرى

ياشانغانلىق ـــ پېشىنىڭ چوڭ بولغانلىقىنىلا كۆرسەتمەيدۇ. ئۇ يەنە بەدەندىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئازدۇر ـ كۆپتۇر ئاجىزلاشقانلىقى ۋە ئىقتىدارىنىڭ سۇسلاشقانلىقىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ياشانغانلار ساغلام ياكى ئاساسەن ساغلام ھالەتتە تۇرۇۋاتقان تەقدىردىمۇ، ئومۇمەن ئىشتىھاسى كەمرەك، ھەرىكىتى كەمرەك، ئۇيقۇسى كەمرەك، بالا ـ بوغۇنلىرىغا بولغان مېھىر ـ مۇھەببىتى كۆپرەك، ئالەمدىن ئۆتكەن ئاتا ـ ئانا، قېرىنداش، يېقىن ـ يۇرۇقلىرىغا بولغان ئەسلەش ـ سېغىنىشى كۆپرەك، يېتىمسىرەش ھېسسىياتى ۋە ئۆتكەن ئىشلار توغرىسىدىكى خىياللىرى كۆپرەك بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى سالامەتلىككە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار بولۇپ، ئۇ ئوزۇقلۇق بىلەن كۈتۈشكە دائىر ماددىي ئامىللارنىمۇ، روھىي جەھەتتىن كۈتۈشكە دائىر مەنىۋى ئامىللارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇڭا، خوتەن خەلقى ئىچىدە ياشانغانلارنى بېقىش ـ كۈتۈشكە دائىر بىرمۇنچە ياخشى ئادەتلەر شەكىللەنگەن.

(1) ئاش ـ تاماق بىلەن كۈتۈش. ياشانغانلارغا ئومۇمەن ئۇماچ،

ئۆگرە، شوۋىگۈرۈچ، سىقماق ئاش، چۆچۈرە، كاۋا مانتىسى، نان قاتارلىق ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بۆلارنىڭ قۇۋۋىتى، ئىسسىقلىقى كەم تەرەپلىرىنى تولۇقلاش ئۈچۈن ئاشلارغا پىننە، نانلارغا قىزىل گۈلقەنت، پىننە گۈلقەنتى، ئەنجۈر مۇرابباسى قاتارلىقلار ماسلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئارىلاپ قوي گۆشى شورپىسى، زىخ كاۋىپى بېرىلىدۇ. گۆشگىردە، قىيما كۆمەچ، پولۇ، تونۇر كاۋىپى، خوشاڭ، قازان نىنى، كاللا - پاچاق، ئۆپكە - ھېسىپ قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، قاننى قويۇلدۇرىدىغان، قەۋزىيەت ياكى يەل پەيدا قىلىدىغان تاماقلار كەمدىن - كەم بېرىلىدۇ. ئۆزى يېيىشنى خالىمىسا زورلانمايدۇ. بۆلارنىڭ زەرەرلىك تەسىرىنى توسۇش ئۈچۈن ئالما، نەشپۈت، يارماق شاپتۇل، ئۆرۈك، چىلان، بېھى مۇرابباسى، ئەينۇلا مۇرابباسى قاتارلىق ھەزىمنى ئاسانلاشتۇرغۇچى، زىيادە ئىسسىقلىقنى ئالغۇچى، قاننى سويۇتقۇچى، تەشنالىقنى باسقۇچى مېۋە - مۇراببالار قوشۇپ بېرىلىدۇ. تاۋۇز، ئالۇچا، ئالىگىرات قاتارلىق ھۆللۈكى ياكى سوغۇقلۇقى يۇقىرى بولغان مېۋىلەرنىمۇ ئىمكانقەدەر بەرمەسلىك (يېمەسلىك) تەشەببۇس قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى نەرسىلەر مەيدە ئېچىشىش، تاماق سىڭمەسلىك پەيدا قىلىپ، سۈيدۈكنى زىيادە ئۇلغايتىپ، ماغدۇرنى كەتكۈزىدۇ، دەپ ھېسابلىنىدۇ.

(2) ئىچىملىك ئارقىلىق كۈتۈش (كۈتۈنۈش). خوتەن ئاۋام تېبابىتىدە ياشانغانلار ئومۇمەن سوغۇق سۇ، مۇز قوشۇلغان قاردا، دوغاپ قاتارلىق تەبىئىتىمۇ سوغۇق، تېمپېراتۇرىسىمۇ سوغۇق بولغان ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىكى كېرەك. شۇنداقلا تەبىئىتى ئىسسىق بولغان چايلىقلاردىن دەملەنگەن بولسىمۇ، تېمپېراتۇرىسى بەك سوۋۇپ كەتكەن چايلارنى ئىچىشتىنمۇ ئېھتىيات قىلىشى لازىم، دەپ تەشەببۇس قىلىدۇ. چۈنكى، سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرلا ئەمەس، ئۆزى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسىمۇ، تېمپېراتۇرىسى بەك سوغۇق بولغان نەرسىلەرمۇ ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇپ ھەزىمنى بۇزىدۇ. قاننى سوۋۇتۇپ ماغدۇرنى كەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار تەبىئىتى مۆتىدىل ياكى سەل ئىسسىققا مايىل تەڭشەلگەن چايلىقلاردىن دەملەنگەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىزىق چاي ئىچكىنى ياخشى، دەپ ھېسابلىنىدۇ.

(3) بەك ياشانغانلارنى كۈتۈش. بەك ياشانغان ياكى يېشى تازا چوڭ بولمىسىمۇ تېنى بەك ئاجىزلاپ كەتكەن چوڭ ياشلىق كىشىلەر گۆش، كاۋاپ، قىيمىلىق تاماق قاتارلىق كۈچلۈك غىزالارنى ھەزىم قىلالمايدۇ. ھەمىشە سۈيۇقئاش، شوۋىگۈرۈچ، نان قاتارلىقلار بېرىلسە، ئاسان ھەزىم بولغىنى بىلەن، بەدەنگە قۇۋۋەت، ھارارەت يېتىشمەي، تېخىمۇ ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كىشىلەرنىڭ تامىقىغا سوقماقنى سەپلەپ بېرىش ئەڭ ياخشى چارە دەپ قارىلىدۇ. چۈنكى، سوقماق تەركىبىدىكى ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلاش ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۇلارنىڭ ھەممىسى مەيدىنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئاسان ھەزىم بولۇپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

سوقماق تەييارلاپ بېرىشتە، دائىم ئۇيقۇسى قاچىدىغان، ياخشى ئۇخلىيالمايدىغانلارغا بادام مېغىزىنى، ئۇيقۇسى بەك كۆپ، تولا ئەسنەپ مۈگدەيدىغانلارغا ياڭاق مېغىزىنى، ئۇيقۇ ھالىتى نورمال بولغانلارغا ئۆرۈك مېغىزىنى ئاساس قىلىپ سوقۇلغان سوقماق بېرىش مۇۋاپىق، دەپ قارىلىدۇ.

(4) مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇش. ياشانغانلارمۇ مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشقا موھتاج، مۇۋاپىق ھەرىكەت قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا ياشانغانلار سالامەتلىكى يار بەرسىلا كوچەت ـ قاناتلارنى، كاۋا ـ قاپاقلارنى پۇتاش، ماللارغا ئوت ـ سۇ، توخۇ ـ كەپتەرلەرگە دان بېرىش ۋە ئۇلارنى تاماشا قىلىش، ئېتىزلىقلاردىكى زىرائەتلەرنى ئارىلاش، بازار ئايلىنىش قاتارلىق ئىشلارغا ھېرىسمەن بولىدۇ. ئۇلارنى بۇنداق مۇۋاپىق ھەرىكەتلەردىن توسماسلىق، بەلكى ئىلھام بېرىش ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىلىق، دەپ قارىلىدۇ.

(5) مۇڭدىشىپ كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇش. ياشانغانلار ئوغۇل ـ قىزلىرى، نەۋرىلىرى بىلەن پاراڭلىشىپ ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى، قىلىۋاتقان ئىشلىرى، تاپاۋىتى، خۇشاللىق ـ خاپىلىقلىرى

قاتارلىقلارنى بىلىشكە قىزىقىدۇ. بۇ ئىشلار توغرىسىدا مەسلىھەت ۋە تەلىم بېرىشكە ھېرىسمەن كېلىدۇ. شۇڭا، پەرزەنتلەرنىڭ چوڭلارنى دائىم يوقلاپ مۇڭدىشىپ تۇرغىنى، ئۆزلىرىنىڭ ھال - ئەھۋالى، يۇرتتىكى ئۆزگىرىشلەر، جەمئىيەتتىكى قىزىقارلىق ئىشلار توغرىسىدا پاراڭ قىلىپ بېرىپ، كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرغىنى ياخشى، مۇشۇنداق قىلغاندا بەزى كېسەللىكلەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ ۋە بۇنىڭغا كۆپىنچە كىشىلەر بەك ئەھمىيەت بېرىدۇ.

4. مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

ئاۋام تېبابىتىدە تۇرلۇك تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىر جەھەتتىن باللار ۋە ياشلارنى كىشىلەر بىلەن ئۇچرىشىش، دوست - ئاداش تېپىش پۇرسىتىگە ئىگە قىلىش، ئۆملۈك - ئىناقلىق، ھەمكارلىق قاراشلىرىنى تۇرغۇزۇشقا پايدىلىق. يەنە بىر جەھەتتىن، ئۇلارنىڭ كۆز، قولاق، پۇت - قول، ئۆپكە، يۈرەك قاتارلىق ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى چېنىقتۇرۇپ ۋە ئاشۇرۇپ ساغلام يېتىلىشىگە پايدىلىق. يەنە بەزى ئويۇنلار ئارقىلىق باللارنىڭ ساناق ساناش ئىقتىدارى، مۆلچەرلەش - چەنلەش ئىقتىدارى، ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارى ۋە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈپ، زېھنى ئۆتكۈر، زېرەك ئادەم بولۇشىغا پايدىلىق، دەپ قارايدۇ.

شۇڭا كىشىلەر ياشلار ۋە باللارنىڭ پايدىلىق ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار بىلەن شۇغۇللىنىشىنى توسمايلا قالماي، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە شارائىت يارىتىپ بېرەتتى. بەزى قىيىنرەك ياكى خەتەرلىكرەك ھەرىكەت - ئويۇنلارنى چوڭلار كىچىكلەرگە ئۆگىتىپ قوياتتى.

1) جىسمانىي ساغلاملىقنى كۈچەيتىدىغان ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار

بۇ، ياشلار ۋە باللارنى جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشكە، شۇنداقلا ئەقلىي ئىقتىدارنى ئۆستۈرۈشكە ياردەم بېرىدىغان ئويۇنلار بولۇپ، ئومۇمىي جەھەتتىن چوڭلار تەنھەرىكەت

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

ئويۇنلىرى، ئۇنىۋېرسال تەنھەرىكەت ئويۇنلىرى، بالىلار تەنھەرىكەت ئويۇنلىرىغا بۆلۈنىدۇ.

(1) چوڭلار تەنھەرىكەت ئويۇنلىرى: بۇ، ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ بەدەن قۇرۇلمىسىغا ماس كېلىدىغان تەنھەرىكەت تۈرلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئاساسلىقى: «چاقپەلەك ئۇچۇش ئويۇنى» (بۇ ئويۇن يۈرەكنى چېنىقتۇرىدۇ، قورقۇمسىزلىق، چىداملىقلىقنى يېتىلدۈرىدۇ. ئەر ـ ئايال ياشلارغا باب كېلىدۇ. لېكىن، يۈرەك كېسىلى بارلار، بوشلۇقتا بېشى قايىدىغانلارغا ماس كەلمەيدۇ)، «ئات چاپتۇرۇش ئويۇنى» (بۇ ئويۇن توسۇن ئات، شۇنداقلا قېچىر، ئېشەكلەرنى كۆندۈرۈش ئىقتىدارىنى سىناش ۋە چارۋا ماللارنىڭ ئەلا نەسىللىرىنى تاللاپ چىقىش ئۇسۇللىرى ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن. ئۇ قول ـ پۇت ئىقتىدارى، جىددىي ئەھۋالغا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى، قورقۇمسىزلىق ۋە جاسارەتنى يېتىلدۈرۈشكە پايدىلىق)، «ئوغلاق تارتىشىش ئويۇنى»، «سالغۇي ئويۇنى»، «چوماق توپ ئويۇنى» (چوماق توپ ئويۇنى پۇت ـ قول، كۆز، ئۆپكە، يۈرەكنى چېنىقتۇرۇش، كوماندىنىڭ كوللېكتىپ نەتىجىسىگە كۆڭۈل بۆلۈش روھى، باشقىلار بىلەن ماسلىشىش ئىقتىدارى ۋە چەبدەسلىك، زېرەكلىكنى يېتىلدۈرۈش رولىغا ئىگە) قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

(2) ئۇنىۋېرسال تەنھەرىكەت ئويۇنلىرى: بۇ، چوڭلارغىمۇ، بالىلارغىمۇ ماس كېلىدىغان تەنھەرىكەت تۈرلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئاساسلىقى: «كۆك توپ ئويۇنى» (بۇ ئويۇن قول ـ پۇت، كۆز، ئۆپكە، يۈرەكنى چېنىقتۇرىدۇ. چەنلەش، يۈگۈرۈش، ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ)، «گاگا ـ چۈك ئويۇنى»، «تەپكۈچ ئويۇنى» (بۇ ئويۇن پۇت، كۆزنى چېنىقتۇرىدۇ، مۆلچەرلەش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ)، «چېلىشىش ئويۇنى»، «لەپپەك ئۇچۇش ئويۇنى»، «ئۆتكەمبەردى ئويۇنى»، «سۇغا چۆمۈلۈش»(بۇ سۇ ئۈزۈش ئارقىلىق كۆڭۈل ئاچىدىغان ئويۇن بولۇپ، ئۇنىڭ يۈگۈرۈپ كېلىپ قىرغاقتىن سۇغا موللاق ئېتىپ چۈشۈش، مەلۇم ئارىلىقنى بەلگىلەپ تېز ئۈزۈشتە بەسلىشىش، سۇغا شۇڭغۇپ كىمنىڭ ئۇزاق

تۇرالايدىغانلىقىنى سىناش، سۇ تېگىگە تاشلانغان تاش قاتارلىقلارنى سۈزۈپ چىقىشتا بەسلىشىش قاتارلىق مۇسابىقە شەكىللىرى بار. بۇ ئويۇن پۈتۈن بەدەننى، بولۇپمۇ ئۆپكە ئىقتىدارىنى چېنىقتۇرىدۇ. ئىرادىنى، رىقابەت ئېڭىنى كۈچەيتىدۇ)، «مۇز تېيىلىش» (بۇ، پۇت - قوللارنى چېنىقتۇرىدۇ، ئىرادىنى چىڭىتىدۇ، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش، سوغۇققا چىداش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرىدۇ) قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(3) باللار ئويۇنلىرى: بۇ قىز - ئوغۇل ئۆسمۈرلەرگە خاس بولغان ئويۇنلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئاساسلىقى: «سار ئويۇنى»، «ئاقتاش - كۆكتاش ئويۇنى»، «غىچىرتاق ئويۇنى»، «لىڭگىرتاقتاق ئويۇنى»، «ئودىكام ئويۇنى» (بۇ ئويۇن بارماقلارنىڭ نازۇك ھەرىكەت ئىقتىدارىنى چېنىقتۇرىدۇ. باللارنىڭ زېھنىنى، رىقابەت ئېڭىنى ئويغىتىدۇ)، «غۇررەك ئويۇنى»، «بەش تاش ئويۇنى»، «توپ قاڭقىتىش ئويۇنى» (بۇ ئويۇن كىچىك قىزلارنىڭ ئۆپكە، قول ۋە كۆزلىرىنى چېنىقتۇرىدۇ. كەشتە تىكىش، بېيىت توقۇش، بېيىت يادلاش، دېكلاماتسىيە قىلىش، ئەستە ساقلاش، ساناق ساناش، سانلارنى قوشۇش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرىدۇ)قاتارلىقلار.

يەنە «لەگلەك ئۇچۇرۇش ئويۇنى»، «مۆكۈشمەك ئويۇنى»، «خام باستى ئويۇنى»، «ئەستە توقۇش ئويۇنى»، «پىرقىرىغۇچ ئويۇنى»، «نەي ياساپ ئويناش ئويۇنى»، «تۇگمەن چۆرۈش ئويۇنى»، «ئېرىق ئېتىپ يەر تېرىش ئويۇنى»، «ئوچاق ياساپ ئاش ئېتىش ئويۇنى»، «ئوغرى تۇت ئويۇنى»، «تال چىۋىقتا ئات چاپتۇرۇش ئويۇنى»، «نور چۆرگىلىتىش ئويۇنى»، «چالما جەڭ ئويۇنى» قاتارلىق ئويۇنلار بار (سەھىپىنى تېجەش ئۈچۈن تەپسىلىي بايان قىلمايمىز). بۇ ئويۇنلارنىڭ ھەممىسى باللارنى جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام يېتىلىشكە، روھىي جەھەتتىن شوخ، تېتىك، زېرەك، ئىجادچان، باتۇر بولۇشقا يېتەكلەيدۇ.

2) ئەقلىي ساغلاملىقنى كۈچەيتىدىغان ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار

بۇ، چوڭلار ۋە باللارنىڭ ئويلاش ئىقتىدارى، مۆلچەرلەش ئىقتىدارى، ھېسابلاش ئىقتىدارى، ئەقلىي ھۆكۈم چىقىرىش ئىقتىدارى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قاتارلىق ئەقلىي ئىقتىدارلىرىنى جارى قىلدۇرۇپ، چېچەن، زېرەك، پاراسەتلىك بولۇشقا يېتەكلەيدىغان ئويۇنلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئاساسلىقى: تېپىشماق ئويۇنى، «تەس گەپ» ئويۇنى (بۇ، چوڭ ئادەملەر تەلەپپۇزى قىيىن بولغان بىرەر جۈملە سۆزنى ئېيتىپ بېرىپ، بالىلارنى شۇ سۆزنى تېز، راۋان، توغرا تەلەپپۇز قىلىشقا ئۈندەيدىغان ئويۇندۇر. بۇ ئويۇندا: «كالا كۆشىگە چوغ چاپلاشمايتىمىش، چاپلاشسىمۇ ئۈزاق تۇرالمايتىمىش»، «تۆت توقام بەش پۇل»، «ئىيىندىن ئۈيىاندىن كەلدى شەمشەممەت، بىيىندىن بۇياندىن كەلدى جەمجەممەت، شەمشەممەت، جەمجەممەت ھەممىسى بىر جەمەت» دېگەندەك قىيىن سۆزلەر ئېيتىپ بېرىلىدۇ. بۇ سۆزلەرنى بالىلار تۇرماق، چوڭلارنىڭمۇ تېز ۋە توغرا تەلەپپۇز قىلىشى خېلى قىيىن. بالىلار مۇنداق سۆزلەرنى مەشىق قىلىش ئارقىلىق تەلەپپۇز ئىقتىدارى، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ)، «نەچچىمۇنەچچە ئويۇنى»، «ئۈستەك ــ پوستەك ئويۇنى» قاتارلىق ئويۇنلارنى كۆرسىتىشكە بولىدۇ.

بۇ خىل زېھىن ئېچىش ئويۇنلىرىنىڭ يەنە «شاھمات ئويۇنى»، «دامكا ئويۇنى»، «ئېلىشماق ئېلىش ئويۇنى»، «قوشماق ئاداش ئويۇنى» قاتارلىق تۈرلىرى بار. بۇ خىل ئويۇنلاردا پۇت ــ قوللارنى ئىشقا سېلىش ئاز؛ ئويلاش، تەسەۋۋۇر قىلىش، مۆلچەرلەش، پەرەز قىلىش، ئاددىي ئەقلىي خۇلاسە چىقىرىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق ئەقىل بىلەن ئورۇنلىنىدىغان ھەرىكەتلەر كۆپ بولىدۇ. بۇلار ياشلار ۋە بالىلارنىڭ زېھنىنى ئېچىش، تەپەككۇر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى يېتىلدۇرۇپ، زېھنىي ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

يۇقىرىدا خوتەنلىكلەر ئارىسىدا داۋام قىلىپ كەلگەن 40 خىلدىن ئارتۇق ھەر خىل تەنھەرىكەت ۋە ئويۇن تۈرلىرى كۆرسىتىلدى. بۇلارنىڭ دەرھال ئىپادىلىنىدىغان ۋە بىۋاسىتە ھېس قىلغىلى بولىدىغان نەتىجىسى زېرىكىشنى يوقىتىش، كۆڭۈل ئېچىش، شاد ــ خۇراملىققا ئېرىشىشتىن ئىبارەت بولىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىتتا ئىپادىلىنىدىغان ۋە دەرھال ھېس قىلغىلى بولمايدىغان ئەڭ مۇھىم نەتىجىسى ئادەملەر، بولۇپمۇ ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالىرىنى

چېنىقتۇرۇش، مەشغۇلات ئىقتىدارىنى ئۆستۇرۇش، ھەر خىل بىلىمگە ۋە تەجرىبىگە ئىگە قىلىش، زېھنىنى ئېچىش، جاپاغا چىداپ ئالغا باسىدىغان قەيسەر ئىرادە ۋە روھقا ئىگە قىلىشتىن ئىبارەت بولىدۇ. كىشىلەرنى جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقتا ئېرىشتۇرۇپ، كېسەل ۋە ئىللەتلەردىن يىراقلاشتۇرىدىغان بۇنداق ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار ئاۋام تېبابىتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىكتۇر.

5. كۆڭۈل ئېچىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش

يۇقىرىقى ماۋزۇدا بايان قىلىنغان تۇرلۇك ھەرىكەت ۋە ئويۇنلارنىڭ زور كۆپ قىسمى ياشلار ۋە ئۆسمۇرلەرگە خاس بولۇپ، ساغلام ياكى ئاساسەن ساغلام ھالەتتە تۇرۇۋاتقان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارغا باب كەلمەيدۇ. يەنى ياشلار ۋە ئۆسمۇرلەرگە خاس بولغان كۆپ ساندىكى ھەرىكەت، ئويۇنلاردا يېتىش كۆزلەنگەن جىسمانىي ئىقتىدار ۋە ئەقلىي ئىقتىدار تەلەپلىرى ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ئۇچۇن بەك تۆۋەن ۋە كۇلكىلىك تەلەپلەرگە ئايلانغان، يەنى ئۇلارنىڭ جىسمانىي ئىقتىدارى، نەچچە ئون يىل ئىچىدە توپلىغان تەجرىبە ۋە بىلىملىرى ئۇ تەلەپلەردىن كۆپ ھالقىپ كەتكەن بولىدۇ؛ يەنە بەزىلىرى، مەسىلەن، چېلىشىش، ئوغلاق تارتىششى قاتارلىقلاردا زۆرۈر بولغان چاققانلىق، چەبدەسلىك تەلەپلىرى ئۇلارنىڭ مۇشۇ خىل ئىقتىدارلىرىدىن كۆپ يۇقىرى تۇرىدۇ. ئېرىق ـ ئۆستەڭلەردە سۇغا چۆمۈلۈش قاتارلىق بەزى پائالىيەتلەر ئۇلار ئۇچۇنمۇ پايدىلىق ۋە مۇمكىن بولسىمۇ، لېكىن بەزى ئىجتىمائىي، ئەخلاقىي قاراشلار بۇنىڭغا يول قويمايدۇ....

يەنە بىر جەھەتتىن ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ساغلام ھالەتتىكى ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئائىلىدىكى ئورنى ناھايىتى مۇھىم. جىسمانىي ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى ناھايىتى جاپالىق، روھىي بېسىمى ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. ئۇلارمۇ تۇرۇپ ـ تۇرۇپ زېرىكىش، بۇرۇقتۇرمىلىق ھېس قىلىدۇ. ھەر خىل غەم ـ ئەندىشىلەر، چىگىش خىياللار ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى بىسەرەمجان قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇزاق زامانلاردىن بېرىقى ئىجتىمائىي تۇرمۇش

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەجرىبىلىرى ئاساسىدا ئۇلارنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتلەردىكى جانغا ئېكەك بولىدىغان مۇشۇنداق ناچار روھىي ھالەتلەر ۋە كونكرېت تۇرمۇش غەملىرىدىن قۇتۇلدۇرۇپ ياكى يېنىكلىتىپ، ساغلاملىقنى ساقلاشقا ياردەم بېرىدىغان بىر قىسىم ئارامىلىنىش — ئاۋۇنۇش ئۇسۇللىرى بارلىققا كەلگەن.

1) دوستلۇق — ھەمقاملىقنى جارى قىلىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش

ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەر دائىم دېگۈدەك ئۆزلىرى شۇغۇللىنىۋاتقان ئىشلەپچىقىرىش، ھۈنەر — كەسىپ، سودا — تىجارەت ۋە شۇ قاتارلىق ئىشلاردا ئەمگەك كۈچى، مەبلەغ يېتىشمەسلىك، قولى قىسقا بولۇپ قېلىش، بازار كاسات بولۇش، مەھسۇلاتلار بېسىلىپ قېلىش، نېسى پۇللارنى يىغىۋالالماسلىق؛ ئائىلە ئىشلىرىدا ئەر — خوتۇن كېلىشەلمەسلىك، ئوغۇل — قىزلىرىنى ئۆيلەش، ياتلىق قىلىشتا بېشى قېتىش، پەرزەنتلىرىنىڭ ئەر — خوتۇنلىرى ئارىسىدىكى جېدەللىرى ياكى ئۇلارنىڭ بىپەرۋالىقى، بىغەملىكى، بەتخەج — ھۇرۇنلۇقى؛ قوشنىلار ئارىسىدىكى سۈ ماجىرالىرى، ئۆي ياكى يەر پاسىلى تالاش — تارتىشلىرى، ماللارنىڭ زىرائەتلەرگە زىيان سېلىشى، باللارنىڭ جېدەللىرىدىن كېلىپ چىققان ئارازلىقلار قاتارلىق مەسىلىلەرگە دۇچ كېلىپ تۇرىدۇ.

بۇنداق مەسىلىلەرگە چېتىشلىق بولغان يەنە بىر تەرەپ كەڭ قورساق، ئەپۇچان، غەرەز ئۇقمىدىغان، يىراقنى كۆرىدىغان، ئېغىر — بېسىق، تەمكىن كىشى بولسا، بۇنداق مەسىلىلەر ئىككى تەرەپنىڭ سۆزلىشىش — كېڭىشىشى ئارقىلىق ھەل بولۇپ كېتىدۇ. لېكىن، ئادەم ھامان بەزى ئىشلارنى، ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقى ياكى ئۆزى قوبۇل قىلالايدىغان دەرىجىدە يول قويۇشى ئارقىلىق ھەل قىلىپ كېتىشكە قادىر بولالمايدۇ. بۇنداق ئىشلار ھەل بولمىغانسېرى ئادەمنى غەم باسىدۇ، غەم — ئەندىشە ئېغىرلاشقانسېرى چارچاش، ئۇمىدسىزلىك، تىت — تىتلىق كېلىپ چىقىدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، قولى ئىشقا بارمايدۇ. ئادەم مۇشۇنداق روھىي

ھالەتكە دۇچار بولغان چاغدا، ئۆزىنى ناھايىتى ئاجىز، بىچارە، بىقوۋۇل، غېرىب ـ مىسكىن ھېس قىلىدۇ. يارىدەمگە، تەسەللىگە، مەسلىھەتكە، رىغبەت ـ ئىلھامغا تەشنا بولىدۇ ـ دە، جانجىگەر دوستلىرى، سىرداش ئاغىنىلىرىنى ئېسىگە ئالىدۇ. ئۇلاردىن مەسلىھەت، يارىدەم سورايدۇ.

خوتەنلىكلەر ئىچىدە، مۇشۇنداق قىيىن ئىشلارغا دۇچ كەلگەندە دوست ـ ئاغىنىلەر بىلەن مۇڭدىشىش، مەسلىھەت ـ يارىدەم سوراش ياكى دوست ـ ئاغىنىلەر، ئوقۇمۇشلۇق كىشىلەر قىيىن ئەھۋالدا قالغانلارنى ئىزدەپ كېلىپ مەسلىھەت كۆرسىتىش، يارىدەم بېرىش خېلى ئومۇمىي ئادەتكە ئايلانغان. بۇنىڭ بىۋاسىتە نەتىجىسى چىگىش مەسىلىلەرنى ھەل قىلىپ، كىشىلىك مۇناسىۋەتلىرىنى راۋانلاشتۇرۇش بولۇپ ئىپادىلەنسىمۇ، ئەمما، ئوبيېكتىپ جەھەتتە يەنە كىشىلەرنى غەم ـ ئەندىشە ۋە قىيىنچىلىقلاردىن قۇتۇلدۇرۇش، كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇپ، ساغلاملىقىنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ.

2) كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش

خوتەن خەلقى ئارىسىدا كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىنىڭ تۈرى بەك كۆپ، بۇ يەردە نوقۇل ئاۋام مەدەنىيەت ـ سەنئەت پائالىيەتلىرى ئارقىلىق كۆڭۈل ئېچىش ئۈستىدە توختىلىمىز. بۇ يەردە بۇنداق مەدەنىيەت ـ سەنئەت پائالىيەتلىرى كۆپىنچە «مەشرەپ» شەكلىدە ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەشرەپنىڭ تۈرلىرى جەھەتتىن چوڭ توي مەشرىپى، جۇۋان توي مەشرىپى، ئۆي مەشرىپى، باغ مەشرىپى، كۇزلەگ مەشرىپى، ئوغلاق مەشرىپى، قارلىق مەشرىپى، خامان مەشرىپى، ھەر خىل سەيلە مەشرەپلىرى، نورۇز (زاراخەتمە) مەشرىپى، دالا مەشرىپى، يىغىن مەشرىپى قاتارلىق 20 خىلغا بارىدۇ. بۇ مەشرەپلەر مەزمۇن جەھەتتىن كەم دېگەندە مۇزىكا، ناخشا، ئۇسسۇل، لەتىپە ـ چاقچاق قاتارلىق نومۇرلارنى، مولراق بولغاندا بېيىت ئېيتىشىش، سۆزمەنلىك، ئويۇن ياساش (تەقلىدىي ئۇسسۇل ۋە ئىپتىدائىي تىياتىر)، مەشرەپ جازالىرى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەۋسۇم جەھەتتىن، بەزى مەشرەپلەر يىلنىڭ مەلۇم پەسىللىرىدە، مەسىلەن، نورۇز مەشرىپى چوكانتال

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياشارغاندا، باغ مەشرىپى مېۋىلەر پىشقاندا، خامان مەشرىپى قوناق خامىنى ۋاقتىدا، قارلىق مەشرىپى تۇنجى قار ياغقان چاغدا ئۆتكۈزۈلىدۇ. بەزىلىرى يىلنىڭ ھەرقانداق ۋاقتىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەشرەپلەرنىڭ بەزىلىرىگە ئىختىيار قىلغان ئادەملەر قاتنىشىۋەرسە بولىدۇ. بەزىلىرىگە تەكلىپ قىلىنغانلار قاتنىشىدۇ. شۇنداقلا، قۇربى يەتكەن ھەرقانداق ئادەم مەشرەپ ئۆتكۈزۈپ بېرىشكە بولىدۇ.

خوتەندە ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ئىچىدە مەشرەپ ئۆتكۈزۈپ بېرىش ياكى مەشرەپكە قاتنىشىش ئارقىلىق كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرىدىغان ئادەملەر ئاز ئەمەس ئىدى. چۈنكى، مەشرەپلەردە ساز چالالايدىغانلار، ناخشا ئوقۇيالايدىغانلار، ئۇسسۇل ئوينىيالايدىغانلار ھەممىسى ئۆز ئىقتىدارىنى نامايان قىلىش پۇرسىتىگە ئىگە بولالايدۇ ياكى لەتىپە ئېيتىشىدۇ، ياكى باشقىلارنىڭ مۇزىكا ـ ناخشىلىرىدىن ھۇزۇرلىنىدۇ، لەتىپە ـ چاقچاقلار، ھەجۋىي نومۇرلار، قىزىقچىلىق نومۇرلىرىنى كۆرۈپ خالىغانچە كۈلۈپ ـ يايراپ كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرىدۇ. ئېغىر ئىش ـ ئەمگەكتىن پەيدا بولغان ھارغىنلىق بىراقلا غايىب بولۇپ، كەيپىيات نورماللىقتا ئېرىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ يەردە ئوغلاق تارتىشىش ئويۇنى، چېلىشىش، ئىت تالاشتۇرۇش، قوچقار ئۇسۇشتۇرۇش، خوراز چوقۇشتۇرۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرمۇ دائىم بولۇپ تۇرىدۇ. بۇلارمۇ كىشىلەرنى خۇماردىن چىققۇچە تاماشا كۆرۈش، كۆڭلىنى ئېچىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

3) چۆچەك، قىسسە ـ داستان ئاڭلاش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش

خوتەن خەلقى ئارىسىدا چۆچەك، قىسسە، داستان، ئەپسانە، رىۋايەت، لاپ قاتارلىق ئېغىز ئەدەبىياتى ئەسەرلىرى ناھايىتى كەڭ تارقالغان. بۇ خىل ئەسەرلەرنى يادلاش، سۆزلەش، ئاڭلاپ ھۇزۇرلىنىشمۇ ناھايىتى ئومۇمىيۈزلۈك ئەھۋال ئىدى.

چۆچەك ئېيتىش ۋە ئاڭلاش بۇرۇن ھەممە مەھەللىلەردە دېگۈدەك ئومۇملاشقان بولۇپ، قىشنىڭ ئۇزۇن كېچىلىرىدە مەھەللە بويىچە

ئىختىيار قىلىغان چوڭ - كىچىك ھەممە ئادەم بىرەر ئايۋانغا يىغىلىپ چۆچەك ئاڭلايتتى. خەلق ئىچىدە نەچچە ئون، ھەتتا نەچچە يۈز چۆچەكنى يادقا بىلىدىغان چۆچەكچىلەرمۇ بار ئىدى. ئادەتتىكى كىشىلەردىنمۇ بىرقانچە چۆچەك، ئەپسانە - رىۋايەت ياكى تېپىشماق بىلمەيدىغانلىرى يوق دېيەرلىك ئىدى. چۆچەكلەرنىڭ مەزمۇنىمۇ ناھايىتى كەڭ دائىرىلىك بولۇپ، ھۆر - پەرىلەر، جىن - ئالۋاستىلار، دۆ - يالماۋۇزلار، قەھرىمان يىگىت - باتۇر ئوغلانلار، چېچەن قىز، زېرەك چوكانلار؛ ئادەملەردەك سۆزلەيدىغان ھايۋان، قۇرت - قوڭغۇزلار؛ ئاق كۆڭۈل سۇمۇرغ، ۋەھشىي ئەجدىھالار؛ پاراسەتلىك ئۆلىما، ئەخمەق پادىشاھلار؛ ئىشچان يىگىت، ۋاپادار ئوغۇل - قىزلار؛ خاسىيەتلىك تاش، خىسلەتلىك گۈل - گىياھلار؛ ۋىسال ئۈچۈن جېنىنى ئايىمايدىغان ئاشىق - مەشۇقلار بۇ چۆچەكلەردىكى دائىملىق پېرسوناژ ئىدى. چۆچەك ئاڭلاۋاتقانلار بەزىدە يۇم - يۇم يىغلىسا بەزىدە قاقاھلاپ كۈلۈشەتتى. ھارغىنلىق ۋە قايغۇ - ھەسرەتلەردىن قۇتۇلۇپ، كۆڭلى ئېچىلاتتى. بۇ داۋامدا ئۇلار يەنە بىلىپ - بىلمەي چۆچەكلەردىكى بەزى ئىشلاردىن ئىبرەت ئالسا، بەزىلىرىدىن پايدىلىق ئىلھام - رىغبەتكە ئېرىشەتتى.

قىسسە ئومۇمەن تارىختىكى مەشھۇر ئۇرۇشلار، داڭلىق شەخسلەرنىڭ سەرگۈزەشتىلىرى، خانلىق - خاقانلىقلارنىڭ گۈللىنىش - زاۋال تېپىشلىرى، ئەۋلىيا - ئەنبىيالارنىڭ ئاجايىپ خىسلەتلىرى ھېكايە قىلىنىدىغان ئېغىز ئەدەبىياتى شەكلى بولۇپ، مەخسۇس قىسسە ئېيتىش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ۋايىزلار تەرىپىدىن سۆزلىنەتتى. ئۇلار ئومۇمەن قايناق بازارلاردا ۋە ئادەم ئۈزۈلمەيدىغان سەيلە - تاۋاپ ئورۇنلىرىدا قىسسە سۆزلەيتتى. كىشىلەر بۇنداق قىسسىلەرنى ئاڭلاش ئارقىلىق يۇرت تارىخى، مەشھۇر كىشىلەر، ئەۋلىيا - ئەنبىيالارنىڭ سەرگۈزەشتىلىرىدىن خەۋەر تاپاتتى ۋە بەزى ئىبرەتلىك ھېكايەتلەر، ھېكمەتلىك سۆزلەرنى ئەستە قالدۇراتتى.

داستانلار ئومۇمەن تارىختا ئۆتكەن ھەقىقىي ئادەم ۋە چىن ۋەقەلەر بايان قىلىنىدىغان، نەسرىي بايان بىلەن ساز تەڭكەشلىكىدە

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

ئورۇنلىنىدىغان، نەزمىي مەزمۇنلار بىرلىشىپ كەتكەن ئىخچام ئەدەبىياتى ئەسەرلىرى بولۇپ، داستانچىلار تەرىپىدىن راۋاب تەڭكەش قىلىپ ئورۇنلىناتتى. ئۇلار داستانلارنى بازارلار، سەيلە ــ تاۋاپ ئورۇنلىرىدىمۇ، چاقىرىلغان كەنت ــ مەھەللىلەردىمۇ ئورۇنلايتتى.

خوتەن خەلقى ئارىسىدا تارقالغان داستانلار 30 غا يېقىن بولۇپ، يىراق ئۆتمۈشتىكى ۋەقەلەرنى ئەكس ئەتتۇرىدىغان «غېرىب ۋە سەنەم»، «ھۆرلىقا ۋە ھەمراجان»، «تاھىر ۋە زۆھرە» قاتارلىق داستانلاردا ساپ ئىشق ــ مۇھەببەت كۈيلىنىپ، ئۇنىڭ دۈشمەنلىرى بولغان زوراۋانلار ــ زالىملار قامچىلانسا، يېقىنقى دەۋر تۇرمۇشىنى ئەكس ئەتتۇرىدىغان «شېرىپ بوجاڭ»، «سېيىت نوچى»، «ئەبەيدۇللاخان» قاتارلىق داستانلاردا ۋەقەلىك رېئاللىقتا تېخىمۇ يانداشقان بولۇپ، ئەزگۈچى ــ زالىملارنىڭ قۇۋلۇق ــ شۇملۇقى، رەزىل ۋاستە، ئىغۋا زۇلۇملىرى پاش قىلىنىپ، ئادالەت، ھەققانىيەت، ئاق كۆڭۈللۈك، رەھىمدىللىك قاتارلىق ياخشى ئەخلاق ــ خىسلەتلەر مەدھىيىلىنەتتى.

قىسقىسى، كىشىلەر چۆچەك، قىسسە ــ داستان قاتارلىق خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى ئەسەرلىرىنى ئاڭلاش ئارقىلىق كۆڭۈل ئېچىش بىلەن بىللە، مەلۇم بىلىم، تەربىيە، ئىلھامغا ئىگە بولاتتى. راستچىللىق، توغرىلىق، ئاق كۆڭۈللۈك، ئىشچانلىق، تىرىشچانلىق، ۋاپادارلىق، قانائەت، ئەلگە، ئۆزگىگە كۆيۈنۈش قاتارلىقلارنىڭ ھەقىقىي ياخشى خىسلەت، ياخشى ئەخلاق ئىكەنلىكىنى چۈشىنىپ يېتەتتى ۋە شۇ ئاساستا ئۆزلىرىنىڭ سۆز ــ ھەرىكەتلىرىنى تەدرىجىي ھالدا مۇشۇنداق توغرا ئىزغا سېلىپ باراتتى. تۇرمۇشىنىڭ توغرا ئىزغا چۈشۈشى ئۇلارغا پاراغەت، خاتىرجەملىك، دىلئاراملىق بەخش ئېتەتتى. بۇنىڭ نەتىجىسى شەكسىزكى، روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىققا ئېرىشىش بولاتتى.

4) بازار ئويناش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش

ھەر بازار كۈنلىرى خوتەننىڭ شەھەر، ناھىيە، يېزا ــ بازارلىرى تىقماق ــ تىقماق بولۇپ كېتەتتى. كەنت ــ مەھەللىلەردىن، سەھرا ــ قىرلاردىن، باشقا شەھەر ــ يۇرتلاردىن كەلگەن ئادەملەر بازارغا قاراپ

سەلدەك ئاقاتتى. ھۆل ـ قۇرۇق يېمىشلەر، تۈرلۈك يەرلىك مەھسۇلاتلار، سانائەت ماللىرى يول بويىغا تىزىلىپ كېتەتتى. ئادەملەر چاڭ ـ توزانغا، قىيقاس ـ چۇقانغا تولغان كوچا ـ رەستىلەردە قىستاپ ـ قىستىلىشىپ، ھاسىراپ ـ ھۆمۈدەپ ھەريان ئۆتۈشەتتى. ئەجەبا، بۇ ئادەملەرنىڭ ھەممىسى سودا ـ سېتىق ئۈچۈن كېلەتتىمۇ؟

بازار — ئەسلىي مەنىسىدىن ئېيتقاندا، تاۋار ئالماشتۇرىدىغان سورۇن، سودا ـ سېتىق قىلىدىغان جاي. بازارغا كەلگەن ئادەملەر ئەلۋەتتە يا ئارتۇق نەرسىلەرنى ساتقىلى، ياكى كەم نەرسىلەرنى ئالغىلى كەلگەن بولۇشى مۇمكىن. لېكىن، خوتەننىڭ بازارلىرىدا ئەھۋال بىر جەھەتتىن شۇنداق، لېكىن تامامەن شۇنداقمۇ ئەمەس ئىدى. ئىلگىرىكى چاغلاردا بۇ يەرنىڭ بازارلىرىغا خېلى كۆپ كىشىلەر سودا ـ سېتىق ئۈچۈن كېلەتتى. يەنە ئاز بولمىغان كىشىلەر ئۈچۈر ئۇقۇشۇش، كۆڭۈل ئېچىش، تۇغقان يوقلاش، داۋالىنىش، خۇمالىق غىزالىنىش قاتارلىق مەقسەتلەر بىلەن كېلەتتى.

ئۈچۈر ئىگىلەش: بازارغا كەلگەن كىشىلەرنىڭ بىر قىسمى تاغلاردا يېغىن ياغقان ـ ياغمىغانلىقى، قارنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، بۇ يىلقى سۇنىڭ بالدۇر ياكى كېيىن، ئاز ياكى كۆپ كېلىشى مۇمكىنلىكى، بازاردا زىرائەت ئۇرۇقلىرى، چارۋا ماللارنىڭ قانداق يېڭى سورتى بارلىقى، قانداق تاۋارلارنىڭ قىممەت، قايسىلىرىنىڭ ئەرزان ئىكەنلىكى، يېقىن ـ يىراقتىكى يۇرتلاردا نېمە ئىشلارنىڭ بولۇۋاتقانلىقى، جاھاننىڭ تىنچ ياكى مالىمان ئىكەنلىكى، ئۇنىڭ ئۆز يۇرتىغا قانداق تەسىرلەرنى كۆرسىتىشى مۇمكىنلىكى قاتارلىق ئۈچۈرلاردىن خەۋەر تېپىش ئۈچۈن كېلەتتى. ئاندىن ئۆزلىرىچە بۇ ئۈچۈرلارنى «تاسقاپ»، بۇ يىل قانداق زىرائەت تېرىش، قانداق سورتلارنى تېرىش، قانداق ماللارنى بېقىش كېرەكلىكىنى ئېنىقلاپ ئىگىلىك ئىشلىرىنى پىلانلايتتى. ھۈنەرۋەنلەر بولسا، قولىدىكى قايسى مەھسۇلاتلارنى تېزدىن قولدىن چىقىرىش، قايسىلىرىنى قولدىن چىقىرىشقا ئالدىرىماسلىق، بۇنىڭدىن كېيىن قانداق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نەرسىلەرنى ئىشلەپچىقىرىش كىرەكلىكىنى كۆڭلىگە پۈكەتتى.
كۆڭۈل ئېچىش: ئىلگىرى، بۇ يەردىكى بازارلاردا داستانچىلار، ۋايىزلار، يىراق ـ يېقىندىن كەلگەن سىركچى ـ سېھىرگەرلەر ئۆز ئالدىغا سورۇن تۈزۈپ داستان ـ قىسسىلەرنى سۆزلەيتتى، ئاجايىپ ـ غارايىپ نومۇرلارنى كۆرسىتىشەتتى. بەزىدە دارۋازلارمۇ پەيدا بولۇپ، كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان ماھارەتلىرىنى كۆرسىتەتتى. ھېيت ـ ئايەملەرنىڭ ئالدى ـ كەينىدە چاقپەلەك ئۇچۇش، ئىلەڭگۈچ (لەپپەك) ئۇچۇش سورۇنلىرىمۇ تۈزۈلەتتى. بازارچىلارنىڭ بىر قىسمى مۇشۇنداق سورۇنلاردا قىسسە ـ داستان ئاڭلاش، ئويۇن ـ تاماشا كۆرۈش، چاقپەلەك، ئىلەڭگۈچ ئۇچۇش قاتارلىق ئىشلار ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىش، كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇش ئۈچۈن كېلەتتى.
تۇغقان يوقلاش: بۇ يەردە، ھەر بازار كۈنى مۇتلەق كۆپ قىسىم كىشىلەر بازارغا كېلىدىغان بولغاچقا، بازارچىلارنىڭ بەزىسى بازارغا يېقىندىن بېرى دىدارلىشالمىغان يىراقتىكى تۇغقانلىرى، كونا ئولپەت ـ ئاغىنىلىرى، يېقىن تونۇش ـ چۆپقەتلىرى بىلەن دىدارلىشىش ئۈچۈن كېلەتتى. بازار ئارىلىغاچ ئۇلارنى ئىزدەپ كۆرۈشۈپ ئەھۋاللىشاتتى. ھال ـ مۇڭ بولۇشاتتى. ئەگەر ئىزدىگەن ئادىمى بازارغا كەلمىگەن بولسا، ئۇلارنىڭ قوشنىلىرى ئارقىلىق ئۇلارنىڭ يېقىنقى ئەھۋالىنى ئۇقۇشۇپ، سالام دەپ قويۇشنى ھاۋالە قىلىشاتتى. مۇبادا ئىزدىمەكچى بولغان ئادىمىنىڭ كېسەل بولۇپ قالغانلىقى مەلۇم بولسا، پات پۇرسەتتە ئۇلارنى يوقلاپ بېرىشنى كۆڭلىگە پۈكۈپ قايتىشاتتى.
داۋالىنىش: خوتەندىكى چوڭ ـ كىچىك بازارلارنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك تومۇر تۇتۇپ كېسەل كۆرىدىغان كەسپىي تېۋىپلار، خام دورىلارنى ساتىدىغان دورىگەرلەر ياكى ھەر بازار كۈنى باشقا يەردىن كېلىپ تىجارەت قىلىدىغان سەييارە تېۋىپ، دورىگەرلەر بولاتتى. شۇڭا بازارچىلارنىڭ بەزىسى كېسەل كۆرسىتىش، دورا ئېلىش ئۈچۈن كېلەتتى. ئۇلار تېۋىپلارغا ئۆزىنىڭ كېسىلىنى كۆرسىتەتتى ياكى ئائىلە ئەزالىرى ئىچىدىكى كىمنىڭ قانداق كېسەل بولۇپ

قالغانلىقى، قانداق زىمات (دورا) قىلغانلىقى، نېمىلەردىن پەرھىز قىلدۇرغانلىقى، ھازىرقى ئەھۋالىنىڭ قانداقلىقىنى ئېيتىپ، دورا ئېلىشاتتى، بەزىلىرى دورىۋالچىلارغا «تاماق سىڭدۈرىدىغان چايلىق بەرسىلە»، «يەل ھەيدەيدىغان چايلىق بەرسىلە» دېسە؛ بەزىلىرى كەسپىي تېۋىپلاردەك «ئىككى سەر قەلەمپۇر، ئۈچ سەر پىلپىل، ئىككى سەر بەدىيان... تارتىپ بەرسىلە» دەپ ئۆز مىجەزىگە خوپ كېلىدىغان چايلىق دورىلارنى بۇيرۇپ سېتىۋالاتتى. دورىۋال بازارلىرىدا بۇ ئەھۋال ھېلىمۇ داۋاملىشىۋاتىدۇ.

خۇمارلىق غىزالىنىش: بازارچىلارنىڭ يەنە بەزىسى بازارغا مەخسۇس خۇمارلىق غىزالىنىپ، زېرىكىشنى تۈزەش ئۈچۈن كېلىشەتتى. ئۆيدىكى تاماق بىلەن بازاردىكى تاماقلارنىڭ پۇرىقى، رەڭگى، تەمى ئوخشاش بولمايدىغانلىقى، شۇنداقلا گۆشگىردە، تونۇر كاۋىپى، كونا شورپىدا پىشۇرۇلىدىغان توخۇ قاتارلىق بەزى ئالاھىدە غىزا ـ تاماقلار پەقەت بازارغىلا خاس بولۇپ، ئائىلىدە ئېتىپ يېيىش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن، بەزى كىشىلەر بىر چارەك قوناق سېتىپ تۆت گۆشگىردە، ئىككى چارەك قوناق سېتىپ بىر جىڭ كاۋاپ يەۋالسا، خۇماردىن چىقاتتى. ئىچ ـ ئىچىدىن سۆيۈنۈپ ھەممە جاپا ـ ھاردۇقلىرىنى ئۇنتۇيتتى (بۇ تاماقلارنىڭ تەم ۋە لەززىتى ئۇلارنى ئاشۇنداق خۇمار قىلىشقا يېتىپ ئاشاتتى). ئاندىن ئاتا ـ ئانىلىرى، خوتۇن ـ بالىلىرىغا مۇشۇنداق خۇمارلىق تاماقلاردىن نېسىۋە ئېلىپ قايتىشاتتى.

بازارلاردا بولىدىغان بۇنداق پائالىيەتلەرنىڭ ھەممىسى كىشىلەرنى زېرىكىشتىن خالاس قىلىپ، كۆڭلىنى ئېچىش، ئاراملىق بېغىشلاپ ساغلاملىقىنى ئاسراشقا مۇناسىۋەتلىك ئىدى.

گەرچە ھازىر بازارلارنىڭ كۆلىمى، مۇھىتى، تاۋارلارنىڭ تۈرى، سۈپىتى جەھەتتە كۆپ ئۆزگىرىش ۋە يۈكسىلىشلەر بولغان بولسىمۇ، لېكىن، بۇ يەردىكى بازارلارنىڭ خۇسۇسىيىتىدە — سودا ـ سېتىق سورۇنى بولۇش بىلەن بىللە ئۇچۇر تارقىتىش، كۆڭۈل ئېچىش، تۇغقان يوقلاش، داۋالىنىش، خۇمارلىق غىزالىنىش سورۇنى بولۇش ئىقتىدارىدا ئانچە چوڭ ئۆزگىرىش بولغىنى يوق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بەتكىسى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرىسى

پەقەت ۋايىز ـ داستانچىلار غايىب بولۇپ، كىنو ـ تىياترخانا، ئويۇنچۇقخانا، تورخانا دېگەنلەر ئۇلارنىڭ ئورنىنى ئالدى.

5) سەيلە ـ تاۋاپ ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش

خوتەن خەلقىدە سەيلە ـ تاۋاپ ئادىتى ناھايىتى قەدىمدىن قالغان ئادەتتۇر. قەدىمكى خەنزۇچە ۋەسىقەلەردىمۇ ئۇدۇندا ھەر يىلى بۇت سەيلىسى بولىدىغانلىقى، 15 كۈن داۋام قىلىدىغانلىقى، پادىشاھتىن پۇقراغىچە ھەممە كىشىنىڭ قاتنىشىدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. ئىسلامىيەتتىن كېيىن، سەيلە ـ تاۋاپ پائالىيىتىنىڭ مەزمۇنى ۋە تاۋاپ ئوبيېكتىدا تۈپتىن ئۆزگىرىش بولغان بولسىمۇ، لېكىن سەيلە ـ تاۋاپ قىلىش ئادىتىدە ئۆزگىرىش بولماي ھازىرغىچە داۋاملىشىپ كەلدى.

بۇ يەردە سەيلە ـ تاۋاپ پائالىيىتى «ئىمامى ئاسىم سەيلىسى»، «ئۇجمە مازار سەيلىسى»، «شاپتۇل سەيلىسى»، «سەھۋالىم سەيلىسى»، «لاچىن ئاتا پادىشاھىم سەيلىسى»، «تۆت ئىماملىرىم سەيلىسى» دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇ سەيلىگاھلارنىڭ بەزىسى قۇملۇق جاڭگاللارغا، بەزىسى گۈزەل مەنزىرىلىك دەريا بويلىرىغا، بەزىسى ھەيۋەتلىك تاغ باغرىلىرىغا، بەزىسى ئاۋات يۇرتلارغا جايلاشقان. بۇ سەيلىگاھلارنىڭ بەزىلىرىدە يەنە قايناق بازار بولىدۇ. مەشرەپ، چېلىشىش قاتارلىق كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خوتەندە يەنە «يەكەن ئالتۇنلۇق سەيلىسى»، «قەشقەر ئودام سەيلىسى»، «ئاتۇش بۇغراخان سەيلىسى»، «تۇرپان ئەسھابۇلكەھف سەيلىسى» قاتارلىق ئۇزاق مۇساپىلىك سەيلىگە بارىدىغانلارمۇ بار. بەزىلەر بۇنداق سەيلە ـ تاۋاپ پائالىيىتىنى نوقۇل ھالدا مازار ـ ماشايىخلارغا بېرىپ دۇئا ـ تىلاۋەت قىلىش دەپ چۈشىنىۋالىدۇ. بۇ تولىمۇ بىر تەرەپلىمە ۋە چولتا قاراشتۇر. دۇئا ـ تىلاۋەت بۇنداق سەيلە پائالىيەتلىرىنىڭ بىر قىسىم مەزمۇنى، ئەمما ھەممىسى ئەمەس. كىشىلەر بۇنداق سەيلە ـ تاۋاپ جەريانىدا ئۆز مەھەللىسىدە كۆرەلمەيدىغان چەكسىز قۇم بارخانلىرىنى، ئەزىم دەريا، گۈزەل مەنزىرىلەرنى، بەھەيۋەت، مۇقەددەس تاغلارنى، ئەڭ ئېسىل نەقىشلەر

بىلەن بېزەلگەن كاتتا ئىمارەتلەرنى كۆرۈپ ھۇزۇرلىنىدۇ. باشقا يۇرتلاردىكى ئۇزاقتىن بۇيان دىدارلاشمىغان تونۇغقانلىرى، تونۇشلىرى بىلەن كۆرۈشىدۇ. ئۇ يەرلەرنىڭ ئوت ـ سۇيى، ئېكىنچىلىك، باقمىچىلىق ئەھۋاللىرى؛ ئۆزگىچە زىرائەت، مېۋە، كۆكتات سورتلىرى بىلەن تونۇشىدۇ. باشقا يۇرتلارنىڭ بازارلىرىنى ئارىلايدۇ، نەرخ ـ ھاۋانى ئىگىلەيدۇ. خوتۇن ـ بالىلىرىغا ئاتاپ سوۋغاتلىقلارنى سېتىۋالىدۇ. جاھاننىڭ باشقا يەرلىرىگە دائىر ھەر خىل پاراڭ ـ ئۇچۇرلارنى ئاڭلاپ، ئۆز يۇرتىغا نۇرغۇن يېڭى خەۋەرلەرنى ئېلىپ قايتىدۇ.

دېمەك، سەيلە ـ تاۋاپ پائالىيىتى بىر خىل نوقۇل ئىبادەت پائالىيىتى بولماستىن، تېخىمۇ مۇھىمى كىشىلەرنىڭ نەزەر دائىرىسىنى كېڭەيتىدىغان، ئىشلەپچىقىرىش تېخنىكىسى، سورتلۇق زىرائەت، چارۋا مال تۈرلىرى بىلەن تونۇشۇپ ئۆز يۇرتىغا كىرگۈزىدىغان، مەدەنىيەت ۋە ئۇچۇر ئالماشتۇرىدىغان، كۆڭۈل ئېچىپ ھۇزۇرلىنىدىغان، جىسمانىي ۋە مەنىۋى ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرىدىغان پائالىيەتتۇر.

6) ئەرمەك ھايۋانلارنى بېقىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش

خوتەن خەلقى ئىچىدە، چارۋا مال باقمايدىغان ئائىلە يوق دېيەرلىك. چۈنكى، بۇ يەردە دېھقانچىلىق بىلەن چارۋىچىلىق زىچ بىرىكىپ كەتكەن، ئادەملەرمۇ يەر تېرىپ گاللىغا، مال بېقىپ پۇلغا ئىشلەشكە كۆنۈپ كەتكەن. شۇنىڭ بىلەن بىللە بۇ يەردە يەنە بىر قىسىم كىشىلەر ھەر خىل ئەرمەك ھايۋانلارنى بېقىشقا خۇشتار. بۇنداق ئەرمەك ھايۋانلار ئات، قوي، توخۇ، كەپتەر، دەمدەر، ئىت، قارچىغا، قارا قۇشقاچ، تورغاي قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەرمەك ئاتلار ئومۇمەن ئوغلاق تارتىشىشقا، قوچقارلار قوچقار سوقۇشتۇرۇش ۋە قويلارنىڭ ئەلا نەسىللىرىنى داۋاملاشتۇرۇشقا، خورازلار خوراز چوقۇشتۇرۇشقا، دەمدەر، قارا قۇشقاچ، تورغاي قاتارلىقلار چىرايلىق سايراشلىرىدىن ھۇزۇرلىنىشقا، ئىت، قارچىغىلار ئوۋ ئوۋلاشقا خىزمەت قىلىدۇ. مۇسابىقىگە سېلىنىدىغان ھايۋانلار مۇبادا يۇرت ئىچىدە بىرىنچى، ئىككىنچى دەرىجىلەرگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئېرىشىپ قالسا، ئۇلارنىڭ باھاسى ھەسسىلەپ ئاشىدۇ. ئۇنىڭ ئىگىلىرى چەكسىز شەرەپ ھېس قىلىدۇ. شۇڭا كىشىلەر بىر ياخشى ئاتنى بىرەر يۈز مىڭ يۈەنگە، ياخشى ئىتنى نەچچە ئون مىڭ يۈەنگە، بىر ياخشى كەپتەرنى بىرنەچچە مىڭ يۈەن، ھەتتا بىر ئىككى تۈمەن يۈەنگە، خورازنى نەچچە يۈز يۈەنگە سېتىۋېلىشتا پۇلنىڭ كۆزىگە قاراپ ئولتۇرمايدۇ.

ئەرمەك ھايۋانلارنى باقىدىغانلار ئۆزى ئاچ ـ توق قالسىمۇ بۇ ھايۋانلارنى ۋە قۇشلارنى جان كۆيدۈرۈپ باقىدۇ. ئۇلارنىڭ تۇرقىدىن، مۇسابىقىلەردىكى نەتىجىلىرىدىن، سايراش ـ ئۇنلەشلىرىدىن بەھىساب سۆيۈنۈپ ھۇزۇرلىنىدۇ. بۇنداق ھايۋان، قۇشلارنى بېقىش چارۋا ماللار، ئۆي قۇشلىرىنىڭ ئەلا نەسىللىرىنى تاللاش، داۋاملاشتۇرۇشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ كۆڭۈل ئېچىش، ساغلاملىقىنى ئاسراشتىكى ئۇدۇم ـ ئادەتىگە ئايلىنىپ كەتكەن.

خوتەندە ئەرمەك ھايۋانلارنى بېقىش بىر خىل ئادەت بولسىمۇ، لېكىن جىددىي رەۋىشتە ئەسكەرتىپ ئۆتۈش كېرەككى، ئۇلارنى سۆيۈپ ـ يالاپ كۆڭۈل خۇشى قىلىپ، يېتىلەپ يۈرۈپ بىللە بازار ئويناش، قويىنىغا سولاپ يېتىپ ئىشقى ھۇزۇر ئېلىشتەك ئەھۋاللار ئەسلا مەۋجۇت ئەمەستۇر. بۇنداق قىلىقلار بۇ يەردە قاتتىق ھار ئېلىنىدىغان بەتقىلىقلىق، ئەيۇ قىلغىلى بولمايدىغان گۇناھلىق قىلمىش ھېسابلىنىدۇ.

6. ئارام ئېلىش ۋە جىمجىتلىق ئارقىلىق سالامەتلىكنى ئاسراش

ساغلام ۋە نورمال كىشىلەرنىڭ مۇشۇنداق بىجىرىم جىسمانىي ۋە روھىي ھالىتىنى ساقلىشى ۋە ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇشى ئۈچۈن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، ھەرىكەت قىلىش ۋە كۆڭۈل ئېچىش قانچىلىك مۇھىم بولسا، ئارام ئېلىشمۇ شۇنچىلىك مۇھىم. بۇ يەردە دېيىلگەن «ئارام ئېلىش» مۇتلەق مەنىدىكى ئارام ئېلىشنى ـــ بىرەر ئىش قىلماي، ھېچ نەرسىنى ئويلىماي، جىمجىت ئولتۇرۇش، يېتىش

ۋە قېنىپ ئۇخلاشنى كۆرسىتىدۇ. تولۇق ئارام ئېلىش ۋە قېنىپ ئۇخلاش چارچىغان ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە، ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە ئەقلىي قۇۋۋىتىنىڭ تولۇقلىنىشىغا ناھايىتى پايدىلىق. لېكىن، بۇ يەردە بۇ ھەقتە ئارتۇقچە توختالماي، بەزى ئالاھىدە ئەھۋالدىكى كىشىلەر — ھامىلىدار ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللار، بوۋاقلار ۋە جىمجىتلىقنى خالايدىغان كېسەل كىشىلەرنى ئارام ئالدۇرۇش، بېقىش، كۈتۈش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش ھەققىدە توختىلىمىز.

1) ھامىلىدار ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللارنى كۈتۈش، ئارام ئالدۇرۇش

(1) ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى كۈتۈش. خەلق ئىچىدە ھامىلىدار بولغان ئاياللارنى قورساق كۆتۈرۈش مەزگىلى، جۈملىدىن سېزىك مەزگىلى ئىچىدە قانداق كۈتۈش ۋە نېمىلەردىن پەرھىز قىلىش توغرىسىدا بىر قىسىم ئادەتلەر شەكىللەنگەن.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئوزۇقلىنىش ۋە ھەرىكەت. خوتەنلىكلەر ئەنئەنىۋى ئۇدۇم بويىچە ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئاش ـ تامىقىنى قۇۋۋەتلىكرەك قىلىپ بېرىش، شۇنداقلا، سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلارنى كۆپرەك بېرىپ، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشنى تەكىتلەيدۇ. مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىشكە دەۋەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرقى بىرقانچە ئېيىدا ھەر كۈنى ئىككى ـ ئۈچ تال سارغايتىلغان ياڭاق مېغىزى يېگۈزۈش ۋە 15 ~ 20 كۈندە بىر قېتىم توخۇ شورپىسى بېرىش تۇغۇتنىڭ ئاسان بولۇشىغا ناھايىتى پايدىلىق دەپ قارايدۇ. تاماقنى بەك تويۇپ يېمەسلىك، ئەمما پات ـ پات يېيىش ياخشى دەپ ھېسابلايدۇ.

ھامىلىدار ئاياللارنىڭ كىيىم تىكىش، كەشتە تىكىش، ئۆيلەرنى سۈپۈرۈش، سەرەمجانلاشتۇرۇش قاتارلىق يېنىك ئەمگەكلەرنى قىلىپ تۇرۇشنى، ئاخىرقى ئايلاردا ھېرىپ قالمىغۇدەك دەرىجىدە يول مېڭىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ ۋە بۇنى تۇغۇتنىڭ ئاسان بولۇشىغا پايدىسى بار دەپ قارايدۇ.

سېزىك مەزگىلىدىكى كۈتۈش. ئاياللار ھامىلىدار بولۇپ مەلۇم مەزگىلدىن كېيىن ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەرگە ياكى تاتلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يېمەكلىكلەرگە، ياكى ھەر خىل مېۋىگە ئالاھىدە ئامراق بولۇپ كېتىدۇ، يەنە بەزى يېمەكلىكلەردىن بىزار بولۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ئىنكاس «سېزىك تارتىش» دېيىلىدۇ. ئائىلىسىدىكىلەر ئۇلارنىڭ سېزىك مەزگىلىدىكى ئارزۇسىنى قاندۇرۇشقا بەك ئەھمىيەت بېرىدۇ. نېمىگە سېزىك بولغان بولسا، مەسىلەن: 4 ـ ئاي ۋاقتىدا تاۋۇزغا، 10 ـ ئايدا ئۆرۈككە سېزىك بولسىمۇ، ئىمكانقەدەر شۇ نەرسىنى ياكى ئۇنىڭغا ئورۇنباسار بولالايدىغان يېمەكلىكنى تېپىپ بېرىشكە تىرىشىدۇ. چۈنكى سېزىك بولغان يېمەكلىك بېرىلمىسە، بالا كەمتۈك تۇغۇلۇپ قالىدۇ دەيدىغان قاراش بار. گەرچە بۇنداق قاراشنىڭ ئىلمىي ئاساسى بار ـ يوقلۇقىغا بىرنېمە دېيىش تەس بولسىمۇ، لېكىن، كىشىلەر ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئارزۇسىنى ھەر نېمە بولسىمۇ قاندۇرۇش ئۇنى روھىي جەھەتتە خاتىرجەملىككە ئىگە قىلىدۇ، بۇ، ئانا ـ بالىنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىلىق دەپ ھېسابلايدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى پەرھىزلەر ـــ بۇ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ساقلىنىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتىكى پەرھىزلەر: تەبىئىتى زىيادە ئىسسىق بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: تونۇر كاۋىپى، تۇخۇم قاتارلىقلارنى كۆپ ۋە ئارقا ـ ئارقىدىن ئىستېمال قىلماسلىق (بولمىسا، قوقاقلاش (ئىسسىداش)، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ)، تەبىئىتى بەك سوغۇق مەسىلەن: ئالگىرات، قارىئۆرۈك قاتارلىقلارنى، شۇنداقلا ھارارىتى بەك سوغۇق، مەسىلەن: مۇز، دوغاپ قاتارلىقلارنى ئىمكانقەدەر يېمەسلىك ياكى ناھايىتى ئاز يېيىش (بولمىسا ئىچى سۈرۈش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق كېسەللەر يۈز بېرىشى، ھامىلىنىڭ ھەرىكىتى سۇسلاپ قېلىشى مۇمكىن)، بەك ئاچچىق دەملەنگەن چاي، ئۆتكۈر تەملىك لازا قاتارلىقلارنى يېمەسلىك (بولمىسا، يۆتەل پەيدا قىلىپ ھامىلىگە تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن) تەشەببۇس قىلىنىدۇ.

كىيىنىش جەھەتتىكى پەرھىزلەر: كۆڭلەك، ئىشتانلار بەك تار بولماسلىقى، ئىشتانبېغىنى بەك چىڭ باغلىماسلىق (بولمىسا،

ھامىلىنى بېسىمغا ئۇچرىتىپ قويىدۇ)، ھاۋا سوغۇق ۋاقىتلاردا ئىمكانقەدەر سىرتقا چىقماسلىق (بولمىسا سوغۇق ئۆتۈپ كېتىپ، بەزى كېسەللىكلەرگە دۇچار بولىدۇ) تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئەمگەك، ھەرىكەت جەھەتتىكى پەرھىزلەر: ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئېغىر ئىشلارنى قىلىش، شۇنداقلا ئۇزاق ۋاقىت مۈكچىيىپ ئىش قىلىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ (بولمىسا ھامىلە چۈشۈپ كېتىش، تۇنجۇقۇپ قېلىش يۈز بېرىشى مۇمكىن)، ئېرىقتىن ئاتلىماسلىق، ئات ـ ئۇلاغلارغا مىنمەسلىك تەلەپ قىلىنىدۇ (بولمىسا كۇتۇلمىگەن خەتەرلەر يۈز بېرىشى مۇمكىن).

باشقا پەرھىزلەر: ھامىلىدار ئاياللارغا بەك ئېچىنىشلىق خەۋەرنى يەتكۈزۈشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يەتكۈزۈش زۆرۈر بولسا، تۇيۇقسىز يەتكۈزمەي سىلىق ـ سىپايە، ئەگىتمە گەپلەر بىلەن ئاستا ـ ئاستا يەتكۈزۈش، ئۇخلاۋاتقاندا قاتتىق چاقىرىپ ياكى تۇيۇقسىز تۇرتۇپ ئويغاتماسلىق تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇلاردىن ئۆزگە يەنە «ھامىلىدار ئاياللار تۆگىگە قاراپ سالسا تۇغۇتى ئارقىغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ» (چۈنكى تۆگە 12 ئاي قورساق كۆتۈرۈپ ئاندىن بوتىلاقلايدۇ)، «توشقانغا قاراپ سالسا، بالا پۈچۈق تۇغۇلۇپ قالىدۇ» (چۈنكى توشقاننىڭ كالپۇكى پۈچۈق) دەيدىغان پەرھىزلەرمۇ بار. بۇنىڭدا ئېھتىمال ھامىلىدار ئاياللارنىڭ شۇ خىل ھايۋانلاردىن قورقۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كۆزدە تۇتۇلغان بولۇشى مۇمكىن.

(2) تۇغۇت مەزگىلىدىكى كۈتۈش. تولغاق ئاغرىقىنى يوشۇرۇش: تولغاق تۇتقاندا، بۇ ئىش پەقەت شۇ ئائىلىدىكى چوڭلار ۋە شۇ ئايالنىڭ ھەمشىرىلىرىگە ئۇقتۇرۇلىدۇ. قالغان ئادەملەردىن سىر تۇتۇلىدۇ. چۈنكى، يات ئادەملەر بىلىپ قالسا، تۇغۇت قىيىنلىشىپ كېتىدۇ دەيدىغان قاراش بار. بۇ، دەرھال ئاڭلىماققا خۇراپىي گەپتەك بىلىنىسمۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، چۈنكى تولغاق يەۋاتقان ئايال يات كىشىلەرنى كۆرسە، ئۇنىڭدا ئۇيۇلۇش، ئىزا تارتىش، جىددىيلىشىش كەيپىياتى پەيدا بولۇشى تۇرغانلا گەپ. ئەگەر بۇنداق تۇيغۇ بەك كۈچلۈك بولسا، نېرۋىنىڭ جىددىيلىشىشىگە ئەگىشىپ بالىياتقۇ ۋە تۇغۇت يولىدىكى پەي ـ مۇسكۇللار قىسقىرىپ

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

تارتىشقۇپلىش (ئىلمىي تېبابەتتە تەشەننۇج، غەرب تېبابىتىدە سپازمىلىنىش دېيىلىدىغان ئەھۋال) يۈز بېرىشى، تۇغۇت قىيىن بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، تولغاق مەزگىلىدە ئۆيگە يات ئادەملەر كىرىپ قالسا، ھامىلىدار ئايالغا بىلىندۈرمەسلىككە تىرىشىدۇ. باشقىلار ئۇ كىشىنى بىر ئاماللار بىلەن تېزرەك يولغا سېلىپ قويىدۇ. قىزنىڭ ئاتىسى، قېيىنئاتىسى ۋە ئەر تۇغقانلىرى ئۇنى ئۇيالدۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن ئۆزىنى چەتكە ئالىدۇ.

ئۆز ئانىسىنىڭ ئۆيىدە يەڭگىش: ھامىلىدار ئايالنىڭ ئۆز ئانىسى ھايات بولسىلا، ھامىلىدار ئايال تۇغۇتقا ئاز قالغاندا ئانىسى تەرىپىدىن ئېلىپ كېتىلىدۇ ۋە شۇ يەردە يەڭگىيدۇ. بۇنىڭدا ھامىلىدار ئايالنىڭ قېيىنئانىسى، ئېرىنىڭ ھەمشىرىلىرى قاتارلىقلاردىن ئىزا تارتىپ جىددىيلىشىش نەتىجىسىدە تۇغۇتنىڭ قىيىن بولۇپ قېلىشىدىن، شۇنداقلا تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ئاستىنى قۇرۇقداش، لاتا ئالماشتۇرۇش، تەرەتكە قاچا تۇتۇش قاتارلىق ئىشلارنى قېيىنئانىسى ياكى ئېگىچە - سىڭىللىرى قىلسا ئۇلاردىن ئۇيۇلۇپ خىجالەتچىلىكتە قېلىشتىن ساقلىنىش مەقسەت قىلىنىدۇ. مۇبادا ئانىسى ھايات بولمىغانلىقى ياكى ئارىلىق يىراق بولغانلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئېرى بىلەن تۇتقان ئۆيىدە يەڭگىشكە توغرا كەلسە، ئۆزى بىلەن ئېپى كېلىشىدىغان، ئۆزئارا قورۇنمايدىغان، تەجرىبىلىك ئاياللارنى تۇغۇت ئانىسى بولۇشقا تەكلىپ قىلىدۇ.

ئىشكئانىسى ۋە بوۋاقنى ئىغىزلاندۇرۇش: بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن، تۇغۇت ئۈستىدە بولمىغان كىشىلەرنىڭ شۇ ئۆيگە بىرىنچى بولۇپ كىرگەن ئايال كىشى ئىشكئانىسى ھېسابلىنىدۇ ۋە بوۋاقنىڭ خۇي - مىجەزى ئىشكئانىسىغا تارتىدۇ دەپ قارىلىدۇ. ئەگەر جېدەلخور، ئاچ كۆز، بېخىل، ۋاپاسىز ئادەملەر ئىشكئانىسى بولۇپ قالسا، بالىمۇ شۇنىڭغا تارتىپ ئوسال ئادەم بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارىلىدىغانلىقتىن، بۇنداق ئاياللارنىڭ ئىشكئانىسى بولۇپ قېلىشىدىن ھەزەر ئەيلىنىدۇ ۋە بوۋاق تۇغۇلۇپ بىرنەچچە سائەت ئىچىدە شۇ جەمەت ئىچىدىكى خۇشخۇي، ئەدەپلىك، سېخىي، ئىشچان ئايالدىن بىرى (يەنى مومىسى، ئېگىچە - سىڭىللىرى،

ھامىلىرىدىن بىرەرسى) ئىشىكئانىسى قىلىنىدۇ.
ئىشىكئانىسى بولۇشقا تەكلىپ قىلىنغۇچى بۇنىڭدىن سۆيۈنىدۇ ۋە خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر تۇغۇتلۇق ئايال ئۆزى ھەر تەرەپتىن پەزىلەتلىك، ياخشى ئايال بولسا، ئائىلىدىكى چوڭلار باشقا ئىشىكئانىسى تاپماي، ئۇنىڭ ئۆزىنى ئىشىكئانىسى بولۇشقا تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىشىكئانىسى ئازغىنە بادام مېغىزى ياكى ياڭاق مېغىزىنى، كىچىككىنە نان بىلەن قوشۇپ چايناپ، بالىنىڭ ئېغىزىغا يالىتىپ قويىدۇ. بۇ «ئېغىزلاندۇرۇش» دېيىلىدۇ. مۇشۇنداق ئۇسۇل ۋە مۇشۇنداق نەرسىلەر بىلەن ئېغىزلاندۇرۇلغان بالا مىجەزى ياخشى، گېپى تاتلىق، ئىشچان ئادەم بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.
كېچىسى چىراغ ياندۇرۇش ۋە ھەمراھ بولۇش: بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن، قىرىقى توشقىچە، ھېچبولمىسا ئاي توشقىچە بولغان ئارىلىقتا، تۇغۇتلۇق ئايال ياتقان ئۆيگە ھەر كېچىسى چىراغ ياندۇرۇپ قويۇلىدۇ. چۈنكى، تۇغۇتلۇق ئايال بەك زەئىپلىشىپ كېتىدىغانلىقتىن كېچىسى قاراڭغۇدا ئۇخلىسا، قارا بېسىپ قېلىش، يامان چۈش كۆرۈپ قورقۇپ كېتىش، ئال دارىپ كېتىش (جىن چاپلىشىۋېلىپ كېسەل بولۇش) قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. چىراغ ياندۇرۇپ قويۇلسا، بۇ ئەھۋاللاردىن ساقلانغىلى بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ ئانىسى، قېيىنئانىسى، ھەمشىرىلىرى، يەڭگىلىرى قاتارلىقلار نۆۋەتلىشىپ ئۇخلىماي ھەمراھ بولىدۇ ۋە ئانا ـ بالىنى كۈتىدۇ.
ئانىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە تېرىگە ئېلىش: تۇغۇتتىن كېيىنكى بىرنەچچە كۈندە، تۇغۇتلۇق ئايالغا تۇرۇپ، سەۋزە، چامغۇر، پالەك قاتارلىقلارنىڭ بىر ـ ئىككىسى سۇغا سېلىپ ئېتىلگەن سۇيۇق ئاش، شوۋىگۇرۇچ، ئۈگرە ئاش، بۇلارغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈت، نان بېرىلىدۇ. كاۋاپ، شورپا، قىيمىلىق تاماق بېرىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇلار قىزىتما ۋە قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تاماقنى ئاز ـ ئاز بېرىش، قېتىم سانى كۆپەرەك بولۇش، تۇزى كەمرەك بولۇش تەكىتلىنىدۇ.
تۇغۇتتىن بەش ـ ئالتە كۈن ئۆتۈپ چوڭ ـ كىچىك تەرەت

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

راۋانلاشقاندىن كېيىن يۇقىرىقى تاماقلارغا قوشۇپ ئاز ـ ئازدىن چۆجە، باچكا شورپىسى، 10 كۈندىن كېيىن توخۇ شورپىسى، قوي كاللا ـ پاقالچاق شورپىسى بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تۇرۇپ، سەۋزە، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلار، ئالما، ئۈجمە قاتارلىق تەبىئىتى بەك سوغۇق بولمىغان، يەل پەيدا قىلمايدىغان مېۋىلەر بېرىلىدۇ. 25 كۈنلۈك ئەتراپىدا بولغاندا تېرىگە ئېلىنىدۇ. بۇنىڭدا ياش ۋە سېمىز ئېرىك قوي ياكى قىرقىلمىغان ئۆغلاقنىڭ تېرىسى ناھايىتى تېز سويۇلىدۇ. تېرىنىڭ چەم يۈزىگە ئىسسىقلىق دورا تالقىنى سېپىلىدۇ. ئاندىن ئايالنى ئىسسىق ئۆيدە يالىڭاچ قىلىپ، تېرىنىڭ قۇيرۇق قىسمى دۈمبىسىگە كەلتۈرۈپ ئېغىزمانىغا، قوينىڭ بويۇن تېرىسى ئارقا تەرەپتىن چاتراق ئالدىغا ئۆتكۈزۈپ ئەۋرەت ئەزاسىغا يۆگەپ ياتقۇزۇلىدۇ. بىر سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ، تېرە سوۋۇپ بولغاندا ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە ئايالنىڭ بەدىنى سۈرتۈپ قويۇلىدۇ. تېرىگە ئېلىش ئايالنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە بەك ياخشى رول ئوينايدۇ (ئەمما، ئارىلاپ ئىسسىمداپ تۇرغان ياكى خۇن توختىمىغان بولسا، تېرىگە ئېلىشقا بولمايدۇ. تېرىگە ئېلىنسا كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ).

تۇغۇتلۇق ئايالغا شۇنىڭدىن ئېتىبارەن شورپا قاتارلىق قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى ئاز ـ ئازدىن بېرىشكە بولىدۇ. قىرىقى توشقىچە ياخشى ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. شۇنداقلا بۇ مۇددەت ئىچىدە جىنسىي تۇرمۇشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

2) بوۋاقلارنى بېقىش ـ كۈتۈش

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار زاكىلاپ ئىسسىق بېقىلىدۇ. بەزى بوۋاقلار قورسىقى توق، ئاستى قۇرۇق، ئۈيقۇ باسقان ھالەتتىمۇ راھەت ئۇخلىيالمايدۇ. بەزىدە قىرقىراپ يىغلىسا، بەزىدە قىمىشىپ زىغىرىنىپ بىئارام بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنىڭ كېلىپ چىقىشىدا ھەر خىل سەۋەبلەر بولىدۇ. ئاۋام تېبابىتى بۇنداق سەۋەبلەرنى ئېنىقلاپ ۋە ئۇلارنى مۇۋاپىق چارىلەر بىلەن ھەل قىلىپ، بوۋاقلارغا ئاراملىق ۋە راھەت بېغىشلىغىلى بولىدىغان نۇرغۇن ياخشى تەجرىبىلەر بىلەن تەمىنلىگەن.

تولا يىغلاش ۋە چۈچۈكنى ئېلىش: بەزى بوۋاقلار سەۋەبسىزلا تولا يىغلايدۇ، مۈگدەيدۇ - يۇ، ئۇخلىيالمايدۇ ياكى ئەمدىلا ئۇخلىغاندىن كېيىن تۇيۇقسىز قىرقىراپ يىغلاپ كېتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل ئەھۋال «چۈچۈكى باركەن» دېيىلىدۇ. لېكىن «چۈچۈك» دېگەننىڭ نېمىلىكىنى ھېچكىم ئېنىق چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. پەرىزىمىزچە، بۇ ئېھتىمال چۈچۈتۈلمىگەن سۇ يېغى ئاچچىق بولىدىغانلىقى، تولۇق چۈچۈتۈلمىگەن ياغدا ئېتىلگەن تاماقنىڭ تەمى مەززىلىك بولمايدىغانلىقىدەك ئەھۋالغا نىسبەتەن ئېيتىلغان «بوۋاقنىڭ مىجەزى (مىزاجى) ياخشى تەڭشەلمىگەن» دېگەن مەنىدىكى سۆز بولسا كېرەك. ئىلمىي تېبابەتتە بۇ بوۋاقنىڭ تېنىدە بەلغەم ياكى سەپرا خىلتىنىڭ ياكى بەلغەم ئارىلاشقان سەپرانىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. بۇلار ھەزىمگە توسقۇنلۇق قىلىپ مەيدىنى بۇزىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە بۇنداق سەۋەبسىز تولا يىغلايدىغان بالىلارغا قارىتا تەرەنجىبىن ئارقىلىق «چۈچۈكنى ئېلىش» ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. تەرەنجىبىن تۇپرىقىمىزدا كۆپ ئۆسىدىغان يانتاق ئۆسۈملۈكىدىن چىقىدىغان، سۈس سارغۇچ ئاق رەڭلىك ياكى توپا رەڭ ماددا بولۇپ، تەمى تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل، بەلغەم بوشىتىش، سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ھەممە يۇرتتا تېپىلىدۇ ۋە ئەرزان. ئىككى - ئۈچ چىمدىم تەرەنجىبىننى پىيالىگە سېلىپ، تۆت - بەش قوشۇق قايناقسۇ قۇيۇپ قوچۇپ بېرىلسە ئاسانلا ئېرىيدۇ. بۇنىڭ سۈزۈك قىسمىنى ئايرىۋېلىپ بوۋاقلارغا قوشۇق بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى سۈت بىلەن قوشۇپ ئېمىتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم ۋە ئۇدا بىرنەچچە كۈن تەرەنجىبىن بېرىلسە، بوۋاقلارنىڭ ئورۇنسىز يىغلىشى ئوڭشىلىپ، تاتلىق ئۇخلايدىغان بولىدۇ. بۇ ئىش «چۈچۈكىنى ئېلىش» دېيىلىدۇ. بۇ تەكرار سىناقتىن ئۆتكەن ۋە خەلق ئىچىدە كەڭ ئومۇملاشقان ئۇسۇلدۇر.

كۆپ تەرلەش ۋە مۇۋاپىق زاكىلاش: بەزى ياش ئانىلار ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى بىلەن ھېسابلاشماي، ئۆي ناھايىتى ئىسسىق

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

بولسىمۇ، بالىنى نەچچە قات يۆگەپ قېلىن زاكىلايدۇ. نەتىجىدە، بالا كۆپ تەرلەپ قىزىشىپ قالىدۇ. تەرلىگەنسېرى بەك ئۇسسايدۇ ۋە ئۇخلىيالماي يىغلايدۇ. ئانىلار ئۇنى بەزلەش ئۈچۈن يەنە ئېمىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەنگە كىرگەن سۇيۇقلۇق كۆپ، تەرلەش كۆپ، بىئاراملىق كۆپ بولىدۇ. شۇڭا، بوۋاقلار يىغلىغان ھامان قورسىقى ئېچىپتۇ دەپ چۈشىنىۋالماسلىق، ئارقا ـ ئارقىدىن ئېمىتىۋەرمەسلىك، بەلكى ئۆي تېمپېراتۇرىسىنى نەزەردە تۇتقان ھالدا بوۋاق توڭۇپ قالمىغۇدەك زاكىلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

پىشىلىپ قېلىش ۋە يۇيۇندۇرۇش: بوۋاقلارنىڭ ھەر كۈنى بەدىنىگە قوبۇل قىلغان سۇ نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ. شۇڭا كۆپرەك تەرلەيدۇ. بولۇپمۇ ياز پەسلىدە ياكى بەك ئىسسىق ئۆيلەردە باققاندا شۇنداق بولىدۇ. تولا تەرلەش نەتىجىسىدە ئۇلارنىڭ گال، بويۇن، قولتۇق، چات ئارىسى قاتارلىق قاتلىنىشىپ تۇرىدىغان، ھاۋا بىلەن ئۇچرىشالمايدىغان جايلىرى قىزىرىپ قالىدۇ. بەزىدە يېنىك دەرىجىدە شەلۋەرەپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاۋام تېبابىتىدە «پىشىلىپ قېلىش» دېيىلىدۇ ۋە بالىنى سالقىنراق (بەك قېلىن زاكىلىماي) بېقىش، يۇيۇندۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئىسسىقلىنىپ قېلىش ۋە قايتۇرۇش: بەزى بوۋاقلارنىڭ بەدىنىگە، بولۇپمۇ گېلى، ئېڭىكى، قۇلاق ئەتراپى، قولتۇق ئەتراپى، ساغرا ئەتراپى قاتارلىق جايلىرىغا چامغۇر ئۇرۇقىدەك چوڭلۇقتىكى قىزىل ياكى سۇس قىزىل رەڭلىك مۇدۇرچاقلار چىقىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن زەرداب ياكى يىرىڭ چىقمايدۇ. بۇنداق مۇدۇرچاقلار چىقىپ قېلىش ئەھۋالى ئاۋام تېبابىتىدە «ئىسسىقلىنىپ قېلىش» دېيىلىدۇ. بۇ نەرسىمۇ بالىنىڭ بەدىنىنى قىچىشتۇرۇپ بىئارام قىلىدۇ.

بۇنىڭغا قارىتا يەنىلا يۇقىرىدا دېيىلگەندەك، بالىنى بەك قېلىن زاكىلىماي سۆرۈنرەك بېقىش، يۇيۇپ بېرىش ۋە بەدىنىنى ھاۋالاندۇرۇش ئۇسۇللىرى قوللىنىلسا تۈزىلىپ كېتىدۇ. بۇ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ ئىككى ـ ئۈچ كۈن ئىچىدە ئوڭشالمىسا، يېلى تېپىشىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا تەرەنجىبىن سۈيى بېرىلسە ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

ئىچىشىش ۋە ياغلاش: بەزى بوۋاقلارنىڭ بىئارام بولۇپ تولا يىغلىشى بەدىنىنىڭ ئىچىشىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. بوۋاقلار تەرىتىنى كونترول قىلالمايدىغان ۋە تولا تەرلەيدىغان بولغاچقا، ئۇلارنى پاكىزلاش ئۇچۇن تولا يۇيۇلىدۇ ياكى لۆڭگە، قەغەز، لاتا قاتارلىقلار بىلەن تولا سۈرتۈلىدۇ. بوۋاقلارنىڭ تېنىدە ياغ ئاز، تېرىسى يۇمران بولغاچقا، تولا يۇيۇش، سۈرتۈش داۋامىدا، ئۇلارنىڭ تېرىسى تېخىمۇ ياغسىزلىنىپ يېرىكلىشىپ كېتىدۇ. ئاندىن سۇيدۇك ۋە تەر بىلەن نەملەشكەندە تېرىسى ئىچىشىپ بىئارام بولىدۇ ۋە يىغلايدۇ. شۇڭا، بوۋاقلارنىڭ تېرىسىنى قوينىڭ قۇيرۇق يېغى ئارقىلىق پات ـ پات مايلاپ قويۇش ئۇلارنى بىئاراملىقتىن قۇتۇلدۇرۇپ، راھەتكە چىقىرىدىغان ياخشى چارىدۇر.

مەيدە كۆپۈش ۋە كېكىرىك ياندۇرۇش: بەزىدە بوۋاقلارنىڭ بىئارام بولۇپ يىغلىشى مەيدىسى كۆپۈپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. مەيدە (ئاشقازان)نىڭ كۆپۈشى مەيدىگە يەل پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مەيدىدىكى يەل بىرى، سۈت ياكى باشقا يېمەكلىكنىڭ ياخشى ھەزىم بولمىغانلىقىدىن، يەنە بىرى بوۋاقنىڭ سۈت ئېمىشى داۋامىدا، بولۇپمۇ ئېمىزگۈگە قاچىلانغان سۈتنى ئېمىش داۋامىدا ھاۋا شورىۋالغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى: بالىنى بىراقلا بەك تويغىچە ئېمىتمەسلىك ياكى بولماق قاتارلىقلارنى بەك تويغىچە يېگۈزمەسلىك؛ بالىنىڭ قورسىقىنى تويغۇزغاندىن كېيىن دەرھال ياتقۇزۇپ قويماي، يېرىم سائەت ئەتراپىدا ئوينىتىپ، ئوزۇقلۇق بىر ئاز ھەزىم بولغاندىن كېيىن ئۇخلىتىش؛ قورۇق ئېمىزگۈدىن ھاۋا شورىۋېلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

قۇسۇش ۋە توختىتىش: بەزى بوۋاقلار ۋە بالىلار تولا قۇسىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ھەل قىلىش چارىلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ: ئەمدىلا ئەمگەن ياكى يېگەن سۈت، بولماق قاتارلىقلارنى قۇسۇش؛ تويغۇزۇلۇپ بىردەمدىن كېيىن قۇسۇش؛ قاتتىق ھۆ بولۇش (بۇنىڭدا قۇسۇق مىقدارى كۆپ بولىدۇ، ئىچىق پۇرايدۇ، يېگەن نەرسىلەرنى قۇسۇپ بولغاندا كۆكۈچ ياكى سارغۇچ زەرداب سۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇسىدۇ. بالىنىڭ ئىشتىھاسى قالمايدۇ، ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىپ قالىدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ، بەزىدە بېشى ئاغرىيدۇ، بۇ ئەھۋال كۆپىنچە ئىككى ياشتىن ئاشقان بالىلاردا كۆرۈلىدۇ)؛ باشقا سەۋەبلەردىن قۇسۇش. بۇنداق ئەھۋاللاردا سەۋەبكە قاراپ چارە كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، بالىلار چۈشىن قاتارلىق پاسكىنا نەرسىلەرنى يەۋالغان، گېلىغا قىل، قەغەز پارچىسى قاتارلىقلار چاپلىشىۋالغان، سىسىق ياكى ئاچچىق پۇراقلارنى پۇراپ سالغان، نان، سۇ تورۇپ قالغان چاغلاردا تەبىئىي هالدا قۇسىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى قوغداشتىكى تەبىئىي ئىقتىداردىن بولىدىغان قۇسۇش بولۇپ، قۇسۇش ئارقىلىق بەدەنگە زىيانلىق نەرسىلەر تەبىئىي هالدا تازىلاپ چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇ نەرسىلەر چىقىپ كەتسە، قۇسۇشمۇ توختايدۇ. بۇلارغا قارىتا باشقىچە تەدبىر قوللىنىش هاجەتسىز. زۇكام ياكى گال ئاغرىقى بىلەن ئاغرىغان بالىلار ئارقا ـ ئارقىدىن ۋە بەك قاتتىق يۆتەلگەندە قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدا قۇسۇشقا قارىتا تەدبىر قوللىنىشنىڭ هاجىتى يوق. قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان زۇكام، گال ئاغرىقى قاتارلىقلارغا چارە قىلىنسا، قۇسۇشمۇ ئۆزىچە يوقايدۇ.

نان ـ سۇ تورۇپ قېلىش ۋە ئۇنى ياندۇرۇش: بۇنداق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە بالىنى دەرهال ئۆرە قىلىپ گەجگىسىگە ئوتتۇراهال كۈچ بىلەن مۇشتىنىڭ يان تەرىپى ئارقىلىق بىرنەچچە قېتىم ئۇرۇپ ياكى شاپىلاقلاپ بېرىلسە، تورۇپ قالغان نەرسە ئۆپكىدىن يانغان هاۋانىڭ بېسىمى بىلەن يېنىپ چىقىدۇ ياكى پەسكە ئۆتۈپ كېتىدۇ.

قاتتىق نەرسىلەر تورۇپ قېلىش ۋە بىر تەرەپ قىلىش: ئەگەر بوۋاقلار ۋە بالىلار بېلىق قىلتىرىقى، سۆڭەك، چىچىق ياغاچ، ئۈرۈك، شاپتۇل ئۇچكىسى، مېتال پۇل قاتارلىقلارنى ئويناۋېتىپ يەۋالسا، گېلىغا مۇشۇنداق نەرسىلەر تورۇپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇرۇنقى چاغلاردا بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا يۇقىرىدا دېيىلگەن ئۇسۇل بويىچە گەجگىسىگە ئۇرۇش، شاپىلاقلاش ئۇسۇلى قوللىنىلغان. ئۇنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا ئاچچىقسۇ ياكى سىركە ئاز ـ ئازدىن ئىچۈرۈلگەن. بۇ ئىككى خىل ئۇسۇلنىڭ بەزىدە ئۈنۈمى بولاتتى.

تېلىقىپ قېلىش ۋە ئۇنى بىر تەرەپ قىلىش: بەزى بوۋاقلار ۋە بالىلار ئاسانلا تېلىقىپ قالىدۇ. يەنى بىرنەچچە ئېغىز يىغلاپلا ئاۋازى يوقاپ كېتىدۇ، ئاغزى ئېچىلىپ، كۆز قارىچۇقلىرى تارتىشىپ قالىدۇ، نەپەس ئالالمايدۇ ۋە چىقىرالمايدۇ. بىرەر مىنۇتتىن كېيىن «خارت ـ خارت» قىلغان قاتتىق ئاۋاز چىقىرىپ نەپەس ئالىدۇ ۋە قاتتىق يىغلاپ كېتىدۇ. شۇنداقلا بۇ خىل يىغا ناھايىتى ئۇزۇنغا، ھەتتا بىرەر سائەتكە سوزۇلىدۇ. ئۇنى ھېچقانداق قىلىپ يىغىدىن توختاتقىلى بولمايدۇ. ئۆزى يىغلاپ ھېرىپ ھالى قالمىغاندا يىغلاش پەسىيىپ مىشىلداشقا، ئاندىن ئۇلۇغ ـ كىچىك تىنىشقا ئۆزگىرىپ توختايدۇ. بۇ ئەھۋال ئاۋام تېبابىتىدە «تېلىقىپ قېلىش» دېيىلىدۇ.
بۇ بىر خەتەرلىك روھىي ھالەت بولۇپ، دەرھال بىر تەرەپ قىلىنمىسا، بەزىدە نەپەس ئالالماي تۇنجۇقۇپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە تېلىقىپ قالغان بالىنى قۇتقۇزۇشتا قولنىڭ باش بارمىقى ئۇچى بىلەن بالىنىڭ ئۇستۈن كالپۇكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئويمانچىسىنى چوقۇپ كۆچەپ بېسىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قولنى بوشاتماي بىر ئاز باسقاندا بالىنىڭ نەپىسى راۋانلىشىپ يىغلاش ئەسلىگە كېلىدۇ.
ھېق تۇتۇش ۋە توختىتىش: بوۋاقلار ۋە بالىلاردا بەزىدە گېلىدىن «ھېق ـ ھېق» قىلغان ئاۋاز چىقىپ توختىمايدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ «ھېق تۇتۇش» دېيىلىدۇ. ھېق تۇتۇش ئومۇمەن بىرى، تۇيۇقسىز توڭۇپ قېلىش، بولۇپمۇ قورساق قىسمى توڭۇپ قېلىشتىن، يەنە بىرى ئاشقازىنى ئاجىز، ھەزىم ناچار، يېگۈزۈلگەن تاماق بەك كۆپ بولۇپ قالغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ.
ئاۋام تېبابىتىدە توڭۇپ قالغان سەۋەبلىك ھېق تۇتۇپ قالغان بالىنى دەرھال كۆرپىگە يۆگەش ياكى قېلىنراق كىيىندۈرۈش، ئاندىن پىننە دەملەپ ئىچۈرۈش ياكى ئېغىزى كۆيمىگۈدەك دەرىجىدىكى قايناقسۇنى ئىچۈرۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. مۇشۇ ئىككى خىل ئۇسۇل ئارقىلىق ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، بىردەمدىلا تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.
بوۋاقلاردا بىئارامىلىق پەيدا قىلىپ، ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

ناچار تەسىر كۆرسىتىدىغان يۇقىرىدىكى تۈرلۈك ئەھۋاللار ئومۇمەن ئىچكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. بۇلاردىن ئۆزگە يەنە بەزى تاشقى ئامىللارمۇ بوۋاقلارنىڭ سالامەتلىكىگە ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە، ئەگەر بوۋاقلار يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كونكرېت سەۋەبلەر بولمىسىمۇ، يەنىلا خاتىرجەم ئۇخلىيالمىسا، تۆۋەندىكى تاشقى سەۋەبلەرنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ:

تىرناق يېرىلىش، چاچ ـ قىللار سانجىلىش، زاكا بېغى مۇۋاپىق تېڭىلماسلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بوۋاقلارنى بىئارام قىلىپ خاتىرجەم ئۇخلاتمايدۇ. كىيىم، كۆرپە ئىچىگە نان ئۇۋاقلىرى، ئوتۇننىڭ ناھايىتى ئۇششاق چىچىقلىرى، كىچىك ئويۇنچۇق قاتارلىق نەرسىلەر كىرىپ كەتكەن ياكى پىت ـ بۈرگە قاتارلىق پارازىتلار يامىشىۋالغان ئەھۋاللارمۇ بوۋاقلارغا بىئاراملىق كەلتۈرىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە بوۋاقلار ۋە بالىلارنى بېقىش ـ كۈتۈشتە، بۇلارنىمۇ نەزەردىن ساقىت قىلماسلىق، ئۇلارنىڭ تىرناقلىرىنى پات ـ پات ئېلىپ تۇرۇش، كىيىملىرىنى يۇيۇپ ئالماشتۇرۇش، كىيىم، كۆرپىلىرىنى سىنچىلاپ تەكشۈرۈش، غەيرىي نەرسىلەردىن خالىي قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بۇمۇ ئوخشاشلا ئۇلارنىڭ راھەت مۇھىت ئىچىدە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق دەپ ھېسابلىنىدۇ.

بوۋاقلار ۋە بالىلارنى بىئارام قىلىدىغان، سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدىغان سەۋەب ۋە ئامىللار ئەلۋەتتە يۇقىرىقىلار بىلەن چەكلەنمەيدۇ. ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ۋە ئىچكى مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەرمۇ ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان ۋە تەھدىت پەيدا قىلىدۇ. لېكىن، بۇ يەردە بوۋاقلارنى ئائىلىدە بېقىش ـ كۈتۈش داۋامىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان، شۇنداقلا ئاۋام تېبابىتى ھەل قىلالايدىغان (يەنى بوۋاقلار ۋە بالىلار تەربىيەسىدە، ئاتا ـ ئانىلار ئۆزلىرى بايقاپ ئۆزلىرى ھەل قىلالايدىغان) دائىرىدىكى تۈرلۈك بىئاراملىق پەيدا قىلغۇچى، ساغلاملىقىغا زىيانلىق تەسىر كۆرسەتكۈچى ئامىللار، ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى ۋە

ئۇلارنىڭ ھەل قىلىش چارە ـ ئۇسۇللىرى توغرىسىدا مۇشۇنچىلىك توختىلىمىز.

7. ئۇگۇت ۋە پەرھىزلەر ئارقىلىق كېسەللىكتىن ئاسراش

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر نۇرغۇن ئۇگۇت ـ پەرھىزلەر شەكىللەنگەن. شۇنداقلا خەلق ئىچىدە كەڭ تارقالغان بولۇپ، بىر ـ بىرىگە ئۇگۇت تەۋسىيە قىلىدىغان، پەرھىز بۇيرۇيدىغان ياكى مەلۇم ئەھۋاللاردا ئۆزلۈكىدىن ئۇگۇتكە ئەمەل قىلىپ، پەرھىز تۇتىدىغان نۇرغۇن ئادەتلەر ئومۇملاشقان.

1) ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر ئۇگۇتلەر

ئۇگۇت ـــ نەسىھەت، تەۋسىيە، ياخشىلىققا ئۈندەش دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ، ئاۋام تېبابىتىدىكى ساغلاملىققا دائىر ئۇگۇتلەرنىڭ بەزىلىرى «مۇنداق، مۇنداق قىلغۇلۇق»، بەزىلىرى «مۇنداق، مۇنداق قىلماق بار» دېگەندەك شەكىللەردە كېلىدۇ. بۇنداق ئىبارىلەر مەنە جەھەتتىن «.... قىلىش كېرەك»، «.... ئېتىش لازىم» دېگەندەك مەنىلەرنى ئۇقتۇرسىمۇ، لېكىن، تۇس مەنىسى جەھەتتىن «... كېرەك، ... لازىم» دېگەندەك نوقۇل بۇيرۇق، زورلاش خاراكتېرىدىكى جۈملىلەردىن روشەن پەرقلىق ھالدا «ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز شۇنداق قىلىشقا ئۇگەتكەن، مەنمۇ شۇنداق قىلاي، سىزمۇ شۇنداق قىلىڭ، بۇ ھەممىمىزگە پايدىلىق» دېگەن يوشۇرۇن مەنىلەرنىمۇ ئىپادىلەيدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئۇگۇتلەر كىشىلەرگە ئاڭلىغاندىلا يېقىملىق ئاڭلىنىدۇ ۋە ئاسانلا قوبۇل قىلىنىپ ئىزچىللىشىدۇ.

ئۇگۇت سۆزلەر ھېسابسىز تۇرمۇش تەجرىبىلىرىدىن يەكۈنلەنگەن ۋە مەزمۇنى ئابستراكت ئىپادىلىنىدىغان بولۇپ، ئۇلار شەكىل جەھەتتىن ماقال ـ تەمسىللەر، ئىدىيوم سۆزلەرگە ئوخشاش يۈكسەك دەرىجىدە يىغىنچاقلانغان. لېكىن، مەنە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

جەھەتتىن قىسمەنلىرى ماقاللارغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، كۆپىنچىسى پەرقلىق بولىدۇ. ماقال ـ تەمسىللەرنى ئاڭلىغان ھامان چۈشەنگىلى بولىدۇ، ئىزاھلاش كەتمەيدۇ. ئۆگۈت سۆزلەر بولسا، نۇتۇقتا قېلىپلاشقان شەكىلدە ئېيتىلسىمۇ، ئارقىدىن ئىزاھلاش زۆرۈر بولىدۇ. يەنى ئۆگۈت ئېيتقۇچى شۇ ئۆگۈتنىڭ مەنىسى ۋە پايدا ـ زىيىنىنى قىسقىچە شەرھلەيدۇ.

ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر ئۆگۈتلەر بېقىش ـ پەرۋىش ئۆگۈتلىرى، يېمەك ـ ئىچمەك ئۆگۈتلىرى ۋە داۋالاش ئۆگۈتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) بېقىش ـ پەرۋىش ئۆگۈتلىرى. بۇ، بوۋاق ۋە گۆدەك بالىلارنى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن بېقىپ، ساغلام، بېجىرىم ئۆستۈرۈپ قاتارغا قوشۇشقا ۋە كونا كېسەللەرنى بېقىشقا دائىر ئۆگۈتلەردۇر.

«بوۋاق بىلەن ئانىنى پات ـ پات يۆتكەپ ياتقۇزغۇلۇق.» بۇ سۆز تۇغۇتلۇق ئايال ۋە يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنى بېقىشقا قارىتىلغان. ئادەتتە بوۋاقلار تۇغۇلۇپ 10 كۈنلۈك ئەتراپىدا بولغاندىن كېيىن، ئويغاق ۋاقىتلىرىدا يورۇقلۇق ۋە ئاۋاز كېلىدىغان تەرەپكە (يەنى ئىشىك، دېرىزە تەرەپكە) قاراپ يېتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەمما، ئۇ تېخى ئۆزىچە ئۆرۈلەلمەيدىغان بولغانلىقتىن، پەقەت بېشى ۋە كۆز ئالمىسىنىلا بۇراپ ياتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇزاققىچە داۋاملاشسا، كۆز شەكلى شۇ ھالەتتە مۇقىملىشىپ قېلىپ، ئالغاي كۆز بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئانا ـ بالىنىڭ يېتىش يۆنىلىشىنى ھەر ھەپتە ـ ئون كۈندە بىر قېتىم ئۆزگەرتىپ قويۇش كېرەك. يەنى دەسلەپكى ھەپتىدە، ئۇلارنىڭ بېشى شىمال تەرەپكە قارىتىلغان بولسا، كېيىنكى ھەپتىدە بېشى جەنۇبقا قارىتىپ ياتقۇزۇپ قويۇلسا، ئالغاي بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

«بوۋاق بالىغا قاتتىق ياستۇق قويۇپ بەرگۈلۈك.» بوۋاق بالا تۇغۇلۇپ بىرەر ئايلىق بولغىچە يۇمشاق ياستۇقتا ياتقۇزۇلىدۇ. لېكىن داۋاملىق يۇمشاق ياستۇق قويۇپ بېرىلسە، ياستۇقنىڭ ئوتتۇرىسى ئويمان بولۇپ قالىدىغانلىقى ۋە بۇ ئويمانىنىڭ ئىككى چېتى بالىنىڭ بېشىنى قىستاپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، بالىنىڭ بېشى سوقا ياكى ماڭلىيى دوقا بولۇپ قالىدۇ. ئەجدادلىرىمىز بۇنداق

ئەھۋالدىن ساقلىنىپ، بالىلارنىڭ باش شەكلىنىڭ تەكشى، چىرايلىق چوڭقىيىشى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ بېشى ئاستىغا پىلە قۇرتىنىڭ مايىقى، سۆك ياكى شال قاسىرىقىغا چىلانغان كىچىك ياستۇقلارنى قويۇپ بېرىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ كەلگەن. شۇنداقلا ئۇنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

«بوۋاقلارنى بۆشۈككە بۆلەپ باقىقۇلۇق.» بوۋاقلارنى ساغلام بېقىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى زاكىلاپ بېقىش ۋە بۆشۈككە بۆلەشتۇر. ئۇنداق قىلماي ئىختىيارىي ياتقۇزۇپ باققاندا، ھەرقانچە مەسئۇلىيەتچان ئاتا ـ ئانىمۇ ئۇلارغا 24 سائەت ئايرىلماي قاراپ تۇرالمايدۇ. شۇنداق ئىكەن، بوۋاق ئاتا ـ ئانىسى سىرتقا چىقىپ كەتكەن ياكى ئۇخلاپ قالغان چاغلاردا تەرەت قىستىغانلىقى ياكى ئاستى ھۆل بولۇپ كەتكەنلىكى، بىر يەرلىرى قىچىشقانلىقى ياكى ئۇيقۇسى توگىگەنلىكى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن پۇت ـ قوللىرىنى ئىختىيارسىز ھالدا مىدىرلىتىپ كۆرپىنى ئېچىپ تاشلايدۇ ـ دە، ئاسانلا توڭۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە، يېنىك بولسا زۇكامداپ يۆتىلىپ قالىدۇ ياكى ئىچى سۈرۈپ قالىدۇ، ياكى ھېق تۇتۇپ سۈت ياندۇرىدۇ. ئېغىر بولسا ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈپ ئىسسىداپ كېتىدۇ. بۇنداق بېقىلغان بالىلارنىڭ ئۇخلاش ھالىتى تەرتىپسىز بولۇپ، يوتقاننى تولا ئېچىۋېتىپ خاپا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاتا ـ ئانىلار ئۇلارنى توڭۇپ قالمىسۇن دەپ قاتمۇقات كىيىملەر بىلەن ئۇخلىتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. كىيىملەرنىڭ تارتىشىپ قىستىشى نەتىجىسىدە بالىنىڭ ئۇيقۇسى ئىزچىل ياخشى بولالماي، تولا ئويغىنىپ يىغلاپ خەقشىلىك قىلىدۇ. ئاتا ـ ئانىلار بۇنىڭ سەۋەبىنى بىلەلمەي تىت ـ تىت بولىدۇ، ئۆزلىرىمۇ ياخشى ئارام ئالالمايدۇ.

دېمەك، بوۋاق چېغىدىن تارتىپ ئىختىيارىي ياتقۇزۇپ بېقىلغان بالىلارنىڭ يېتىش ھالىتى تەرتىپسىز، ئۇخلاش ـ ئويغىنىش ۋاقىتلىرى تەرتىپسىز، يېمەك ـ ئىچمەك ۋاقىتلىرى تەرتىپسىز بولۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە، ئۇلارنىڭ كېسەل بولۇشى كۆپ، پۇت ـ قوللىرىنىڭ مايماق بولۇپ قېلىش ئېھتىمالى كۆپ، ئاتا ـ ئانىسىغا سالىدىغان خاپىلىق ـ جاپالىرى كۆپ بولۇپ قالىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بۇنداق ناچار ئاقىۋەتلەردىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى بوۋاقلارنى كىچىك ۋاقتىدا زاكىلاپ بېقىش، ئىككى ـ ئۈچ ئايلىق بولغاندىن كېيىن بۆشۈككە بۆلەپ بېقىشتۇر. زاكىلاش ۋە بۆشۈككە بۆلەشتە سىرتنىڭ ۋە ئۆي ئىچىنىڭ تېمپېراتۇرىسىغا ئاساسەن، ئۇلارنى توڭۇپمۇ قالمىغۇدەك، تەرلەپمۇ قالمىغۇدەك دەرىجىدە كۆرپىلەرگە يۆگەش، زاكا بېغىنى ياكى بۆشۈكنىڭ قولتارتقۇ بېغىنى چىڭتىپ باغلاشتا بوۋاق قول ـ پۇتلىرىنى زاكا سىرتىغا چىقىرىۋالالمىغۇدەك دەرىجىدە بولۇشى لازىم. بەك بوش ياكى بەك چىڭ بولۇپ كېتىش زىيانلىقتۇر.

«بوۋاقلارنى بۆشۈككە بۆلىگەندە، شۈمەك سېلىپ بەرگۈلۈك.» بوۋاق باللار چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى كونترول قىلالمايدىغانلىقى ۋە تەرەت قىلىش سانى كۆپ بولىدىغانلىقى ئۈچۈن دائىم زاكىنى ھۆل قىلىۋېتىدۇ. ھۆلدە قالغان ھامان، بىئارام بولۇپ قىينىپ ئۇخلىيالمايدۇ. شۇڭا، بۆشۈككە بۆلەپ شۈمەك (ياغاچتىن قىرىپ ياسالغان سىيدۈك ئاققۇزۇش نەيچىسى) سېلىپ بېرىلسە، سىيدۈك شۈمەك ئارقىلىق بۆشۈك ئاستىدىكى قۇتىغا ئېقىپ كېتىدىغانلىقتىن، بوۋاق قەرەلسىز ئويغانماي، قىينىلىپ ئۇخلىيالايدۇ.

«بوۋاقنى ئانا سۈتى بىلەن باققۇلۇق.» بۇ، ئانىنىڭ سالامەتلىكى يار بېرىدىغانلا بولسا، بوۋاقنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش لازىملىقىنى كۆرسىتىدۇ. ھايۋانات سۈتلىرى بىلەن بېقىلسا، ئۇ بەربىر ئانا سۈتىگە يەتمەيدىغان بولغاچقا، باللارنىڭ كېسىلى كۆپ، ئەقلىي يېتىلىشى يېتەرسىز بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ھازىرقى زامان مېدىتسىناسى بوۋاقلاردىكى ئىممۇنىتېت كۈچى (كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرۇش كۈچى)نىڭ ئانىدىن كېلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. بۇ ئۇز نۆۋىتىدە ئاۋام تېبابىتىگە خاس بۇ ئۆگۈتنىڭمۇ تامامەن توغرا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

«زاغرا ـ ئۇماچ تەننى ياريدۇ.» بۇ، قوناق ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، باللارنى ئاق ئاشلىق ۋە تاتلىق ـ تۈرۈملەر بىلەنلا باقماي، قوناق تامىقىمۇ بېرىش كېرەك، شۇنداق

قىلغاندا ئۇستىخانلىق، تەمبەل ئادەم بولىدۇ، دېگەنلىكتۇر. هازىرقى زامان مېدىتسىناسى قوناقنىڭ يىرىك تالالىق يېمەكلىك ئىكەنلىكىنى، يىرىك تالالىق يېمەكلىكلەرنىڭ ھەقىقەتەن شۇنداق رولى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى.

«كونا كېسەلگە تېرىق كۆرپىسى سېلىپ بەرگۈلۈك.» تېنى ئاجىز، ئۇزاق ۋاقىت ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان كىشىلەردە، ساغرا قىسمىنىڭ دائىم بېسىلىپ تۇرۇشى، قان ئايلىنىش ياخشى بولماسلىقى ۋە كۆرپىنىڭ يالىشى نەتىجىسىدە ياتاق يارىسى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئاسان ساقايمايدىغان جاھىل كېسەلدۇر. ئەستەر ـ تەگ ئارىسىغا تېرىق ياكى زىغىر ئېلىنغان كۆرپە تىكىپ، بۇنداق كېسەللەرنىڭ ساغرىسى ئاستىغا سېلىپ بېرىلسە، تېرىق ياكى زىغىر بەك سىلىق بولغاچقا، ئاسانلا يۇرۇشتۇرۇپ كۆرپە ئاسانلا كېسەل كىشىنىڭ ئۇستىخان شەكلىگە ماسلىشىپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە بۇلارنىڭ هاۋا ئۆتكۈزۈش، زىيادە نەملىكنى تارتىش رولى بولغانلىقتىن، ياتاق يارىسىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(2) يېمەك ـ ئىچمەك ئۆگۈتلىرى. بۇ، يېمەك ـ ئىچمەك ياكى دورىلاردىن پايدىلىنىپ، سالامەتلىكنى ئاسراشقا دائىر ئۆگۈتلەردۇر.

«هەر يىلى قاپاق ئېشى ئىچمەك بار.» قاپاق، بولۇپمۇ هۆل قاپاقنىڭ تەبىئىتى هۆل سوغۇق بولۇپ، قىزىتما قايتۇرۇش، سۈيدۈك هەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. هۆل قاپاقنى توغراپ ياكى قاپاق لېشىنى قاينىتىپ، قوناق ياكى بۇغداي ئۇمىچى ئېتىپ ئىچىپ بېرىلسە، يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بەرگەندىن سىرت، سۈيدۈك يوللىرىغا تاش چۈشۈشتىن ساقلايدۇ.

«هەر يىلى قۇشقاچ گۆشى يېمەك بار.» قۇشقاچ گۆشى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، پالەچ، قول ـ پۇتلار قولىشىش، جىگەر كېسىلىگە شىپا قىلىدۇ. بۆرەك، جىگەر ۋە باهنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

«هەر يىلى ئىخراج (سۈرگە دورىسى) ئىچمەك بار.» ئىككى ئۆلۈش سانا، بىر ئۆلۈش بىنەپشە، يېرىم ئۆلۈش بىنەپشە يىلتىزىنى سوقۇپ تەييارلانغان تالقان دورا «ئىخراج دورىسى» دېيىلىدۇ. ئۇنى ئۇماچ ياكى سۈيۈقئاشلارغا سېپىپ ياكى چىلاپ تېتىمقىنى چىقىرىپ قېتىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

زەردابى ياكى مەسكە ياغ بىلەن يېيىشمۇ بولىدۇ. بۇ دورا قورساقنى مۇۋاپىق دەرىجىدە سۈرۈش ئارقىلىق ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ، بەدەندىكى بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

يۇقىرىقى ئۈچ تۈرلۈك ئۆگۈت بىر پۈتۈنلۈككە ئىگە بولۇپ، كىشىلەرنى ھۆل، سوغۇق، سۈرگۈچى نەرسىلەرنى پات ـ پات يەپ، ھەزىم ئەزالىرىنى تازىلاپ تۇرۇشقا، قۇرۇق ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنىمۇ پات ـ پات يەپ قۇۋۋەت تولۇقلاپ، بەدەننى تەڭپۇڭلۇقتا ئىگە قىلىشقا ئۈندەيدۇ. ئۇلاردىكى «ھەر يىلى» دېگەن سۆز بىر مەۋھۇم چۈشەنچە بولۇپ، «ھەر يىلى بىر قېتىم» دېگەن مەنىنى ئەمەس، بەلكى (بۇ ئۆگۈتنى) يىلمۇيىل، يەنى ئۆمۈر بويى ئادا قىلىش، دېگەن مەنىنى ئىپادىلەيدۇ.

(3) داۋالاش ئۆگۈتلىرى. بۇ، دورىلاردىن پايدىلىنىپ كېسەل داۋالاشقا دائىر ئۆگۈتلەرنى كۆرسىتىدۇ:

«سوغۇقى ئېشىپ قالغان بالىلارنى باچكا قېنى بىلەن ئۇۋۇلىغۇلۇق»؛

«سوغۇقى ئېشىپ قالغان بالىلارنى بوزۇغا سۈرۈپ ئۇۋۇلىغۇلۇق»؛

«ئىسسىداپ قالغان بالىلارنى قارا سۆگەت يىلتىزىنى سۈرۈپ ئۇۋۇلىغۇلۇق»؛

«قەي قىلغانلارغا بېھى شەربىتى ئىچۈرگۈلۈك»؛

«تەپ بولۇپ قالغانلارنى تال گىجىكىنى سوقۇپ ئۇۋۇلىغۇلۇق»؛

«قىزىپ قالغانلارنى سوغۇق ئارىشاڭغا ئالغۇلۇق»؛

«سۇدا تۇنجۇقۇپ قالغانلارنى قۇرۇلغان كېپەككە ئالغۇلۇق»؛

«تىغ يارىسىدىن قان ئېقىپ توختىمىسا، پاختىنىڭ كۈلىنى باسقۇلۇق».

بۇلاردىن ئۆزگە «قارا بېسىپ قالماسلىق ئۈچۈن ياستۇق تېگىگە پىچاق قويماق بار»، «كېلى ئاغرىپ قالسا، توكۇرمەك بار» دېگەندەك ھەرىكەت ئۆگۈتلىرىمۇ ئۇچرايدۇ.

بۇ خىلدىكى ئۆگۈتلەرنىڭ ھەربىر جۈملىسى بىر كېسەلگە داۋا

بولىدىغان دورا خېتىدۇر. ئۇلار يۇكسەك دەرىجىدە يىغىنچاقلانغان بولۇپ، دورىنىڭ مىقدارى، تەييارلاش ئۇسۇلى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى تەپسىلىي ئىپادىلەنمەيدۇ. لېكىن، بەك يىغىنچاق بولغاچقا، كىشىلەرنىڭ ئەستە قالدۇرۇشىغا ناھايىتى ئاسان. بىرەر كېسەل بولۇپ قالغاندا، يېنىدىكى باشقا ئادەملەر ياكى ئۇنىڭ ئۆزى مۇشۇ ئۆگۈتلەرنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مۇۋاپىق بىرىنى ئېسىگە ئالىدۇ. ئاندىن كونكرېت ئىشلىتىش ئۇسۇلىنى سوراشتۇرۇپ كېسەلگە داۋا قىلىدۇ. مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇلار جىددىي پەيتتە جانغا ئەسقاتىدىغان تېز قۇتقۇزۇش «ساندۇقى» دۇر.

دورا ـ داۋا ئۆگۈتلىرى مەدەنىيەت قاتلىمىدىن ئېيتقاندا، تېبابەت فولكلورىدۇر. تېببىي ئىلىم نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، دورا خەت نۇسخىلىرىدۇر. ئۇلارنىڭ سانىمۇ خېلى كۆپ.

2) ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر پەرھىزلەر

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، داۋالاشقا دائىر بىر قىسىم پەرھىزلەر شەكىللەنگەن. شۇنداقلا بۇلار خەلق ئىچىدە كەڭ تارقالغان بولۇپ، بىر ـ بىرىگە پەرھىز بۇيرۇيدىغان ياكى ئۆزلۈكىدىن پەرھىز تۇتىدىغان نۇرغۇن ئادەتلەر ئومۇملاشقان. «پەرھىز» ـــ چەك، چەكلىمە، مەنئى قىلىش دېگەن مەنىلەرنى، «پەرھىز بۇيرۇش» ـــ چەكلىمە قويۇش دېگەن مەنىنى، «پەرھىز قىلىش» ـــ ئۆز ـ ئۆزىگە چەكلىمە قويۇش، چەكلىنىش دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ.

بۇ خىل پەرھىز ئىبارىلەرنىڭ جۈملە تۈزۈلۈشى «مۇنداق، مۇنداق قىلىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» ياكى «مۇنداق، مۇنداق ئىشنى قىلمىغۇلۇق» دېگەن ئىككى خىل شەكىلدە كېلىپ، ئوخشاشلا مەلۇم ئىشنى قىلماسلىق كېرەك، دېگەن مەنىنى ئىپادىلەيدۇ.

كېسەللىكتىن ساقلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى مۇنداق پەرھىزلەر ئومۇمىي جەھەتتىن يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزلىرى، ئىش ـ ھەرىكەت پەرھىزلىرى ۋە كىشىلىك مۇناسىۋەت پەرھىزلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزلىرى ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

«سېسىق گاز ـ تۇزانلاردىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى، ئۇ باش

www.uyghurkitap.com

قېيىش، ئاغرىش، ئايلىنىپ كېتىش، نەپەس سىقىلىش كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ). «مەينەت سۇ ئىچىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى، سېسىق زەيدان سۈيى، داشلاردىكى توختاپ قالغان سۇ، ئايىغى چىقىرىلمىغان قۇرتلاپ قالغان كۆل سۈيى، پېڭىلانمىغان قۇدۇق سۈيى، قاچىلاردىكى مال ئىچىپ سالغان سۇ قاتارلىقلار قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ)؛ «قونۇپ قالغان چاينى ئىچمىگۈلۈك» (چۈنكى، ھاۋا ئىسسىق پەسىللەردە بىر ـ ئىككى كۈن تۇرۇپ قالغان چاينى ئىچكەندە ھۆ بولۇش، باش ئاغرىش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ)؛ «ئېچىپ قالغان تاماقنى يېمىگۈلۈك» (چۈنكى، ھۆ بولۇش، قورساق ئاغرىش، ئۆچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ)؛ «ئېغىر تاماقنى تويغىچە يېيىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى كاۋاپ، گۆشگىردە، مانتا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بەك كۆپ يېگەندە مەيدە كۆپۈش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ)؛ «ھارام گۆشلەرنى يېمىگۈلۈك» (چۈنكى، يىرتقۇچ ھايۋانلار، يىرتقۇچ قۇشلار، قۇرت ـ ھاشارات گۆشلىرى، شۇنىڭدەك گۆشىنى يېگىلى بولىدىغان ھايۋانلارنىڭ قان، بەز، چۈيى، يۇلۇن، شەررەك قاتارلىق نەرسىلىرىنى يېگەندە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ)؛ «سۈت بىلەن بېلىقنى بىللە يېيىشتىن پەرھىز قىلىش» (چۈنكى، بۇ ئىككىنى دائىم بىللە يېگەندە بەرەس، بەھەق قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن)؛ «قوغۇن بىلەن قېتىقنى بىللە يېيىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى، بۇ ئىككىسىنى دائىم بىللە يېگەندە بەرەس، بەھەق كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن)؛ «ئۆچكە يېغى، چىگىت يېغىنى مۇز سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى، ئۆچكە يېغى بىلەن چىگىت يېغى ئاسان توڭلايدىغان ياغلار بولغاچقا، بۇ خىل ياغلارنى كۆپرەك ئىشلىتىپ ئەتكەن تاماقنى يېگەندىن كېيىنلا كۆپ مىقداردا مۇز سۈيى، قاردا، دوغاپ قاتارلىقلارنى ئىچسە، بۇ خىل ياغلار ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە

توڭلىۋېلىپ، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۈمكىن)؛ «مازار ئورنىغا تېرىلغان ئاشلىق، كۆكتاتلارنى يېمىگۈلۈك» (چۈنكى يېڭى ئۆزلەشتۈرۈلگەن مازار ئورنىغا تېرىلغان ئاشلىق، كۆكتاتلاردا بەزى زىيانلىق تەركىبلەر يۇقىرى بولىدۇ. بۇلارنى ئىستېمال قىلغاندا بەزى ئېغىر كېسەللەر ياكى زەھەرلىنىش يۈز بېرىدۇ).

ھېكايەت: «بىزنىڭ ئالدىمىزدىن ئۆتكەن مۇھىم تەجرىبە شۇكى، خوتەن شەھىرىدە ئەسلىدىكى مازارلىق ئورنىغا سېلىنغان ئۆي ۋە ھويلىسىدىن ئۈنگەن قومۇشلارنى قويلارغا بېرىش نەتىجىسىدە قويلارنىڭ تەرىتىدىن قان كېلىپ، بىرلا قېتىمدا ئون نەچچە تۇياق قوي ئۆلگەن. بۇنىڭدىن جەسەتلەردىن چىققان مىكروب زەھىرىنىڭ ناھايىتى ئۆتكۈرلۈكىنى بىلگىلى بولىدۇ» (ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىم: «ھاياتلىق دەستۇرى»، 136 ـ بەت).

«توك ئۆرۈك يېگەندە قېتىق ئىچىش، دوغاپ ئىچىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى، بۇلارنى بىللە ئىستېمال قىلغاندا قورساق كۆپۈش، يەل تۇرۇپ قېلىش كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ)؛ «ناس سېلىش، تاماكا چېكىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى بۇلار كاناي، ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ)؛ «ھاراق ـ شاراب ئىچىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى بۇلار قاننى زەھەرلەپ ئەقىلنى خورىتىدۇ، ئېچىنىشلىق ھادىسىلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ).

(2) ئىش ـ ھەرىكەت پەرھىزلىرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش

«سوغۇق پەسىللەردە، ئىسسىق ئۆيدىن يېلىڭ چىقمىغۇلۇق» (چۈنكى، بەدەن ئىسسىق ھالەتتە تۇيۇقسىز سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندا، زۇكام، سوغۇق ئۆتۈش ياكى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. قېلىن كىيىنگەندە، سوغۇقنى توسۇپ، بەدەن سوغۇق ھاۋاغا ئاستا ـ ئاستا ئۇيغۇنلىشىدىغان بولغاچقا، كېسەللىكتىن ساقلانغىلى بولىدۇ).

«قاتتىق سوغۇقتا ئۆيگە كىرگەندە دەرھال يېشىنىشتىن، ئوتقا قاقلىنىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى، توڭلىغان بەدەن تېزلا

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

ئىسسىق ھاۋا بىلەن ئۇچراشسا، زۇكام، قىزىتما كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. قاتتىق توڭلىغان قول ـ پۇت بارماقلىرى ئۇششۇپ قېلىشى مۇمكىن. يېشىنمەي، ئوتقا قاقلانماي يۆگىنىپ يېتىپ بەدەننى ئاستا ـ ئاستا ئىللىتقاندا بۇنداق كېسەللىكلەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ).

«قاتتىق ئىسسىقتا يول مېڭىپ تالجىقىپ كەتكەندە، مەنزىلگە بېرىپلا سوغۇق سۇ ئىچمىگۈلۈك» (قاتتىق ئىسسىقتا جىددىي ۋە ئۇزاق يول يۈرگەن، لېكىن سۇ بولمىغانلىقتىن قاتتىق ئۇسساپ كەتكەن ئەھۋالدا مەنزىلگە بارغاندىن كېيىن دەرھال سۇ ئىچىلسە، كالپۇكقا سۇ چۈشۈپ «دورداي كالپۇك» بولۇپ قالىدۇ. باشقا كېسەللىكلەرمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن).

«قاتتىق ھېرىپ كەتكەندە سۇنايلىنىپ ياتمىغۇلۇق» (چۈنكى، ئۇزاق يول يۈرۈش ياكى ئېغىر ئەمگەك قىلىش ئارقىلىق قاتتىق ھېرىپ ـ ئېچىپ مەنزىلگە كەلگەندە، پۇت ـ قوللارنى ئۈزدۈل كەلگەن يەرگە سۇنۇپ يېتىپ ئارام ئالغاندا پاقالچاق ئاغرىقى، تىقىمغا بەز چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇنداق چاغدا بىردەم يۈكۈنۈپ ئولتۇرۇش كېرەك. يۈكۈنۈپ ئولتۇرۇپ ئارام ئالغاندىن كېيىن يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ).

«ھامىلىدار ئاياللار ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق » (چۈنكى، ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرسە قورساقنىڭ بېسىمى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن خۇن تەۋرەش، بالا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ).

«كىچىك بالىلارنى ئېغىر ئىشلارغا سالمىغۇلۇق، بولمىسا جۈن بولۇپ قالىدۇ» (چۈنكى، كىچىك بالىلارنى دائىم ئېغىر ئىشلارغا سالغاندا، قۇۋۋەت ئەمگەككە سەرپ بولۇپ كېتىپ، بەدەننىڭ ئۆسۈشىگە زۆرۈر قۇۋۋەت يېتىشمەي ئاۋاق، ۋىجىك، كۆرۈمسىز ئادەم بولۇپ قالىدۇ).

«ھامىلىدار ئاياللار ئۇلاغقا مىنىشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك»

(چۈنكى، ئۆزىنى جۇڭقۇرالماي يىقىلىپ كېتىش، بالا چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ).

«قىز باللار يايداق ئۇلاغقا مىنىشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك» (چۈنكى، قىزلار ئېگەرلەنمىگەن، توقۇم توقۇلمىغان يايداق ئات، ئېشەكلەرگە مىنگەندە، نازۇك ئەزالىرى زەخىملىنىپ، خىجالەتچىلىكتە قالىدىغان ئىشلار يۈز بېرىشى مۇمكىن).

«مەڭنى زىنھار قاشلىمىغۇلۇق» (چۈنكى، مەڭنى قاشلاش، تاتىلاش، مەڭدىكى تۈكنى يۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن زىدە قىلىپ ياكى قانىتىپ قويغاندا ئاسان ساقايمايدۇ. ھەتتا بۇنداق يارا جانغا زامىن بولۇشى مۇمكىن).

«ياغاق سايىسىدا ئۇخلىمىغۇلۇق» (چۈنكى، ياغاق سايىسىدا ئۇخلىغاندا بەزى كىشىلەردە باش قېيىش، ھۆ بولۇش، قۇسۇش، باش ئاغرىش، ھەتتا ھوشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. ھالبۇكى، ياغاق دەرىخىنىڭ ئوكسىگېن گازىنى سۈمۈرۈپ، كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى گازىنى چىقىرىدىغانلىقى، بۇنداق گازنىڭ ئىنسانلارغا زىيانلىق ئىكەنلىكى ھازىرقى زامان مېدىتسىناسى تەرىپىدىن ئىسپاتلانغانلىقىغا ئۇزاق دەۋر بولمىدى.

«ھويلىغا ياغاق سالمىغۇلۇق» (سەۋەبى يۇقىرىقىغا ئوخشاش).

«باشتىكى جاراھەتنى سىقمىغۇلۇق» (چۈنكى، يىرىڭ بەدەنگە تاراپ كېتىپ، جاراھەت تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىشى، ھەتتا قىزىتما، قوقاق كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن).

«ئاخشىمى تىرناق ئالمىغۇلۇق» (چۈنكى، ئېنىق كۆرەلمەي قېلىپ، بارماقنى كېسىپ قويۇش، تىرناق پارچىلىرى ئاش ـ تاماققا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن).

(3) كىشىلىك مۇناسىۋەت پەرھىزلىرى ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

«باللارنى ئۇرۇش، قاتتىق قورقۇتۇشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (خەلق ئىچىدە باللارنى قاتتىق قورقۇتسا يۈرىكى ئازىقىپ كېتىدۇ، يۈرەك كېسىلى بولۇپ قالىدۇ، دائىم ئۇرۇپ ـ دۆشكەلىسە ئاتا ـ ئانىسىدىن مېھرى سوۋۇپ كېتىدۇ، ۋاپاسىز، شەپقەتسىز بولۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قالىدۇ. بۇنداق ئاتا ـ ئانىلار قېرىغاندا خارلىق تارتىپ قالىدۇ، دېگەن قاراشلار چوڭقۇر يىلتىز تارتقانلىقتىن مۇشۇنداق پەرھىز كېلىپ چىققان. شۇڭا، باللار يولسىز خەقشىلىك قىلغان، بىرەر ئىشنى خاتا قىلغان ياكى زىيان كەلتۈرۈپ چىقارغان چاغلاردا ئىمكانقەدەر سالماق ئۇسۇللار بىلەن تەربىيە ـ تەنبىھ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى كۆپىنچە «سوغا سىيسە كىشىلەرنىڭ ئەقلىنى بۇلغايدۇ»، «خەقنىڭ نەرسىسىنى ئېلىۋالسا هارام بولىدۇ»، «قۇشلارنى ئۆلتۈرسە قىساسى كېلىدۇ»، «ئاش ـ ناننى ئىسراپ قىلسا گۇناھ بولىدۇ»، «ئادەم ئۆلتۈرسە دوزاخقا تاشلىنىدۇ» دېگەندەك چەكلىمە ـ تەقىب ئىبارىلىرى ئارقىلىق تەنبىھ بېرىش ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنى ئاڭلىغاندا باللار «ئەقلىنى بۇلغاش»، «هارام»، «قىساسى كېلىش»، «گۇناھ»، «دوزاخقا تاشلىنىش» دېگەندەك ئۆزلىرى چۈشەنمەيدىغان سۆزلەرنىڭ مەنىسىنى بىلىشكە قىزىقىپ سوئال سورايدۇ. چوڭلار بۇلارنىڭ مەنىسىنى يېشىپ چۈشەندۈرۈپ بەرگەندە ئۇلاردا قىلغان ئىشلىرىدىن ئۆكۈنۈش، پۇشايمان قىلىش، ئۇنىڭ يامان ئاقىۋىتىگە قېلىشتىن ئەنسىرەش كەيپىياتى پەيدا بولىدۇ ـ دە، بۇنداق خاتا ئىش، يامان قىلمىقلارنى قىلىشتىن ئەيمىنىدىغان، قورقىدىغان ئادەتنى شەكىللەندۈرىدۇ).

«ئۇخلاۋاتقان كىشىلەرنى قاتتىق توۋلاپ، تۈرتۈپ ئويغىتىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى، بۇنداق قىلغاندا بەزى كىشىلەر چۆچۈپ، قورقۇپ ئايلىنىپ كېتىشى، كۆتۈلمىگەن ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن).

«كىشىگە دىلئازار قىلىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى، ئادەتتىكى ئىشلار ئۈچۈن خەقنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتكەندە، ئۆچ ـ ئاداۋەت كېلىپ چىقىدۇ. بۇ سالامەتلىككە پايدىسىز).

«شۇم خەۋەرنى تۇيۇقسىز يەتكۈزۈشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» (چۈنكى، تۇيۇقسىز ئاڭلانغان شۇم خەۋەر كىشىگە قاتتىق تەسىر قىلىپ، ئىلىشىپ قېلىش، ئايلىنىپ كېتىش، ھەتتا ئۆلۈپ كېتىشتەك ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ).

بەشىنچى

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش

كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش مەيلى ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابىتىدە بولسۇن ياكى «غەرب تېبابىتى» دېيىلىۋاتقان خىمىيەۋى تېبابەتتە بولسۇن، كېسەلگە قارشى تەدبىر قوللىنىشتىكى ئالدىنقى شەرت ۋە بىرىنچى قەدەم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ۋە خاراكتېرىنى ئايدىڭلاشتۇرماي تۇرۇپ، كېسەللىكلەرنى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش قىيىن.

خوتەن ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش «كېسەل كۆرۈش» دەپ، كېسەل بولغان كىشىلەرنىڭ باشقىلارغا ئۆز كېسىلىدىن شىكايەت قىلىشى، كېسەلنىڭ خاراكتېرىنى ئايرىپ، داۋالىنىش ئىلاجىنى سورىشى «كېسەل كۆرسىتىش» دەپ ئاتىلىپ كەلگەن. ئاۋام تېبابىتىنىڭ راۋاجلىنىشى ئارقىسىدا، ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتى بارلىققا كەلگەندىن كېيىن، كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش ئۇسۇللىرى تېخىمۇ قېلىپلىشىپ «تەشخىس ئىلمى» بارلىققا كەلگەن ھەمدە كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ئىشى «تەشخىس قىلىش» دەپ ئاتىلىدىغان بولغان. يېقىنقى دەۋرلەردە، غەرب تېبابىتىنىڭ ئومۇملىشىشى ئارقىسىدا، كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ئىلمىي بولغان «دىياگنوستىكا»، كونكرېت كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ئىشىنىڭ خاس ئاتالغۇسى بولغان «دىياگنوز قويۇش» دېگەن ئىبارىلەر تىلىمىزغا سىڭىپ كىردى ۋە ئۆزلەشتى. لېكىن، بۇ ئاتالغۇلار تېۋىپ، دوختۇر قاتارلىق تېببىي خادىملارنىڭ كەسپىي خىزمىتىدە كۆپ قوللىنىلسىمۇ، ئۇلارمۇ كىشىلەر بىلەن بولغان ئادەتتىكى تىل ئالاقىسىدە ئۆزى

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

شۈغۈللىنىۋاتقان بۇ ئىشنى «كېسەللەرنى تەشخىس قىلدىم» ياكى «كېسەللەرگە دىياگنوز قويدۇم» دەپ ئەمەس، «كېسەل كۆردۈم» دېگەن ئەنئەنىۋى ئاتالغۇ بىلەن ئىپادىلەيدۇ. تېۋىپ ياكى دوختۇرغا كۆرۈنگەن كىشىلەرمۇ بۇ ئىشنى «كېسەلىمنى تەشخىس قىلدۇردۇم»، «كېسەلىمگە دىياگنوز قويدۇردۇم» دېگەن شەكىلدە ئەمەس، بەلكى «كېسەل كۆرسەتتىم» دېگەن ئىبارە بىلەن ئىپادىلەيدۇ.

دېمەك، «كېسەل كۆرۈش» ــ ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىشنى بىلدۈرىدىغان قەدىمىي ئاتالغۇ بولۇپ، خەلق ئىچىدە تا ھازىرغىچە كەڭ قوللىنىلىش بىلەنلا قالماي، ئىلمىي تېبابەت ۋە ئۇيغۇرلار ئىچىدىكى غەرب تېبابىتى خادىملىرى ئىچىدىمۇ مەلۇم دەرىجىدە قوللىنىلماقتا.

1. كېسەللىكنى تونۇش

كېسەللىكنى تونۇش ــ ئادەملەردىكى كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادىكى قانداق كېسەل ئىكەنلىكىنى بىلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئۇ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنى، كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى ۋە كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىنى ئايدىڭلاشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، ئىلمىي تېبابەتتىكى «تەشخىس قىلىش»، غەرب تېبابىتىدىكى «دىياگنوز قويۇش» بىلەن ئوخشاش مەنە ئىپادىلەيدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە، كېسەللىكلەرنى تونۇش ـ كۆرۈشتە، ئومۇمەن سوراپ تەكشۈرۈش، قاراپ ـ كۆزىتىپ تەكشۈرۈش، تۇتۇپ تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

(1) سوراش: بۇ، كېسەل كىشىدىن ياكى ئۇنىڭ ھامىيلىرىدىن كېسەللىك سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرىنى سوراپ بىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇزۇقلۇق ئەھۋالىنى سوراش: بۇنىڭدا كېسەللەنگۈچىنىڭ كېسەل بولۇش ئالدىدا قانداق يېمەكلىك ـ ئىچىملىكلەرنى ئىستىمال قىلغانلىقى، كۆڭلى غىزا تارتىدىغان ـ تارتمايدىغانلىقى، ئۇسسۇزلۇق بار ـ يوقلۇقى قاتارلىقلارنى سوراش ئارقىلىق

كېسەللىك سەۋەبى قىياس قىلىنىدۇ.

ئاغرىق سېزىمىنىڭ ھالىتىنى سوراش: بۇنىڭدا، ئاغرىقنىڭ قانداق باشلانغانلىقى، ئاغرىق سېزىمىنىڭ ئىپادىسى، يەنى ئېچىشىش، چىڭقىلىش، چوقۇلۇش، لوقۇلداش، قىچىشىش، قىملداش، كۆيۈش، سىرقىراش، كۆيۈشۈش، قولىشىش، زىڭىلداش، ھۆ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر ئاغرىق سېزىمىنىڭ ھالىتى، يەنى ئاغرىق سېزىمىنىڭ ئىزچىل بىر خىل ھالدا داۋاملاشقانلىقى ياكى ئارىلاپ - تۇتقاقلاپ داۋام قىلىدىغانلىقى، ئاغرىق سېزىمىنىڭ قانداق چاغلاردا كۈچىيىپ، قانداق چاغلاردا ئاجىزلىشىدىغانلىقى قاتارلىقلار سورىلىدۇ.

چىقىرىندىلارنىڭ ھالىتىنى سوراش: بۇنىڭدا بەلغەم بار - يوقلۇقى، رەڭگى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى، ئاسان چىقىدىغانلىقى ياكى تەستە چىقىدىغانلىقى؛ سۈيدۈكنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، رەڭگى، چوڭ تەرەتنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، قەۋزىيەت، ئىچ سۈرۈش بار - يوقلۇقى، قان - يىرىڭ قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ بار - يوقلۇقى سورىلىدۇ.

(2) رەڭگىرويىنى كۆزىتىش: بۇنىڭدا كېسەل كىشىنىڭ چىراي رەڭگىنىڭ نورمال چاغدىكىدىن پەرقلىنىدىغان ئالامەتلىرى، يەنى قىزىرىپ قېلىش، سارغىيىپ قېلىش، كۆكىرىپ، قارىداپ قېلىش ئەھۋاللىرىنىڭ بار - يوقلۇقى؛ تىل، لەۋلىرىدە گەز بار - يوقلۇقى، گەزنىڭ رەڭگى؛ كۆز ئېقىنىڭ رەڭگى، يەنى قىزىرىش، سارغىيىش، كۆكىرىش ئالامەتلىرىنىڭ بار - يوقلۇقى؛ تېرە رەڭگى، يەنى تېرىدە ئۆزگىرىش بار - يوقلۇقى، تېرىدە ھەر خىل ئەسۋە، جاراھەت، چاقا قاتارلىقلارنىڭ بار - يوقلۇقى كۆزىتىلىدۇ.

(3) تۇتۇش: بۇ، قول بېغىشىدىن ھەرىكەتچان تومۇرنى تۇتۇش ئارقىلىق، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېز - ئاستا، بىر خىل ياكى قالايمىقان سالىدىغانلىقىنى پەملەشنى كۆرسىتىدۇ. ئۆز كېسىلىنىڭ ئەھۋالىنى ئېيتىپ بېرەلمەيدىغان كىشىلەر، بولۇپمۇ كىچىك باللارغا قارىتا يەنە پېشانىسى، دۈمبىسى، قورسىقى، ئالقان، تاپىنى قاتارلىق ئەزالىرىنى تۇتۇپ كۆرۈش ئارقىلىق قىزىتما بار - يوقلۇقى ياكى ئۇنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى پەم قىلىنىدۇ.

(4) ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش: ئاۋام تېبابىتى كىشىلەرنىڭ بىر ـ بىرىنى داۋالىشى بىلەنلا ئەمەس، ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالىشى بىلەنمۇ خاراكتېرلىنىدىغان تېبابەت بولغاچقا، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان باشقىلارنىڭ كېسىلىنى كۆرۈش ـ تونۇشقا دائىر ئۇسۇللاردىن باشقا، ئۆزىنىڭ كېسىلىنى تونۇشقا دائىر بەزى ئۇسۇللارمۇ بارلىققا كەلگەن. ئۇلار ئاساسلىقى ئەسلەش، سېلىشتۇرۇش، سىناق قىلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەسلەش: كىشىلىك تۇرمۇشقا ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىدىغان، ئىشلارنى ناھايىتى ئەستايىدىل زىغىرلايدىغان بەزى ئادەملەر باركى، ئۇلار مەلۇم كېسەللىكلەرگە دۇچار بولغاندا، كېسەل بولۇشىنىڭ ئالدى ـ كەينىدىكى ئىشلارنى ناھايىتى ئىنچىكە ئەسلەپ تەكشۈرۈپ چىقىدۇ. ئۇلار شۇ مەزگىلدە قانداق يېمەكلىك ـ ئىچمىلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقى، قانداق ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولغانلىقى، قانداق كىشىلەر ياكى تەبىئىي مۇھىت بىلەن ئۇچراشقانلىقى، روھىي كەيپىياتىغا تەسىر قىلىدىغان قانداق ئىشلارنىڭ يۈز بەرگەنلىكى قاتارلىقلارنى بىرمۇبىر ئەسلەپ ئويلاپ چىقىدۇ. ئاندىن ئۇلار ئىچىدە قايسى خىل ئامىللارنىڭ كېسەلگە سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىنلىكى، ئۆزىدىكى كېسەللىكنىڭ ئىچكى ئامىل ياكى تاشقى ئامىل تەرىپىدىن كەلتۈرۈپ چىقىرىلغانلىقى ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈپ، كېسەللىكنىڭ سەۋەبچىلىرىنى ئېنىقلايدۇ.

سېلىشتۇرۇش: بۇنداق ئەستايىدىل ئادەملەر ئەسلەش ئارقىلىق ئېنىقلىغان پىكىرلەر ئاساسىدا، ئۆزىنىڭ نورمال ۋاقىتلاردىكى ھالىتى بىلەن كېسەللەنگەندىن كېيىنكى ھالىتىنى، يەنى تومۇر ھەرىكىتى، بەدەن تېمپېراتۇرىسى، بەدەن قۇۋۋىتى، ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارى، بەلغەم، خەپرۇك، سۈيدۈك، پىشەپ قاتارلىقلارنىڭ رەڭگى، مىقدارى، ئاز ـ كۆپلۈكى قاتارلىقلارنى سېلىشتۇرۇپ، كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكى، ئۇنىڭ ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى يەل قاتارلىق كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ قايسىسى تەرىپىدىن كەلتۈرۈپ چىقىرىلغانلىقىنى پەرەز قىلىدۇ ياكى بېكىتىدۇ. ئاندىن تېخىمۇ

ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئۆزىنىڭ ئىلگىرى شۇنداق كېسەلگە مۇپتىلا بولغان چاغلىرىدا نېمىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى قانداق چارىلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق ساقايغانلىقىنى ئەسلەش، ئەگەر ئۆزى ئىلگىرى بۇنداق كېسەللىك بىلەن ئاغرىمىغان بولسا، ئۇرۇق - تۇغقانلىرى، قوشنىلىرى، تونۇشلىرىنىڭ شۇنداق كېسەل بولغانلىرىدا قانداق چارە - ئاماللار ئارقىلىق ساقايغانلىقى قاتارلىقلارنى سۈرۈشتۈرۈش ۋە ئۇنى ئۆزىنىڭ كېسەللىك ھالىتىگە سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق يېمەكلىك، ئىچىملىكتىن نېمىلەرنى ئىستېمال قىلىش، نېمىلەردىن پەرھىز قىلىش، قانداق ئىش - ھەرىكەتلەرنى قىلىش، قايسىلىرىدىن ساقلىنىش، قانداق دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىش قاتارلىقلارنى بېكىتىدۇ ۋە مۇناسىپ تەدبىرلەرنى قوللىنىدۇ.

سىناق قىلىش: بۇنداق ئەستايىدىل كىشىلەر، ئىلگىرى ئۆزىمۇ، ئەتراپىدىكى كىشىلەرمۇ زادى ئۇچراپ باقمىغان كېسەللىكلەرگە دۇچ كەلگەندە، ئالدىنقى ئىككى باسقۇچلۇق تەپەككۇر پائالىيىتى ئارقىلىق كېسەللەنگەن ئەزا، كېسەللىكنىڭ تەبىئىتى ۋە ئالامەتلىرىنى ئېنىقلاپ چىققاندىن كېيىن، شۇنىڭغا ئوخشاپراق كېتىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى ياكى كېسەللىكنىڭ تەبىئىتىگە قارىمۇقارشى تەبىئەتتىكى يېمەكلىك، ئىچىملىك ۋە دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئۆزىنى داۋالاش سىنىقى ئېلىپ بارىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىشقا دائىر بۇنداق ئۇسۇل ۋە سىناقلارنىڭ خېلى دەرىجىدىكى قارىغۇلۇق ۋە تەۋەككۇلچىلىك تەركىبلىرىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى چەتكە قېقىش مۇمكىن بولمىسىمۇ، لېكىن جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، ئۇلارنىڭ ھامان بىر قىسمى مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇپ كەلگەن. مۇۋەپپەقىيەتسىز بولغانلىرىمۇ قىممەتلىك ساۋاقلارنى قالدۇرۇپ كەتكەن.

غەربچە داۋالاش، جۇڭگوچە داۋالاش، ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن داۋالاش ئورگانلىرى ياكى دورىخانىلار قەدەمدە بىر ئۇچراپ تۇرىدىغان، مىدىيەلەردىكى دورا ۋە داۋالاش ئېلانلىرى كىشىلەرنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مېڭىسىنى قوچۇپ تۇرۇۋاتقان بوكونكى دەۋردە ياشاۋاتقان بەزى زاماندا شلىرىمىز بەلكىم ئاۋام تېبابىتىدىكى كېسەللىكلەرنى تونۇشقا دائىر يۇقىرىقى قاراشلىرىمىزنى كۈلكىلىك ھېسابلىشى ياكى ئويدۇرما دەپ قارىشى مۇمكىن. مۇبادا بۇلار كۈلكىلىك ياكى ئويدۇرما دەپ قارالسا، تەبىئىي ھالدا، ھازىرقى زاماندىكى ھەر خىل تېبابەتلەر قانداق بارلىققا كەلگەن؟ جاھاندا بىرمۇ تېۋىپ، بىرمۇ دوختۇر، بىرەر خىلمۇ تەييار دورا بولمىغان زامانلاردا كىشىلەرنى تۈرلۈك ـ تۈمەن ئازابلارغا مۇپتىلا قىلىدىغان كېسەللىكلەرنى كىم ئايرىپ ئىسىم قويۇپ بەرگەن؟ ھەر خىل زىرائەتلەر، ئوتياشلار، مېۋىلەر، ھايۋان ئەزالىرى ۋە مەدەنلەرنىڭ قانداق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكى ۋە قايسى كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدىغانلىقىنى كىم ئېيتىپ بەرگەن؟ دېگەن سوئاللار تۇغۇلىدۇ ۋە مەسىلە ئۆز ـ ئۆزىدىن چۈشىنىشلىك بولىدۇ.

2. كېسەللىكلەرنى تۈرلەرگە ئايرىش

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنىڭ بۇرۇنقى چاغلاردا قانداق تۈرلەرگە ئايرىلغانلىقىنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرىدىغان مەلۇماتلار بەكمۇ كەمچىل. شۇنداقتىمۇ، ھازىرغىچە يېتىپ كەلگەن دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ مەزمۇنىغا، خەلق ئىچىدىكى كېسەل ئاتالغۇلىرى ۋە بەزى ۋاستىلىك ماتېرىياللارغا، شۇنداقلا مۇئەللىپ ئۆزى ئىگە بولغان ۋە ئاۋام ئارىسىدىن ئىگىلىگەن ئەھۋاللارغا ئاساسەن تەھلىل ۋە قىياس قىلغاندا، ئاۋام تېبابىتىدە كىشىلەردە بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەر چوڭ جەھەتتىن ئادەتتىكى كېسەللىكلەر، زەخمە كېسەللىكلىرى ۋە روھىي كېسەللىكلەردىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە ئايرىلغان، دەپ قاراشقا بولىدۇ.

1) ئادەتتىكى كېسەللىكلەر

بۇ، ئادەتتە دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى، يەنى بەدەندىكى ئىچكى ئامىللار ياكى تاشقى ئامىللارنىڭ ئىچكى ئامىللارغا تەسىر كۆرسىتىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى

كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر قوقاق كېسەللىكلىرى، باش كېسەللىكلىرى، كۆكرەك كېسەللىكلىرى، قورساق، بەل كېسەللىكلىرى، قول ـ پۇت كېسەللىكلىرى، تېرە ـ تاشقى بەدەن كېسەللىكلىرى، تۇغۇت ۋە بوۋاقلار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئايرىلغان.

(1) قوقاق كېسەللىكلىرى: بۇ، قورقۇنچلۇق كېسەل، خەتەرلىك كېسەل دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ، ئومۇمەن ئىسىمداش، بىھوشلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئەكس ئېتىدىغان، پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. بۇنداق كېسەللىكلەر يەنە ئالامەتلىرىگە قاراپ يەنە بىرنەچچە خىلغا بۆلۈنگەن.

ئىسسىق قوقاق: پۈتۈن بەدىنى ئىستىمدايدىغان، شۇنداقلا ئىسسىتمىسى ئىزچىل يۇقىرى هارارەت بىلەن داۋاملىشىدىغان كېسەللىكلەر مۇشۇ نام بىلەن ئاتالغان.

سوغۇق قوقاق: پۈتۈن بەدىنى بەزىدە قىزىپ، بەزىدە توڭۇپ جۇغۇلدايدىغان، قول ـ پۇت مۇسكۇللىرى ئاغرىيدىغان كېسەللىكلەر مۇشۇ نام بىلەن ئاتالغان.

جان قوقاق: قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولغانلىقتىن پات ـ پات هوشىدىن كېتىدىغان ياكى قىزىتمىسى بولمىسىمۇ، هوشىدىن كېتىدىغان، بەزىسى جۆيلۈيدىغان، لېكىن گەپ سورالسا جاۋاب بېرەلمەيدىغان كېسەللىكلەر مۇشۇ نام بىلەن ئاتالغان. بۇ خىل كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ ئۆلۈم نىسبىتى يۇقىرى بولغاچقا، «جاننى ئالىدىغان قوقاق» دېگەن مەنىنى ئىپادىلەيدىغان مۇشۇ نام قوللىنىلغان. هازىرقى نەزەر بىلەن ئېيتقاندا، بۇ ئاتالغۇ بىلەن ئاتالغان كېسەللىكلەر يۈرەك تىقىلمىسى، مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش قاتارلىق يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، مېڭە ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ دېيىشكە بولىدۇ.

ئۇچقۇن قوقاق: يۇقىرى قىزىتمىنى ئاساسىي بەلگە قىلغان، بىرلا ۋاقىتتا نۇرغۇن كىشىلەر ئارقا ـ ئارقىدىن ئوخشاش

www.uyghurkitap.com

ئالامەتلەر بىلەن ئاغرىيدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. «ئۇچقۇن قوقاق» ـــ «ئۇچۇپ يۈرىدىغان»، «كۆچۈپ يۈرىدىغان» قىزىتما كېسىلى دىگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ، ئەينى زاماندا، ئەجدادلىرىمىز گەرچە «يۇقۇملۇق كېسەل» دېگەن ئاتالغۇنى ئىشلەتمىگەن بولسىمۇ، ئەمما بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزئارا يۇقىدىغانلىقىنى بىلگەن ۋە ئۇنى «ئۇچقۇن قوقاق» دەپ ئاتىغان. بۇنىڭ ۋابا، چۇما، قىزىل، قارا چېچەك قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقى ئېنىق. بۇ خىل كېسەللىكلەردە ئۆلۈم ـ يېتىم ناھايىتى كۆپ بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇنداق كېسەللىكلەر يەنە «ئاغرىق ـ سىلاق» دەپمۇ ئاتالغان.

(2) باش كېسەللىكلىرى: ئادەمنىڭ باش قىسمىدا ۋە باشتىن گاللىغىچە بولغان ئەزالاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر باش كېسەللىكلىرى دەپ ئاتالغان. بۇ يەنە باش ئاغرىقى ۋە باشتىكى ئەزا ئاغرىقلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنگەن.

باش ئاغرىقى: بۇ باشتىكى ئاغرىق سېزىمىنى ئىپادىلەيدىغان كېسەللىك نامى بولۇپ، پۈتۈن باش ئاغرىقى، چېكە ئاغرىش، پېشانە ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، باشنىڭ ئارقىسى ئاغرىش قاتارلىقلارغا ئايرىلغان. بۇ ئاغرىقلارغا قىزىتما قوشۇلۇپ كەلسە قوقاقتىن بولغان باش ئاغرىقى، قىزىتما بولمىسا سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، دەپ تونۇلغان.

باشتىكى ئەزالار ئاغرىقلىرى: بۇ خىل كېسەللىكلەر قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆز ئاغرىقى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز خىرەلىشىش، كۆز ياشاڭغۇراش، ييڭناسىقۇ چىقىش، بۇرۇن ئاغرىقى، بۇرۇن قاناش، تومۇ (زۇكام) تېگىش، يۆتەل، گال ئاغرىش، گال ئىششىش، چىش ئاغرىق، چىش تۈۋىگە چىقان چىقىش، چىشنى قۇرت يېيىش قاتارلىق كونكرېت ناملار بىلەن ئاتىلىپ پەرقلەندۈرۈلگەن.

(3) كۆكرەك كېسەللىكلىرى: ئادەمنىڭ كۆكرەك قىسمىدىكى ئاغرىق سېزىمى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەر كۆكرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئاتالغان. يۈرەك سىيلىش، دەم سىقىلىش، زىققە،

ئاشقازان ئاغرىش، ئېچىشىش، مەيدە كۆپۈش، قەي قىلىش، مەيدە ئاغرىش، مەيدىسىگە سانجىق تۇرۇپ قېلىش، ھېق تۇتۇش، ئۆپكە كېسىلى، جىگەر ئىششىقى، غول ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆكرەك قىسمىدىكى كېسەللىكلەر دەپ ئايرىلغان. بۇلار ئىچىدە بەزىلىرى خېلى تەپسىلىي ئايرىلغان. مەسىلەن، دورا خەتلىرىدە يۈرەكنىڭ كېسەل ناملىرى: يۈرەك كۆيۈپ ئاغرىسا، يۈرەك ئېچىشىپ ئاغرىسا، يۈرەك پات ـ پات ئاغرىسا، يۈرەك سوغۇقتىن ئاغرىسا، سوغۇقى ئېشىپ كېتىشتىن يۈرىكى سېلىپ كەتسە، دەم سىقىلىش ۋە يۈرەك ئاغرىقى دېگەن بىرقانچە پەرقلىق ناملاردا ئۇچرايدۇ ۋە بۇلارغا قانداق دورىلار بېرىش كېرەكلىكى ئايرىم ـ ئايرىم دورا نۇسخىلىرى ئارقىلىق كۆرسىتىلگەن. زىققە كېسىلىمۇ زىققە، يۈرەك ئىسسىقلىقىدىن بولغان زىققە دەپ؛ غول ئاغرىش كېسىلى غول ئاغرىش، ئۇچىسى كۆيۈپ ئاغرىش، غولى كۆيۈشۈپ ئاغرىسا دېگەن پەرقلىق ناملاردا ئۇچرايدۇ ۋە داۋاسى كۆرسىتىلىدۇ.

بەزى دورا نۇسخىلىرىدا بىقىن ئاغرىسا، ئىككى بىقىن ئاغرىسا دېگەن ئاغرىيدىغان ئورۇننىڭ نامى بىلەن ئاتالغان كېسەل ناملىرى ئۇچرايدۇ ۋە داۋاسى كۆرسىتىلىدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلىم بويىچە ئېيتقاندا، جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى، ئۆتكە تاش چۈشۈش، تال ئىششىقى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى بىقىن ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. لېكىن، قەدىمكى دورا خەت نۇسخىلىرىدا بۇ خىل كېسەللىكنىڭ مەنبەسى تىلغا ئېلىنماي، بىقىن ئاغرىقى دېگەن ئابستراكت نام قوللىنىلغان.

ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا سېرىق كېسەل دېگەن كېسەللىك نامى ۋە داۋا بولىدىغان دورا نۇسخا ناملىرى ئۇچرايدۇ. «سېرىق كېسەل»نىڭ جىگەر كېسىلىنىڭ بىر خىلى ئىكەنلىكى ئېنىق.

(4) قورساق، بەل كېسەللىكلىرى: قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈش، ئىچ ئۆتكۈ، قان ئارىلاش تەرەت قىلىش، يەل تۇرۇپ قېلىش، سۈيدۈك كەلمەسلىك، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بەل ئاغرىش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

توققۇز كۆز ئاغرىش، تولغاق، قان تولغاق، سوغىۋ چىقىپ قىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ تۈرگە ئايرىلغان. بۇنىڭدا ئىچ سۈرۈشكە دائىر بولغان ئىچ سۈرۈش، ئىچ ئۆتكۈ، تولغاق، قان تولغاق قاتارلىق كېسەللىك ناملىرى ئايرىم - ئايرىم ئاتالغانلىقى بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئوخشىمىغان سەۋەبلەردىن بولىدىغانلىقى تونۇپ يېتىلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئىچ سۈرۈش، ئىچ ئۆتكۈ كېسىلى، ئاشقازان ئاجىزلىشىش، ھەزىم بۇزۇلۇش گۈش، ئۈزۈم، ئۆرۈك قاتارلىق ئىچ سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نەرسىلەرنى كۆپ يەپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ؛ تولغاق، قان تولغاق بولسا، جاراسىملار (مىكروبلار، باكتېرىيەلەر) سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان يۇقۇملۇق كېسەل دەپ قارىلىدۇ. ئاۋام تىبابىتىدە گەرچە قان تولغاقنىڭ جاراسىملار سەۋەبىدىن بولىدىغانلىقى تونۇپ يېتىلمىگەن بولسىمۇ، ئادەتتىكى قورساق ئاغرىقىغا ئوخشىمايدىغان بىر خىل كېسەللىك ئىكەنلىكى پەرقلەندۈرۈلگەن.

ئاۋام تىبابىتىدە بۆرەك ياللۇغى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدىغان كېسەللىك ئالامىتى بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرىدا «بەل ئاغرىقى» دەپ، يەنە بەزىلىرىدە «بۆرەك كېسىلى» دەپ ئاتالغانلىقىنى ئۇچرىتىمىز. بۇنىڭدىن «بەل ئاغرىقى» دېگەن ئاتالغۇ كەلگەن دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ ئەڭ قەدىمىي دەۋرلەرگە خاس ئىكەنلىكىنى، «بۆرەك كېسىلى» دەپ ئاتالغانلىرىنىڭ ئىلمىي تىبابەت كېلىپ چىققاندىن كېيىن بارلىققا كەلگەن نۇسخىلار ئىكەنلىكىنى بىلگىلى بولىدۇ. قانلىق تەرەت كېسىلىمۇ ئىچى قان ئارىلاش كەلسە، ئىچىدىن قان تامسا، ئىچىدىن قان كەلسە دېگەن ناملار بىلەن ئۇچرايدۇ. بۇ، ئاۋام تىبابىتىدە (ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولىدىغان) قان ئارىلاش تەرەت قىلىش بىلەن سوڭ ساھەسىگە قانلىق قاپارتمىلار چىقىش (بوۋاسىر) كېسىلىنىڭ پەرقلەندۈرۈلگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. يەنە بەزى دورا نۇسخىلىرىدا «بوۋاسىر» ئاتالغۇسى ئۇچرايدۇ. بۇ، ئېنىقكى، ئىلمىي تىبابەتتىن ئاۋام تىبابىتىگە كىرگەن ئاتالغۇدۇر.

ئاۋام تېبابىتىدە جىنسىي كېسەللىكلەر ۋە جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىمۇ قورساق ـ بەل كېسەللىكلىرى تەۋەسىگە كىرگۈزۈلگەن. بۇ توغرىسىدا ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىدىن سۆزنەك، تولا «شەيتان ئاتلاش»، ئەرەنلىك ئاجىز بولۇش، ئەرەنلىكتىن قان كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ناملىرى ئۇچرايدۇ. بۇنداق ناملار بىلەن كەلگەن دورا خەت نۇسخىلىرىنى ئەڭ قەدىمىي نۇسخىلار دەپ قاراشقا بولىدۇ. باھ ئاجىزلىق، زەكەر كىچىك بولۇش، ئالەت قايىم بولماسلىق، مەنىيى تېز يۇرۇپ كېتىش، مەنىيدىن خۇن كېلىش دېگەندەك كېسەللىك ناملىرى ئىلمىي تېبابەتكە خاس بولۇپ، بۇلار كېيىنچە ئاۋام تېبابىتىگە سىڭىپ كىرگەن. ئاياللار جىنسىي كېسەللىكلىرىدىن ئادەت كۆپ كېلىش، ئادەت توختاپ قېلىش، ئېمى قىچىشىش، ئەندامى سوۋۇپ كېتىش، سۇ تېگىپ قېلىش، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش، تۇغماسلىق قاتارلىق ناملار ئۇچرايدۇ. بۇنداق كېسەللىك ناملىرى بىلەن كەلگەن دورا نۇسخىلىرى ئىپتىدائىي ئاۋام تېبابىتىدىن قالغان نۇسخىلاردۇر. خۇن توختىماسلىق، خۇن تېگىپ قېلىش، فەرجى سوۋۇپ كېتىش، فەرجى قىچىشىش قاتارلىق كېسەللىك ناملىرىنى ئىلمىي تېبابەتتىن ئاۋام تېبابىتىگە كىرگەن ئاتالغۇلار دەپ قاراشقا بولىدۇ.

ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دائىر دورا خەت نۇسخىلىرىدا ھەقىقىي جىنسىي كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورا نۇسخىلىرى بىلەن جىنسىي ئىقتىدارنى كۈچەيتكۈچى نۇسخىلار ئارىلىشىپ كەتكەن. بۇنداق ئەرەنلىكنى كۈچەيتكۈچى دورا نۇسخىلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بەلكىم بىرەر يۈز خىلدىن ئېشىپ كېتىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنداق دورا نۇسخىلىرىدا «... سۇرۇپ جىما قىلسا، ئايال ھەمىشە شۇ كىشىنى ياد ئەيلەپ تۇرار، ... ئېيىتىپ تۈگەتكۈسىز لەززەت تاپار، ... شەھۋەتنى زىيادە قىلۇر، باھنى ناھايىتى قۇۋۋەتلىك قىلۇر، ... زەكەرنى قاتتىق قىلىپ 24 ياشلىق ئادەمنىڭ قۇۋۋىتىنى بېرۇر، ... ھەرگىز ئەرەنلىكتىن قالماس، ... خوتۇنغا مەسخىرە بولماس، ... قۇۋۋىتى تولۇپ تاشقاي، ... ئۆلگىچە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

شەھۋەتتىن قالماس، ... رۇستەمدەك قۇۋۋەت ھاسىل بولۇر، ... ھەمىشە قايىم تۇرار، ... قارارىغا يەتمەي ئەسلا بوشىماس، ... يوغان، قاتتىق بولۇر، ... كۆڭلى ھەمىشە سەندە بولۇر، ... ئايال ھەرگىز بۆلەك كىشىگە قارىماس، .... مەزلۇم شەيدا بولۇر، ... مەزلۇم سەن ئۈچۈن جان بېرۇر، ... ئايال ئوغۇلچى بولۇر، ... شەھۋەت ئەۋجىگە چىققاندا ئاندىن مەنىي كېلىش، ... خوتۇنلارغا كارامەت كۆرسىتۇر، ... بىر نۆۋەت ياتسا، سىنىڭدىن باشقىسىنى خالىماس» دېگەندەك مۇبالىغە ئىبارىلىرى ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ.

(5) قول ـ پۇت، بوغۇم كېسەللىكلىرى: قول ـ پۇت بارماق ئۇگىلىرى ئاغرىش، تىز ئاغرىش، تىز ئىششىش، سونجاق ئاغرىش، قول ـ پۇتلار قولىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ. بۇ تۈردىكى كېسەللىكلەردىن قول ـ پۇت قولىشىشتىن ئۆزگىلىرى «مۇپاسىل» دېگەن ئومۇمىي نام بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما، بۇ سۆزلەر ئاۋام تېبابىتىگە كېيىنكى دەۋرلەردە ئىلمىي تېبابەتتىن كىرگەن سۆزدۇر.

(6) تېرە ـ تاشقى بەدەن كېسەللىكلىرى: كۆيۈك يارىسى، ئاق تەمرەتكە، قىزىل تەمرەتكە، بەز ئىششىقلىرى، سوغۇق يارا، چاقا، قىچىشقاق، سۆگەل، شۇنىڭدەك ئاقكېسەل، ھەر خىل داغ، جوزان قاتارلىق بەدەننىڭ ھەممىلا ئەزاسىدا پەيدا بولۇشى مۇمكىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە قوتۇر (تاز يارىسى)، باش تەمرەتكىسى، چاچ چۈشۈش، چاچ ـ ساقاللار بىمەھەل ئاقىرىش قاتارلىق باش تېرىلىرىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر مۇشۇ تۈرگە ئايرىلغان.

(7) تۇغۇت ۋە بوۋاقلار كېسەللىكلىرى: بۇ قىيىن تۇغۇت، ھامىلە تەتۈر كېلىش، ئۆلگەن ھامىلە چۈشمەسلىك، بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك قاتارلىق تۇغۇت ۋاقتىدىكى كېسەللىكلەر، تۇغۇتتىن كېيىن قان توختىماسلىق، ئال دارىپ قېلىش، سۈت كەلمەسلىك، سۈتى ئاز بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر ۋە ئەمچەكتىكى بوۋاقلارغا دائىر: چۈچۈكى تۇتۇپ قېلىش، گېلى خىرقىراش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، ھېق تۇتۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ تۈرگە ئايرىلغان.

ئاۋام تېبابىتىدە، يۇقىرىقىلاردىن باشقا «يەل»گە مۇناسىۋەتلىك

كېسەللىك ناملىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، مەيدە كۆپۈش ۋە ئۇزاققىچە تارقىماسلىق — «مەيدىگە يەل تورۇپ قېلىش» دېيىلىدۇ. يەنە كۆزنىڭ يەلدىن ئاغرىشى، يەلدىن بولغان تىز ئاغرىقى، يەل قاداغ دېگەن كېسەل ناملىرىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇلار يەنە ئىسسىق يەلدىن بولغان ياكى سوغۇق يەلدىن بولغان دەپ ئايرىلىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە كۆپ قىسىم كىشىلەر يەل كېسەللىكلىرىنى ئايرىم بىر خىل كېسەللىك دەپ قاراشقا مايىل. لېكىن، ئىلمىي تېبابەتتە، يەل مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئىپادىلىنىش ھالىتى دەپ قارايدۇ.

2) زەخمە كېسەللىكلىرى

بۇ، بەدەندىكى ئىچكى ئامىللار سەۋەبىدىن بولماي، بەلكى تامامەن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش، مۇدۇرۇش، قايرىلىش، تىغ ـ تىكەن سانجىلىش، ئوق تېگىش قاتارلىق سىرتقى زەربە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر سۇنۇقلار، ئۇگىلەر چىقىپ كېتىش، چىم بولۇش، تىغ يارىلىرى، ئوق يارىلىرى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) سۇنۇقلار: بۇ، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى ئۇستىخان ـ سۆڭەكلەرنىڭ سىرتقى زەربە تەسىرىدە پۈتۈنلەي ياكى قىسمەن سۇنۇشى، دەز كېتىشى، ئېگىلىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ.

(2) چىم بولۇش: بۇ، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى سۆڭەك ئۇگىلىرىنىڭ سىرتقى زەربە تەسىرىدە ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. چىم بولۇش ئاساسەن ئومۇرتقا ئۇگىلىرىدە يۈز بېرىدۇ.

(3) چىقىپ كېتىش: بۇ بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى سۆڭەك ئۇگىلىرىنىڭ سىرتقى زەربە تەسىرىدە ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. چىقىپ كېتىش ئاساسەن ئېگەك سۆڭىكى، قولنىڭ ئوقۇرەك، جەينەك، بېغىش، بارماق بوغۇملىرىدا؛ پۇتنىڭ سۆڭگەچ، تىز، ئوشۇق، كېپىش بارماق بوغۇملىرىدا يۈز بېرىدۇ.

(4) تىغ يارىلىرى: بۇ، تىغلىق جەڭ قوراللىرى، دېھقانچىلىق، چارۋىچىلىق سايمانلىرى ۋە ھۈنەر ـ سەنئەت ئەسۋابلىرىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چوقۇلۇشى ياكى كېسۋېتىشى ئارقىسىدا كېلىپ چىققان جاراھەتلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق يارىلار بەدەننىڭ ھەر قانداق قىسمىدا كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

(5) ئوق، تىكەن يارىلىرى: بۇ، ئوقلۇق قوراللار، كامانچىلىق قوراللىرىنىڭ ئوقلىرى تېگىش، دەرەخ تىكەنلىرى، ئوتۇن چىچىقلىرى سانجىلىپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدىغان زەخمە يارىلىرىنى كۆرسىتىدۇ.

3) روھىي كېسەللىكلەر

روھىي كېسەللىكلەر ھېسسىي ۋە ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ قىسمەن ياكى تامامەن بۇزۇلۇشى ئارقىسىدا كېلىپ چىقىدىغان، گەپ ــ سۆزلىرى ۋە ئىش ــ ھەرىكەتلىرىنىڭ قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي نورمال ھالەتتىن چەتنەپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك دەرىجىسى يېنىككەك بولغان كىشىلەردە ئويلاش، چۈشىنىش ئىقتىدارى ناچار بولۇش، گەپ ــ سۆزلىرى تاققا ــ تۇققا بولۇش، ئاچچىقى يامان، يوقسىلاڭ ئىشلارغا قايناپ كېتىش، گەپ خالىماسلىق، يالغۇزلۇق، جىمجىتلىقنى ئىستەش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ ئالامەتلەرنىڭ ئويلاش، چۈشىنىش، ئىپادىلەش قاتارلىق ئەقلىي پائالىيەت ئىقتىدار كەملىكى ئىپادىلەنگەنلىرى گالۋاڭلىق، دۆتلۈك، جۇدۇنلۇق دېگەن ناملار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئىش ــ ھەرىكەتتىكى نورمالسىزلىق بىلەن ئىپادىلەنگەنلىرى «سەپرا مىجەزلىك»، «خىيالچانلىق» دېيىلىدۇ. لېكىن بۇلار كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ قارىشىدا كېسەللىك ھېسابلانماي، تۇغما مىجەز ئالاھىدىلىكى دەپ قارىلىدۇ (ئىلمىي تېبابەتتە بۇلارنىڭ ھەممىسى كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ). كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىر بولغانلىرى كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ ھەمدە ئالامەت پەرقلىرىگە قاراپ «ساراڭلىق» ۋە «تۇتقاقلىق كېسىلى» دەپ ئاتىلىدۇ.

(1) ساراڭلىق كېسىلى: بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كېسەللىك سەۋەبى ئوخشاش بولمايدىغانلىقى ۋە كېسەللىك دەرىجىسى پەرقلىق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىپادىلىنىش شەكلىمۇ

ھەر خىل بولىدۇ.

بەزىلىرىنىڭ ئاش ـ تامىقى، كىيىنىشى جايىدا بولىدۇ، لېكىن گەپ ـ سۆزلىرى تاپتىن چىقىپ كېتىدۇ. يەنى كوچىلارغا چىقىۋېلىپ، بىر كىم ئاڭلىسۇن ـ ئاڭلىمىسۇن، مەلۇم كىشىلەرنىڭ ئادالەتسىزلىكى، زالىملىقى ھەققىدە ياكى مەلۇم دۇشمەنلەرنىڭ ھۇجۇم قىلغانلىقى، خەۋپ ـ خەتەرنىڭ يېتىپ كەلگەنلىكى، ئەمما كىشىلەرنىڭ بىپەرۋا، بىخۇد يۈرۈۋاتقانلىقى، ياكى قانداقتۇر بىر دۈشمەنلەرگە ھۇجۇم قىلىش، ئۇلارنى يوقىتىش زۆرۈرلۈكى، ئەمما كىشىلەرنىڭ بۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلمەيۋاتقانلىقى ھەققىدە شىكايەت قىلىپ سۆزلەپ كېتىدۇ. سۆزلىرى چېچىلاڭغۇ، باش ـ ئاخىرى قولاشمىغان بولىدۇ.

بەزىلىرى رەستىلەردە يوللارغا چىقىۋېلىپ كىشىلەرنى قوغلاپ تىللايدۇ، ئۇرىدۇ، ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئېلىپ قاچىدۇ، ئۆز كۆرۈنگەن نەرسىلەرنى تارتىۋالىدۇ.

بەزىلىرى يېرىم يالىڭاچ ياكى قىپيالىڭاچ بولۇۋالىدۇ، ئاتا ـ ئانا ياكى باشقا ھامىيلىرى نەسىھەت قىلىپ توسسا نارازى بولىدۇ، تىللايدۇ، ھەتتا ئۇرۇپ چىشلەيدۇ. ئۆيدىكى نەرسىلەرنى ئۇرۇپ چاقىدۇ. كوچىلارغا چىقىۋالسا، ئۆز كۆرۈنگەن يات جىنىستىكى كىشىلەرگە كۆلۈپ ھىجىيىپ يېقىنلىق ئىزھار قىلىدۇ. ھەتتا ئۇلارنى قۇچاقلىۋېلىپ سۆيۈپ كېتىدۇ، بىھايا ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ. توسقانلارنى ياكى ئوخشاش جىنىستىكىلەرنى تىللايدۇ، قاغايدۇ.

بەزىلىرى ئۆيدىن چىقىپ پۇتى تايغان، بېشى قايغان ھالەتتە ۋە مەقسەتسىز ھالدا مېڭىپ «يوقاپ كېتىدۇ»، ئېگىز ئۆگزىلەرگە، قىيالارغا چىقىۋالىدۇ ياكى سۇغا كىرىۋالىدۇ. بەزىلىرى يات يۇرتلارغا، جاڭگال ـ سايلىقلارغا كېتىپ قالىدۇ.

بەزىلىرى ئاش ـ تاماقنى ئۇنتۇيدۇ، جىمجىتلىق، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، تەگسىز خىياللارغا بەند بولىدۇ. ئۇيقۇدىن بىدار بولىدۇ، جۇدەپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

بەزىلىرى كوچا ـ كويلارغا چىقىۋېلىپ، ھەر خىل ئەخلەت، تاشلاندۇق نەرسىلەرنى تېرىپ خالتا ـ قاچىلارغا قاچىلاپ يۈرىدۇ،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قاپلىرى توشۇپ قالسا، ئىچىدىكى نەرسىلەرنى خالىغان بىرەر هويلا ياكى ماگىزىن قاتارلىق جايلارغا تۆكۈپ قويۇپ يەنە ئەخلەت تېرىشكە باشلايدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە بۇنداق كېسەللەرنىڭ ھەممىسى «ساراڭلىق كېسىلى» ھېسابلىنىدۇ (ئىلمىي تېبابەتتە كېسەللىك سەۋەبلىرى بويىچە بىر قانچە كونكرېت تۈرلەرگە بۆلۈپ، مەخسۇس ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ).

(2) تۇتقاقلىق كېسىلى: بۇ، ئاربلاپ ـ ئاربلاپ ساراڭلىق ئالامەتلىرى ئەكس ئېتىدىغان كېسەللىك بولغاچقا «تۇتقاقلىق كېسىلى» دېيىلىدۇ. «جىن چاپلىشىۋېلىش»، «چىپىندى ئولىشىۋېلىش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئادەتتىكى چاغلاردىكى يېمەك ـ ئىچمەك، كىيىنىش، گەپ ـ سۆز، ئىش ـ ھەرىكەتلىرى نورمال ئادەملەر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئاربلاپ ـ ئاربلاپ (بەزىدە بىر ـ ئىككى ھەپتىدە بىر قېتىم، بەزىدە بىر ـ ئىككى ئايدا ياكى نەچچە ئايدا بىر قېتىم) كېسىلى تۇتۇپ قالىدۇ.

بەزىلىرى كېسەل قوزغالغان چاغدا ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ، چىشلىرى كىرىشىپ، كۆز قارىچۇقلىرى تارتىشىپ قالىدۇ، نەپسى قىيىنلىشىدۇ، تومۇرى تېزلىشىدۇ، چىرايى ئۆڭۈپ تاتىرىدۇ، بەزىدە تىلىنى چىشلىۋالىدۇ. بارا ـ بارا ئەقلىنى يوقىتىپ يىقىلىپ چۈشىدۇ، ئاغزىدىن كۆپۈك ياندۇرىدۇ، بۇ ھالەت بىر ـ ئىككى سائەت ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزاقراق داۋاملاشقاندىن كېيىن بارا ـ بارا يېنىكلەپ ئاخىر ئوڭلىنىپ قالىدۇ.

يەنە بەزىلىرى كېسىلى قوزغىلىش پەيتىدە ئۆيدىن چىقىپ كېتىدۇ، توسسا ئۇنىمايدۇ. «يىغىنلار (جىنلار دېمەكچى) چاقىرىۋاتىدۇ، بارمىسام بولمايدۇ» دەپ تۇرۇۋالىدۇ. ئىمكانقەدەر كىشىلەرنىڭ كۆزىنى غەلەت قىلىپ، جاڭگاللار، سايلاردىكى ياكى كەنتلەرنىڭ خىلۋەت جايلىرىدىكى ئۆزى بىلىدىغان بىر ئورۇنغا بېرىپ بوغۇلۇپ قالىدۇ، يەنى يىقىلىپ چۈشكەن ھالەتتە چىشلىرى كىرىشىپ، قارىچۇقلىرى تارتىشىپ، ئاغزىدىن كۆپۈك ياندۇرۇپ، يېرىم بىھوش بولۇپ يېتىپ قالىدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن

ئۆزىچە ئىوڭشىلىپ قايىتىپ كېلىدۇ. نەگە بارغانلىقى، نېمە بولغانلىقى سورالسا دەپ بەرمەيدۇ ياكى «دەپ بەرسەم ھۆددىسىدىن چىققىلى بولمايدۇ، تولا گەپ سورىماڭ» دەپ ئەھۋالنى يوشۇرىدۇ. كېسەلنى قايتىلىنىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىپ، كىشىلەرمۇ بەك گەپ كوچىلاپ كەتمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۆزىنىڭ تۇتقاقلىقى تۇتقاندا نېمە ئىشلارنى قىلغانلىقى، نېمىلەرنى دېگەنلىكىنى ئەسلىيەلمەيدۇ. بۇ خىل كېسەللەر تۇتقاقلىق ئۆتۈپ كەتكەندە تامامەن نورمال ھالەتكە قايتىدۇ.

3. ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىك ناملىرى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) كېسەللىك ناملىرى ۋە مەنىلىرى

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىك ناملىرىنىڭ ئاتىلىشى (كېسەللىك نامى) بىرقەدەر بىۋاسىتە، چۈشىنىشلىك بولىدۇ. چۈنكى، كېسەللەرگە كۆرۈش، تۇتۇش، ئاڭلاش، سېزىش، ھېس قىلىش قاتارلىق تاشقى سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق بىۋاسىتە بىلگىلى بولىدىغان كېسەللىك ئالامىتى ۋە بەلگىلىرىگە ئاساسەن نام قويۇلغان. ئۇلارنى ئومۇمەن مۇنداق بىرقانچە جەھەتتىن ئىزاھلاشقا بولىدۇ:

(1) كېسەل مەۋجۇت بولغان ئەزاغا ئاساسەن ئاتاش. مەسىلەن: باش ئاغرىقى، ئۆپكە كېسىلى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار ئاغرىق سېزىمىنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

(2) كېسەل سېزىمىنىڭ كونكرېت ئورنىغا ئاساسەن ئاتاش. مەسىلەن: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، باشنىڭ كەينى ئاغرىش، چېكىسى ئاغرىش، تىزى ئاغرىش، يانپېشى ئاغرىش، ئوقۇرىكى ئاغرىش قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار ئاغرىقنىڭ قايسى ئەزانىڭ قايسى كونكرېت ئورنىدا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

(3) كېسەلنىڭ ئورنى بىلەن ئاغرىق سېزىمىنى قوشۇپ ئاتاش. مەسىلەن: باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، يۈرەك سانجىلىپ ئاغرىش، كۆز

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئېچىشىپ ئاغرىش، غول كۆيۈشۈپ ئاغرىش قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار ھەم كېسەللىكنىڭ ئورنىنى، ھەم ئاغرىق سېزىمىنىڭ ھالىتىنى ئىپادىلەيدۇ.

(4) كېسەللىكنىڭ ۋاقىت ئۇقۇمى، يەنى ۋاقىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە ئاساسەن ئاتاش. مەسىلەن: تۇتقاقلىق كېسىلى، ناماز شام قارىغۇسى، تۈن سەيلىسى كېسىلى قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار كېسەللىكنىڭ قانداق ۋاقىتتا ياكى ۋاقىتنىڭ مەلۇم بۆلىكىدە ئاشكارا بولىدىغانلىقى، قالغان چاغلاردا پىنھان بولىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

(5) نوقۇل كېسەل ئالامىتىگە ئاساسەن ئاتاش. مەسىلەن: قىزىتما كېسىلى، يۆتەل، دەم سىقىلىش، قىچىشقاق كېسىلى، ئىششىق كېسىلى، چالەش كېسىلى قاتارلىقلار. بۇنداق نامالارنىڭ بەزىسى (قىزىتما، چالەش دېگەندەك) كېسەللىكنىڭ ئالامىتىنى ۋە پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرسە، بەزىسى (يۆتەل، دەم سىقىلىش، تولغاق دېگەندەك) كېسەللىكنىڭ ئالامىتىنى ئاشكارا بىلدۈرۈش بىلەن بىللە، كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى يوشۇرۇن بىلدۈرىدۇ.

(6) كېسەللىكنىڭ شەكلىگە ئاساسەن ئاتاش. مەسىلەن: قوشىيوغان، غەلۋىرەك، دانىخورەك، بەلباغسىمان قوقاق، چوقۇق، پوقاق قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار كېسەللىكنىڭ شەكىل ئالاھىدىلىكلىرىنى بىۋاسىتە ئىپادىلەش بىلەن بىللە، ئۇنىڭ بەدەننىڭ ئىچىدىن سىرتىغا چىقىدىغان جاراھەت ياكى پولتىيىپ چىققان ئەزا ئىكەنلىكىنى يوشۇرۇن ئىپادىلەيدۇ.

(7) كېسەللىكنىڭ ئالامىتىنىڭ رەڭگىگە ئاساسەن ئاتاش. مەسىلەن: سېرىقكېسەل، ئاقكېسەل، قارا داغ، ئاق خۇن كېسىلى، كۆزگە ئاق چۈشۈش قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار كېسەللىك ئالامىتىنىڭ رەڭ ئالاھىدىلىكىنى ئىپادىلەش بىلەن بىللە، قايسى ئەزالاردا ئىكەنلىكىنى يوشۇرۇن ئىپادىلەيدۇ.

(8) كېسەللەنگەن ئەزا نامى بىلەن كېسەللىك نامىنى قوشۇپ ئاتاش. مەسىلەن: قۇلاق يىرىڭداش، يۈرەك چالاڭغۇراش، ئاشقازان

كۆپۈپ ئاغرىش، چىشنى قۇرت يېيىش، پاچاق تېلىپ ئاغرىش قاتارلىقلار. بۇنداق نامىلار كېسەللەنگەن ئەزا بىلەن كېسەل ئالامىتىنى بىراقلا ئىپادىلەيدۇ.

(9) ئەزالارنىڭ غەيرىيلىك ئالاھىدىكىگە ئاساسەن ئاتاش. مەسىلەن: ئالىغاي كېسىلى، دوك كېسىلى، توخۇ تۆش كېسىلى، قاڭرۇق كېسىلى، چوناق كېسىلى قاتارلىقلار. بۇنداق نامىلاردا كېسەللىك ئالامىتى بىلەن كېسەل ئەزانىڭ نامى بىراقلا ئىپادىلىنىدۇ.

(10) بەدەندىكى مەلۇم ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى قىسمەن ياكى تولۇق يوقىتىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئاتاش. مەسىلەن: كۆزى تورلىشىش كېسىلى، كۆزى تۇتۇلۇش كېسىلى، قۇلاق غوڭۇلداش كېسىلى، پاڭقايلىق كېسىلى، تۇغماسلىق كېسىلى، ئەرلىك ئاجىزلىق كېسىلى قاتارلىقلار. بۇنداق نامىلار كېسەللەنگەن ئەزانىڭ نامىنى بىلدۈرۈش بىلەن بىللە، كېسەللىكنىڭ دەرىجىسىنى ئىپادىلەيدۇ.

(11) سۆڭەكلەرنىڭ زەخىملىنىش ھالىتىگە ئاساسەن ئاتاش. مەسىلەن: سۇنۇق، دەز كېتىش، چىقىق، چىم بولۇش قاتارلىقلار. بۇنداق نامىلار ھەم كېسەللىكنىڭ سىرتقى زەربە تەرىپىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى، ھەم كېسەللىك ھالىتى ۋە دەرىجىسىنى ئىپادىلەيدۇ.

(12) مەۋھۇم سۈپەتلەر ئارقىلىق ئاتاش. مەسىلەن: ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، سەپرا كېسىلى، سەۋدايىلىق، ئۇيقۇسىزلىق، كۆڭۈل ئېلىشىش، خەقىشلىك، قانسىراش، سۇسىراش (سۇ يوقىتىش) قاتارلىقلار. بۇنداق نامىلار بەدەندە بولۇشقا تېگىشلىك ماددىلار ياكى قۇۋۋەت، ئىقتىدارلارنىڭ نورمال ھالەتتىكىدىن كەم ياكى ئارتۇق بولۇۋاتقانلىقىنى مۇجمەل ھالەتتە ئىپادىلەيدۇ. لېكىن كېسەللەنگەن ئەزا، يوقىتىلغان ياكى ئېشىپ كەتكەن ماددا، ئىقتىدار، ھەرىكەتلەرنىڭ قانچىلىك دەرىجىدە ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەپ بېرەلمەيدۇ.

(13) غەلىتە مەخلۇقلارغا باغلاپ ئاتاش. مەسىلەن: دۆۋ كېسىلى، جىن چاپلىشىۋېلىش، چىپىندى ئولىشىۋېلىش، جىن دارىش، ئال

www.uyghurkitap.com

دارىش قاتارلىقلار. بۇلار ئىچىدە «دۆي كېسىلى» دېگىنى دۆينىڭ ئىشتىها ئالاھىدىلىكىگە قىياس بېرىپ قويۇلغان ئىسىم بولۇپ، دۆي ئەپسانىلەردىكى بەھەيۋەت، يوغان، ئۇچالايدىغان، ئۆمۈچۈكسىمان مەخلۇقتۇر. بەزىلەر ئۇنى دېۋىنىڭ بىر خىلى دېسە، بەزىلەر دېۋە بىلەن خۇي ـ پەيلى ئوخشايدىغان باشقا نەرسە دەيدۇ. لېكىن ئوخشاشلا ئۇنى ئادەملەر، ھايۋانلارنى دەم تارتىپ كېتىدىغان، دەريا ـ دېڭىزلارنىڭ سۈيىنى بىر تۇرۇشتىلا شوراپ قۇرۇتۇۋېتىدىغان نەرسە دەپ سۈپەتلەيدۇ. «دۆي كېسىلى» نان يەپ تويمايدىغان، سۇ ئىچىپ قانمايدىغان، سىيىپ هارمايدىغان بىر خىل كېسەللىكنى دۆينىڭ ئىشتىها ئالاھىدىلىكىگە ئوخشىتىشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىك نامى بولۇپ، هازىرقى چۈشەنچە بويىچە ئۇنىڭ ئالاھىدىكى قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ مەلۇم بىر تۈرىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

جىن چاپلىشىۋېلىش، جىن دارىش، ئال دارىش دېگەنلەرگە كەلسەك، بۇرۇنقى زامانلاردا يېمەكلىك، دورا قاتارلىق ماددىي داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ساقايتىش مۇمكىن بولمىغان ساراڭلىق، تۇتقاقلىق قاتارلىقلار بەزى كېسەللىكلەرنى جىن، ئالۋاستى ئاپىتىنى سالغانلىقتىن كېلىپ چىققان دەيدىغان قاراشلار بولغانلىقتىن، بۇ خىل كېسەللىكلەر مۇشۇنداق غەلىتە مەخلۇقلارغا باغلاپ ئاتالغان.

2) كېسەللىك ناملىرىدىن مەلۇم بولغان ئالاھىدىلىكلەر

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كېسەللىك ناملىرىنى (شۇنداقلا ئاۋام تېبابىتىگە خاس دورا خەت نۇسخىلىرىنى) تەھلىل قىلغىنىمىزدا، بەزى ئالاھىدىلىكلەر ئىپادىلىنىدىغانلىقىنى بايقىيالايمىز.

(1) ئاۋام تېبابىتىگە خاس كېسەللىك ناملىرى ساپ ئۇيغۇرچە سۆزلەردىن (ياكى بەزىلىرى قەدىمكى زاماندا بۇ يەردە ياشاپ كېيىن ئۇيغۇرلارغا سىڭىپ كەتكەن ھەر خىل قوۋم ـ قەبىلە تىللىرىدىن ئۇيغۇر تىلىغا ئۆزلىشىپ دەۋرىمىزگىچە يېتىپ كەلگەن ئۇيغۇر تىلى سۆزلۈكلىرىدىن) تۈزۈلگەن. قۇرامىغا يەتكەن ۋە زېھنى ئوچۇق بولغان ھەرقانداق بىر ئۇيغۇر بۇ خىل كېسەللىك ناملىرىنى

ئاڭلىسا، دەرھال ئۇنىڭ قايسى ئەزادىكى ياكى قانداق كېسەل ئىكەنلىكىنى بىلەلەيدۇ.

(2) ئاۋام تېبابىتىگە خاس كېسەللىكناملىرى ئىچىدە سەرتان، سەكتە، خاپقانى قەلب، ئۆپكە سىلى، زاتىلرىيە، زاتىلجەنبە، سەرسام، جۇنۇنلۇق، مالىخۇلىيا، ئىستىسقا، بوۋاسىر، مۇپاسىل، سۇرئىتى ئىنزال، دائىسسۇلەپ، دائىلھىيىيە، بەرەس، بەھەق دېگەندەك چۈشىنىكسىز كېسەل ناملىرى بولمايدۇ. بۇنداق كېسەللىك ناملىرى ئىلمىي تېبابەتكە خاس ناملاردۇر.

(3) يۇقىرىقى ئىككى خىل ئەھۋال ئۆز نۆۋىتىدە ئۈچ مەسىلىنى چۈشەندۈرىدۇ. يەنى ئىلمىي تېبابەتكە خاس بولغان كېسەللىك ئاتالغۇلىرىنىڭ بەزىلىرىگە، مەسىلەن: بوۋاسىر، مۇپاسىل، بەرەس، بەھەق، جۇنۇنلۇق، مالىخۇلىيا دېگەندەك كېسەل ناملىرىغا ئاۋام تېبابىتىدە ئوخشاش ياكى ئوخشاشراق مەنە ئىپادىلەيدىغان ئاتالغۇلىرى بار. ئەمما، سەكتە، سىل، زاتىل، ئىستىسقا دېگەندەك بەزى كېسەللىك ناملىرىغا ئاۋام تېبابىتىدە تەڭداش مەنىلىك كېسەللىك ئاتالغۇلىرى ئۇچرىمايدۇ.

دېمەك، (1) ئىلمىي تېبابەتكىلا خاس كېسەللىك ناملىرى شۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئورنى، سەۋەبى، مەنبەسى، داۋاسى جەھەتتىن ئىلمىي تېبابەتكە خاس بايقاش ئىكەنلىكىنى، ئىلمىي تېبابەتنىڭ سەۋىيەسى ئاۋام تېبابىتىدىن يۇقىرى تۇرىدىغانلىقىنى؛ (2) ئاۋام تېبابىتىگە خاس بەزى كېسەللىك ناملىرىنىڭ ئىلمىي تېبابەتتىمۇ مەۋجۇتلۇقى ئىلمىي تېبابەتنىڭ مەنبەسىنى، ۋارىسچانلىقى ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ؛ (3) مۇپاسىل، بەرەس، سىل دېگەندەك ئىلمىي تېبابەتكە خاس ئاتالغۇلارنىڭ ھازىرقى ئاۋام تېبابىتىدىمۇ ئانچە ـ مۇنچە ئۇچراپ تۇرىدىغانلىقى بولسا، ئىلمىي تېبابەتنىڭ ئاۋام تېبابىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى، بۇ ئىككىسى ئوتتۇرىسىدا ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىش، ئۆتۈشۈشتەك زىچ مۇناسىۋەت بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) جىنسىيەت ۋە جىنسىي كېسەللىكلەرگە دائىر شەرم ـ ھايا ئاتالغۇلىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىنسانلارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇشى ۋە ئاۋۇشى جىنسىي تۇرمۇش ئارقىلىقلا ئەمەلگە ئاشىدۇ. كىشىلىكلەر ئىنسان بەدىنىنىڭ ھەر قانداق ئەزاسىدا يۈز بېرىدۇ. بۇ، مۇقەررەر ھالدا جىنسىي كىشىلىكلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇنداق ئىكەن، ئىجتىمائىي تۇرمۇشتا جىنسىي ئەزالار، ئۇلارنىڭ ھالىتى، ئىقتىدار دەرىجىلىرىدە كۆرۈلىدىغان نورمال ۋە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش قاتارلىقلارنى مۇئەييەن ئاتالغۇلار ئارقىلىق ئىپادىلەشكە توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، تىلىمىزدا بۇلارغا ئائىت نۇرغۇن ئاتالغۇلار بارلىققا كەلگەن. يەنە بىر جەھەتتىن، ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ئاتا ـ ئانىلار بىلەن باللار، قېرىنداشلار، تۇغقانلار ئارىسىدىلا ئەمەس، ئەدناسى يېقىن دوستلار، ھەتتا بىمارلار بىلەن تېۋىپلار ئارىسىدىمۇ جىنسىي ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىكلىرى ھەققىدە شۇ ئەزانىڭ نامىنى بىۋاستە ئاتاپ سۆزلىشىشتىن قاتتىق ئۇيات ۋە ھايا قىلىدىغان شەرم ـ ھايا ئادەتلىرى چوڭقۇر يىلتىز تارتقان. شۇ سەۋەبتىن، جىنسىيەت ۋە جىنسىي كېسەللىكلەرگە دائىر نۇرغۇن شەرم ـ ھايا ئاتالغۇلىرى بارلىققا كەلگەن.

(1) جىنسىيەتكە دائىر شەرم ـ ھايا ئاتالغۇلىرى. ئۇيغۇر تىلىدا ئەرلىك جىنسىي ئەزانى بىلدۈرىدىغان خاس ئاتالغۇدىن كەم دېگەندە ئالتىسى، ئاياللىق جىنسىي ئەزانى بىلدۈرىدىغان ئاتالغۇدىن كەم دېگەندە بەشى بار. بۇلارنىڭ بەزىسى ئومۇمىي نام، بەزىسى مەلۇم ياش قۇرام دەۋرىگە خاس ئاتالغۇلاردۇر. ئەمما، بۇلار جانلىق تىلدا (ئەرلەر ئارىسىدىكى قوپال چاقچاق ۋە كىشىلەر ئارىسىدىكى تىل ـ ھاقارەت ئىبارىلىرىدە) قىسمەن دائىرىدە قوللىنىلىدۇ. بەك زۆرۈر بولغاندا، ئەر ـ خوتۇن ئايرىم تۇرغاندا ۋە ئەمچى ـ ئوتاچى، تېۋىپلارغا كېسەللىك ئەھۋالىنى ئەينەن ئىپادىلەش زۆرۈر بولغاندا قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چاغلاردا، بولۇپمۇ چوڭلار، كىچىك باللار، ناتونۇش كىشىلەر بولغان سورۇنلاردا، شۇنداقلا ئەمچىلەر بىلەن بىمارلار ئارىسىدىكى ئادەتتىكى تىل ئالاقىسىدە، بۇ خىل ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ ھەرىكەتنامىلىرى ئۇچۇن ئوخشاتما ئىسىم، كۆچمە نام ياكى گۇڭگا ئاتالغۇلار قوللىنىلىدۇ.

خوندەك: بالاغەتكە يەتمىگەن ئوغۇل بالىلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى.
مانتەك: بالاغەتكە يەتمىگەن قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى.
جانىيەر: بالاغەتكە يەتكەن ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئۈچۈن ئورتاق نام.
ئۇياتلىق يەر: بالاغەتكە يەتكەن ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى.
تاش بۆرەك:××× (ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدىنى).
هېلىقى يەر: جانىيەر. ئەر ـ ئاياللارغا ئورتاق. مەسىلەن «هېلىقى يەردە هەرىكەت يوق» (××× قويماسلىق)، «هېلىقى يەر نەملىشىپلا تۇرىدۇ» (خۇن تېگىپ قالماق).
بىر ئورۇندا بولماق:××× (جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەك). «بىر تۆشەكتە بولۇش»، «بويىنى سۇغا سېلىش» دېگەن سۆزلەرمۇ بەزى هاللاراد مۇشۇ مەنىلەردە قوللىنىلىدۇ.
ئادەت: ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىن قەرەللىك هالدا كېلىدىغان قان. بۇ قەرەللىك تەكرارلىنىدىغان ئەهۋال بولغاچقا، «ئادەتلەنگەن قان كېلىش» مەنىسىدە «ئادەت» سۆزى هايالىق ئاتالغۇغا ئايلانغان. مەسىلەن: «ئادەت كۆرۈش»، «ئادەت كەلمەسلىك».
ئاي كۆرۈپ قېلىش: ئاياللاردا ئادەت كۆرۈش ئومۇمەن بىر ئايدا بىر قېتىم تەكرارلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئادەت كۆرۈش يەنە «ئاي كۆرۈش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مۇئەييەن تىل شارائىتىدا «ئاي بېشى بولۇپ قالغانىدى» دېگەن جۈملىدىكى «ئاي بېشى» دېگەن سۆزمۇ «ئادەت كۆرۈپ قېلىش» دېگەن مەنىنى ئاڭلىتىدۇ.
(2) جىنسىي كېسەللىكلەرگە دائىر شەرم ـ هايا ئاتالغۇلىرى.
جىنسىي كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭناملىرى ۋە هالەتلىرىنى ئىپادىلەشتىمۇ مۇتلەق كۆپ هاللاردا شەرم ـ هايا ئاتالغۇلىرى قوللىنىلىدۇ:
ئەرلىك ئاجىزلىق: ئەرلەردىكى××× قويماسلىق، قاتماسلىق، بالدۇر بولۇپ قېلىش قاتارلىق جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي نامى بەزىدە «ئەرەنلىك ئاجىزلىق»

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دېيىلىدۇ.
بالدۇر بولۇپ قېلىش: ئۇرۇقنىڭ تېز يورۇپ كېتىشى.
قاتماسلىق: جىنسىي ئەزا چىڭىماسلىق.
توختىماسلىق: ئۇرۇق سۇيۇقلۇقى ئۆزىچە ئېقىپ كېتىش.
چىقىرالماسلىق: ئۇرۇق سۇيۇقلۇقى چىقماسلىق.
شەيتان ئاتلاش: ئۇخلاۋاتقاندا ئۇرۇق سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۆزىچە يورۇپ كېتىشى.
تاش بۆرەك قىچىشىش: ئۇرۇق بېزى خالتىسى قىچىشىش.
جان يەر ئاغرىش: جىنسىي ئەزانىڭ يالىلىغلىنىشى (ئەر ـ ئاياللار ئۈچۈن ئورتاق).
سۇ تېگىپ قېلىش: ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئېقىپ تۇرۇش.
كىر تېگىپ قېلىش: (يۇقىرىقىغا ئوخشاش).
ئاق كىر: ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىن كېلىدىغان قويۇق ئاق رەڭلىك بەتبۇي سۇيۇقلۇق.
ئاق كىر تېگىپ قېلىش: ئاق كىر كېسەللى بولۇپ قېلىش.
كىندىك ئاستى ئاغرىش: ئىچكى جىنسىي ئەزالار ئاغرىش.
جانيېرى قىچىشىش: ئاياللار جىنسىي يولى قىچىشىش.
ئاۋام تېبابىتىدە، جىنسىي ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ ھالەتلىرى، كېسەللىكلىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئوخشاتما ئىسىم، كۆچمە ناملار ئارقىلىق يېپىق، يوشۇرۇن ئىپادە قىلىنىدۇ. بۇنداق ئۇسۇل ئارقىلىق جانلىق تىلدا مەقسەت ئۇقتۇرۇشتا يەنە نۇرغۇن ئىزاھلاش ۋە مەمكىنلىق ۋاستىلەر قوللىنىلىدىغانلىقتىن تىل ئالاقىسىدە ھېچقانداق ئۇقۇشماسلىق كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن، تېببىي ئەسەرلەردە زىيادە ئىزاھلاش ۋە مەمكىنلىق ۋاستىلەرنى قوللىنىش مۇمكىن بولمىغانلىقى، شۇنداقلا جىنسىي ئەزالار، ئۇلارنىڭ ھالەت ناملىرى، ھەرىكەت ناملىرى ۋە كېسەللىك ناملىرىنى ئاۋام تېبابىتىدىكى (خەلق تىلىدىكى) ئەسلىي ناملىرى بويىچە يېزىق بىلەن خاتىرىلەش شەرم ـ ھايا يۈزىسىدىن ئاپتورغا قىيىنچىلىق پەيدا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئىلمىي تېبابەتتە بۇ خىلدىكى نۇرغۇن ئاتالغۇلار ئەرەب،

پارس تىللىرىدىكى تەلەپپۇزى بويىچە خاتىرىلەنگەن.
مەسىلەن: ئالەت (ئەرلىك جىنسىي ئەزا)، ئالەت قايىم بولماسلىق (ئەرلىك جىنسىي ئەزا قاتماسلىق)؛ باز (ئەرلىك جىنسىي ئەزا)، باھ ئاجىزلىق (ئەرلىك ئاجىزلىق)، باھنى قۇۋۋەتلەش (ئەرلىكنى كۈچەيتىش)؛ مەنىي (ئەرلىك جىنسىي ئەزادىن ئېتىلىپ چىقىدىغان ئۇرۇق سۇيۇقلۇقى)، مەنىي ئازلىق (ئەرەنلىك ئۇرۇق ئازلىق)، مەنىي تۇتماسلىق (ئەرلىك ئەزادىن ئۇرۇق سۇيۇقلۇقى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىش)، سۇرئىتى ئىنزال (ئەرلىك ئۇرۇق تېز يۇرۇپ كېتىش، تېز بولۇپ قېلىش)؛ فەرەج، فەرجى (ئاياللىق جىنسىي ئەزا)، فەرەج سوۋۇپ كېتىش (ئاياللىق جىنسىي ئەزانىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش)؛ خۇن(قان)، خۇن تەۋرەش (جىنسىي يولىدىن قان كېلىش)، خۇن توختىماسلىق (جىنسىي يولىدىن كېلىدىغان قان توختىماسلىق)، ئاق خۇن (ئاق كىر)، ئاق خۇن كېسىلى (ئاق كىر كېسىلى)؛ ھەيز (ئاياللار جىنسىي يولىدىن قەرەللىك كېلىدىغان قان، ئادەت)، ھەيزدارلىق (ئادەت كۆرۈپ قالماقلىق)، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش (ئادەت ئاغرىتىپ كېلىش)، ھەيز قالايمىغان كېلىش (ئادەت قالايمىقان كېلىش) ۋەھاكازالار.

ئالتىنچى

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش

كېسەللىكلەرنى داۋالاش چارىلىرى ئۈستىدە سۆز ئېچىلغاندا، ئاۋام تېبابىتى بويىچە كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاشتا خېلى تەجرىبىلىك سانىلىدىغان كىشىلەر بولسۇن، ئاش ـ تائام، ئوزۇقلۇقلارنىڭ شىپالىق رولى توغرىسىدا رىسالە ـ كىتابلارنى يازغان تەتقىقاتچىلار بولسۇن ياكى ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتىگە دائىر مەخسۇس ئەسەرلەردە بولسۇن، ئاش ـ تائاملارنىڭ غىزالىق ۋە داۋالاش رولىنى ئالاھىدە تەكىتلەيدۇ. ئىلمىي تېبابەتتە ئاش ـ تاماقلارنىڭ غىزايى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىغىلا ئىگە بولغان غىزالار)، داۋايى غىزايى (داۋالىق رولى ئاساس،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆزۈقلۇق رولى قوشۇمچە بولغان غىزالار)، غىزايى داۋايى (ئوزۇقلۇق رولى ئاساس، داۋالىق رولى قوشۇمچە بولغان غىزالار)دىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدىغانلىقى سۆزلىنىدۇ.

تېبابەت ۋە ئاش ـ تائام ھەققىدىكى كىتابلارنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك «داۋايى غىزايى»غا مىسال قىلىپ، قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان گۈلقەنتلىرى، قىياملىرى؛ ئەنجۈر، ئالما، بېھى، ئامۇت، سەۋزە مۇراببالىرى؛ بادام، نوقوت، ياڭاق تالقانلىرى قاتارلىقلار ئالدى بىلەن داۋالاش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىغا ئىگە؛ گۈلقەنت ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى قاتارلىق بىر مۇنچە كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇلار ئىچىدە قىزىلگۈل گۈلقەنتىنىڭ يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش؛ پىننە گۈلقەنتىنىڭ ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالاش؛ رەيھانگۈلقەنتىنىڭ مېڭە ۋە دىماقتىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ باش ئاغرىقىنى توختىتىش؛ بادام تالقىنىنىڭ مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئۇيقۇنى ياخشىلاش؛ نوقوت تالقىنىنىڭ قەنت سىيىش كېسىلىگە داۋا بولۇش قاتارلىق دورىلىق ئۈنۈمى بارلىقى تەكرار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئەمەلىيەت بولسىمۇ، لېكىن، بۇلار تېگى ـ تەكتىدىن ئېيتقاندا، ئاساسىي يېمەكلىك ئەمەس، بەلكى قوشۇمچە يېمەكلىكلەردۇر. ئۇلار مەلۇم كېسەلگە شىپا بولغان بىلەن، مۇئەييەن شەرت ئاستىدا ئاندىن شىپا بولالايدۇ. مۇبادا ئىچى سۈرۈپ قالغان ئادەم ئاساسىي يېمەكلىك ئىستېمال قىلماي، ھەر كۈنى تويغىچە گۈلقەنت يېسە ئۇنىڭ شىپا تېپىشى مۇمكىن ئەمەس. ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن بەلگىلىك مىقداردا پىننە گۈلقەنتى ئىستېمال قىلغان ئادەم ئاچچىقسۇ، مۇچ سېلىنغان تاماقلارنى، مانتا، كاۋاپلارنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىپ يەۋەرسە، ئوخشاشلا پىننە گۈلقەنتى شىپا قىلىپلا قالماي، كېسىلى تېخىمۇ ئېغىرلاپ كېتىدۇ.

پولۇ، گۆشگىردە قاتارلىقلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ كۈچ ـ ماغدۇرنى ئاشۇرىدىغان ئېسىل تاماقلار ئىكەنلىكى ھەممىمىزگە ئايان. لېكىن، بۇلارمۇ مۇئەييەن شەرت ئاستىدىلا شۇنداق ئۈنۈم بېرەلەيدۇ. ئەگەر ھەر كۈنى، ھەر ۋاقىتتا بۇلارنىلا ئىستېمال قىلساق زەرەر قىلىدۇ.

ھېكايەت

60 ياشقا كىرمىگەن بىر ئوقۇمۇشلۇق كىشى بار ئىدى. قان بېسىمىمۇ ئانچە يۇقىرى ئەمەس ئىدى. بىراق، بۇ يىلنىڭ بېشىدا مېڭە قان تومۇر توسۇلۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىپ، داۋالىنىش ئارقىلىق يېرىم پالەچ بولۇپ ساقايدى. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، يېقىنىلىرىنىڭ توي ئىشلىرىغا ياردەملىشىش بىلەن ئالدىراش بولۇپ، ئۈچ كۈن ئىچىدە ئۇدا بەش ۋاق پولۇ يېيىشكە توغرا كەپقاپتۇ. ئاخىرقى بىر ۋاق پولۇنى يەپ ياتقان كېچىسى پالەچ بولۇپ قاپتۇ.

مەلۇم تۇغقىنىمىزنىڭ 18 ياشلارغا كىرگەن بىر ئوغلى بولۇپ، زۇكامداپ ساقايسىلا ئىسسىمدايتتى. بىراق سۈيۇقئاشنى قىزىق ئىچىپ تەرلەنسىلا ساقىيىپ كېتەتتى.

بۇلاردىن مەلۇمكى، غىزايى مۇتلەق ھېسابلىنىدىغان تائاملارنىڭمۇ مۇتلەق زەررىرى يوق دېگىلى بولمىغاندەك، مۇتلەق شىپالىق ئۈنۈمى يوق دېگىلىمۇ بولمايدۇ. باشقا تۈردىكىلىرىمۇ ھەم شۇنداق. ئاساسي يېمەكلىك، قوشۇمچە يېمەكلىك ياكى ئىچىملىكلەر بولسۇن، دورىلىق قىممىتى يۇقىرىراق ياكى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرىراق بولسۇن، پەقەت مۇئەييەن شەرت ئاستىدا ۋە بەلگىلىك ئۆلچەم، بەلگىلىك ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنسا ساغلاملىقنى ساقلاش ياكى كېسەلنىڭ شىپا تېپىشىغا ياردەم بېرىش رولىنى ئوينايدۇ، ئۇنداق بولمىغاندا زەرەر قىلىدۇ.

سەمىمىيلىك بىلەن ئېتىراپ قىلىش كېرەككى، ئاش ـ تائاملارنىڭ ئوزۇقلۇق ۋە شىپالىق رولى مۇتلەق ئەمەس، چەكسىزمۇ ئەمەس، ھەر كىم ئۆزىنىڭ تەن قۇرۇلۇش ئالاھىدىلىكى، مىزاجى، ياشاۋاتقان مۇھىت، مەۋسۇم، سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن، ئۆز مىزاجىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشقا ئەڭ باب كېلىدىغان ئاش ـ تائام، يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى مۇۋاپىق نىسبەتتە تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، ئۇلارنىڭ شىپالىق رولى ئەڭ زور دەرىجىدە جارى بولىدۇ. بولمىسا ئەكسىچە نەتىجە بېرىدۇ.

مۇشۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، ئاش ـ تائاملارنىڭ كېسەللىكتىن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى رولى گەۋدىلىك بولىدۇ؛ ھەقىقەتەن كېسەل بولۇپ قالغاندا، پۈتۈنلەي ئاش ـ تائامغا تايىنىپلا كېسەلنى ساقايتىش قىيىن. گەرچە ئارپا ئېشى، شوۋگۇرۇچ، قاپاق ئېشى، بۇغداي ئۇمىچى، سۈيۈقئاش قاتارلىق بەزى ئاش ـ تائاملار بىلەن قىسمەن كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولسىمۇ، بۇلارنىڭ داۋالىق رولى ئۇلارنىڭ ئۆزىدىن كەلمەستىن، شۇ ئاشلارنىڭ خۇرۇجى قىلىپ سېلىنىدىغان قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، يۇمغاقسۈت، خام قاپاق قاتارلىقلاردىن كېلىدۇ. ئاشلارنىڭ ئۆزى غىزالىق رولىنى ئويناش بىلەن بىللە، ئاسان ھەزىم بولۇش، بەدەنگە ئاسان سۈمۈرۈلۈش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق يۇقىرىقىدەك دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە خۇرۇجلارنىڭ دورىلىق تەركىبلىرىنى تېز سۈرئەتتە بەدەننىڭ ئېھتىياجلىق قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش رولىنى ئوينايدۇ.

مۇتلەق كۆپ ساندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دورىغا، شۇنداقلا باشقا داۋالاش ۋاستىلىرىگە تايانماي بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئاش ـ تائاملار ياردەمچى رول ئوينايدۇ. شۇڭا، مەيلى كەسپىي تېۋىپلار بولسۇن ياكى ئاۋام تېبابىتىدە بولسۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مۇناسىپ دورىلارنى بۇيرۇش بىلەن بىللە، غىزالىنىش ئۆگۈت ـ پەرھىزلىرىنى (يەنى قانداق كېسەللەرنىڭ قانداق ئاش ـ تائام، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى قانداق ئۆلچەمدە ئىستېمال قىلىش زۆرۈرلۈكى ۋە قانداق ئاش ـ تائام، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىملىقىنى بۇيرۇيدۇ. دورا ئىستېمال قىلىش ياكى باشقا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوبۇل قىلىش بىلەن بىللە، ئۇزۇقلىنىشتىكى ئۆگۈت ـ پەرھىزلەرگە ئەمەل قىلىنسا، دورىنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك، كېسەلنىڭ ساقىيىشى تېز بولىدۇ. ئۆگۈت ـ پەرھىزلەرگە ئەمەل قىلىنمىسا، دورىنىڭ تەسىرى ئاستا بولىدۇ، ھەتتا ئۈنۈمى بولمايدۇ.

زامانىمىزدىكى ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىمنىڭ «ھاياتلىق دەستۇرى» ناملىق كىتابىدا ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالاش توغرىسىدا ئوتتۇرىغا قويغان: «ھەرقانداق كېسەلنى

داۋالاشتا، بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئۆزۈقلۇق بەلگىلەش، غىزالارنى تەرتىپ بىلەن بېرىش، سىتتە زۆرۈرىيەتكە (ھاياتلىقنىڭ ئالتە زۆرۈرىي شەرتى) ۋە ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە تولۇق رىئايە قىلىش، مىزاجنى تەڭشەش، مۇۋاپىق كۈتۈش ۋە پەرۋىش قىلىش قاتارلىق چارىلەر كىرىدۇ. بۇ تەدبىرلەر كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ساقلىقنى ساقلاش ۋە تەن سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ» دېگەن بايانلىرى تولىمۇ ئىلمىي ۋە ناھايىتى ئاقىلانە كۆرسەتمىدۇر.

دەل مۇشۇ سەۋەبتىن، ئاۋام تېبابىتىدىكى ئوزۇقلۇق قاراشلىرى ۋە ئوزۇقلۇققا دائىر ئۆگۈت ـ پەرھىزلەر بۇ يازمىنىڭ «داۋالاش» قىسمىغا ئەمەس، «كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش ئادەتلىرى» قىسمىغا كىرگۈزۈلدى. شۇڭا بۇ ماۋزۇدا تەكرارلىمايمىز.

ئاۋام تېبابىتىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئوزۇقلۇق ۋە ئۆگۈت ـ پەرھىزلەر ئارقىلىق داۋالاشتىن ئۆزگە، دورا بىلەن داۋالاش، دورىسىز داۋالاش (فىزىكىلىق داۋالاش)، تېڭىقچىلىق (قول مەشغۇلاتى بىلەن داۋالاش) ۋە روھىي جەھەتتىن داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

1. ئاۋام تېبابىتىدە داۋالىنىش ئادەت، تەرتىپلىرى

يۇقىرىدا بىز، ئاۋام تېبابىتى كىشىلەرنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالىشى ۋە بىر ـ بىرىنى داۋالىشى بىلەن خاراكتېرلىنىدىغان تېبابەتتۇر دەپ ئېيتقانىدۇق. بۇ يەردە ئالدى بىلەن بۇنىڭ قانداق تەرتىپلەر بىلەن ئەمەلگە ئاشىدىغانلىقى ھەققىدە بىر ئاز توختىلىمىز.

1) ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش

كىشىلەر، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەر ئادەتتە ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئۇيقۇسى قېچىش ياكى ئۇخلا ـ ئۇخلىمايلا چۆچۈش، ئۇستىخانلىرى ئېغىرلىشىش، ئاغلاش، كۆرۈش سېزىملىرى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئاجىزلاش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى تۇتۇلۇپ قېلىش، تومۇرى ئىتتىكلەپ قېلىش، بېشى قېيىش، كۆڭلى ئاينىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىش خۇشياقماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن بەدەندىكى مەلۇم ئەزا، مەلۇم جايلىرىدا يېقىمسىزلىق، ئاغرىش، قىچىشىش، كۆيۈشۈش، قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى سەزگەندە، ئۆزىنىڭ تەن سالامەتلىكىدە مەلۇم ئۆزگىرىش، نورماللىقتىن چەتنەش بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ ۋە بۇلارغا سەۋەب بولغان ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار، ئىلگىرىكى تەجرىبىلەر ئارقىلىق كېسەلنىڭ سەۋەبكار ئامىلىنى، ئۆزىنىڭ شۇ تاپتىكى مىزاجىنى ئېنىقلايدۇ. ئاندىن بىز ئالدىدا سۆزلەپ ئۆتكەن كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى ئۇزۇۋقلىنىش، كىيىنىش، ھەرىكەت قىلىش، كۆڭۈل ئېچىش، ئارام ئېلىش ۋە ئۆگۈت ـ پەرھىزلەرگە دائىر ئۇسۇل، ئادەتلەر ئارقىلىق مۇشۇ جەھەتلەرنىڭ ھەممىسى ياكى بىر قانچىسىدە مۇۋاپىق تەڭشەشلەرنى ئېلىپ بارىدۇ. بولۇپمۇ يېمەكلىك، ئىچىملىك، ئۇزۇۋقلىنىش ئۆگۈت ـ پەرھىزلىرىگە ئاساسەن، ئاش ـ تائام ۋە ئىچىملىك (بولۇپمۇ چاي) تۈرى، مىقدارىنى تەڭشەيدۇ. شىپا بولىدۇ دەپ قارىغانلىرىنى ئىستېمال قىلىدۇ، زەرەر قىلىدۇ دەپ قارىغانلىرىدىن پەرھىز قىلىدۇ. بىر ـ ئىككى كۈن ئۆزى قوللانغان شىپا، پەرھىز تەدبىرلەرنىڭ ئۈنۈمىنى كۆزىتىدۇ. پايدىسى بولسا داۋاملاشتۇرىدۇ، پايدىسى بولمىسا يەنە تەڭشەش ئېلىپ بارىدۇ. شۇنداق قىلىپ كۆپ قىسىم ئەھۋاللاردا ئۇتۇق قازىنىپ، كېسەللىك دەرىجىسىگە بارمىغان ساقسىزلىق ئالامەتلىرىدىن ياكى ئەمدىلا باشلانغان كېسەللىكتىن قۇتۇلۇپ، ساغلاملىقنى قوغداپ قالىدۇ. مانا بۇ ئاۋام تېبابىتىدىكى ئۆز كېسىلىنى تونۇش ۋە ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاشتۇر.

2) بىر ـ بىرىنى داۋالاش

بۇ، چوڭلارنىڭ كىچىكلەرنى، تەجرىبىلىكلەر تەجرىبىسىزلەرنى داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ مۇنداق ئىككى جەھەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: (1) ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىنى داۋالاش: بۇنىڭدا ئاتا ـ ئانىلار ياكى ئائىلىدىكى يېشى چوڭ، تۇرمۇش تەجرىبىسى كۆپ بولغان مويسىپىتلار، مومايلار بالىلىرى، نەۋرىلىرى قاتارلىق ئائىلە ئەزالىرى

ئىچىدىكى بالىلار، ياشلارنىڭ بىئاراملىق ياكى نورمال ھالەتتىن چەتنىگەن ئالامەتلىرىگە دىققەت قىلىپ تۇرىدۇ. تومالىسىزلىق سېزىلگەندە، يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن كېسەللىكلەرنى تونۇشقا دائىر ئۇسۇللار بىلەن ئۇلاردىكى كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ ئاش - تائام، چايلىق، ھەرىكەت - ئاراملىق جەھەتلىرىدىن تەڭشەش ئېلىپ بارىدۇ ۋە شىپا، پەرھىز تەدبىرلىرىنى قوللىنىدۇ. بىر - ئىككى كۈن كۆزىتىپ، ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە يەنە تەڭشەش ئېلىپ بارىدۇ.

(2) ئەمچى - ئوتاچىلارغا كۆرسىتىش: ئۆز - ئۆزىنى داۋالاش ۋە چوڭلار كىچىكلەرنى داۋالاش تەدبىرلىرى ئۈنۈم بەرمىگەندە ياكى كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلانغان، ئالامىتى ئېغىر بولغان، ئۆز - ئۆزىنى داۋالاش دائىرىسىدىن ھالقىپ كەتكەن ئەھۋالدا ئۆز مەھەللە - كەنتى ياكى شۇ يۇرت تەۋەسىدىكى ئەمچى - ئوتاچىلارنى ئىزدەپ ياكى چاقىرىپ كېلىپ كېسەل كۆرسىتىدۇ. ئۇلار ئۆزىگە خاس ئۇسۇللار ئارقىلىق كېسەللىكنى ئېنىقلاپ، ئوت - چۆپ دورىلىرى بۇيرۇيدۇ ياكى فىزىكىلىق داۋالاش، قول مەشغۇلاتى ئارقىلىق داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىدۇ. ئۆگۈت - پەرھىزلىرىنى بۇيرۇيدۇ.

دورا ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلغاندا، ئەمچى - ئوتاچىلار ئىشلىتىشكە تېگىشلىك دورىلارنى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى ئېيتىپ بېرىدۇ. دورا تۈرى كۆپرەك بولۇپ، ئەستە تۇتۇش قىيىن بولغاندا دورا خەتلەپ بېرىدۇ. ئۆگۈت - پەرھىزلەرنى بۇيرۇيدۇ. بىمارنىڭ ھامىيلىرى بۇيرۇلغان دورىلارنى ئۆزى تېپىپ، بۇيرۇلغان ئۇسۇل بويىچە داۋالاش ئېلىپ بارىدۇ. بۇنداق ئەمچى - ئوتاچىلار كېسەل كۆرگىنىگە ھەق ئالمايدىغانلىقى ياكى ناھايىتى ئاز ئالىدىغانلىقى، شۇنداقلا پۈتۈنلەي دېگۈدەك ئۆز جايىدىن تېپىلىدىغان يەرلىك دورىلارنى بۇيرۇيدىغانلىقى ئۈچۈن، كۆپىنچە كىشىلەر ئۆزى داۋالاشقا ئامال قىلالمىغان بىمارلارنى ئاۋۋال مۇشۇنداق ئەمچى - ئوتاچىلارغا كۆرسىتىشكە ئادەتلەنگەن.

ئەمچى - ئوتاچىلار پەقەت كېسەلنى ئېنىقلاش ۋە دورا، پەرھىز بۇيرۇش بىلەنلا كۇپايىلىنىدۇ. دورا ياساش، خام - پىششىق دورىلارنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سېتىش بىلەن شۇغۇللانمايدۇ. قوندۇرۇپ داۋالاش (ھازىرقى ئاتالغۇ بويىچە بىمارلارنى ياتاقتا ياتقۇزۇپ كېلىنىكىلىق داۋالاش) بىلەنمۇ شۇغۇللانمايدۇ. داۋالاش خاتىرىسىمۇ تۇتمايدۇ. بۇيرۇلغان دورىلارنى تەييارلاپ كېسەلنى داۋالاش ھەركىمنىڭ ئۆز ئائىلىسىدە بولىدۇ. بۇلار ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئىككىنچى قەدەمدۇر.

3) كەسپىي تېۋىپلارنى ئىزدەپ داۋالىنىش

يۇقىرىقى ئىككى باسقۇچلۇق داۋالاش پەرھىز، تەدبىرلىرى ئۈنۈم بەرمىگەن ياكى كېسەل جىددىي ۋە ئېغىر باشلانغان چاغلاردا، كىشىلەر داۋالاش سەۋىيەسى يۇقىرى بولغان كەسپىي تېۋىپلارنى، تېڭىقچىلارنى ئىزدەپ كېسەل كۆرسىتىدۇ. ئۇلار كېسەللەرنى ئىنقىلاپ خام، پىششىق دورىلارنى بېرىدۇ (ياكى سۇنۇقنى تاڭىدۇ). ئۆگۈت ـ پەرھىزلەرنى بۇيرۇيدۇ. بەزىلىرى قوندۇرۇپ داۋالايدۇ. بۇ، ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئۈچىنچى باسقۇچتۇر (لېكىن، بۇ باسقۇچ كەسپىي تېبابەتكە مەنسۇپ بولغاچقا تەپسىلىي بايان قىلمايمىز).

4) روھىي جەھەتتىن داۋالاش

بەزى بىمارلار ئالدىنقى ئۈچ باسقۇچلۇق داۋالاش تەدبىرلىرى بىلەن ساقىيالمىسا، روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، دەسلەپتىلا روھىي كېسەل ئالامەتلىرى بىلەن باشلانغان كېسەللەر ياكى بىرىنچى، ئىككىنچى باسقۇچتىكى تەدبىرلەر بىلەن ساقىيالمىغان بەزى كېسەللەرمۇ ئۆز ئىختىيارى ـ خاھىشى بويىچە روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرىغا مۇراجىئەت قىلىدۇ.

2. دورا ئارقىلىق داۋالاش

ئاۋام تېبابىتىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاش، دورىسىز داۋالاش، قول مەشغۇلاتى ئارقىلىق تېڭىپ داۋالاش، روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدە دورا بىلەن داۋالاش ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدىغان ۋە ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدىغان ئۇسۇلدۇر. دورا بىلەن داۋالاش تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

شۇنداقلا ئوخشىمىغان ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ:

1) يەككە دورا ئارقىلىق داۋالاش

بۇ، مەلۇم بىر خىل دورا ئەشياسىنى تەنها ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ناشتىدا تۇرۇپ يېسە، سەپرانى ئالغاي. يىلان سۆڭىكىنى ئېزىپ كۆزگە تارتسا، كۆزى روشەن بولغاي. يۇقىرىدا مىسال قىلىنغان دورا نۇسخىلىرى، شۇنداقلا مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردا خاتىرىلەنگەن ئاۋام تېبابىتى يەككە دورا نۇسخىلىرىنى ئانالىز قىلغىنىمىزدا، ئۇلاردا ئۆزىگە خاس بىرمۇنچە ئالاھىدىلىكلەر بارلىقى ئايان بولىدۇ: (1) بۇ دورىلار ئاساسەن ياكى تامامەن رايونىمىزدىن چىقىدىغان يەرلىك دورىلاردۇر؛ (2) ئۇلارنىڭ ئىسىم ـ ناملىرى پۈتۈنلەي ھەممە ئادەم بىلىدىغان ئۇيغۇرچە ناملاردۇر؛ (3) ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ناھايىتى ئەرزان ياكى بىكارغىلا تاپقىلى بولىدىغان دورىلاردۇر؛ (4) ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار ئىچىدە ئۆسۈملۈك مەنبەلىك ۋە ھايۋانىي مەنبەلىك دورىلار مۇتلەق كۆپ سالماقنى ئىگىلەيدۇ؛ (5) ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار ئىچىدە مەدەن دورىلار ناھايىتى ئاز. پەقەت تۇز، گەج، ھاك، زەمچە، زاك قاتارلىق زەھەرلىك تەسىرى ئاز ياكى يوق دېيەرلىك بولغان بىر نەچچە خىل مەدەنلەر ئىشلىتىلىدۇ. قىممەت باھالىق مەدەنلەر ۋە ئۆتكۈر زەھەرلىك مەدەنلەر ئاساسەن ئىشلىتىلمەيدۇ. ئىلمىي تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان مەدەن دورىلار خېلى كۆپ بولۇپ، 40~30 خىلغا بارىدۇ. ئۇلار ئىچىدە ئۆتكۈر زەھەرلىك تەسىرى بار مەدەنلەرمۇ خېلى كۆپ. (6) ئاۋام تېبابىتىدە چارۋا ماللارنىڭ سۈيدۈكى، تېزىكى، مايىقى، يۇڭ ـ چۈپۈرى، تۇيىقى، مۈڭگۈزى قاتارلىقلاردىن دورا سۈپىتىدە پايدىلىنىش كۆپ ئۇچرايدۇ. ئىلمىي تېبابەتتە بۇنداق ئەھۋاللار بەك ئاز. ئاۋام تېبابىتىدە ھۆپۈپ مايىقى، چىۋىن قاتارلىقلارمۇ دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئىلمىي تېبابەتتە بۇ نەرسىلەر ئەسلا دورا ھېسابلانمايدۇ؛ (7) ئاۋام تېبابىتىدە ئىنسانلارنىڭ ئۆزىدىن چىقىدىغان سۈت، چاچ، تىرناق، پېشەپ، مەنىي سۈيۈقلۇقى قاتارلىق ئاجرالمىلارمۇ دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئىلمىي تېبابەتتە ئادەم سۈتىدىن ئۆزگىلىرى دورا ھېسابلانمايدۇ.

2) ياسالما دورىلار ئارقىلىق داۋالاش

بۇ، ئىككىدىن ئارتۇق يەككە دورىلارنى مۇئەييەن ئۇسۇل ئارقىلىق بىرلەشتۈرۈپ، مەلۇم ھالەت ۋە شەكىلگە كەلتۈرگەندىن كېيىن كېسەل داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق دورىلار شەكىل جەھەتتىن ئەسلىي خام ئەشيا (خام دورا)لاردىن پەرقلىق بولغان باشقا بىر شەكىلگە كىرىدۇ. تەبىئىتى جەھەتتىن ئەسلىدىكىسىدىن باشقا خۇسۇسىيەتكە كىرىدۇ. يەنى يەككە ھالەتتە ئىشلىتىلگەنگە قارىغاندا ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق، ھۆللۈك خۇسۇسىيەتلىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ ياكى مۆتىدىللىشىدۇ. پايدىسىز تەسىرى چەكلىنىپ، شىپالىق ئۈنۈمى ئاشۇرۇلىدۇ. ياسالما دورىلار ھالەت جەھەتتىكى پەرقلىرىگە قاراپ بىرمۇنچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

(1) خېمىر دورىلار. بۇ مەلۇم قاتتىق دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ئاندىن قاينىتىپ ياكى سۈيۇق ھالەتتىكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈلگەن دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: چىشى مىدىرلاپ قالغان بولسا، ئاقىرقەرھانى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ باسقاي؛ جويۇز، قەلەمپۇر، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، ئۆردەك تۇخۇمى، جۇۋىنەنى يۇمشاق سوقۇپ، قازاندا قاينىتىپ، ئېزىپ شىرنىسى بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ يېسە، ئىستىقاغا شىپا قىلغاي... دېگەنلەردەك.

(2) كۈمىلاچ (ھەب) دورىلار. بۇ، دورا ئەشيالىرىنى سوقۇپ تالقانلاپ تاسقاپ، يېلىملىق دورىلار ياكى شېكەر ئېرىتمىسىدە قاتتىقراق خېمىر قىلغاندىن كېيىن، قوناق دانىسىدەك چوڭلۇقلۇقتا كۈمىلاچ قىلىپ ياسالغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قىزىلگۈل، ناۋات، تاتلىق بادام، كەشنىزلەرنى يۇمشاق سوقۇپ كۈمىلاچ قىلىپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئىككى ـ ئۈچ مىسقالدىن بىر ھەپتە يېسە، كونا يۆتەلنى يوق قىلۇر؛ زەپەرنى شېكەر بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ يېسە، بەلغەمنى سۈسلاشتۇرار... دېگەنلەردەك.

(3) مۇلغۇيسىمان (مەجۇن) دورىلار. بۇ، سوقۇپ تاسقالغان دورا ئەشيالىرىغا كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلنى قوشۇپ ياسالغان مۇلغۇي (چىلاپ يۇمشىتىلغان يېلىم)سىمان دورىلاردۇر (بۇ خىل ماددىلار ئىلمىي تېبابەتتە «مەجۇن دورىلار» دېيىلىدۇ). مەسىلەن: ئەگەر ئەرەنلىكى كەم بولسا، تۇخۇم سېرىقى، زەدەك ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ يېگەي؛ سىيادان، ئەمەن ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى، قارا سۇنا، زەنجىۋىل، جويۇز ۋە زەرچىۋىلەرنى مەجۇن قىلىپ يېسە، ئادەمنىڭ تېنىدىكى ھەممە ئىللەتلەرنى يوق قىلغاي، شەھۋەتنى زىيادە قىلغاي... دېگەنلەردەك.

(4) مايلىق (مەلھەم) دورىلار. بۇ قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ئاندىن تېگىشلىك سۇ ياغلىرى، ھايۋان ياغلىرى ياكى موم قوشۇپ ياسىلىدىغان مايلىشاڭغۇ دورىلاردۇر. مەسىلەن: سەككىز تال سامساقنى قۇيرۇق ياغنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئوتقا كۆمۈپ ئۈچ سائەت تۇرغۇزۇپ، ئۆرۈكتەك يۇمشاق پىشقاندا ئېلىپ، قۇيرۇق ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ، بىر سىقىم نوقۇت ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا غول، مەيدە، قورساق ئاغرىقلىرىغا شىپا بولۇر؛ كونا قاپاقنى كۆيدۈرۈپ، كۇلىنى ئىككى قوشۇق سىركە، تۆت قوشۇق كۇنجۇت يېغىدا مەلھەم قىلىپ چاپسا، ھەرقانداق قاتتىق ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدۇرار... دېگەنلەردەك.

(5) سۇيۇق ماي دورىلار. سوقۇپ تاسقالغان قۇرۇق دورىلارغا ياكى باشقا سۇيۇق دورىلارغا سۇيۇق مايلارنى قوشۇپ ياسىلىدىغان سۇيۇقراق ماي دورىلاردۇر. بۇ خىل دورىلار ئىلمىي تېبابەتتە «زىماد» دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: خورازنىڭ ئۆتىنى بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسا، گاسلىققا شىپا بولۇر؛ ئۆچكە مايىقىنى سىركە بىلەن ئېزىپ كۇنجۇت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق تۈۋى، قولتۇق، يىرىققا چۇشكەن بەزگە چاپسا شىپا بولۇر.

(6) گۇلقەنتلەر. بۇ، گۇل ـ چېچەكلەرنى سوقۇپ، شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ ئاپتاپتا پىشۇرۇلىدىغان دورىلاردۇر. ئۇلار ئۆز تەبىئەتلىرىگە يارىشا، دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

(7) مۇراببالار. بۇ، مېۋە ياكى كۆكتاتلارنى قايىنتىپ پىشۇرۇپ،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

ئاندىن شېكەر قىيامىدا قايتا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدىغان دورىلاردۇر.

(8) شەربەتلەر. ئۆسۈملۈك دورىلار ياكى مېۋىلەرنى قاينىتىپ ياكى ھۆل ھالەتتە سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ ياسىلىدىغان شىرنىلىك سۇيۇق دورىلاردۇر.

(9) قايناتمىلار. بۇ، بىرقانچە خىل قۇرۇق دورا ئەشيالىرىنى بىرنەچچە چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدىغان، بىر ـ ئىككى قېتىم ياكى بىر ـ ئىككى كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدىغان سۇيۇق دورىلاردۇر. بۇ خىل دورىلار «كاشكاپ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

(10) دەملىمىلەر. بىرقانچە خىل قۇرۇق دورىلارنى قايناقسۇغا سېلىپ بىرلا ئۆرلىتىپ ياكى قايناقسۇدا دەملەپ ئۇدۇللۇق ئىچىلىدىغان سۇيۇق دورىلاردۇر. بۇلار «دورا چايلار» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يۇقىرىدىكى بەش تۈردىكى دورىلار كىشىلەرگە بەكلا تونۇش بولغاچقا مىسال كەلتۈرۈش ئارتۇقچىدۇر.

(11) ھورداش دورىلىرى. بۇ، بىرقانچە خىل دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، ئۆرلىگەن دورا ھورى ئارقىلىق بۇسلاپ داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: كىچىك بالىنىڭ سوغى چىقىپ قالسا، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، شايىبەللۇت، كېيىك مۈڭگۈزى ۋە ئۆچكە تۇيىقىنىڭ كۈلى، ئانار چېچىكى، موزا، زەمچىلەرنى سالايە قىلىپ، كىچىك قازاندا قاينىتىپ، ئۇشبۇ دورىلارنىڭ ھورىدا تەرلەتسە شىپا تاپىدۇ.

(12) سۈرمە دورىلار. بۇ دورىلىق ھۆل ئۆسۈملۈكلەرنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ياكى قۇرۇق دورىلارنى كاتەك تاشتىكى سۇغا سۈرۈپ چىقىرىلغان دورا سۈيىنى بەدەننىڭ مەلۇم ئەزاسىغا سۈرۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق دورىلاردۇر. بۇ خىل دورىلار «ئۇۋۇلاش دورىلىرى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ھۆل قاپاقنىڭ سۈيى، سۇئىلەپ، يۇمغاقسۇت سۈيى، سېمىزئوت سۈيىگە ئازراق سىركە قوشۇپ باشقا چېپىلسا، كىچىك بالىلارنىڭ تەشنالىقى زىيادە، تولا ئۇسساشلىرىغا شىپا بولۇر؛ بوزۇغا، موزا، ئىگىر، توم زەنجىۋىللەرنى كاتەك تاشتىكى سۇغا سۈرۈپ، ئەزاغا

چاپسا، بوغۇملارنىڭ چوقۇلۇپ، سىرقىتىپ، تارتىشىپ ئاغرىشلىرىغا شىپا بولۇر.

(13) چاپما دورىلار. بۇ، دورىلىق ھۆل ئۆسۈملۈكلەرنى سوقۇپ ياكى ئۇلارنىڭ مېۋىلىرىنى سىقىپ بەدەننىڭ مەلۇم ئەزاسىغا چېپىش ئارقىلىق داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئاق لەيلىگۈل بىلەن كۆكنارنى يانجىپ باشقا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولۇر؛ ئىتئۈزۈمنى (مارجان شوخلا) ئېزىپ تېرىپلىرى بىلەن يۇزگە چاپسا، ئىششىق ياندۇرۇپ چىش ئاغرىقىنى يوق قىلۇر.

(14) تېمىتما دورىلار. بۇ، مەلۇم دورىلارنى سۈيۈق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كېسەل ئەزاغا تېمىتىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى ساقايتىدىغان دورىلاردۇر. بەزى ھايۋانى يەككە دورىلارمۇ مۇشۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر كور (قارىغۇ) بولسا، كافۇرنى قىزىل ئۆچكىنىڭ ئۆتىدە ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتسا شىپا تاپۇر؛ خوراز ئۆتىنى بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، گاسلىققا شىپا تاپۇر؛ بۆرىنىڭ ئۆتىنى بۇرنىغا تېمىتسا سەرسامغا شىپا بولۇر.

(15) غەر ـ غەر دورىلىرى. بۇ، ئېغىزنى چايقاش ئارقىلىق كېسەل داۋالايدىغان سۈيۈق دورىلاردۇر. بەزى يەككە دورىلار مۇشۇ خۇسۇسىيەتكە ئىگە. مەسىلەن، ئۈدنى كۆيدۈرۈپ، تۇز بىلەن قوشۇپ، غەر ـ غەر قىلسا، چىش ئاغرىقىغا شىپا بولۇر؛ ھەر ئاخشام گۈلاب بىلەن غەر ـ غەر قىلسا، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوق قىلۇر.

(16) پۇراتما دورىلار. بۇ، مەلۇم دورىلارنى سوقۇپ پۇرىقىنى دىماققا تارتىش ئارقىلىق داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردۇر. بەزى يەككە دورىلار مۇشۇنداق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: ئازراق قەنتنى زەپەر بىلەن قوشۇپ سوقۇپ پۇراتسا، چۈشكۈرۈپ توختىمىغانغا پايدا قىلىدۇ؛ رەيھانگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى پۇرىسا، دىماقنى ئېچىپ، كۆڭۈل ئىلىشىشنى يوق قىلىدۇ.

(17) دۇت ـ تۇتۇن دورىلار. بۇ، مەلۇم دورىلارنى كۆيدۈرۈپ چىققان تۇتۇننى كېسەل ئەزاغا دۇتلەش ئارقىلىق داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: پىياز ئۇرۇقىنى ئازراق ئۆچكە

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

چاۋىسى بىلەن چوغقا تاشلاپ كۆيدۈرۈپ، چىققان ئىسنى قومۇش نەيچە ئارقىلىق قۇرت يېگەن چىشقا دۇتلىسە، چىش ئاغرىقى پەسەيگەي؛ ئايال كىشىنىڭ تۇغۇتى قىيىن بولسا، ئات تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ، كىرپە تېرىسىگە يۆگەپ كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا، بالا ئاسان تۇغۇلغاي.

(18) تالقان دورىلار. بۇ، دورا ئەشيالىرىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ـ تاسقاپ، پاراشوك ھالەتكە كەلتۈرۈپ ياسالغان ۋە شۇ ھالەتتە داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردۇر. بۇ خىل دورىلارنىڭ نۇسخىلىرى خىلى كۆپ بولۇپ، داۋالاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلىنىڭ پەرقلىق بولۇشىغا ئاساسەن، ئۇلارنى يەنە بىرقانچە تۈرگە بۆلۈشكە بولىدۇ:

كاپ ئېتىلىدىغان دورىلار. بۇ، تالقان ھالەتتە كاپ ئېتىپ يېيىلىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: بۇيا يوپۇرمىقىنى شېكەر بىلەن سوقۇپ كاپ ئەتسە، ئۇستىخان ئاغرىشىنى يوق قىلۇر.

سەپمە دورىلار. بۇ، جاراھەت ۋە يارىلارنى ساقايتىش ئۈچۈن تالقان ھالەتتە كېسەل ئەزاغا سېپىلىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ھەر خىل جاراھەتكە زەمچە بىلەن تۇزنى سالايە قىلىپ سەپسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

پۈۋلىنىدىغان دورىلار. بۇ، تۆشۈك ئەزالارنىڭ ئىچىگە تالقان ھالەتتە پۈركۈپ كىرگۈزۈش ئارقىلىق داۋالاش ئۈنۈمى ھاسىل قىلىنىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: بۇرۇندىن قان ئېقىپ توختىمىسا، تۆگە يۇڭىنى كۆيدۈرۈپ، جانان چىنىنىڭ پارچىسى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قومۇش نەيچە ئارقىلىق بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈلسە قان توختايدۇ.

سۈرتمە (ئۇپا) دورىلار. بۇ، يۈزدىكى داغلارنى چۈشۈرۈش، يۈزنى ئاقارتىش، رۇخسارنى چىرايلىق قىلىش ئۈچۈن، ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈپ يۈزگە سۈرتۈلىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئارپا ئۇنى، نىشاستە، كەتىرا، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سالايە قىلىپ، ئاخشىمى يۈزگە سۈرتۈپ يېتىپ، ئەتىسى ئىسسىق سۇدا يۇسا، كىشىنىڭ يۈزىنى تازا، روشەن قىلۇر.

(19) شامچە دورىلار. بۇ مەلۇم دورىلارنى يۇڭ پەلكۈچكە مىلەپ،

كىچىك خالتىغا ئېلىش ياكى يۇڭ بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ پىلتە هالەتكە كەلتۇرۇپ ئاندىن تۆشۈك ئەزالارنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزۇش ئارقىلىق داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئاززاق يۇڭنى پىلتە ئېشىپ، ھەسەلگە مىلەپ كىچىسى قۇلاققا تىقىپ ياتسا، قۇلاقتىن زەرداپ سۇ ئېقىپ ئاغرىشقا شىپا قىلۇر؛ ئېغىرئاياغ ئاياللىنىڭ ھامىلىسى قورساقتا ئۆلۈپ چۈشمىگەن بولسا، ئات تۇيىقىنى كۆيدۇرۇپ، كۈلىنى ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ، يۇڭ ئارىلاشتۇرۇپ شامچە قىلىپ تۇغۇت يولىغا كىرگۈزسە، ئۆلۈك ھامىلە دەرھال چۈشكەي.

(20) ماددىي تەركىبكە مەنئى تەركىب شەرت قىلىنغان دورىلار. بۇ، مەلۇم ماددىي تەركىبلىك دورىلارغا مەلۇم ئايەتلەرنى بەلگىلىك ئىددەتتە (ساندا) ئوقۇپ ئىستېمال قىلغاندىلا ئۈنۈمى بولىدىغانلىقى شەرت قىلىنغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەگەر كىمنىڭ كۆزى ئاغرىپ ساقايمىسا، ئاق خورازنىڭ ئۆتىنى قارا مېكىياننىڭ ئۆتى بىلەن سالايە قىلىپ، سۈرە پاتىھەنى 71 مەرتىۋە ئوقۇپ دەم سېلىپ كۆزىگە سۈركىسە، كۆزى روشەن بولغاي.

ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ياسالما دورىلار نۇسخىلىرىنى ئانالىز قىلغىنىمىزدا، بۇلاردىمۇ ئۆزىگە خاس بەزى ئالاھىدىلىكلەر بارلىقى ئايان بولىدۇ: ① ياسالما دورا تەركىبىگە چۈشىدىغان يەككە دورىلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك يەرلىكتىن چىقىدىغان، ئەرزان ياكى بىكارغا تېپىلىدىغان دورىلاردۇر؛ ② ئاۋام تېبابىتىدىكى ياسالما دورىلارنى ياساش ئۇسۇلى مۇرەككەپ ئەمەس. ئائىلىلەردە ياساپ ئىستېمال قىلىشقا باب كېلىدۇ؛ ③ ئاۋام تېبابىتىدە ياسالما دورىلارنىڭ تۈرلىرى خېلى كۆپ، ئىلمىي تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان ياسالما دورا تۈرلىرىدىن ئەرەق، تەرياق، ھەمەل تۈرىدىكىلەردىن ئۆزگىلىرى دېگۈدەك بار؛ ④ ئۆتكۈر زەھەرلىك دورىلار ئاساسەن ئىشلىتىلمەيدۇ، شۇڭا ياسالمىلارنىڭ خېيىم ـ خەتىرى ئاز؛ ⑤ ياسالمىغا چۈشىدىغان يەككە دورىلار سانى ئاز، كۆپىنچىسى بىرنەچچە يەككە دورىدىن، بەزىلىرى 8~10 خىل يەككە دورىدىن ياسىلىدۇ. شۇڭا، دورا خۇرۇجلىرىنى تەل قىلىش، ئاندىن مەلۇم ئۇسۇللار بىلەن

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

پىششىقلاپ ياسالما دورىغا ئايلاندۇرۇش بىر قەدەر ئاسان.

3) دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى

بۇ، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان يەككە دورىلار ۋە ياسالما دورىلارنى قانداق ئۇسۇللار بىلەن بەدەننىڭ كېرەكلىك جايىغا يەتكۈزۈپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى جارى قىلىشنى كاپالەتلەندۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە يەككە ۋە ياسالما دورىلار ئاساسەن تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىشلىتىلىدۇ:

(1) ئىچۈرۈش ئارقىلىق ئىستېمال قىلدۇرۇش ئۇسۇلى: بۇ، خېمىر، مۇلغۇي، كۇمىلاچ دورىلارنى ئىچۈرۈش ياكى يالىتىش؛ سۇيۇق دورىلارنى ئىچۈرۈش؛ تالقان دورىلارنى كاپ ئەتكۈزۈپ بەدەننىڭ ئىچكى ھەزىم ۋە ماددا ئالمىشىش رولى ئارقىلىق داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشىش ئۇسۇلىدۇر. بۇ كەڭ قوللىنىلىدىغان، شۇنداقلا كېسەلنى نىگىزىدىن ساقايتىدىغان ئۇسۇلدۇر.

(2) تېرە ئارقىلىق تاشقى تەرەپتىن ئىستېمال قىلدۇرۇش ئۇسۇلى: بۇ، خېمىر، مەلھەم، مۇلغۇيسىمان دورىلار، ھۆل سوقما دورىلارنى كېسەل ئورۇنغا چېپىش؛ تالقان دورىلارنى جاراھەت، يارىلارغا سېپىش؛ شورىغۇچى دورىلارنى تېڭىپ، تمكەن، ئوق، يىرىك قاتارلىقلارنى بوشىتىپ تارتىپ چىقىرىش، جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرۇش؛ سۇيۇق دورىلار بىلەن يۇيۇش؛ قايناتما دورىلارنىڭ ھورىدا تەرلىتىش؛ تۈتۈن دورىلار بىلەن ئىسلاش؛ سۈرمە دورىلار بىلەن ئۇۋۇلاش؛ ئۇپا دورىلارنى سۈرتۈش ئارقىلىق، دورىنى بەدەننىڭ كېسەل ئەزاسىغا بىۋاسىتە يەتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى جاراھەت، يارا، زەخمە، قوتۇر، ئىششىق قاتارلىق كېسەللەرگە بولغان داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇپلا قالماي، ئىچكى جەھەتتىن دورا ئىستېمال قىلدۇرغانغا قارىغاندا ئۈنۈمى تېز بولىدۇ. شۇنداقلا تېرە يۈزىدىكى جاراھەت، كېسەللىكلەرنىڭ ھاۋا، مۇھىت بىلەن داۋاملىق ئۇلىنىپ كېسەللىكنىڭ تەكرارلىنىشى، ئېغىرلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىپ، ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇڭا، بۇ ئۇسۇلمۇ كەڭ قوللىنىلىدۇ.

(3) بەدەننىڭ تۆشۈك ئەزالىرىغا دورا كىرگۈزۈپ داۋالاش

ئۇسۇلى: بۇ، شامچە دورىلارنى تۇغۇت يولىغا كىرگۈزۈش؛ پەلكۈچ دورىلارنى قۇلاققا كىرگۈزۈش؛ تېمىتما دورىلارنى كۆز، قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتىش؛ پۇراتما دورىلارنى دىماققا تارتقۇزۇش؛ تالقان دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈپ كىرگۈزۈش؛ تۇتۇن دورىلارنى ئاغرىغان چىشقا دۇتلەش؛ غەر - غەر دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش ئارقىلىق، دورىلارنى بەدەننىڭ كېسەل ئەزاسىغا بىۋاسىتە يەتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇمۇ ئۇنۇمى تېز ۋە كۆرۈنەرلىك بولغان ئۇسۇلدۇر. لېكىن ئالدىنقى ئىككى خىل ئۇسۇلغا قارىغاندا، بۇ ئۇسۇلنىڭ قوللىنىلىشى خېلىلا ئاز.

4) ياخشىلىققا جورىلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى

كېشىلەردە بەزىدە بۇرۇن قاناش، قان تۈكۈرۈش، ئىس تىمىداش، ئىچ سۈرۈش، ئەسۋە چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئادەتتە بۇلارنىڭ ھەممىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى دەپ قارىلىدۇ. لېكىن، بۇنى كەسكىن مۇتلەقلەشتۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بەزى ھاللاردا يۇقىرىقى ئالامەتلەر ياخشىلىققا جورىلىدۇ. يەنى بۇ ئالامەتلەر كۆپىنچە چاغلاردا كېسەللىك ئالامىتى سانالسىمۇ، بەزى ئالاھىدە ئەھۋاللاردا بۇلار ياخشىلىقنىڭ بېشارىتى، خەيرلىك ئالامەت دەپ ھېسابلىنىدۇ ۋە ئالدىراپ دورا ئىشلىتىلمەيدۇ.

(1) بۇرۇن قاناش. بەزى چاغلاردا كىشىلەرنىڭ، بولۇپمۇ ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلارنىڭ بۇرنى قاناپ كېتىدۇ. ئەگەر قاناش تەكرار - تەكرار يۈز بەرسە، ھەر قېتىم قانىغاندا چىقىدىغان قان كۆپ بولسا ۋە ئاسانلىقچە توختىمىسا، بۇ ھەقىقىي كېسەل ئالامىتى دەپ قارىلىپ جىددىي مۇئامىلە قىلىنىدۇ. ئەگەر قاناش دائىم تەكرارلانماي بىرنەچچە ئايدا بىر قېتىم يۈز بەرسە، چىقىدىغان قان مىقدارى ئاز بولسا ۋە ئازراق قاناپ ئۆزلۈكىدىن توختاپ قالسا، ئاۋام تېبابىتىدە بۇنداق قاناش ئالامىتى ياخشىلىققا جورىلىدۇ. يەنى بۇ قوۋاقنىڭ ئۆزىچە يانغانلىقى، داۋالاش تەدبىرى قوللىنىش ھاجەتسىز دەپ قارىلىدۇ.

(2) قان تۈكۈرۈش. كىشىلەردە بەزىدە قان تۈكۈرۈش يۈز بېرىدۇ. ئاساسەن نەپەس يوللىرى، ئۆپكە ياكى ئاشقازاندا كېسەل بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر قاننىڭ مىقدارى كۆپرەك،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

رەڭگى قېنىق ياكى قارىغا مايىل ياكى مونەكلەشكەن ھالەتتە قان تۈكۈرۈش يۈز بەرسە، بۇ ئېغىر كېسەللىك ئالامىتى دەپ قارىلىپ جىددىي مۇئامىلە قىلىنىدۇ. مۇبادا گال ئاغرىش، ئىچىشىش، يۆتەل قاتارلىق كېسەللەرگە ياكى زۇكامغا گىرىپتار بولغاندا، يۆتەل ئارقىلىق ئاجرىتىپ چىقىرىلغان بەلغەم ياكى خەلپۈككە قان ئارىلاش بولسا، قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق، مىقدارى ئاز (بىر ـ ئىككى تامچە) بولسا ۋە تەكرارلانمىسا، بۇ ھالدىكى قان تۈكۈرۈش ياخشىلىنىدىغان ئاقىۋەت. داۋالاش بىلەن، يەنى قان توختىتىشقا دائىر تەدبىر قوللىنىش زۆرۈرىيىتى يوق دەپ قارىلىدۇ.

بۇنداق قاناش گال ياكى يۇتقۇنچاقتىكى يۇقۇملىنىپ ئىششىغان يۇمشاق توقۇلمىلاردىكى قىل قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق قاناش ئارقىلىق ئوفۇنەتلەنگەن (بۇزۇلغان) قان چىقىپ كېتىپ، كېسەل ئۆزىچە ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ ھەم بەدەننىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى ساقايتىش ئىقتىدارىنىڭ ئالامىتىدۇر.

(3) قەي قىلىش (قۇسۇش). كىشىلەر بەزىدە يەپ بولغان ئاش ـ تاماق ياكى ئىچكەن سۇنىڭ پاكىز ئەمەسلىكىدىن، ياكى چىۋىن قاتارلىق ھاشاراتلارنىڭ چۈشۈپ قالغانلىقىدىن شەكلىنىپ قالغانلىقى سەۋەبلىك قەي قىلىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ نورمال ئىنكاسى دەپ قارىلىپ ياخشىلىنىدىغان ئاقىۋەت. داۋالاش بىھاجەت بولۇپ، قەي قىلغاندىن كېيىن كۆڭۈلدىكى شۈبھە كۆتۈرۈلۈپ، روھ تەڭشىلىدۇ.

(4) ئىچ سۈرۈش. بەزىدە تاماقنى بەك تويغىچە يەپ قويۇش ياكى ئۈزۈم، ئۆرۈك، گۈلە، چىلان قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ قويۇش سەۋەبىدىن ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتتە ماڭغاندەك، لەشتەك نەرسىلەر بولمىسا ۋە بىر ـ ئىككى قېتىم سۈرۈش بىلەن توختاپ، ئاشقازان ۋە قورساق ساھەسىدە كۆشادىلىق سېزىلسە، بۇ ياخشىلىنىدىغان ئاقىۋەت. ئالاھىدە داۋالاش بىھاجەت بولۇپ، تەرەت بوشاتقۇچى ۋە سۈرگۈچى مېۋىلەر ئازراق يېيىلسە، ئاشقازان، ئۈچەينى قوزغىتالايدىغان قىزىل گۈلقەنت، پىنە گۈلقەنتى قاتارلىقلار يەپ بېرىلسە بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

(5) ئىستىمداش. بوۋاقلار، گۆدەكلەر، ئۆسمۈرلەردە بەزىدە

يېنىك دەرىجىدە ئىسسىتما پەيدا بولۇش بىلەن بىللە تاماق خالىماسلىق، شۆلگەي ئېقىش، ئېغىزى ئاغرىش ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ. بۇ ياخشىلىقىقا جورىلىدىغان ئالامەت بولۇپ، يېڭى چىش چىقىۋاتقان چاغدىكى نورمال ئىنكاستۇر. بۇنداق چاغدا داۋالاش بىھاجەت بولۇپ، قىزىتمىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدىغان گۆش، كاۋاپ قاتارلىقلارنى بېرىشتىن پەرھىز قىلىپ، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلار بېرىلسە بولىدۇ. مۇبادا قىزىتما بەك يۇقىرى بولۇپ كەتسە، داۋالىتىش زۆرۈر دەپ قارىلىدۇ.

(6) تەرلەش. بەزىدە بەدەن ئېغىرلىشىپ قېلىش، بولجۇڭ گۆشلەر ۋە تاپان ئاغرىش، دىماق چىڭىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبى تازا روشەن بولمىغان بىئاراملىق ھالەتلىرى يۈز بېرىدۇ. بۇنداق چاغلاردا بەزىدە جىددىي ھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلغاندىن كېيىن قايناقسۇ ياكى قىزىق چاينى بىر تويغىچە ئىچىش ياكى قىزىق شويلا ئاش، سۇيۇقئاش قاتارلىق سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلارنى يېيىش قاتارلىق ئانچىكى سەۋەب بىلەن پۈتۈن بەدەندە ئىچ ـ ئىچىدىن قايناپ چىقىۋاتقان بىر خىل قىزىقلىق (ھارارەت) ھېس قىلىنىپ چىلىق ـ چىلىق تەرلەش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ، ياخشىلىقىقا جورىلىنىدىغان ئالامەت بولۇپ، بەدەننىڭ سىرتتىن قوبۇل قىلىنغان ھارارەت كۈچىدىن پايدىلىنىپ قاندىكى ئوفۇنەت (قوقاق، يەنى بەدەننى كېسەللىكە سۆرەۋاتقان، قان يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىۋاتقان بۇزۇق خىلىت)نى تەر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا تازىلاپ چىقىرىۋاتقان ھالىتىدۇر. بۇنداق چاغدا دەرھال يۆگىنىپ ئۇزۇل ـ كېسىل تەرلەپ ئۆزىچە سوۋۇغانغا قەدەر يېتىش، ئاندىن قىزىق چاي ياكى قايناقسۇ ئىچىپ سۇيۇقلۇق تولۇقلاش كېرەك، دەپ قارىلىدۇ. بۇنداق قىلىش بەدەننىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالىشىغا ياردەم بەرگەنلىك بولۇپ، خەيرلىك نەتىجە بېرىدۇ. تەرلەش ئارقىلىق قان تازىلىنىپ، بەدەندىكى ئېغىرلىق، ئاغرىش تۈگەپ، دىماق كۆشادىلىقىقا ئېرىشىدۇ.

(7) چۈشكۈرۈش. ئارىلاپ ـ ئارىلاپ پەيدا بولىدىغان چۈشكۈرۈش

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى ئادرېسى

بەدەننىڭ دىماق ۋە مېڭىنى تازىلاش ئىقتىدارىنىڭ ئاشكارا ئىپادىلىنىش شەكلى بولۇپ، كېسەللىك ھېسابلانمايلا قالماي، ياخشىلىققا جورىلىدۇ.

3. دورىسىز داۋالاش (فىزىكىلىق داۋالاش)

ئاۋام تېبابىتىدە بەزى كېسەللىكلەر دورا ئىشلەتمەستىن مەلۇم نەرسىلەرنى ۋاستە قىلىپ، بەدەنگە تەسىر ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرى خېلى كۆپ بولۇپ، ھەر بىر تۈرى كونكرېت ناملار بىلەن ئاتالغان. بۇنداق دورىسىز داۋالاش ئۇسۇللىرى ماھىيەت جەھەتتىن فىزىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدۇر. بۇنداق دورىسىز (فىزىكىلىق) داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى جەھەتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، شوراپ داۋالاش، هورداپ ـ تەرلىتىپ داۋالاش دېگەن تۈرلەرگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

1) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش

بۇ، ھەر خىل ۋاستىلەردىن پايدىلىنىپ، بەدەننىڭ كېسەللەنگەن قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.

(1) ئارشاڭغا چۆمۈلۈش. بۇ، ئىسسىق سۇ بۇلاقلىرىغا چۆمۈلۈش ئارقىلىق داۋالىنىشنى كۆرسىتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئارشاڭغا چۆمۈلۈش ئۇسۇلى قوللىنىپ كەلگەن. ھەر خىل ئارشاڭلارغا چۆمۈلۈش ئارقىلىق ھەر خىل تەمرەتكە، داغ، بوۋاسىر، بوغۇم ئاغرىقلىرى، جاراھەت، ئىششىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مۇمكىن. لېكىن، ھەر خىل ئارشاڭ بۇلاقلىرىنىڭ سۈيىدىكى مىنېرال ماددىلار ئوخشاش بولمايدىغانلىقتىن، شىپالىق رولىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە ئارشاڭلارنىڭ مىنېرال تەركىبلىرىگە ۋە قانداق كېسەللىكلەرنى قانداق ئارشاڭدا داۋالاشقا بولىدىغان تونۇش ئىلمىي تېبابەتتىكىدەك چوڭقۇر بولۇپ كېتەلمىگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ناھايىتى قەدىمدىن داۋاملىشىپ

كەلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرىدۇر.

(2) كېپەككە ئېلىش. بۇ، سوغۇق سۇغا چۈشۈپ كېتىپ، سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن خەۋپ ئاستىدا قالغان كىشىلەرنى جىددىي قۇتقۇزۇش چارىسىدۇر. بەزى كىشىلەر (كۆپىنچە باللار) تەجرىبىسىزلىك ياكى ئېھتىياتسىزلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن سوغۇق سۇغا چۆمۈلگەن ياكى چۈشۈپ كەتكەن، سۇدا ئۇزاقراق تۇرۇپ قالغاندىن كېيىن باشقىلار تەرىپىدىن قۇتقۇزۇپ چىقىلغاندا، ئەگەر بىمار بەدەن تېمپېراتۇرىسى بەك تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكتىن جالاقلاپ تىترەپ، چىشلىرى كىرىشىپ گەپ قىلالمايدىغان ھالغا چۈشۈپ قالغان ياكى بىھوش بولۇپ قالغان ئەھۋالدا كېپەككە ئېلىپ قۇتقۇزۇلىدۇ.

بۇنىڭدا كونكرېت ئۇسۇل مۇنداق: ئەگەر بىمار خېلى كۆپ سۇ يۇتۇپ كەتكەنلىكتىن قورسىقى كۆپۈپ كەتكەن بولسا، دۈم قىلىنىپ، پۇتى ئېگىزرەك كۆتۈرۈلۈپ، سۇنى ياندۇرۇشقا ياردەم قىلىنىدۇ. ياندۇرالمىسا، پۇتىنى تېخىمۇ ئېگىز قىلىپ قورسىقىنى سىلاش، يېنىك مۇجۇش، ئىككى تاپىنىغا شاپىلاقلاش، ئوتتۇراھال كۈچ بىلەن گەجگىسىگە ئالىقان ياكى مۇشت ئارقىلىق ئۇرۇش ئۇسۇللىرى بىلەن قەي قىلدۇرۇپ، سۇنى قۇسۇپ چىقىرىشىغا ياردەم قىلىنىدۇ. ئاندىن يوتقان ـ كۆرپە، جۇۋا قاتارلىق نەرسىلەرگە يۆگىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئىككى چارەك ئەتراپىدىكى بۇغداي كېپىكى چوڭ قازاندا تېز ـ تېز ئۆرۈپ قورۇلىدۇ. قول كۆيگۈدەك دەرىجىدە قورۇلغان كېيىن، كېپەك كۆرپە ئۈستىگە سېلىنغان رەخت ياكى داستىخانغا تۆكۈپ يېيىتىلىدۇ. بىمار يالىڭاچلىنىپ كېپەك ئۈستىگە ياتقۇزۇلۇپ، بوينىدىن تارتىپ پاچاقلىرىغا قەدەر ئىسسىق كېپەككە كۆمۈپ، سىرتىدىن رەخت يۆگىلىدۇ. ئاندىن يوتقان، جۇۋىلار بىلەن چۈمكەپ قويۇلىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بىمارنىڭ بەدىنىگە ئىسسىق ئۆتۈپ، تىترەش، كۆكىرىش ئالامەتلىرى تەدرىجىي يوقىلىپ، ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدۇ. بۇ چاغدا شوۋىگورۇچ، بۇغداي ئۈممىچى قاتارلىق سۇيۇق تاماقلار قىزىق ھالەتتە ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بىمارلار قۇتقۇزۇپ قېلىنىدۇ.

(3) يىنىغا ئېلىش. بۇ، ھايۋان يىلىنلىرىنىڭ ھارارىتىدىن پايدىلىنىپ پۇت، قول بوغۇملىرىنىڭ، بەدەننىڭ ئىچكى ئۆزگىرىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قىزىتمىسىز ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ياش ۋە سېمىز ئېرىك ياكى تايلاقنىڭ قېرىنى ئېلىنغاندىن كېيىن، تېزلىك بىلەن يېرىلىپ، ئاغرىق قايسى ئورۇندا بولسا، شۇ ئورۇن يالىڭاچلىنىپ قىزىق يىنىنىڭ ئارىسىغا ئېلىنىدۇ. يىن سوۋۇپ بولغاندا ئېلىۋېتىپ، ئەزا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. يىن ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى بوغۇم ئىششىقلىرى، تېلىش، سىرقىراپ ئاغرىش ئالامەتلىرى بولغان بەزى كېسەللەرنى داۋالاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) داشقال قويۇش. بۇ، تونۇر قىزىلى (كونا تونۇرنىڭ شور كالتەكلىرى) ياكى پارچە خىشنى ۋاستە قىلىپ بەدەنگە ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا تونۇر قىزىلى (داشقال) ياكى پارچە خىش قوقاسقا كۆمۈپ ئىسسىتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنى بىر قانچە قات لۆڭگە ياكى رەخت بىلەن يۆگەپ بەدەننىڭ ئاغرىيدىغان ئەزاسىغا يېقىپ داشقال سوۋۇپ قالغىچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۆيدىن يىراق يەرلەردە داشقال تېپىلمىسا، تەلپەكنى تەكرار ئۆرۈپ يۈك يۈزىنى ئوتقا قاقلاپ قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇل بوغۇم ئاغرىقلىرى، مۇسكۇللارنىڭ تېلىپ ئاغرىشى، بويۇن، غول، بەل، توققۇز كۆز، ئوقۇرەك، يانپاش، ئىككى بىقىن قاتارلىق جايلارغا قاداق تۇرۇپ قېلىش (ئادەم ئېگىلىش، ئۆرۈلۈش، قايرىلىش قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا، يەرلىك ئورۇننىڭ تارتىشىپ ياكى چوقۇلۇپ ـ قادىلىپ ئاغرىشى) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا باب كېلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، بەزى كېسەللەر شىپا تاپىدۇ. ئۇنىڭ قائىدىسى ۋە ئۈنۈمى ھازىرقى سۇ خالتىسى (گىرېلكا) ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە ئوخشاش.

(5) ئوت ئۇچۇقتۇش. بۇ، ئوت يالقۇنى ۋە ئالىقاننىڭ تەپتى ئارقىلىق يۈزگە ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. چىش ئاغرىقى ياكى باشقا سەۋەبلەردىن يۈزى ئىششىپ قالغان بىمارلارغا قارىتا بەزىدە مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلغان.

بۇنىڭدا پاختىدىن ياسالغان بىر تال ئۇچ (ئۇچ — يىپ ئېگىرىش
ئۈچۈن تەييارلانغان، بىر غېرىچ ئۇزۇنلۇقتىكى پاختا پىلتىسى) قا
ئوت تۇتاشتۇرۇلۇپ بىمارنىڭ يۈزىدىكى ئىششىغان ئورۇنغا يېقىن
تۇتۇپ، ئاستا ـ ئاستا ئايلاندۇرۇپ، كۆيۈپ قالمىغۇدەك دەرىجىدە
ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇ ھەرىكەت «ئوت ئۇچۇتۇش» دېيىلىدۇ.
ئاندىن ئوت ئۇچۇتقان كىشى ئالىقىنىنى ئۇچىنىڭ تەپتى بىلەن تازا
قىزىتىپ بىمارنىڭ يۈزىدىكى ئىششىغان ئورۇنغا يېقىپ داۋاملىق
ئىسسىق ئۆتكۈزىدۇ. بۇ ئۇسۇلمۇ بەزى چاغلاردا شىپالىق ئۈنۈم
بېرىدۇ.

(6) پىياز تېڭىش: قول ـ پۇت بارماقلىرىدىكى ئۇششۇك يارىسىنى
داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرىدۇر. بۇنىڭدا، پىياز قوقاسقا كۆمۈپ
قىزىتىلغاندىن كېيىن قاتلىرى ئاجرىتىلىپ، ئۇششۇگەن ئەزالارغا
يۆگەپ تېڭىلىدۇ. خام پىيازنى تاڭسىمۇ بولىدۇ. لېكىن قىزىتىلغىنى
ۋە قىزىل رەڭلىك پىيازنىڭ ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ.
پىيازنىڭ ئىششىق تارقىتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش خۇسۇسىيىتى
بولغانلىقتىن، بۇ ئۇسۇل مەلۇم ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇلسا، يېنىكرەك
ئۇششۇك يارىسىنى ساقايتىش رولىنى ئوينايدۇ.

(7) چامغۇر تېڭىش: قول ـ پۇت بارماقلىرى ئۇششۇپ قالغاندا،
چامغۇرنى پىشۇرۇپ، ئىسسىق ھالەتتە ئۇششۇگەن بارماققا تېڭىلىدۇ.
چامغۇرنىڭ ئىششىق تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بولۇپ،
ئۇششۇك يارىسىنى داۋالاشتا پىيازغا ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) دورا سۈيىدە يۇيۇش: ئۇششۇگەن جاي ئىششىپ قارايغان
بولسا، بۇغداي سامىنى، سېرىقچېچەك، چامغۇر، يېسسىۋېلەك،
يالپۇز، ئەمەن، زىغىرلارنى قاينىتىپ، ئىسسىق دورا قايناتمىسى
بىلەن بىر مەزگىل يۇيۇپ بېرىلسە، شىپالىق ئۈنۈم بېرىدۇ.
قىزىلمۇچنى قاينىتىپ، ئىسسىق ھالەتتە يۇيۇلسىمۇ شۇنداق ئۈنۈم
بېرىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا سىرتقى زېدە بولماسلىقى كېرەك.

(9) چوغ چايقاپ ئىچۈرۈش: بەك سوغۇق ساقلانغان ياكى توڭلاپ
قالغان تاۋۇز، مۇز سۈيى، دوغاپ قاتارلىق ھارارىتى بەك تۆۋەن
بولغان نەرسىلەرنى ئاچ قورساققا يېگەن ياكى ئىچكەندە، بەزى
كىشىلەردە، بولۇپمۇ تېنى ئورۇق، ئاجىزراق بولغان باللار ۋە
ياشلاردا قورساق تارتىشىپ قاتتىق ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئاغرىق ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ تۆۋەن تېمپېراتۇرا تەسىرىدە تارتىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئاغرىقتا، ئىچ سۈرۈش، قەي قىلىش بولمايدۇ، ئەمما قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمار ئۆرە بولالماي ئېڭگىلىپ ياكى تۈگۈلۈپ قالىدۇ، ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل كېسەللىك «ئوت تۇتۇۋېلىش» دېيىلىدۇ.

بۇنداق كېسەلگە، يېرىم چىنە قايناقسۇغا ئۆرۈك ئوتۇنىنىڭ كىچىك بارماق چوڭلۇقىدىكى يەتتە تال چوغى تاشلىنىدۇ. بۇ، ئاۋام تېبابىتىدە «چوغ چايقاش» دېيىلىدۇ. چوغ چايقالغاندىن كېيىن، چوغ سۈيى داكا بىلەن سۈزۈلۈپ، قىزىق ھالەتتە بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ (بۇ داۋامدا چوغ چايقىغۇچى ئىچىدە ئايەت ئوقۇش ۋە تىلەك تىلەشنىمۇ ئۇنتۇپ قالمايدۇ).

چوغ سۈيى ئىچۈرۈلۈپ 10 مىنۇتچە ۋاقىت ئۆتكەندە، ئاغرىق بوشاپ ئۇزاق ئۆتمەيلا ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ تەكرار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر.

2) سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش

بۇ، قار، مۇز ياكى سوغۇق سۇدىن پايدىلىنىپ، بەدەننىڭ كېسەللەنگەن قىسمى ياكى ئەزاسىغا سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.

(1) سوغۇق ئارشاڭغا ئېلىش. بۇ، بىمارنى سوغۇق سۇدا نەمدەلگەن غازاڭغا يۆگەپ سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق قىزىتما قايتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. بۇنىڭدا، مەلۇم مىقداردىكى قارا سۆگەت، ئاچچىق ئۆرۈك، ئاق جىگدە ۋە چىلان غازاڭلىرى (ئەگەر شەبنەم ۋاقتى بولسا قايتا نەمدەلمىسىمۇ بولىدۇ)، سۈيى ئاساسەن ساقىيىپ بولغاندا غازاڭ يېتەرلىك چوڭلۇقتىكى رەختكە يېيىتىلىدۇ. بىمار يالىڭاچلىنىپ غازاڭ ئۈستىگە ياتقۇزۇلۇپ، بويىنىنىڭ تۆۋەنكى قىسمى غازاڭ بىلەن كۆمۈلۈپ سىرتى رەخت بىلەن يۆگىلىدۇ. يېرىم سائەت مىقدارى تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن، سوغۇق ھارارەت تەسىرىدە بىمارنىڭ قىزىتمىسى يانىدۇ. بۇ ئۇسۇل «سوغۇق ئارشاڭغا ئېلىش» دېيىلىدۇ.

(2) مۇز قويۇش. بۇ، قار ـ مۇزنى ۋاسىتە قىلىپ، مەلۇم ئەزالارغا سوغۇق ئۆتكۈزۈپ ياللۇغ ياكى زەھەر قايتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا كۆزى قىزىرىپ ئىششىپ ئاغرىغان بىمارلار

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇلۇپ، مەلۇم مىقداردىكى پاكىز قار ياكى مۇز پارچىسى داكىغا يۆگىلىپ بىمارنىڭ كۆزى ئۈستىگە قويۇلىدۇ. بىرنەچچە قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن، سوغۇق ھارارەت تەسىرىدە ئىششىق يېنىپ شىپا تېپىپ قالىدۇ. بىرەر ئەزانى ھەرە چېقىپ ئىششىپ كەتسىمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇلدا سوغۇق ئۆتكۈزۈلسە، زەھەر قايتۇرۇش ئۈنۈمى بولىدۇ.

(3) مۇز شۇمۇش: بۇ، مۇزدىن پايدىلىنىپ گال ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. گالنىڭ ئىچى قىزىرىپ ئىششىغان، شۇنداقلا گالدا ئېچىشىش، قىچىشىش، ئاغرىش سېزىمى بولغاندا، پاكىزە مۇزنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا پارچىلاپ، ئاغزىغا سېلىپ ئوڭدا يېتىپ ئاستا شۇمۇپ بېرىلسە ۋە ئېرىگەن سۇ گالدا ئازراق توختىتىلىپ ئاندىن ئۇدۇللۇق يۇتۇپ بېرىلسە، شۇنداقلا بۇ ئۇسۇل بىر كۈندە بىرقانچە نۆۋەت تەكرارلانسا، مۇزنىڭ سوغۇقلۇقى گالغا تەسىر قىلىپ، ئىششىق يېنىپ شىپا تاپىدۇ (ئەمما، مۇز سۈيى ئۇسسۇلۇق ئىچكەندەك بىراقلا ئىچىلسە ئۈنۈمى بولمايدۇ).

(4) سوغۇق سۇ پۈركۈش. بۇ، سوغۇق سۇدىن پايدىلىنىپ، قورقۇنچنى بېسىپ، يۈرەكنىڭ زىيادە تېز سېلىشىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بىرەر كىم، بولۇپمۇ باللار ئىت، بۆرە قاتارلىق ۋەھشىي ھايۋانلار؛ كالا، قوچقار قاتارلىق ئۈسكەك ھايۋانلار ياكى ئۈركۈپ كەتكەن ھايۋانلاردىن قورقۇپ، ياكى تۇيۇقسىز ئاڭلانغان گۈلدۈر ـ قاراس ئاۋازلاردىن قاتتىق قورقۇپ ـ چۆچۈپ كەتكەن، چىرايى سارغىيىپ يۈرەك سېلىشى تېزلىشىپ كەتكەن بولسا، بۇ ئەھۋال «يۈرىكى ئازىقىپ كېتىش» دېيىلىدۇ. شۇنداقلا يۈرىكى ئازىقىپ كەتكەندە دەرھال قۇتقۇزۇلمىسا يۈرەك كېسىلى بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا، يۇقىرىقىدەك ئەھۋال يۈز بەرگەندە، بىمارنىڭ كۆكسى يالىڭاچلىنىپ بىرنەچچە قېتىم سوغۇق سۇ پۈركۈلىدۇ ھەم تەسەللى بېرىلىدۇ. سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىدە يۈرەك سوقۇشى نورماللىشىپ، قورقۇنچ بېسىلىدۇ.

(5) مۇز سۈيىدە سۈرتۈش. بۇ مۇزدىن پايدىلىنىپ ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بىمارلارنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. قاتتىق ئىسسىقتا جىددىي يول يۈرگەن، ئۇزاق ئەمگەك قىلغان ياكى مەلۇم سەۋەبتىن قاتتىق ئىسسىقتا ئۇزاق تۇرۇپ قالغان، ئەمما، بەدەنگە سۇ تولۇقلانمىغان

www.uyghurkitap.com

ئەھۋالدا، بەزى كېشىلەردە ھۆ بولۇش، قەي قىلىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئېغىر بولغاندا ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنى «ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش» ياكى «ئۆپ ئۆتۈپ كېتىش» دېيىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، مۇز پارچىلىرىنى لۆڭگىگە ئوراپ بىمارنىڭ چېكىسىگە قويۇلىدۇ. مۇز سۈيىگە چىلاپ ئېلىنغان لۆڭگە ئارقىلىق، پۈتۈن بەدەن قايتا ـ قايتا سۈرتۈلىدۇ، شۇنداقلا مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن سۇ ئىچۈرۈلۈپ بەدەنگە سۇ تولۇقلىنىدۇ. مۇشۇ تەدبىرلەر ئارقىلىق بىمار ئاستا ـ ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ.

(6) سوغۇق ئۆتكۈزۈپ قان توختىتىش: بۇ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان قاناشنى توختىتىشتا دائىم قوللىنىلىدىغان يەرلىك ئۇسۇلدۇر.

ئىستىما، مۇدۇرۇش ـ سوقۇلۇش ياكى بۇرۇننى كولاشنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى سەۋەبلىك بۇرۇن قانىغاندا، قاناش يەڭگىل بولسا، يۈز، كۆز ياكى باش سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلسا، قان توختايدۇ. قاناش ئېغىرراق بولسا، مۇزنى لۆڭگە قاتارلىق نەرسىلەرگە ئوراپ پېشانىگە قويۇلسا، قانىنىڭ ئۇيۇشى تېزلىشىپ قاناش توختايدۇ.

ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە، قورساق مۇز سۈيى بىلەن يۇيۇلسا ياكى قورساققا لۆڭگىگە ئورالغان مۇز پارچىسىنى قويۇپ سوغۇق ئۆتكۈزۈلسە ئىچ سۈرۈش توختايدۇ. ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن ياكى قان قويۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىشتىن بۇرۇن قاناش كېلىپ چىققاندا، لۆڭگىگە ئورالغان مۇز پارچىسىنى باش، پېشانىگە قويۇش ئارقىلىق قاناشنى توختاتقىلى بولىدۇ. لېكىن، مۇزنى پات ـ پات ئورۇن ئالماشتۇرۇپ قويۇش ۋە بەك ئۇزۇن قويماسلىق تەلەپ قىلىنىدۇ (سوغۇقتىن بولغان قاناشلاردا بۇ ئۇسۇل قوللىنىلمايدۇ).

3) تەرلىتىش ۋە ھورداش ئارقىلىق داۋالاش

بۇ، ھەر خىل ۋاستىلەر ئارقىلىق بەدەنگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا تەرلىتىپ داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.

(1) قۇمغا كۆمۈپ تەرلىتىش: بۇ، بىمار كىشىنىڭ كېسەللەنگەن ئەزاسىنى، كۆپىنچە بېلىنىڭ تۆۋەندىكى قىسمىنى ئاپتاپتا قىزىغان قۇمغا كۆمۈپ تەرلىتىش ئارقىلىق بوغۇم ۋە ئۇستىخان

ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇنىڭدا بىمار كىشى ئۇزۇن زامان سۇ كۆرمىگەن جاڭگال قۇملىرى، ئاپتاپتا تازا قىزىغاندا پۇتلىرىنى ياكى بېلىنىڭ ئاستىنى قىزىق قۇمغا كۆمۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزىدۇ. باش تەرىپىگە سايىۋەن تىكلەپ، بەك ئۇسساپ كەتسە قايناقسۇ ئىچىپ، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىدۇ. دەسلەپكى كۈنلىرى ئازراق ۋاقىت كۆمۈلۈپ، كېيىن بارا ـ بارا ئۇزارتىپ ئىككى سائەت مىقدارى كۆمۈلۈپ بېرىلسە، بەدەن ئىچ ـ ئىچىدىن قايتا ـ قايتا تەرلەپ، قۇم هۆل بولۇپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلسا، بەدەن ئىللەتلەردىن تازىلىنىپ، كېسەل شىپا تاپىدۇ (لېكىن، بۇ ئۇسۇل يۈرەك كېسىلى، ئۆپكە كېسىلى قاتارلىق ئېغىر كېسەللەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە باب كەلمەيدۇ).

(2) تونۇرغا دۈملەپ تەرلىتىش: بۇ تونۇر هارارىتىدىن پايدىلىنىپ، پۈتۈن بەدەننى تەرلىتىپ قىچىشقاق كېسىلىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. قىچىشقاق كېسىلى تېرىگە ئۇششاق يىرىڭلىق قاپارچۇق چىقىپ، بەدەننى چىدىغۇسىز دەرىجىدە قىچىشتۇرۇپ ئازابلايدىغان، قايتا ـ قايتا يۇقۇملىنىدىغان جاهىل كېسەللىك بولۇپ، ساقايتىش ناهايىتى قىيىن. شۇڭا، بەزى جايلاردا، قىچىشقاق بىمارلىرىنى كۆيۈپ قالمىغۇدەك دەرىجىدە سوۋۇغان تونۇر ئىچىدە ئولتۇرغۇزۇپ، تونۇر هارارىتىدە يېرىم سائەت ئەتراپىدا تەرلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلغان. بۇ ئۇسۇل بىرنەچچە قېتىم تەكرارلانسا، بەزى قىچىشقاق كېسىلى بىمارلىرى شىپا تاپىدۇ.

(3) تونۇر ئۈستىدە بۇسلاپ تەرلىتىش: بۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى بۇسلاپ تەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇنىڭدا كىچىك تونۇر بەلگىلىك دەرىجىدە قىزىتىلغاندىن كېيىن، مەلۇم مىقداردىكى سۇ ۋە مۇناسىپ دورىلار سېلىنغان قاچا تونۇر ئىچىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن بىمار كىشى تونۇر ئۈستىدىكى ئورۇندۇقتەك بىر نەرسىدە ئولتۇرغۇزۇلۇپ، بويىدىن تۆۋەن قىسمى يۆگىلىپ يېرىم سائەت مىقدارى تەرلىتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىرقانچە قېتىم تەكرارلانسا، بەزى بىمارلار شىپالىق تاپىدۇ.

(4) كاسىدا ئولتۇرغۇزۇپ تەرلىتىش: بۇ، بىمارنى ئىسسىق دورا قايناتمىسى قويۇلغان كاسا ياكى تەڭنە قاتارلىق نەرسىلەرگە ئولتۇرغۇزۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە تەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاش

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

ئۇسۇلى بولۇپ، بەزى سوك ـ مەقئەت كېسەللىكلىرى ۋە ئاياللار كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

4) شورىتىپ داۋالاش

بۇ، مەلۇم ۋاسىتىلەر ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى بۇزۇلغان قان، زەرداب قاتارلىقلارنى تېرە يۈزىگە شوراپ چىقىرىش ۋە تارقىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

(1) شەخەك قويۇش: بوينىدا ئېغىزىنىڭ كەڭلىكى 6 ~ 8 سانتىمېتىر، قورسىقى ئۈنىڭدىنمۇ چوڭ بولغان ئۈچ قۇتا ياكى ئەينەك قۇتا ۋاسىتە قىلىنىدۇ. ئالدىدىن كىچىكرەك قەغەز پارچىسىغا ئوت تۇتاشتۇرۇپ، دوم كۆمتۈرۈلگەن قۇتىنىڭ ئىچىگە سېلىنغاندىن كېيىن، قۇتا ئېغىزى تېزلىكتە شەخەك قويۇلماقچى بولغان ئورۇنغا بېسىپ قويۇلىدۇ. قۇتا ئىچىدىكى ھاۋانىڭ سوۋۇشى نەتىجىسىدە، ھەجمى تارىيىپ، بەدەن تېرىسىنى شوراپ تارتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل «شەخەك قويۇش» ياكى «لوڭقا قويۇش» دېيىلىدۇ. كەسپىي تېبابەتتە «ھىجامەت قويۇش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

شەخەك قويۇش بويۇن، ئۈچا، بەل، ساغرا ۋە پاقالچاق ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ. بىمار سېمىز، گۆشلىرى چىڭ ۋە تولۇق بولسا، شەخەك قويۇلىدىغان ئورۇننىڭ تېرىسى بىرەر سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا تىلىپ قويۇلىدۇ، بىمار ئورۇق، مۇسكۇللىرى بوش بولسا تىلىنمىسىمۇ بولىدۇ. شەخەك قويۇلغاندىن كېيىن، قۇتا ئىچىدىكى ھاۋانىڭ ھەجمى تارىيىش نەتىجىسىدە، بەدەن تېرىسى قۇتا ئىچىگە تارتىلىدۇ. مۇشۇ ھالەتتە بىر ـ ئىككى ئاش پىشىم تۇرغۇزۇلسا، ئاغرىق بار جاينىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى بۇزۇق قان ۋە زەرداب سۇ تېرە ئاستىغا (تىلىپ قويۇلغا بولسا تېرە ئۈستىگە) شوراپ چىقىرىلىدۇ. ۋاقىت توشقاندا قۇتا ئېلىپ تاشلىنىپ، تېرە ئۈستىگە چىققان قان ۋە زەرداب تازىلىنىدۇ.

شەخەك قويۇشتا قەيەر ئاغرىسا، شۇ يەرگە قويۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئاغرىيدىغان دائىرە چوڭراق بولسا، بىرلا ۋاقىتتا بىر نەچچە شەخەك قويۇلىدۇ. شەخەك قويۇش كۈن ئارىلاپ بىرقانچە قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن، كېسەل ئەزانىڭ چوڭقۇر قىسمىدىكى بۇزۇلغان قان، زەرداب، سۇلقۇنۇپ قالغان يەل قاتارلىق كېسەل پەيدا قىلغۇچى بۇزۇق ماددىلار تېرە يۈزىگە تارتىپ چىقىرىلىدۇ، ئاغرىق

ئۇرۇن تازىلىنىپ، بەدەننىڭ ئىچكى خىزمىتىنىڭ نورمال جارى بولۇشى كاپالەتلەندۈرۈلۈپ بىمار شىپا تاپىدۇ.
ئىلمىي تېبابەتتە شەخەك قويۇپ داۋالاش دائىرىسى تېخىمۇ كەڭرەك بولۇپ، يۇقىرىقىلاردىن ئۆزگە ئاستىنقى زاڭاق، بويۇن چوڭ تومۇرى، يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپى، تىز كاۋىكى، مەقئەت، ئۇشۇق قاتارلىق جايلارغىمۇ ھىجامەت قويۇلىدۇ ۋە بۇ ئۇسۇللار ئارقىلىق ناھايىتى كۆپ كېسەللىكلەر داۋالىنىدۇ. ئەمما، بۇلار ئاۋام تېبابىتىنىڭ دائىرىسىدىن ھالقىپ كېتىدىغان بولغاچقا تەپسىلىي توختالمايمىز.
(2) زەھەر قايتۇرۇش: بۇ، يىلان، چايان، سالما، پاتمىچۇق، ھەرە قاتارلىق زەھەرلىك ھايۋان ياكى ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشى ئارقىسىدا زەھەرلىنىش كېلىپ چىققاندا قوللىنىلىدىغان جىددىي قۇتقۇزۇش چارىسىدۇر. بۇنداق سەۋەبلەردىن زەھەرلىنىش يۈز بەرگەندە، زەھەرلەنگەن جاينىڭ ئىككى تەرىپى بوغۇلۇپ زەھەر تارقاپ كېتىشتىن ساقلىنىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئىمكانىيەت يار بەرسە يارا ئېغىزىغا شەخەك قويۇپ قان شوراپ چىقىرىلىدۇ. شەخەك قويۇشقا مۇۋاپىق قاچا تېپىلمىغاندا، ئېغىز ئارقىلىق يارا ئېغىزى قايتا ـ قايتا شوراپ چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى زەھەر مىقدارى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئازايتىلىپ، بىمارنى تېگىشلىك ئورۇنغا يۆتكەپ داۋالاشقا زۆرۈر بولغان ۋاقىت قولغا كەلتۈرۈلىدۇ. قاننى ئېغىز ئارقىلىق شوراپ چىقارغاندا ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم شوراش، يۇتۇپ بەرمەسلىك، شۇنداقلا شوراش تۈگىگەندە ئېغىزنى پاكىز سۇ ياكى سۈت بىلەن قايتا ـ قايتا چايقاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ھەرە چېقىۋالغاندا يارا ئېغىزىنى شوراش ياكى ئازراق تىلىپ، سىقىپ بىرئاز قان چىقىرىۋېتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق زەھەر قايتۇرۇلىدۇ.
(3) تېرىگە ئېلىش: بۇ ياش ئېرىك قوي ياكى ئوغلاقنىڭ تېرىسىنى ۋاستە قىلىپ كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. ئاۋام تېبابىتىدە تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى، داۋالىنىدىغان كېسەل ئوبيېكتىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.
بىرى، ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشتىن بولغان يوشۇرۇن زەخمە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن تېرىگە ئېلىش. بۇ، دەرەختىن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆگزىدىن، تاغ ـ قىيالاردىن يىقىلىش ياكى ئۇرۇش ـ جېدەل داۋامىدا تاياق ـ توقماق زەربىسىگە ئۇچراش سەۋەبىدىن مۇسكۇل، بولجۇڭ گۆشلەر زەخىملەنگەن، ئەمما ئۇستىخان سۆڭەكلىرى سۇنمىغان، تېرە يۈزىدە ئوچۇق يارا بولمىغان بىمارلارنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇنداق بىمارلارنىڭ بەزىلىرىدە ئوچۇق زىدە ـ زەخمە ئېغىرى ياكى ئۇستىخان سۇنۇقلىرى بولمىسىمۇ، نەپەسلىنىش قىيىن بولىدۇ، ئېغىر تىنىپ ئىنجىقلايدۇ. ئۆرۈلۈش، ئۆرە ئولتۇرۇشقا قادىر بولالمايدۇ. بەدەنلىرىنى مىدىرلاتسا قاتتىق ئاغرىش ھېس قىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاۋام تېبابىتىدە «زەخمە ئىچىگە ئۆتۈپ كېتىپتۇ» ياكى «تاياق ئىچىگە ئۆتۈپ كېتىپتۇ» دېيىلىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ مۇسكۇل، يۇمشاق توقۇلمىلىرىدا يوشۇرۇن زەخمە ۋە ئىششىق بار دېگەنلىك بولىدۇ.

بۇنداق بىمارلارغا مۆتىدىل ياكى سوغۇققا مايىل تەبىئەتلىك خۇرۇجلاردىن ئېتىلگەن شوۋىگۇرۇچ، شويلا، بۇغداي ئۇمىچى قاتارلىق سۇيۇق، يەڭگىل تاماقلار بېرىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدىغان، ئىششىق ياندۇرىدىغان دورىلار ئىچۈرۈلىدۇ. بىرنەچچە كۈن ئۆتۈپ، قىزىتما يانغاندىن كېيىن ياكى بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئېچىشىش، لوقۇلداش، چىڭقىلىش ئالامەتلىرى تۈگىگەندىن كېيىن تېرىگە ئېلىنىدۇ.

كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: ياش ۋە سېمىز قوي ياكى قىرقىلمىغان سېمىز ئوغلاقلارنىڭ تېرىسى ناھايىتى تېز سۈرئەتتە سويۇلىدۇ. كېسەل كىشى يالىڭاچلىنىپ تېرىنىڭ چەم يۈزى ئاغرىق سېزىمى بار ئورۇنلارغا يۆگىلىدۇ. بىر ـ ئىككى سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇلۇپ، تېرە سوۋۇپ بولغاندىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. نەتىجىدە، بەدەننىڭ زەخمە بار جايلىرىنىڭ ئۇستىدىكى تېرە كۆكىرىپ ياكى قارىداپ زەخمە ئورنى ئوچۇق ئايان بولىدۇ. بۇ، ئېرىك ياكى ئوغلاق تېرىسىنىڭ بەدەننىڭ ئىچىدىكى زەخىمدىن چىققان قان ۋە شۇ ئورۇندا ھاسىل بولىدىغان زەرداب سۇنى تېرە ئاستىغا شوراپ تارتىپ چىقىرىۋېتىلىقى، دەپ قارىلىدۇ.

تېرىگە ئېلىش بۇ خىل بىمارلارنىڭ ئاغرىق ئازابىنى ئازايتىش، ماغدۇر تولۇقلاپ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ (بىراق، قىزىتما ياكى سۇنۇق بولغان ئەھۋالدا بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ).

يەنە بىرى، ماغدۇرسىزلىنىش، بەدەننى كۆچەيتىش ئۈچۈن تېرىگە ئېلىش. بۇ ئۇسۇل ئۇزاق كېسەل تارتىپ يېگىدىن ساقايغان كىشىلەرگە، يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللار، ئۇستىخان ئاغرىقى بار كىشىلەرگە قوللىنىلىدۇ. بۇلارنى تېرىگە ئېلىشتا، ئېرىك ياكى ئوغلاق تېزلىكتە سويۇلغاندىن كېيىن، ئالدىنئالا سوقۇپ تەييارلاپ قويۇلغان جويۇز، بوزۇغا، زەنجىۋىل قاتارلىق ئىسسىقلىق دورا تالقىنى تېرە چەم يۈزىگە سېپىلىپ ئاندىن بىمارنىڭ بەدىنىگە يۆگىلىدۇ. قالغان جەھەتلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش. بۇ ئۇسۇلدا تېرىگە ئېلىش بىمارلارغا قۇۋۋەت تولۇقلاش، ماغدۇر كىرگۈزۈش، بەدەننىڭ سوغۇقلۇقنى ئېلىپ، سالامەتلىكنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

5) باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇ، دورىسىز داۋالاشنىڭ يۇقىرىقى تۈرلىرىنىڭ ھېچبىرىگە تەئەللۇق بولمىغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كۆرسىتىدۇ.

(1) ئۇۋۇلاپ داۋالاش: بۇ قول بارماقلىرى ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىنى رىتىملىق ھالدا يېنىك مۇجۇش، تۇتۇش، سىيرىش، شاپىلاقلاش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى ساقايتىش ياكى ئاغرىق ئازابىنى يېنىكلىتىش ئۇسۇلىدۇر.

ئۇۋۇلاپ داۋالاش تۇتقاقلىق كېسىلى، باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، ئۈچا، قول ـ پۇت ئاغرىقلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە تېنى ئاجىز ياكى ئۇزاق مەزگىل كېسەل تارتقان كىشىلەرنىڭ ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى يەڭگىللىتىشكە قوللىنىلىدۇ.

تۇتقاقلىق كېسىلى بار بىمارلارنىڭ ئىككى چېكىسى ۋە يۇقىرىقى كالپۇك ئويمانچىسى بارماقلار ئارقىلىق ئاۋۋال بوشراق، كېيىن قاتتىقراق كۈچ بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، بىمارنىڭ ھوشىغا كېلىشىگە پايدىلىق بولىدۇ. باش ئاغرىسا، ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارمىقى ئوتتۇرىسىدىكى يۇمشاق ئەت ئۇۋۇلاپ بېرىلسە ئاغرىق پەسىيىدۇ. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، ئىككى چېكە بىلەن قوشۇمىسى ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئاغرىق پەسىيىدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرەت تۇتۇلۇپ قالسا، بەل، توققۇز كۆز ۋە قورساق ساھەسى ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، تەرەت راۋانلىشىدۇ. قول ـ پۇت بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئۈچا، بەل

ئۇيغۇر كىتابلىرى تورى
www.uyghurkitap.com

ئاغرىقلىرىدا، قول ـ پۇتلار ۋە غول ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتىپ رىتىم بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئالىقاننىڭ ئاستى يېنى ئارقىلىق بىر قانچە قېتىم سىيرىپ، ئارقىدىن يېنىك شاپىلاقلاش ياكى ئۇرۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل مەلۇم مەزگىلگىچە ھەر كۈنى داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلسە، بەدەن قىزىشىپ، ئاغرىق ئورۇنغا توختىۋالغان يەل، بۇزۇق قان قاتارلىقلار يۇرۇشۇپ، بەدەننىڭ ئۆزىنى تازىلاش ھەرىكىتى ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئىششىقلار تاراپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، بىمار شىپا تېپىپ قالىدۇ.

ئەمگەك قىلىپ ھېرىپ كەتكەن ۋاقىتلاردا بۇ ئۇسۇل بىلەن ئۇۋۇلاش ئېلىپ بېرىلسا ياكى كىچىك باللار ئېغىزمانغا دەسسەپ قويسا، بەدەن يېنىكلىشىپ، ھاردۇق چىقىدۇ.

بەك ئاجىزلاپ كەتكەنلىكى ياكى سوزۇلما كېسەللىك سەۋەبىدىن، ئۇزاق ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان كىشىلەرنىڭ قول ـ پۇتلىرى ۋە ئېغىزمان، توققۇز كۆز ساھەلىرى يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق دائىم يېنىك ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللەتكىلى، بولۇپمۇ ياتاق يارىسى بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(2) قاس چىقىرىپ داۋالاش: بۇ، مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق ئومۇرتقا بوغۇملىرى ۋە قول ـ پۇت بوغۇملىرىدىن قاس چىقىرىپ داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.

بويۇن بوغۇملىرىدىن قاس چىقىرىش. دائىم ئېگىشىپ تۇرۇپ ئىش قىلىدىغان كىشىلەردە، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى بويۇن ئېغىرلىشىپ قېلىش، ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا رۇس ئولتۇرۇپ، بويۇننى چىڭقىتىۋالماي بوش قويۇپ بەرگەن ھالدا ئىككى يان ۋە ئالدى ـ ئارقا تەرەپكە يۇقىرى چەككە يەتكەنگە قەدەر سوزۇپ بېرىلسە، بويۇن بوغۇملىرىدىن «قاس» قىلغان ئاۋاز چىقىپ، كىرىشىپ قالغان بوغۇملار ئەسلىگە كېلىدۇ. ئۆز ـ ئۆزىدىن قاس چىقىرىدىغان بۇ ئۇسۇل كېرەككە كەلمىگەندە، تەجرىبىلىك بىر ئادەم بىمارنى كارىۋاتنىڭ لېۋىگە ئولتۇرغۇزۇپ، ئۆزى كارىۋاتتا بىمارنىڭ كەينى تەرىپىدە ئۆرە تۇرۇپ، بىر ئالىقىنى بىلەن بىمارنىڭ ئاستىن ئېڭىكىدىن، يەنە بىر ئالىقىنى بىلەن گەجگىسىدىن تۇتۇپ ئاستا يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، ئاندىن نۆۋەت بىلەن ئوڭ ـ سولغا بىر قانچە قېتىم تولغاپ، ئاخىرقى چەككە يېتىش

ئالدىدا يېنىك كۆچ بىلەن سىلكىپ تولغىسا، قاس چىقىدۇ.

ئۇچا بوغۇملىرىدىن قاس چىقىرىش. ئۇچا ئېغىر، شۇنداقلا مىدىرلاتقاندا ئاغرىش سېزىمى بولسا ھەمدە بۇ ئاغرىقنىڭ بوغۇملارنىڭ كىرىشىپ ئۇيۇشۇپ قالغانلىقىدىن بولغانلىقى پەم قىلىنسا، ئېغىزماندىن قاس چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭدا بىمار ئىككى ئالىقىنى ئارقىلىق بويىنىغا گىرە سېلىپ، ئىككى جەينىكىنى كۆكرەك ئالدىدا جۈپلەپ تۇرغۇزۇلىدۇ. مەلۇم تەجرىبىسى بار ۋە ئۇستىخىنى گەۋرى بولغان يەنە بىر ئادەم بىمارنىڭ كەينىدە تۇرۇپ، ئىككى قولى ئارقىلىق بىمارنىڭ ئىككى جەينىكىدىن تۇتۇپ بىمارنى ئاستا ـ ئاستا يۇقىرىغا كۆتۈرىدۇ. ئاندىن يېنىك ـ يېنىك سىلكىيدۇ. نەتىجىدە، بىمارنىڭ غول بوغۇملىرى سوزۇلۇپ «قاراس ـ قۇرۇس» ئاۋاز (قاس) چىقىرىلىدۇ.

توققۇز كۆزدىن قاس چىقىرىش. بىمار كارىۋات ئۇستىدە كاسىسىنى يەرگە قويۇپ، ئىككى تىزىنى جۈپلەپ قورسىقىغا چاپلاپ ئولتۇرىدۇ. تەجرىبىسى بار ئەمچى بىمارنىڭ كەينىدە تۇرۇپ ئىككى قولى ئارقىلىق بىمارنىڭ تىزلىرىنى تۇتۇپ، مەيدىسىنى بىمارنىڭ ئۇچىسىغا تىرەپ بىمارنى ئاستا ـ ئاستا قورۇيدۇ. نەتىجىدە، توققۇز كۆز بوغۇملىرىدىن قاس چىقىدۇ. بىمارنىڭ ئۆزى ئۆرە تۇرۇپ ئالدى ـ كەينى ۋە ئىككى پۇتىنى كېرىپ جىم تۇتۇپ، گەۋدىسىنى ئوڭ ـ سولغا تولغاش ئارقىلىقمۇ قاس چىقىرىلىدۇ.

قول ـ پۇت بارماقلىرىدىن قاس چىقىرىش. بۇنىڭدا قولنىڭ ئوقۇرەك تەرىپى ۋە پۇتنىڭ يوتا تەرىپىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ بىر قانچە قېتىم يېنىك مۇجۇپ تۇتۇلغاندىن كېيىن، يەنە شۇ يۆنىلىشتە يۇقىرىدىن تۆۋەنگە سىيرىپ بارماق ئۇچىرىلىرىغا كەلگەندە بارماقلارنى بىر ـ بىرلەپ تارتىپ يېنىك سىلكىپ قاس چىقىرىلىدۇ. بارماقلارنى ئىككى يانغا ياكى ئۆزىنىڭ يۇمۇلۇش يۆنىلىشى بويىچە تۆۋەنگە بېسىش ئارقىلىقمۇ قاس چىقىرىلىدۇ.

بوغۇملاردىن قاس چىقىرىش نەتىجىسىدە، كىرىشىپ قالغان بوغۇملار ئاجراپ نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. بوغۇم ـ مۇسكۇللاردا يىغىلىپ قالغان يەللەر تارقىلىپ، قان ئايلىنىش ياخشىلىنىدۇ. بوغۇم ـ ئۇگىلەردىكى ئاغرىق ياكى يېقىمسىزلىق ئازىيىپ ياكى تۈگەپ، بەدەن راھەت تېپىپ قالىدۇ. لېكىن، قاس چىقارغاندا

www.uyghurkitap.com

ئەزالارنى بەك قاتتىق سىلكىمەسلىك، قاتتىق قايرىماسلىق تەشەببۇس قىلىنىدۇ.

(3) تولغىنىش ۋە يىغىش ـ سوزۇش ئارقىلىق داۋالاش: بۇ، بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىنى تولغاش ياكى يىغىش ـ سۇنۇش ئارقىلىق ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش چارىسىدۇر.

بويۇننى تولغاش. بۇنىڭدا بويۇن ئەركىن تۇتۇلۇپ، بويۇننىڭ پەسكە ئېگىلىشى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرۈلگەن ھالەتتە چەمبەر شەكلىدە ئايلاندۇرۇلىدۇ. ئوڭدىن سولغا 20~30 قېتىم ئايلاندۇرۇلغاندىن كېيىن، يۆنىلىش ئۆزگەرتىلىپ سولدىن ئوڭغا يەنە شۇنچىلىك ئايلاندۇرۇلىدۇ.

بويۇننى ئېگىش ـ قايرىش. بويۇن ئەركىن تۇتۇلۇپ، ئاۋۋال پەسكە ئېگىلىپ ئاندىن ئارقىغا قايرىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 10~20 قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن، بويۇن نۆۋەت بىلەن ئوڭ ـ سولغا يەنە شۇنچىلىك ئېگىلىدۇ. ئېگىلىش ـ قايرىش ھەرىكەتلىرى سىلكىش شەكلىدە ئەمەس، ئازادە ۋە ئاستا ھەرىكەت شەكلى ئارقىلىق، ئېگىلىش ـ قايرىش ھالىتى تەبىئىي ھالدىكى ئەڭ يۇقىرى چەككە يەتكۈزۈپ ئورۇنلىنىدۇ.

بويۇننى تولغاش ۋە ئېگىش ـ قايرىش ھەرىكىتى داۋاملىق ئېلىپ بېرىلسا بويۇن، باش ساھەسىنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. بوغۇملارنىڭ نورماللىقى ساقلىنىدۇ، بويۇن بوغۇملىرى سىرقىراپ ياكى كۆيۈشۈپ ئاغرىش، باش ئاغرىش قاتارلىق كېسەللەر ساقىيىدۇ ياكى يېنىكلەيدۇ.

مۈرىنى ئۇچلاش ـ چۈشۈرۈش. تۈز تۇرۇپ ياكى ئولتۇرغۇزۇپ، ئاۋۋال ئىككى مۈرە ئېگىز كۆتۈرۈلىدۇ. ئاندىن ئەركىن قويۇپ بېرىپ، پەسكە چۈشۈرۈلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 10~20 قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن ئىككى مۈرە نۆۋەت بىلەن ئۇچلاپ چۈشۈرۈلىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئۇچا، مۈرە، بويۇن ساھەسىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. ئۇزاق داۋاملاشتۇرۇلسا غول، بويۇن، مۈرە بوغۇملىرى سىرقىراپ ئاغرىش، ئۇيۇشۇش، ئېغىرلىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر يېنىكلەيدۇ ياكى ساقىيىدۇ.

قولنى ئايلاندۇرۇش. ئۆرە تۇرۇپ، بىلەكنى ئەركىن قويۇپ بېرىپ، ئوقۇرەك بوغۇمنى مەركەز قىلغان ھالدا چەمبەرسىمان

ئايلاندۇرۇلىدۇ. ئوڭ يۆنىلىشتە 10~20 قېتىم ئايلاندۇرۇلغاندىن كېيىن، تەتۈر يۆنىلىشتە يەنە شۇنچىلىك ئايلاندۇرۇلىدۇ. ئوڭ قول ئايلاندۇرۇلۇپ بولغاندا، سول قول ئايلاندۇرۇلىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئوقۇرەك ۋە بىلەكنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. ئۇزاق داۋاملاشتۇرۇلسا ئوقۇرەك بوغۇمى ئاغرىقى يېنىكلەيدۇ.

بىلەكنى يىغىش - سوزۇش. بۇ، بىلەكنى يىغىش ۋە تۈز سۇنۇش ھەرىكىتىنى تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا، بىلەك يىغىلغاندا مۇسكۇل، پەيلەر چىڭىتىلىدۇ، بىلەك سوزۇلغاندا ئەركىن قويۇپ بېرىلىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى ئىككى بىلەكتە تەڭ ئېلىپ بارسىمۇ، نۆۋەتلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئۇزاق مەزگىل داۋالاشتۇرۇلسا، بىلەكنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. ئوقۇرەك، جەينەك، بېغىش بوغۇملىرىدىكى يەللەر تارقاپ، بوغۇم ئاغرىقى يېنىكلەيدۇ ياكى ساقىيىدۇ. پەي - مۇسكۇللار تەرەققىي قىلىپ، بىلەك كۈچلىنىدۇ.

بارماقنى ئېچىش - يۇمۇش. بۇ، قول بارماقلىرىنى ئېچىپ - يۇمۇش ھەرىكىتىنى تەكرارلاش دېگەنلىك بولۇپ، بارماقلار يۇمۇلغاندا پەي - مۇسكۇللار چىڭىتىلىدۇ، ئېچىلغاندا ئەركىن قويۇپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە ئىككى قول بارماقلىرى تەڭ ھەرىكەتلەندۈرۈلۈپ بىرقانچە ئون قېتىم تەكرارلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت داۋاملاشتۇرۇلسا، بېغىش - بارماقلارنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. ئالىقان - بارماقلار كۈچىيىدۇ. بېغىش ۋە بارماق بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىقلىرى يېنىكلەيدۇ ياكى ساقىيىدۇ.

بەلنى ئېگىش - تولغاش. بەلنى ئېگىش — ئىككى پۇتنى ئوتتۇراھال كېرىپ ئۆرە تۇرۇپ، بەل ۋە ساغرىنى بىر ئالدىغا، بىر كەينىگە چىقىرىپ 10~20 قېتىم ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئاندىن بەدەننىڭ ئېغىرلىقىنى نۆۋەت بىلەن بىر پۇتقا چۈشۈرۈپ، ساغرىنى نۆۋەت بىلەن ئوڭ - سولغا چىقىرىپ بەلنى ئېگىش ھەرىكىتىنى تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ. بەلنى تولغاش بولسا، ئىككى پۇتنى كېرىپ ئۆرە تۇرۇپ، ساغرىنى ئەڭ يۇقىرى چەكتە ئالدى - كەينى، ئىككى يان تەرەپكە چىقىرىپ چەمبەر شەكلىدە ئايلاندۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ساغرا ئوڭدىن سولغا 10~20 قېتىم تولغانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا قارشى يۆنىلىشتە يەنە شۇنچىلىك

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

تولغاپ ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ.
بەلنى ئېگىش — تولغاش ھەرىكىتى ئارقىلىق بەل، توققۇز كۆز، ساغرا، پاچاقلارنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. ئۇزاق داۋاملاشتۇرۇلسا بەل، ساغرا، پۇتنىڭ مۇسكۇل — پەيلىرى كۈچىيىدۇ. بەل، يانپاش، تىز، ئوشۇق بوغۇملىرىدىكى ئاغرىق پەسىيىدۇ ياكى ساقىيىپ كېتىدۇ.
ئولتۇرۇش — قوپۇش. بۇ، ئىككى پۇتنى سەل كېرىپ ئۆرە تۇرغاندىن كېيىن، زوڭزىيىپ ئولتۇرۇش ۋە ئۆرە بولۇش ھەرىكىتىنى بىرقانچە ئون قېتىم تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ.
ئېگىلىش ۋە ئۆرە بولۇش. بۇ، ئىككى پۇتنى سەل كېرىپ ئۆرە تۇرغاندىن كېيىن، بەلنى ئېگىپ، ئىككى بىلەك ئۇچىنى ئىككى تاپان ئۇچىغا يەتكەنگە قەدەر سوزۇش، ئاندىن ئۆرە بولۇش ۋە بۇ ھەرىكەتنى بىرقانچە ئون قېتىم تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ.
ئولتۇرۇش — قوپۇش ۋە ئېگىلىش — ئۆرە بولۇش ھەرىكەتلىرى داۋالاشتۇرۇلسا، بەلنى ئېگىش، تولغاش ھەرىكىتىدىكىگە ئوخشاش ئۈنۈم ۋە نەتىجە بەرگەندىن تاشقىرى، قورساق، ساغرا قىسىملىرىدىكى ئارتۇق ياغلارنى تارقىتىپ، سېمىزلىكتىن قورساق سېلىپ قېلىشنى يېنىكلەتكىلى ياكى داۋالىغىلى بولىدۇ.
پۇتنى يىغىش — سوزۇش. بۇ، ئوڭدىسىغا تۈز يېتىپ، پۇتنى يىغىش ۋە سوزۇش ھەرىكىتىنى تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا، پۇتنى يىغىش، سوزۇش ھەرىكىتى داۋام قىلىۋاتقاندا پۇت بوش قويۇپ بېرىلىدۇ، يىغىش ياكى سوزۇش ئاخىرقى چەككە يەتكەندە پەي — مۇسكۇللار چىڭىتىلىدۇ. مۇشۇ تەرتىپتە بىرقانچە ئون قېتىم تەكرارلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى ئىككى پۇتتا بىراقلا ئورۇنلاشقىمۇ ياكى نۆۋەتلەشتۈرۈپ ئېلىپ بېرىشقىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پۇتنى يىغىش — سوزۇش ھەرىكىتىنى يانپاش بوغۇمنى مەركەز قىلغان ھالدا چەمبەرسىمان ئايلاندۇرۇپ داۋاملاشتۇرۇشقىمۇ بولىدۇ.
بۇ ھەرىكەت ئۇزاق داۋاملاشتۇرۇلسا ساغرىدىن پۇت بارماقلىرىغىچە بولغان قان ئايلىنىش ياخشىلىنىدۇ. يانپاش، تىز،

پاقالچاق، ئوشۇق، پۇت بارماقلىرىدىكى يەللەر تارقايدۇ، مۇشۇ ئەزالاردىكى يېقىمسىزلىق تۈگەيدۇ، پەي، بولجۇڭ گۆشلەر كۈچىيىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرى يېنىكلەيدۇ ياكى شىپالىق تاپىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئۈچ كىچىك ماۋزۇدا بايان قىلىنغان ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قاس چىقىرىپ داۋالاش ۋە تولغىنىش، يىغىش ـ سوزۇش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ كۆپ قىسمى ئاۋام تېبابىتىدە قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كەلگەن، بىر قىسمى يېقىنقى ۋاقىتلاردا بارلىققا كەلگەن. بۇ ھەرىكەتلەرنى ئورۇنلاشتا، بوغۇم ـ پەيلەرنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن بەك قاتتىق كۈچىمەسلىك، سىلىكىمەسلىك، بەدەننىڭ تەبىئىي ھالىتى يار بەرگەن دەرىجىدە سالماقلىق ۋە ئەستايىدىللىق بىلەن ئورۇنلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بۇ ھەرىكەتلەر دەسلەپتە باشلانغان بىرنەچچە كۈندە مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردا ئاغرىش، تېلىش، چىڭقىلىش قاتارلىق يېقىمسىز ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇ نورمال ئەھۋال بولۇپ، ھەپتە ـ ئون كۈندىن كېيىن بۇنداق سېزىملار تۈگەپ، خۇشيېقىش سېزىملىرى پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇلسا چوقۇم ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

مۇبادا، بۇ ھەرىكەتلەرنىڭ بىرقانچىسى بىر گۇرۇپپا قىلىنىپ ئورۇنلانسا ۋە دائىملىق ئادەتكە ئايلاندۇرۇلسا، جەزمەن كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. يەنى قول ـ پۇت مۈچىلىرىنىڭ ھەرىكىتى، بويۇن، غول، بەلنىڭ ھەرىكىتى مۇقەررەر ھالدا قاننى قىزىتىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. ئەگەر بويۇندىن پۇتقىچە بولغان بىر يۈرۈش ھەرىكەت بىر گۇرۇپپا قىلىنىپ داۋاملاشتۇرۇلسا، شۇ ھەرىكەتكە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار كۈچىيىپ، كېسەللىكلەر يېنىكلەپ شىپا تېپىپلا قالماي، يۈرەك ھەرىكىتى نورماللىشىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ ئەۋرىشىملىكى ئاسراشقا ئىگە بولىدۇ، ئۆپكىنىڭ خىزمىتى ياخشىلىنىپ، سىغىمچانلىقى ئاشىدۇ، بەدەننىڭ پايدىلىق ھاۋانى سۈمۈرۈپ، زىيانلىق گازلارنى چىقىرىپ تاشلاش مىقدارى ئاشىدۇ. مېڭىنىڭ قان ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشى كاپالەتكە ئىگە بولۇپ، مېڭە ۋە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

باش ساھەسىدىكى كېسەللىكلەرنى ئازايتقىلى بولىدۇ. ھەرىكەت جەريانىدا يەنە كۆپلەپ ئېنېرگىيە سەرپ بولىدىغانلىقتىن، بەدەندىكى ئارتۇق ياغلار ۋە يەللەر (بۇس ـ بۇخاراتلار) تەر ۋە چوڭ تەرەت ئارقىلىق تازىلاپ چىقىرىلىپ، بەدەن ساپلىنىدۇ، بۇ ئۆز نۆۋىتىدە يەنە ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئېچىشقا تۈرتكە بولىدۇ.

دېمەك، بۇنداق ھەرىكەتلەرنى ئۈزلۈكسىز داۋاملاشتۇرغاندا پۈتۈن بەدەندە بىر ياخشى ئايلىنىش بارلىققا كېلىپ، كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرۇش كۈچى ئاشىدۇ. بەدەننىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى قوغداش ۋە ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش ئىقتىدارى كۈچلۈك ياردەمگە ئىگە بولۇپ، ساغلاملىق ساپاسى ئاشىدۇ.

(4) قول ـ پۇتلارنى بوغۇش. بۇ، قان توختىتىش ياكى زەھەرنى چەكلەش يۈزىسىدىن قوللىنىلىدىغان ۋاقىتلىق چارىدۇر. مەلۇم سەۋەبلەردىن قول، پۇت سۆڭەكلىرىدە ئوچۇق سۇنۇق كېلىپ چىقىپ، قان كۆپ ئېقىۋاتقان ياكى قول، پۇتلار تىغلىق سايمان، ئوق قاتارلىقلار تەرىپىدىن كېسىلگەن ياكى تېشىلگەن سەۋەبلىك قان توختىمايۋاتقان ئەھۋالدا، بىمارنى كەسپىي تېۋىپلار ياكى تېگىشلىك قۇتقۇزۇش دوختۇرلىرىغا يەتكۈزگەنگە قەدەر، بىمارنىڭ قان كېتىشىنى تىزگىنلەش ئۈچۈن، ئۇنى قان ئېقىۋاتقان ياكى زەھەرلەنگەن جاينىڭ ئىككى تەرىپىدىن بوغۇلىدۇ. زەھەرلىك ھايۋان، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان چاغلاردىمۇ، زەھەرلەنگەن جاينىڭ ئىككى تەرىپىدىن بوغۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن، زەھەرنىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىشىدىن ساقلىنىپ، زەھەر قايتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا زۆرۈر بولغان ۋاقىت قولغا كەلتۈرۈلىدۇ.

(5) قان سۈركەپ داۋالاش: بۇ، بەزى جانىۋارلارنىڭ قېنىنى بەدەنگە ئاققۇزۇپ سۈركەپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە كىچىك بالىلارنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ. بالىلار تولا سوغا چۆمۈلۈش، ھۆل مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپ يېيىش، سوغۇق سۇ، مۇز

قـاتارلىقـلارنى كۆپ ئىـستېمـال قىلـىـش قاتارلـــق سەۋەبلـەردىـن سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن، ئىشتىهاسى تۇتۇلۇپ ماغدۇرسىزلانغـان، كۆزىـنىـڭ ئېـقى كۆكـرىش، بېشـى ئاغرىش، هـەرىكەت قىـلىشـقا، هەتتـاكى تاماق يـېيىشـكىمۇ ئـىنجاسـى (هەپىسـلىسى) قـالمـىغـان چاغلاردا قان سۇركەپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

قان سۇركـەپ داۋالاشتا كۆك كـەپتەرنىـڭ باچكىسى، تورۇلـغـا، جىگدىچى، ئاق قۇشقاچ قاتارلىق جانىۋارلارنىڭ قېنى ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا باللار يالىڭاچلىنىپ، دۈم ياتقۇزۇلىدۇ. تەييارلانغان جانىۋار بالىنىڭ ئېغىزمىنىغا ئۇدۇللاپ بوغۇزلىنىدۇ. ئېقىپ چىققان قـان قىـزىق هالـەتتە بالىـنىڭ دۈمـبە، بەل، ساغـرا ساهەسى، تـىزىنىـڭ كاتىكى، پۇت ـ قوللىرىنىڭ ئالىقىـنى قاتارلـىق جايلارغـا تېزلـىك بىلەن تەكشى سۈرۈلىدۇ. بەزىدە ئىككى چېكـىسىگـىمۇ سۈرۈلـىدۇ، قان قۇرۇپ بولغاندىن كېيىن كـيىملىرى كىيگۈزۈپ قويۇلىدۇ. ئۈچ ـ تۆت سائەتتىن كېيىن قـان قالدۇقـلىرى ئۇۋۇلاپ يـاكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ.

بۇ خىل جانىۋارلارنىڭ قېنى زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، باللاردىكى سوغۇقلۇقى ئېشىپ شۆلگەي ئېقىش، ماغدۇرسىزلىنىش ۋە ئىستىهاسىزلىقنى داۋالاش، قۇۋۋەت تولۇقلاش جەھەتتە ناهايىتى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن، بۇ ئۇسۇلنى ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن ئاغرىغان ياكى ئىسمىداپ قالغان باللارغا قوللىنىشقا بولمايدۇ.

4. تېڭىقچىلىق (قول مەشغۇلاتى) ئارقىلىق داۋالاش

تېڭىقچىلىق ــ بەدەننىڭ سۆڭەك بوغۇملىرىغا خاس بولغان سۇنۇق، چىقىق، پەي چۆچۈش (قايرىلىش) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، سۇنغان، چىقىپ كەتكەن ئەزالارنىڭ سۆڭەكلىرىنى مەلۇم ۋاستىلەر ئارقىلىق ئەسلى ئورنىغا كەلتۈرۈپ تېڭىپ ساقايتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدىغانلىقتىن، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى تېڭىقچىلىق دەپ ئاتالغان.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تېڭىقچىلىق ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مۇھىم بىر تارمىقى بولۇپ، تېڭىقچىلىق ئەمەلىيىتىدە قول مەشغۇلاتى ئارقىلىق تېڭىپ داۋالاش ئاساس، دورا بىلەن داۋالاش قوشۇمچە قىلىنىدىغانلىقتىن، بۇ كەسىپ بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار «تېڭىقچى» دېيىلمەي «تېڭىقچى» دەپ ئاتالغان. تېڭىقچىلىق مەخسۇسلىشىش ئالاھىدىلىكىگە قاراپ كەسپىي تېڭىقچىلىق ۋە ئاۋام تېڭىقچىلىقى دېگەن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىسىمۇ، خەلق ئىچىدە بۇلار پەرقلەندۈرۈلمەي ھەممىسى «تېڭىقچىلىق » دەپ ئاتالغان.

خەلقىمىز ئارىسىدا كەسپىي تېڭىقچىلىق يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان بولۇپ، مۇكەممەل نەزەرىيە ئاساسىغا ئىگە بولۇش، بېجىرىم ساقايتىش نىسبىتى يۇقىرى بولۇش، قالدۇق ئاسارەتلەر ئاز بولۇش، داۋالاش خىراجىتى ئاز بولۇش قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرى بىلەن قەدىمدىن تارتىپ شۆھرەت قازىنىپ كەلگەن. كەسپىي تېڭىقچىلىقتا بەزى ئېغىر، مۇرەككەپ سۇنۇقلارنى كېسىپ (ئوپېراتسىيە قىلىپ) داۋالاشمۇ بارلىققا كەلگەن بولۇپ، «دەستىكارلىق» (جىرراھلىق) دەپ ئاتالغان.

ئاۋام تېڭىقچىلىقى بولسا، ئاۋام خەلق ئىچىدىكى بەزى تەجرىبىلىك كىشىلەرنىڭ ئادەتتىكى ئاددىي سۇنۇقلار، بوغۇملار چىقىپ كېتىش، چىم بولۇش ۋە پەي ـ تارامۇشلار يېنىك زەخىملىنىش قاتارلىقلارنى داۋالاش بىلەن خاراكتېرلىنىدىغان، كەسپىلەشمىگەن، ئىشتىن سىرتقى تېڭىقچىلىق ـ داۋاسازلىقنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ بىر خىل تۆۋەن دەرىجىلىك تېڭىقچىلىقتۇر.

ئاۋام تېڭىقچىلىقى گەرچە باشلانغۇچ دەرىجىدە بولسىمۇ، لېكىن ئۇمۇ ئاۋام تېبابىتىنىڭ تەركىبىي قىسمى بولغاچقا بۇ ماۋزۇدا ئاۋام تېڭىقچىلىقى توغرىسىدا قىسقىچە توختىلىمىز.

1) سۆڭەك ۋە تېڭىقچىلىققا دائىر ئاساسىي ئۇقۇملار

ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئائىت نوپۇزلۇق ئەسەرلەردە بايان قىلىنىشىچە، يېتىلگەن ئادەمنىڭ بەدىنىدە 206 پارچە سۆڭەك بولۇپ، ئۇلار بوغۇملار ئارقىلىق بىر ـ بىرىگە تۇتۇشۇپ ئادەم گەۋدىسىنىڭ شەكىل تۈزۈلۈشىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا، سۆڭەك

ئادەم گەۋدىسىنىڭ تۈۋرۈكىدۇر. ئادەم گەۋدىسىنىڭ بىر پۈتۈن ھالەتتە ھاياتلىقىدا زۆرۈر ھەرىكەتلەرنى ئورۇنلىشىدا سۆڭەكنىڭ بولۇشىلا كۇپايە قىلمايدۇ. سۆڭەك بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇش، قاپلاپ تۇرۇش، ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىگە تىرەك بولۇش رولىنى ئوينىسا، بوغۇم ـ تارمۇشلار سۆڭەكلەرنى بىر ـ بىرىگە چېتىپ بىر پۈتۈنلۈككە ئىگە قىلىش، يىغىلىش ـ سوزۇلۇش، قايرىلىش، ئايلىنىش ھەرىكەتلىرىنى قولايلىققا ئىگە قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. مۇسكۇل (بولجۇڭ گۆش)لار مېڭىنىڭ قوماندانلىقى ئاستىدا، يىغىلىش ـ سوزۇلۇش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىنى مۇناسىپ ھەرىكەتكە ئىگە قىلسا،پەيلەر مۇسكۇللارنىڭ يىغىلىش ـ سوزۇلۇش ھەرىكىتىنى بوغۇم ۋە سۆڭەكلەرگە يەتكۈزۈپ، بۇنداق ھەرىكەتلەرنى كونكرېت ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ. تېڭىقچىلىق ئادەم بەدىنىنىڭ مۇشۇ ئەزالىرى ۋە ئۇلارنىڭ بېجىرىملىكىنى ئاسراش، ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى ۋەزىپە قىلغان كەسىپتۇر.

ئادەم بەدىنىدىكى سۆڭەكلەرنىڭ جايلىشىش ئورنىغا قاراپ، باش سۆڭەكلىرى، گەۋدە سۆڭەكلىرى تۆت موچە (قول ـ پۇت) سۆڭەكلىرىدىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. شەكىل پەرقلىرىگە ئاساسەن، ئۇزۇن (نوكەش) سۆڭەك، قىسقا سۆڭەك، ياپىلاق سۆڭەك ۋە تەرتىپسىز سۆڭەك دەپ تۆتكە بۆلۈنىدۇ.

سۇنۇق: بەدەن سۆڭەكلىرىنىڭ سۇنۇشى ئاساسەن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش، بېسىلىش، سىلكىنىش قاتارلىق تاشقى كۈچ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سۇنۇقلار كۆرۈنۈشى جەھەتتىن ئوچۇق سۇنۇق ۋە يېپىق سۇنۇق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تېرە يۈزىنىڭ زەخىملىنىشى قوشۇلۇپ كەلگەن ياكى سۆڭەك ئۇچلىرى مۇسكۇل توقۇلمىلىرىنى تېشىپ چىققان سۇنۇقلار ئوچۇق سونۇق ھېسابلىنىدۇ. تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلمىغان سۇنۇقلار يېپىق سۇنۇق دېيىلىدۇ.

سۇنۇقلار سۇنۇش دەرىجىسىگە قاراپ تولۇق سۇنۇق ۋە قىسمەن سۇنۇق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئالدىنقىسىدا سۆڭەك پەردىسى، سۆڭەك ۋە يىلىك پۈتۈنلەي ئۈزۈلگەن بولىدۇ. كېيىنكىسىدە سۆڭەك قىسمەن سۇنغان، ئېگىلگەن ياكى دەز كەتكەن بولىدۇ. سۇنۇقلار ھالەت دەرىجىسى جەھەتتىن ئاددىي سۇنۇق ۋە مۇرەككەپ سۇنۇق دەپ

www.uyghurkitap.com

ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىر سۆڭەك بىرلا جايدىن سۇنغان بولسا ئاددىي سۇنۇق، بىر سۆڭەك بىرنەچچە جايدىن سۇنغان ياكى بىر جايدىكى بىرنەچچە سۆڭەك تەڭلا سۇنغان بولسا، ياكى بىر جايدىكى بەزى سۆڭەكلەر سۇنغان، بەزى بوغۇملار چىقىلىپ كەتكەن قاتارلىق ئەھۋاللار قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا مۇرەككەپ سۇنۇق ھېسابلىنىدۇ.

چىقىق: تاشقى زەربە ياكى بىمارنىڭ ئۆزىنىڭ نامۇۋاپىق ھەرىكىتى سەۋەبىدىن، سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئەسلىي ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى چىقىق دەپ ئاتىلىدۇ. چىقىقنىڭ بەزىلىرى باشقا نەرسىلەرنىڭ ئۇرۇلۇشى، سوقۇلۇشى، بېسىۋېلىشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلىرى كەڭ ئېرىق ياكى قىرلاردىن ئاتلاش، يىقىلىپ چۈشۈش ياكى چېنىقىشدا ئۇچكە چىقىش قاتارلىق نامۇۋاپىق ھەرىكەتلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سۆڭەكلەر بوغۇمدىكى ئورنىدىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىپ، ئەسلىي پۈتۈنلۈكىنى تولۇق يوقاتقان بولسا، تولۇق چىقىق، ئورنىدىن ئازراق قوزغىلىپ كەتكەن، لېكىن، ئەسلىي پۈتۈنلۈكىنى تولۇق يوقاتمىغان بولسا، تولۇقسىز چىقىق دەپ ئاتىلىدۇ.

بوغۇملارنىڭ چىقىپ كەتكىنىگە ئۈچ ھەپتە توشمىغانلىرى يېڭى چىقىق، ئۈچ ھەپتىدىن ئېشىپ كەتكەنلىرى كونا چىقىق دېيىلىدۇ. چىقىپ كەتكەن بوغۇملار ئورنىغا كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن، كۈتۈنۈش ۋە ھەرىكەتنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن، پەي ـ تارىمۇشلار بوششىپ، بوغۇملارنىڭ تەكرار چىقىپ كېتىشى، ئادەتلىنىش خاراكتېرىدىكى چىقىق دېيىلىدۇ.

پەي چۆچۈش: بۇ، ئۇرۇلۇش، قايرىلىش ياكى بېسىلىش سەۋەبىدىن، بوغۇملاردىكى پەي ـ تارىمۇشلار، كۆمۈرچەكلەرنىڭ يېنىك دەرىجىدە زەخىملىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل زەخىملىنىشتە، سۆڭەكلەر زەخىمگە ئۇچرىماستىن، سۆڭەكلەرنى تۇتاشتۇرغۇچى، ھەرىكەتكە كەلتۈرگۈچى ئەزالار زەخىملەنگەن بولىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇندا ئاغرىش، چىڭقىلىش ياكى سىرقىراش ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئەمما، مۇچىلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرگىلى بولىدۇ. بۇنداق زەخىملىنىش خەلق ئارىسىدا «پەي چۆچۈش»، «قالتىس كېتىش» دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

2) ئاۋام تېڭىچىلىقىنىڭ دائىرىسى، تېڭىش تۇرلىرى ۋە شەكىللىرى

(1) داۋالاش دائىرىسى. قول ـ پۇت سۆڭەكلىرى، ئوقۇرەك ۋە قوۋۇرغا سۆڭەكلىرىدىكى ئاددىي، يېپىق سۇنۇقلارنى تېڭىش؛ قولنىڭ بېغىش، بارماق سۆڭەكلىرىنىڭ چىقىقلىرى، پۇتنىڭ ئوشۇق، پەنجە، بارماق سۆڭەك چىقىقلىرى، بەل ئومۇرتقىسىنىڭ تولۇقسىز چىقىقلىرى (بەل چىم بولۇش)، ئېڭەك سۆڭىكىنىڭ چىقىقى، تىز لېپەك سۆڭەك چىقىقىنى جايىغا چۈشۈرۈش، قول ـ پۇت بوغۇملىرىنىڭ قايرىلىپ كېتىشىنى (پەي چۆچۈپ كېتىش) داۋالاش قاتارلىقلار ئاۋام تېڭىقچىلىقى دائىرىسىگە كىرىدۇ.

لېكىن، خەلق ئىچىدىكى كەسپلەشمىگەن تېڭىقچىلار ئىچىدە، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىر تەرەپ قىلالايدىغان تېڭىقچىلار ئاز ئۇچرايدۇ. كۆپىنچىسى قول ـ پۇت، بارماقلارنىڭ چىقىقى، ئېڭەك سۆڭەكلىرى ۋە لېپەك سۆڭەك چىقىقى، بەل چىم بولۇشنى داۋالاش ۋە بوغۇملار قايرىلىپ كېتىشنى داۋالىيالايدۇ. باش سۆڭەكلىرى، ئومۇرتقا، سان سۆڭەكلىرىگە دائىر سۇنۇق ـ چىقىقلار، بارلىق ئوچۇق سۇنۇق، مۇرەككەپ سۇنۇقلار، شۇنىڭدەك كونا سۇنۇق، كونا چىقىقلارنى داۋالاش تېڭىقچىلىقتا خاس بولۇپ، ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا بۇ خىل ئېغىر سۇنۇق ـ چىقىقلارغا ئامال قىلغىلى بولمايدۇ.

(2) تېڭىق ماتېرىياللىرى. ئاددىي سۇنۇقلارنى تېڭىش، بىر قىسىم چىقىق ۋە قايرىلىپ كەتكەن ئەزالارنى تېڭىش ئۈچۈن ماتا ياكى داكا رەخت، پاختا، نېپىز تارىشا ياكى قوتۇرما قەغەز، ياغلىق قاتارلىق ماتېرىياللار ئىشلىتىلىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇننىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە ئەسلىگە كەلتۈرۈلگەن سۆڭەكلەر شەكلىنىڭ مۇقىملىقىنى ساقلاش ئۈچۈن، توخۇ تۇخۇمى ۋە ئاز مىقداردا تۇز ئىشلىتىلىدۇ.

(3) تېڭىق تۈرلىرى. بۇ، سۇنۇق ـ چىقىق ۋە پەي چۆچۈشلەرنى تېڭىشتا، تېڭىق ماتېرىياللىرىنى قانداق ئىشلىتىپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ بىرقانچە خىل تۈرى بار.

① قۇرۇق تېڭىش: بۇ، سۇنۇق، چىققىقلارنى ھېچقانداق دورا ئىشلەتمەي، ماتا، داكا، تارىشا قاتارلىقلار بىلەنلا تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە سۆڭەكلەر سۇنغان، يېرىم سۇنغان

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بولىسمۇ، سۆڭەكلەر ئورنىدىن قوزغالمىغان، يۇمشاق توقۇلمىلار زەخىملەنمىگەن، يەرلىك ئورۇن ئىششىمىغان كىچىكرەك سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇقى بىلەن بالىلارنىڭ مۇچە سۇنۇقلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ.

② ھۆل تېڭىش: بۇ، سۇنۇق ـ چىقىقلارنى جايىغا كەلتۈرگەندىن كېيىن، شۇ جايغا تۇخۇم شېرىسى قاتارلىق نەرسىلەرنى چېپىپ ياكى داكا، ماتا قاتارلىقلارنى شۇ نەرسىلەرگە چىلاپ ھۆللەپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ھەم تېڭىقنى مەلۇم دەرىجىدە قاتۇرۇش ئارقىلىق جايىغا كەلتۈرۈلگەن سۆڭەك، بوغۇملارنىڭ مۇقىم ھالەتتە تۇرۇشىنى ساقلاش، ھەم قىزىتما قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىقنى پەسەيتىش، ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرۈش مەقسەت قىلىنىدۇ. قۇرۇق تېڭىشقا سېلىشتۇرغاندا بۇ ئۇسۇل ناھايىتى كۆپ قوللىنىلىدۇ.

ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا ھۆل تېڭىشتا كۆپىنچە تۇخۇمنىڭ ئېقى قوچۇلۇپ سۇنغان، چىقىپ كەتكەن جايغا چېپىلىدۇ ياكى داكا، ماتا قاتارلىقلارغا تۇخۇم ئېقى سۈرتۈلۈپ تېڭىلىدۇ. بەزىلەر تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىدۇ. بەزىلىرى خاس تۇخۇم سېرىقىنى ئىشلىتىدۇ. لېكىن، خاس تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىشلىتىش ئەڭ ياخشى دەپ قارىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوچۇش ۋاقتىدا ئۇنىڭغا ئازراق تۇز ئېرىتمىسى ياكى پاراشوك تۇز قوشۇلىدۇ. شۇڭا، ئاۋام خەلق ئىچىدە بۇ خىل تېڭىش ئۇسۇلى «شور پاختا ئېتىپ تېڭىش» دېيىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن سىركە، گۈلاب، گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھۆل تېڭىش ياكى سەندەل تالقىنى، يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى كاسىنە ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىپ ئاندىن تېڭىش قاتارلىق ئۇسۇللارمۇ بار.

③ تارتىشا قويۇپ تېڭىش: بۇ، سۇنغان سۆڭەكلەرنى جايىغا چۈشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، ماتا، داكا قاتارلىقلار بىلەن بىرنەچچە

يۆگەم تېڭىپ بولغاندا، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىرنەچچە تال نېپىز تارىشا ياكى گۈگۈت پارچىسى قاتارلىقلارنى قويۇپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا سۆڭەكلەرنىڭ مۇقىم ھالىتىنى ساقلاش، قايتا يۆرۈشۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش مەقسەت قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە بىلەك، يوتا، پاقالچاق، بارماق سۇنۇقلىرى قاتارلىق مۇچە سۇنۇقلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ. قوۋۇرغا سۇنۇقلىرىنى تېڭىشتا تارىشا ئورنىغا قوتۇرما قەغەز قويۇپ تېڭىلىدۇ. ھەرقانداق سۇنۇققا تارىشا قويۇپ تېڭىشتا، تارىشىنىڭ ئۇزۇنلۇقى سۇنۇقنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى بوغۇمدىن ئېشىپ كەتمەسلىك شەرت قىلىنىدۇ.

④ ئارىلاش تېڭىش: بۇ، يۇقىرىقى بىرقانچە خىل ئۇسۇلنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىشنى كۆرسىتىدۇ. يەنى بەزى سۇنۇقلار قۇرۇق تېڭىلغاندىن كېيىن، ئۈستىدىن تارىشا قويۇپ تېڭىلىدۇ. بەزى سۇنۇقلار ھۆل تېڭىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۈستىدىن تارىشا قويۇپ تېڭىلىدۇ. قايسى ئۇسۇلنى قوللىنىش سۇنۇق ـ چىقىقلارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ.

(4) تېڭىق شەكىللىرى. ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل تېڭىق شەكلى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

① بەلباغسىمان تېڭىق: بۇ، سۇنۇق ـ چىقىقلارنى سىلىندىر شەكلىدە ئوراپ، بەلباغ باغلىغاندەك تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە مۇچە سۆڭەكلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ.

② كالۋۇ تېڭىق: بۇ، سۇنۇق ـ چىقىقلارنى ئىككى تەرەپ قولتۇق، مۈرە ۋە بويۇندىن ئايلاندۇرۇپ گىرەلەشتۈرۈپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. تېڭىق كۆرۈنۈشى گىلەم يىپلىرىنى كالۋۇلىغاندەك گىرەلىك ھالقا، يەنى «8» رەقىمى شەكلىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل تېڭىق كىتابلاردا «8 شەكىللىك تېڭىق» دېيىلسىمۇ، ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا «كالۋۇلاپ تېڭىش» دېيىلىدۇ. كۆپىنچە ئوقۇرەك، مۈرە سۇنۇقلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ.

③ جەينەكسىمان تېڭىق: بۇ، سۇنۇق ـ چىقىقلارنى بەدەن ئەزالىرىنىڭ ئەسلىي شەكلى بويىچە توقاي (جەينەكسىمان) ھالەتتە

www.uyghurkitap.com

تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن «تاشپاقا شەكىللىك تېڭىق» نىڭ ئاۋام تېڭىقچىلىقىدىكى ئاتىلىشى بولۇپ، كۆپىنچە جەينەك، تىز، ئوشۇق ـ سونجاق بوغۇملىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ.

④ باغلىق تېڭىق: بۇ، سۇنۇق ـ چىقىقلارنى ئاۋۋال بەلباغسىمان (ئوراپ) تېڭىپ، ئاندىن بۇ تېڭىقتا سىۋەت ياكى چىلەككە باغ سالغاندەك مۇرىسىدىن ئارتىلدۇرۇپ، ماتا ئارقىلىق ئاسما بەلباغ سىلىپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بىر خىل شەكىل قوۋۇرغا سۆڭەكلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ. بىر تەرەپ قوۋۇرغا سۇنغان بولسا يەكباغ، ھەر ئىككى تەرەپ قوۋۇرغا سۇنغان بولسا قوشباغ (ئىككى مۇرىگە بىردىن) سىلىپ تېڭىلىدۇ.

⑤ ئاسما تېڭىق: بۇ، سۇنۇق ـ چىقىقلارنى مەلۇم شەكىللەردە تېڭىپ بولغاندىن كېيىن، ماتا ياكى ياغلىق ئارقىلىق بويۇنغا ئاسما قىلىپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. ئوقۇرەك، مۇرە، بىلەك، جەينەك، ئالىقان سۆڭەكلىرىنىڭ سۇنۇق ـ چىقىقلىرىنى تېڭىشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ. بۇ خىل تېڭىق شەكلى كىتابلاردا «ئۈچ بۇرجەكلىك تېڭىق» دېيىلىدۇ.

3) ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا تېڭىقچىلىق مەشغۇلاتى

(1) تەييارلىق: سۇنۇق ـ چىقىق قاتارلىق سۆڭەك زەخىملىنىش ھادىسىلىرى ھامان تۇيۇقسىز يۈز بېرىدۇ. شۇنداقلا دەرھال داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا تېڭىقچىلار ماتا، داكا، شوينا، يىپ ـ يىڭنە، قايچا، شۇنىڭدەك ھەر خىل ئۆلچەمدىكى تاختا ياكى تارىشا گۈگۈت قاتارلىق ماتېرىيال، سايمانلارنى، قىسمەنلىرى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بەزى خام ـ پىششىق دورىلارنى ئالدىنئالا تەييارلاپ زاپاس ساقلاپ قويىدۇ.

(2) سۇنۇق ـ چىقىقلارنى تۇنۇش: ئاۋام تېڭىقچىلىقىنىڭ داۋالاش دائىرىسىگە كىرىدىغان سۇنۇق ـ چىقىقلار ئادەتتە زەخمە دەرىجىسى بىرقەدەر يېنىك، داۋالاش، ساقايتىش بىرقەدەر ئاسان بولغان ئاددىي سۇنۇق ـ چىقىقلار بولغاچقا، ئۇلارنى تەكشۈرۈپ تونۇشمۇ ئانچە قىيىن ئەمەس. ئادەتتە، بىمار ياكى ئۇلاردىن ھامىيلىرىدىن

ھادىسىنىڭ ئەھۋالىنى، ئاغرىق سېزىمى، ئالامەتتى قاتارلىقلارنى سوراش، زەخىملەنگەن ئەزانىڭ شەكلى، ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى، ئىششىق بار ـ يوقلۇقى قاتارلىقلارنى كۆزىتىش ۋە ساق ئەزاغا سېلىشتۇرۇش، بىمارنىڭ ئولتۇرۇش ـ قوپۇش ھەرىكىتى ياكى مۈچىلەرنى يىغىش سۇنۇش ھەرىكىتىنىڭ ھالىتىنى كۆزىتىش، زەخىملەنگەن ئورۇننى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى تۇتۇپ سىلاپ تەكشۈرۈش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق سۇنۇق ـ چىقىق ۋە قايرىلىش قاتارلىق زەخىملەرنىڭ خاراكتېرىنى، دەرىجىسىنى ئايدىڭلاشتۇرغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئېڭەك چىقىپ كېتىش، لېپەك سۆڭىكى چىقىپ كېتىش، قول ـ پۇت بارماقلىرى چىقىپ كېتىش قاتارلىقلارنى قاراپ كۆزىتىش ئارقىلىقلا؛ ئوشۇق، بېغىش قايرىلىش قاتارلىقلارنى كۆزىتىش ۋە سىيلاپ يېنىك ھەرىكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق؛ بەلنىڭ چىم بولۇشىنى، بىمارنى 20~30 قەدەم ئارىلىقتا ماڭدۇرۇش، ئولتۇرۇش ـ قوپۇشقا بۇيرۇش، ئاغرىغان ئورۇننى سىلاش ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ. بىلەك، يوتا، پاقالچاق سۆڭەكلىرىنىڭ سۇنۇقلىرىنى ئەزانىڭ ھالىتى ۋە ئۇزۇن ـ قىسقىلىقىنى ساق ئەزاغا سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق؛ قوۋۇرغا ئېگىلىش، سۇنۇش قاتارلىقلارنى سىلاپ تەكشۈرۈش ۋە بىمارنى چوڭ ـ چوڭ نەپەس ئېلىشقا بۇيرۇش ئارقىلىق ئېنىقلىغىلى بولىدۇ.

ئوچۇق سۇنۇق، مۇرەككەپ سۇنۇق، كونا سۇنۇق ـ چىقىق، يېرىلغان سۇنۇق، قاناۋاتقان سۇنۇق، بىمار ھوشسىزلانغان سۇنۇق قاتارلىق ئېغىر ھالەتتىكى بىمارلارغا ئاۋام تېبابەتچىلىكىدە ئامال يوق بولغاچقا، بۇنداق بىمارلارغا قارىتا پەقەت سۇنۇق ئەزانى ساق ئەزاغا قوشۇپ تېڭىش، زەخىمنىڭ باش ـ ئاخىرىدىن بوغۇپ قان توختىتىش قاتارلىق ۋاقىتلىق چارىلەر قوللىنىلىپ، كەسپىي تېبابەتچى ياكى دەستىكارلارغا كۆرسىتىش بۇيرۇلىدۇ.

(3) سۇنۇق ـ چىقىقلارنى ئورنىغا چۈشۈرۈش: سۇنغان سۆڭەكلەرنى ۋە چىقىپ كەتكەن بوغۇملارنى ئەسلىي جايىغا كەلتۈرۈش، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ساقايتىشتىكى ئەڭ مۇھىم شەرتتۇر. ئەمما، سۇنۇق ـ چىقىقلارنىڭ ئورنى، دەرىجىسى، ھالىتى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئوخشاش بولمايدىغانلىقتىن، بۇلارنى ئورنىغا چۈشۈرۈشمۇ ھەر خىل پەرقلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ.

① سوزۇش ئارقىلىق ئورنىغا چۈشۈرۈش: ئادەتتە سۆڭەكلەر سۇنغان ياكى بوغۇملار چىقىپ كەتكەندە، مۇسكۇل ۋە پەيلەرنىڭ قىسقىرىشى سەۋەبلىك، سۇنغان قول ـ پۇت ياكى بارماقلار سۇنمىغان ھالەتتىكىدىن قىسقىراپ كېتىدۇ. شۇڭا، بۇنداق سۆڭەكلەرنى جايىغا چۈشۈرۈشتە، تېڭىقچى ياكى بىرنەچچە نەپەر كىشىنىڭ ياردەمچىلىكىدە مەشغۇلات ئېلىپ بارىدۇ. ياردەمچىلەر سۇنغان ياكى چىقىپ كەتكەن ئەزانىڭ ئىككى تەرىپىدىن تۇتۇپ، ئاستا باشلىنىپ، ئىزچىل داۋاملىشىدىغان ۋە بارغانسېرى كۈچەپ تارتىدىغان ھەرىكەت ئارقىلىق قارىمۇقارشى يۆنىلىشتە تارتىپ بېرىدۇ. مەسىلەن، يوتا ياكى پاقالچاق سۆڭىكى سۇنغان بولسا، ئىككى ياردەمچىنىڭ بىرى بىمارنىڭ كەينى تەرىپىدە تۇرۇپ داس سۆڭىكى قىسمىدىن، يەنە بىرى پۇت ئۇچى تەرەپتە تۇرۇپ، ئوشۇق قىسمىدىن تۇتۇپ ئاستا ۋە ئىزچىل ھالەتتە سوزۇپ بېرىدۇ. بارماق سۆڭەكلىرى سۇنغان ياكى چىقىپ كەتكەن بولسا، بىر ياردەمچى جەينەك ياكى پاقالچاقتىن، يەنە بىرى قول ياكى پۇت بارماق ئۇچىدىن تۇتۇپ تارتىپ بېرىدۇ. تېڭىقچى زەخىملەنگەن جاي ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى يېنىك ـ يېنىك سىلاپ ئۇۋۇلاش بىلەن بىللە «سۇنمىغاندەك تۇرىدۇ، چوڭ مەسىلە يوقكەن» ياكى «ئەتىگەندە ناشتا قىلغانمۇ؟ قانداق تاماقتا ئامراق ئىدىڭىز؟» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىپ، بىمارنىڭ دىققىتىنى باشقا ياققا بۇراپ، ئاغرىق سېزىمىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەمما قول ھەرىكىتى ئارقىلىق سۆڭەكنىڭ سوزۇلۇش دەرىجىسىنى ياخشى پەملەپ، سۇنۇق ـ چىقىقلار ئەسلىي جايىغا ئۇدۇللاشقان ۋاقىتتا، بارماق ھەرىكىتى ئارقىلىق سۇنغان ياكى چىقىپ كەتكەن سۆڭەكلەرنى تۇيۇقسىز بېسىش ياكى ئاستىدىن ئۈستىگە ئىتتىرىش، ئىككى تەرەپتىن قورۇش ياكى بېسىش بىلەن بىللە يېنىك قايرىش قاتارلىق ھەر خىل ئۇسۇللارنى قوللىنىدۇ. نەتىجىدە، «قارس» قىلغان ئاۋاز بىلەن تەڭ سۇنۇق سۆڭەكلەر ئورنىغا چۈشىدۇ.

② سىلاپ تارتىپ ئورنىغا چۈشۈرۈش: بۇ كۆپىنچە سۆڭەك چىقىپ

كېتىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە قوللىنىلىدۇ. لېپەك سۆڭىكى كۆپىنچە سىرتىغا، بەزىدە ئىچىگە چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا بىمارنىڭ پۇتىنى تۈز سۇنغۇزۇپ، لېپەك سۆڭىكىنى يېنىك سىلاپ تۇتۇپ ئەسلىي ئورنىغا قارىتىپ تارتىپ جايىغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئاندىن تېڭىلىدۇ.

③ كۆتۈرۈپ سىلكىش ئارقىلىق ئورنىغا چۈشۈرۈش: بۇ ئۇسۇل بەل چىم بولۇشنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا بىمار قاتتىق كارىۋاتتا دۈم ياتقۇزۇلىدۇ. تېڭىقچى ئىككى پۇتىنى بىمارنىڭ ئىككى يېنىغا قويۇپ بىمار ئۈستىدە ئۆرە تۇرۇپ، بەلنىڭ چىم بولغان (بەل ئومۇرتقىسىنىڭ يېرىم چىقىپ كەتكەن) جايىنىڭ ئۇدۇلىدىكى تېرىنى ئومۇرتقىنىڭ ئىككى يېنىدىن ئايرىم - ئايرىم ھالدا باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماقلار بىلەن قاماللاپ تۇتۇپ سوزۇپ كۆتۈرىدۇ ۋە يېنىك سىلكىيدۇ. «قارس» ياكى «غىرس» قىلغان ئاۋاز چىقىش بىلەن ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى ئورنىغا چۈشىدۇ.

④ يەل بېسىمدىن پايدىلىنىپ ئورنىغا چۈشۈرۈش: بۇ ئۇسۇل قوۋۇرغا سۇنۇقلىرىنى جايىغا چۈشۈرۈشتە كۆپ قوللىنىلىدۇ. قوۋۇرغا سىرتىغا ئېگىلگەن ياكى سۇنغان بولسا، ئۇنى سىلاپ بېسىش ئارقىلىق جايىغا چۈشۈرۈش مۇمكىن. ئەگەر ئىچىگە ئېگىلگەن بولسا، تېرىنى سىرتىغا تارتىش ئارقىلىق ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمىغاندا، يەل بېسىمدىن پايدىلىنىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا بىمار ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزۇلۇپ، بېلىگە پوتا باغلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا سېپى تەرىپىدىن تۆشۈك ئېچىلغان نوگاي قاپىقىنى بىرنەچچە قېتىم قاتتىق پۈۋلەش بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر نوگاي قاپىقى بولماي قالسا، بىرنەچچە قېتىم «ئەھھە!» دەپ قاتتىق يۆتىلىش بۇيرۇلىدۇ. تېڭىقچى بىمارنىڭ كەينىدە تۇرۇپ، قولى ئارقىلىق سىلاش، تارتىش تەييارلىقىدا تۇرىدۇ. بىمارنىڭ قاپاقنى بىرنەچچە قېتىم قاتتىق پۈۋلىشى ياكى قاتتىق يۆتىلىشى نەتىجىسىدە، كۆكرەككە چىڭقالغان ھاۋا بېسىمى ۋە تېڭىقچىنىڭ سىلاش - تارتىش ھەرىكىتى نەتىجىسىدە ئېگىلگەن ياكى سۇنغان قوۋۇرغا جايىغا چۈشىدۇ.

www.uyghurkitap.com

⑤ ئاۋۋال ئاستىغا بېسىپ ئاندىن ئۈستىگە كۆتۈرۈپ كەينىگە ئىتتىرىش (ياكى ئالدىغا تارتىش) ئارقىلىق ئورنىغا چۈشۈرۈش: بۇ ئۇسۇل ئېڭەك چىققىنى ئورنىغا چۈشۈرۈشتە قوللىنىلىدۇ. ئېڭەك سۆڭىكىنىڭ ئۈستى بوغۇمى كۆپىنچە ئالدىغا چىقىپ كېتىدۇ. قىسمەن ھاللاردا كەينىگە چىقىپ كېتىدۇ. ئالدىغا چىقىپ كەتسە، ئاستى ئېڭەك ھەرىكەتتىن قېلىپ ئېغىزنى يۇمغىلى بولمايدۇ. ئېڭەك گالغا چاپلىشىپ، ئېغىز يوغان ئېچىلىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاۋام خەلق ئىچىدە «ئېڭەك چۈشۈپ كېتىش» دېيىلىدۇ. بۇنى جايىغا چۈشۈرۈشتە تېۋىپچى ئىككى قولىنىڭ باش بارمىقىغا بىر ئاز داكا يۆگەپ ئىككى تەرەپ ئېزىق چىش ئۈستىدىن، قالغان بارماقلىرى ئارقىلىق ئېڭەك ئاستىدىن قامالاپ تۇتۇپ، ئېڭەك سۆڭىكىنى ئاستىغا باسىدۇ. ئاخىرقى نۇقتىغا يەتكەندە، ئېڭەك سۆڭىكىنى تېزلىك بىلەن سەل يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ ئارقىغا ئىتتىرىدۇ. بۇ چاغدا «شىلىق» قىلغان ئاۋاز چىقىدۇ ـ دە، ئېڭەك بوغۇمى جايىغا چۈشىدۇ.

ئەگەر، ئېڭەك كەينىگە چىقىپ كەتسە، چىش كىرىشىپ قالىدۇ، ئېغىزنى ئاچقىلى بولمايدۇ. بۇنى جايىغا چۈشۈرۈشتە، تېۋىپچى ئىككى قولىنىڭ بارماقلىرى ئارقىلىق بىمارنىڭ ئاستى ئېڭىكىنى قامالاپ تۇتۇپ ئاستىغا باسىدۇ. كىرىشكەن چىشلار ئاجراپ، ئىككى ئېڭەك ئارىسى بارماق پاتقۇدەك ھالەتتە ئېچىلغاندا، ئاستى ئېڭەكنى تېزلىك بىلەن ئالدىغا سوزۇپ تارتىدۇ ـ دە، بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

(4) تېڭىش: سۇنغان ياكى چىقىپ كەتكەن سۆڭەكلەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق جايىغا چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن، قىسمەن چىقىقلار، مەسىلەن، بەلنىڭ يېرىم چىقىقلىرى (بەل چىم بولۇش)، ئېڭەك چىقىقلىرى، بارماق تۈۋى چىقىقلىرى قاتارلىقلار تېڭىلمايدۇ. قالغان كۆپ ساندىكى سۇنۇق ـ چىقىقلار كونكرېت ئەھۋالغا ئاساسەن، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تېڭىق تۈرلىرى ۋە تېڭىق شەكىللىرى ئىچىدىكى مۇناسىپ ئۇسۇللار ئارقىلىق تېڭىلىدۇ.

4) سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنى پەرۋىش قىلىش

ئاۋام تېۋىپچىلىقىدا، سۇنغان سۆڭەكلەر ۋە چىقىپ كەتكەن بوغۇملار يۇقىرىقى ئۇسۇللار بويىچە جايىغا چۈشۈرۈپ تېڭىلغاندىن

كېيىن، بىردەك ئۆز ئائىلىسىدە كۈتۈنىدۇ. بۇ مەزگىلدە تېڭىقچىلار ئۇلارغا قارىتا بەزى پەرۋىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىدۇ.

(1) تېڭىقنى تەكشۈرۈش: سۇنۇق ـ چىقىقلاردا مەلۇم دەرىجىدە ئىششىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ. سۇنۇق ـ چىقىقلار جايىغا چۈشۈرۈپ تېڭىلغاندىن كېيىن، ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ. بۇ، سۆڭەك، بوغۇملارنىڭ جايىغا چۈشكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. شۇنداقتىمۇ ئاغرىق پۈتۈنلەي يوقاپ كەتمەي، بىر مەزگىل داۋام قىلىدۇ. ئادەتتە تۆت ـ بەش كۈن ياكى ھەپتە ـ ئون كۈن ئىچىدە ئىششىق يېنىپ، ئاغرىق سېزىمى كۆرۈنەرلىك پەسىيىدۇ. ئەگەر مۇشۇ ۋاقىت ئىچىدە ئاغرىق پەسەيمىسە، چىڭقىلىش، لوقۇلداپ ياكى زىڭىلداپ ئاغرىش سېزىمى كۈچلۈك بولسا، بۇ، تېڭىقنىڭ بەك چىڭ بولۇپ كەتكەنلىكى ياكى سۇنۇق ـ چىقىقنىڭ جايىغا چۈشمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، تېڭىقچى تېڭىقنى تەكشۈرۈپ مۇۋاپىق دەرىجىدە بوشىتىپ تاڭىدۇ ياكى قايتىدىن جايىغا چۈشۈرۈپ تاڭىدۇ.

(2) تېڭىق ئالماشتۇرۇش: سۇنۇق ـ چىقىقلارنىڭ ئورنى ۋە دەرىجىسى ئوخشاش بولمىغاچقا، ساقىيىش ۋاقتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بارماق چىقىقلىرى 10~20 كۈندە، قوۋۇرغا سۇنۇقلىرى 30 كۈن ئەتراپىدا ساقىيىدۇ. ئەمما، يوتا ـ پاقالچاق سۇنۇقلىرى يېرىم يىلدا ھەتتا تېخىمۇ ئۇزۇندا ساقىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سۇنۇق ـ چىقىقلارنىڭ ساقىيىشى كىشىلەرنىڭ ياش قۇرامى ۋە تەن ساپاسىغا زور دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. باللار، ياشلار، تېنى ساغلام كىشىلەر ئاسان ساقىيىدۇ، ياشانغان، ئاجىز، كېسەلچان كىشىلەرنىڭ ساقىيىشى ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. تېڭىقچىلار مۇشۇنداق كونكرېت ئەھۋاللارغا، شۇنداقلا تېڭىق تۈرى ۋە تېڭىق شەكلىگە ئاساسەن، تېڭىقنى مەلۇم قەرەلدە، يەنى تۆت ـ بەش كۈن، ھەپتە ـ ئون كۈن ياكى 12 كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ يېڭىلاپ تاڭىدۇ.

(3) دورا بۇيرۇش: ئاۋام تېڭىقچىلىقى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان تېڭىقچىلاردا ئومۇمەن كېسەلخانا ۋە تەييار دورا بولمايدۇ. لېكىن، بىمارنىڭ سۇنغان ئەزاسىدا ئىششىق ئېغىر، ئاغرىش سېزىمى كۈچلۈك بولسا، كەسپىي تېۋىپلاردىن بەرشىشا، ئايارەج جالىنۇس

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قاتارلىق ئىششىق ياندۇرۇپ ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن، سۆڭەكنىڭ تۇتىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان مەجۇنى سالاجىت قاتارلىق دورىلارنى، بىمارنىڭ تېنى ئاجىز بولسا، ئومۇمەن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان ماددەتۇل ھايات ياكى ئىشتىھا ئاچىدىغان ئامىلە نۆشۇدارى قاتارلىقلارنى ئىلىپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

5) سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىغا دائىر ئۆگۈت ـ پەھىزلەر

يۇقىرىقىلار تېڭىقچى تەرىپىدىن ئورۇنلىنىدىغان پەرۋىش تەدبىرلىرىدۇر. بۇ ماۋزۇدا بايان قىلىنىدىغان ئۆگۈت ـ پەرھىزلەر بولسا، ئونلىغان ئەسىرلەردىن بۇيانقى سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنى پەرۋىش قىلىش داۋامىدا يەكۈنلەنگەن، تېڭىقچىلار ياكى باشقا تەجرىبىلىك كىشىلەر تەرىپىدىن بۇيرۇلىدىغان، بىمارنىڭ ئۆزى ياكى ئۇنىڭ ھامىيلىرى ئەمەل قىلىش زۆرۈر بولغان تەۋسىيە ياكى چەكلىمە تەدبىرلىرىدۇر.

(1) ئۆگۈتلەر: بۇ، رىئايە قىلىنسا ۋە ئەمەلگە ئاشۇرۇلسا سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنىڭ تېزرەك شىپا تېپىشىغا پايدىلىق بولغان تەۋسىيەلەردۇر. مۇھىملىرى تۆۋەندىكىچە:

① يېمەك ـ ئىچمەك ئۆگۈتلىرى: «سۈيۈق ـ سەلەڭ، سىڭىشلىك تاماق بەرگۈلۈك». چۈنكى، بىمارغا سۈيۈقئاش، شوۋىگۈرۈچ تۈرىدىكى سۈيۈق تاماقلار، مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات قاتارلىقلار كۆپرەك بېرىلسە، ئوزۇقلۇق تولۇقلىنىش بىلەن بىللە، چوڭ ـ كىچىك تەرەت راۋان بولىدۇ. بۇ، سۇنغان، چىققان كەتكەن ئەزالاردا يىغىلىپ قالغان سۈيۈقلۇق، زەرداب سۇ قاتارلىقلارنىڭ چىقىرىپ تاشلىنىپ، ئىششىقنىڭ يېنىشى، كېسەلنىڭ ئاسان ساقىيىشىغا پايدىلىق.

«سۆڭەك ئۆستۈرىدىغان، پەيلەرنى چىڭىتىدىغان تاماق بەرگۈلۈك». بۇنىڭدا، سۇنۇق ـ چىقىقلار تېڭىلىپ بىرنەچچە كۈندىن كېيىن، يەنى ئىششىق ئاساسەن ياندىن كېيىن، بىمارغا دەسلەپتە ئىككى ـ ئۈچ كۈن ئارىلاپ سۇزۇك سۇدا پىشۇرۇلغان توخۇ ياكى باچكا شورپىسى بېرىش، ئىسسىق تولۇق يېنىپ بولغاندا ئارىلاپ ـ ئارىلاپ كاللا ـ پاقالچاق شورپىسى، ئۆپكە ـ ھېسىپ، ياش قوي

گۆشى شورپىسى بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار زەخىملەنگەن سۆڭەكلەر ۋە پەي ـ تارىمۇشلارنىڭ تېزرەك ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق.

② ھەرىكەت ئۆگۈتلىرى: «ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرگۈلۈك». بۇ، تېڭىق سىرتىدىكى ئەزالارنى مۇۋاپىق ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىشنى، يەنى بىلەك، بېغىشلار تېڭىلغان بولسا، ئالىقان، بارماقلارنى؛ ئالىقان تېڭىلغان بولسا، بارماق ئۇچى، جەينەك، مۈرىنى؛ يوتا ـ پاقالچاق تېڭىلغان بولسا، ئوشۇق، پۇت بارماقلىرىنى؛ ئوشۇق، كېپىش بوغۇملىرى تېڭىلغان بولسا، پۇت بارماقلىرى بىلەن تىزىنى يەڭگىل دەرىجىدە يىغىپ سۇنۇپ ياكى يۇمۇپ ئېچىپ ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىشنى ۋە بۇنى ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق قىلىش قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، سۇنۇق ـ چىقىقلاردىكى ئىششىقنى تارقىتىشقا، پەي ـ بوغۇملارنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ساقلىنىپ، كېسەلنىڭ تېزرەك ساقىيىشىغا پايدىلىق.

«تېڭىققا يېقىن ئەزانى ئۇۋۇلاپ بەرگۈلۈك». بۇ، تېڭىلغان جاينىڭ باش ـ ئايىغىدىكى ئەزالارنى بىمارنىڭ ئۆزى ياكى ھامىيلىرىنىڭ دائىم ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. مۇناسىۋەتلىك ئەزالار ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم يەڭگىل سىلاپ، مۇجۇپ ـ ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئىششىق تارقىتىش، كېسەلنىڭ ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرۈشكە پايدىلىق.

«مۇۋاپىق مېڭىپ بەرگۈلۈك». بۇ، يۇقىرىقى مۇچە سۇنۇق ـ چىقىقلىرى تېڭىلغان بىمارلارنىڭ ھەر كۈنى بىرەر ـ يېرىم سائەت مېڭىپ ھەرىكەت قىلىپ بېرىشنى، تۆۋەنكى مۇچە سۇنۇق ـ چىقىقلىرى تېڭىلغان بىمارلارنىڭ تېڭىقچىنىڭ قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ بىر جۈپ قولتۇق تايىقىغا تايىنىپ مېڭىش، قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ سىڭار پاي قولتۇق تايىقى ياكى ھاسىغا تايىنىپ، قايسى ۋاقىتتىن كېيىن ھاسىنى تاشلاپ مېڭىش توغرىسىدىكى كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، ھەر كۈنى مەلۇم ۋاقىت مېڭىپ ھەرىكەت قىلىپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ھەرىكەتتە، بولۇپمۇ تۆۋەنكى

www.uyghurkitap.com

مۇچە سۇنۇق ـ چىقىقلىرى ئاساسەن ساقايغاندىن كېيىن، مىڭىپ ھەرىكەت قىلغاندا خېلى روشەن ھالدا ئاغرىش، سىرقىراش، چىڭقىلىش، تېلىش، تىترەش سېزىملىرى بولىدۇ. لېكىن، بۇلارغا چىداشلىق بېرىپ ھەر كۈنى ئاز ـ ئازدىن، كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بارغانسېرى ئۇزاقراق ۋاقىت مېڭىپ ھەرىكەت قىلىپ بېرىلسە، بىمارنىڭ تېزرەك شىپا تېپىشىغا بەكمۇ پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

«قوۋۇرغا سۇنۇقلىرى تېڭىلغاندىن كېيىن قاپاق پۈۋلەپ بەرگۈلۈك». بۇ قوۋۇرغا سۇنۇقى بىمارلىرىغا خاس بولغان ئۆگۈتتۇر. قوۋۇرغا سۇنۇقلىرى تېڭىلغاندىن كېيىن، بىمارغا 15~20 كۈنگىچە ھەر كۈنى قاپاق پۈۋلەپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى دائىم تەكرارلاپ بەرگەندە، كۆكرەككە چىڭقالغان ھاۋا بېسىمى تەسىرىدە، قوۋۇرغىنىڭ ئىچىگە سۇنغان، ئېگىلگەن جايلىرى بارغانسېرى ئەسلىگە قايتىپ، سۇنۇقنىڭ ساقىيىش سۈرئىتى تېزلىشىدۇ.

«ئەسنەك تۇتقاندا ئېڭەكنى تېرىۋالغۇلۇق». بۇ، ئېڭەك چىقىپ كېتىش كېسىلى بىمارلىرىغا خاس بولغان ئۆگۈتتۇر. ئېڭەك چىقىپ كېتىپ ئورنىغا چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن، مەلۇم مەزگىلگىچە ئېغىزنى بەك يوغان ئېچىپ ئەسنەش، چوڭ ۋە قاتتىق نەرسىلەرنى قاتتىق كۈچ بىلەن چايناش قاتارلىق ئىشلاردىن پەرھىز قىلمىغاندا، ئېڭەك ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ ـ دە، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك ئېڭەك چىقىپ كېتىش كېسىلىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭغا ئادەتلىنىپ قالغاندا، ھەر قېتىم ئەسنىگەندە ئېڭەك چىقىپ كېتىدۇ. شۇڭا، ئېڭەكنى تۇنجى قېتىم چىقىپ ئورنىغا چۈشۈرۈلگەن بىمار ۋە ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك ئېڭىكى چىقىپ كېتىش كېسىلى بار بىمارغا ئەسنەك تۇتقاندا ئالقان ئارقىلىق ئاستىن ئېڭەكنى سەل ـ پەل تىرەپ ئاسراش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇ تەۋسىيەگە ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك پەرھىزلەرگە بىر مەزگىل رىئايە قىلىپ، ئېڭەك ئاسراپ بېرىلسە، ئېڭەك چىقىپ كېتىشنىڭ تەكرارلىنىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

③ كۈتۈش ئۆگۈتلىرى: «سىلىق، قىزغىن مۇئامىلە قىلغۇلۇق».

سۈنۈق ـ چىقىقلارنىڭ بەزىسى ساقلانغىلى بولمايدىغان تاشقى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە خېلى بىر قىسىملىرى ئۇرۇش ـ جېدەل قىلىش، ئېرىق ـ ئۆستەڭلەردىن ئاتلاش، مېۋە ئۈزۈش ياكى قۇش چۈجىلىرىنى ئېلىپ ئويناش، كەپتەر ئويناش داۋامىدا دەرەخ، ئۆگزىلەردىن يىقىلىش، چىشىدا ئۈچكە چېقىش قاتارلىق بىمارنىڭ ئۆزىدىن سادىر بولغان نامۇۋاپىق ھەرىكەت ـ قىلمىشلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ ھەمدە بىمارغا ۋە ھامىيلىرىغا روھىي، ئىقتىسادىي جەھەتتىن خېلى كۆپ زىيانلارنى كەلتۈرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ھە دېسىلا بىمارغا تاپا ـ تەنە قىلىش، سوغۇق مۇئامىلە قىلىش يارىماس قىلىقتۇر. بۇنداق مۇئامىلە، ئەسلىدىلا ئۆكۈنۈش ۋە پۇشايمان قىلغان بىمارغا روھىي ئازاب ئېلىپ كېلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا پايدىسىز بولۇپلا قالماي، بىمار بىلەن ھامىيلىرى (ئاتا ـ ئانا، پەرزەنت ياكى جورىسى) ئوتتۇرىسىدىكى مېھىر ـ مۇھەببەت رىشتىسىنى قايچىلاپ، مۇناسىۋەتنى يىرىكلەشتۈرۈپ قويىدۇ. ئۆتكەن ئىشنى تەگىمەسلىك، قىيىنچىلىق تۇغرىسىدا دادىلىماسلىق، ھېچنېمە بولمىغاندەك قىياپەتتە بىمارغا قىزغىن مۇئامىلە قىلىش، ئىلھامبەخش سۆزلەر بىلەن تەسەللى بېرىش ئەڭ ئاقىلانە چارە بولۇپ، بۇنداق قىلىش بىمارنىڭ تېزرەك ساقىيىشىغا، شۇنداقلا ئائىلىنىڭ ئىناق ـ خاتىرجەملىكىنى ساقلاشقا پايدىلىقتۇر.

«كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرغۇلۇق». تۆۋەنكى مۇچىلەر سۇنۇقلىرىدا، بىمارنىڭ بىرنەچچە ئاي يېتىپ ئارام ئېلىشىغا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، بىماردا تەبىئىي ھالدا زېرىكىش، تىت ـ تىتلىق كەيپىياتى پەيدا بولىدۇ. بىمارنى يالغۇز قويماسلىق، سىرتتىكى قىزىقارلىق ئىشلارنى، بازاردىكى سودا ـ سېتىق، كەنتتىكى ئېكىنچىلىك ئەھۋالى قاتارلىقلار ئۈستىدە پاراڭ قىلىپ بېرىش، بىمارنىڭ يېقىن كىشىلىرىنى ۋاقىپلاندۇرۇپ قويۇش، باللارغا ئويۇنچۇقلارنى ئەكېلىپ بېرىش، ئاداشلىرىنى چاقىرىپ بېرىش، بىمار سەل ـ پەل ئوڭشالغاندا كېسەل كارىۋىتىغا سېلىپ ھاۋالىق، گۈزەل جايلارغا ئېلىپ بېرىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇش بىمارنىڭ ئاسانراق شىپا تېپىشىغىمۇ، باشقىلارنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭ كۆڭلىنى ئۇتۇشىغىمۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

«پاكىز باققۇلۇق». ئۇزاقراق يېتىپ داۋالىنىشى زۆرۈر بولغان بىمارلار، بولۇپمۇ بەزى ياشانغان، تېنى ئاجىز بىمارلار تامىقىنى ئۆزى يېيەلمەيدۇ، بەزى كىيىملىرىنى ئۆزى يەڭگۇشلىيەلمەيدۇ. بۇنداق بىمارلارنى كۈتۈشتە، ھامىيلىرى ئۇلارنىڭ تاماق يېيىش، ئۇسسۇلۇق ئىچىشىگە ياردەملىشىش، كىيىملىرى، يوتقان ـ كۆرپىلىرىنى پات ـ پات يۇيۇپ ئالماشتۇرۇپ بېرىشى، ئاستىغا يۇمشاق نەرسىلەرنى سېلىپ بېرىپ، ياتاق يارىسى قاتارلىق باشقا كېسەللىكلەرگە دۇچار بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشى زۆرۈر. بۇمۇ بىمارنىڭ شىپا تېپىشىغا پايدىلىقتۇر.

(2) پەرھىزلەر: بۇ، رىئايە قىلىنسا ۋە ئەمەلگە ئاشۇرۇلسا، سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنىڭ تېزرەك شىپا تېپىشىغا پايدىلىق بولغان چەكلىمىلەردۇر.

① يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزلىرى: «زىيادە ئىسسىقلىق قىلمىغۇلۇق». چۈنكى، سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىغا تونۇر كاۋپى، تاۋا كاۋپى، كالا گۆشى قاتارلىق بەك قۇۋۋەتلىك، يەل پەيدا قىلىدىغان تائاملار كۆپ بېرىلسە، ئاغرىق ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ھەتتا زەخىملەنگەن جايغا زەرداب يىغىلىپ، ئىششىپ ياللۇغلىنىدۇ.

«سېرىق ياغدىن پەرھىز قىلغۇلۇق». چۈنكى، بۇنداق بىمارلار سېرىق ياغ، مەسكە ياغ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا، سۇنۇق ـ چىقىقنىڭ ساقىيىشى كېچىكىپ كېتىدۇ. ئارقا ـ ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا، يېڭى تۇتاشقان سۇنۇق ئاجراپ كېتىدۇ. ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ.

«قېتىق، قايماقتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». بۇنىڭ سەۋەبى يۇقىرىقىغا ئوخشاش. شۇڭا، سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرى ساقايغاندىن كېيىنمۇ، بىر ـ ئىككى يىلغىچە سۈت، قېتىق مەھسۇلاتلىرىنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلماق بار.

«پىياز يېيىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». پىياز سۇنغان، چىقىپ كەتكەن ئەزا ـ بوغۇملارغا زەرداب سۇ يىغىلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا شۇ جايلاردا قايتىدىن ئاغرىق ۋە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، سۇنۇق ـ چىقىقلار تولۇق ساقايغۇچە بولغان

مەزگىلدە پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ئېتىلگەن تائاملاردىن پەرھىز قىلماق بار.

«ئاچچىق ـ چۇچۇكلەردىن پەرھىز قىلغۇلۇق». چۈنكى، زىيادە ئاچچىق ـ چۇچۇك يېمەكلىكلەر گالنى غىدىقلاپ يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىدۇ. ئارقا ـ ئارقىدىن قاتتىق يۆتىلىش ئاغرىقنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. ھەتتا بەزى سۆڭەكلەرنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىچ سۈرۈش بولسا، بىمارنىڭ ئازابىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ.

② ئىش ـ ھەرىكەت پەرھىزلىرى: «ئېغىر ئىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». يېڭى ساقايغان سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرى كۈچەپ كەتمەن چېپىش، تاغار يۈدۈش، ياغاچ كۆتۈرۈش قاتارلىق بەك ئېغىر ئىشلارنى قىلسا، ساقايغان ئورۇندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ھەتتا قايتىدىن ئاجراپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر بىر يىل، ھەتتا بىرنەچچە يىلغىچە بۇنداق ئېغىر ئىشلارنى قىلىشتىن پەرھىز قىلماق بار.

«يۈگۈرۈش ـ سەكرەشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». يېڭى ساقايغان سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرى كۈچەپ يۈگۈرۈش، ئېرىق ـ ئۆستەڭلەردىن ئاتلاش، چېلىشىش قاتارلىق ئىشلارنى قىلسا، قايتىدىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بەزى سۇنۇقلار ئاجراپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ لېپەك چىقىقى، بەل چىمىر بولۇش ۋە ئوشۇق قايرىلىش تەكرارلىنىپ، ئادەتلەنگەن چىقىش ۋە قايرىلىشقا ئايلىنىپ كېتىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر بىر نەچچە يىلغىچە بۇ خىل ھەرىكەتلەردىن پەرھىز قىلماق بار.

«چىشىدا ئۇچكە چېقىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». چۈنكى، چىشىدا ئۇچكە چېقىش ئېڭەك چىقىپ كېتىش، چىش دەز كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. يېڭى ساقايغان كىشىلەر چىشىدا ئۇچكە چاقسا، ئاسانلا ئېڭەك چىقىقى تەكرارلىنىپ، ئادەتلەنگەن چىقىقنى پەيدا قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

③ كۆتۈش - كۆتۈنۈش پەرھىزلىرى: «ئىسسىقتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». بۇ، سۇنۇق - چىقىق بىمارلىرىنى بەك ئىسسىق پەسىللەردە كۆتۈشكە دائىر پەرھىز بولۇپ، بەك ئىسسىق پەسىللەردە بىمارنى سۆرۈنىرەك بېقىشنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا تېڭىق ئىچىدە تۇرۇۋاتقان زەخىملەنگەن ئەزا، بولۇپمۇ ئىششىق تولۇق يانمىغان ھالەتتىكى ئەزادا قىزىش - ئىششىش تېخىمۇ ئەدەپ كېتىشى، دائىم تەرلەش ھالىتىدە تۇرۇش نەتىجىسىدە شەلۋەرەپ يىرىڭداپ قېلىش كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

«سوغۇق ئۆتۈشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». بۇ، سۇنۇق - چىقىق بىمارلىرىنى بەك سوغۇق پەسىللەردە كۆتۈشكە دائىر پەرھىز بولۇپ، بىمارنى ئىسسىق بېقىپ، زەخىملەنگەن ئەزاغا سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالماسلىقنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا، زەخىملەنگەن ئەزادا ئىششىق توختاپ قالىدۇ، ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ، ساقىيىشى ئۇزاققا سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

«زەخمە ساقايماستا، ئەر - خوتۇنچىلىقتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». بۇ، سۇنۇق - چىقىق، قايرىلىش، تىغ، ئوق زەخىملىرى قاتارلىقلارغا دۇچار بولغاندا جىنسىي تۇرمۇشتا ئۆز - ئۆزىنى تىزگىنلەش پەرھىزى بولۇپ، ئۇنىڭغا ئەمەل قىلىنسا، زەخمە ئاسانراق ساقىيىدۇ، ئەمەل قىلىنمىسا، بولۇپمۇ جىنسىي تۇرمۇش بەك كۆپ بولسا، زەخمە ئاسان ساقايمايدۇ.

5. روھىي جەھەتتىن كۆتۈش - داۋالاش

ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە داۋالاش جەھەتتىكى ئۆزىگە خاس بولغان يۈزەكىلىكى ۋە چەكلىمىلىكى تۈپەيلىدىن، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى تونۇش، روھىي، مەنىۋى ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش جەھەتتىمۇ ئۆزى خاس بولغان بەزى ئالاھىدىلىكلەر كېلىپ چىققان. كونكرېت ئېيتقاندا:

بىرىنچىدىن، ئاۋام تېبابىتىدە روھىي كېسەل، يەنى ئادەمنىڭ

ئەقلىي ئىقتىدارى ۋە تەپەككۇر كۈچىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بىلەن ئەسەبىي كېسەللىكلەر، يەنى مېڭە ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشى، فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى زىيانغا ئۇچرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ئىلمىي تېبابەت ۋە هازىرقى زامان غەرب تېبابىتىدىكىدەك تەپسىلىي ئايرىپ پەرقلەندۈرۈلمەي، هەممىسى بىردەك روهىي كېسەل دەپ قارالغان.

ئىككىنچىدىن، ئەسلىي ماددى، جىسمانى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسىمۇ، لېكىن، كېسەللىكنى تونۇش ۋە داۋالاشنىڭ توغرا ۋە ئىلمىي بولمىغانلىقىدىن شىپا تاپالمىغان ئادەتتىكى بەزى كېسەللىكلەرمۇ روهىي كېسەل دەپ قارالغان.

ئۈچىنچىدىن، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىنى تونۇشتا، روهىي نورمالسىزلىق بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بەزى كېسەللىكلەر ماددىي، جىسمانىي سەۋەبلەر ۋە بىر قىسىم روهىي ئامىللار ياكى ئىجتىمائىي روهىي ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ دەپ تونۇلۇش بىلەن بىللە، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى بىلگىلى بولمايدىغان سىرلىق ئامىللار ياكى ئىلاهىي سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارالغان. سىرلىق ئامىللار جەهەتتە، دۆي ـ ئالۋاستىلار ئاپىتىنى سالغانلىقتىن بولغان دەپ قارالسا، بەزى كېسەللىكلەر جىن چاپلىشىۋالغانلىق ياكى جىن ئۇرغانلىقتىن بولغان دەپ قارالغان، بەزى كېسەللىكلەر ئەرۋاهلارنىڭ قارغىشىغا كەتكەنلىكتىن بولغان دەپ قارالسا، بەزىلىرى رەقىب (دۈشمەنلىك قىلىدىغان كىشى)لەرنىڭ سېھىر ـ جادۇ ئىشلەتكەنلىكىدىن بولغان دەپ قارالغان. ئىلاهىي سەۋەبلەر جەهەتتە، بەزى كېسەللىكلەر كىشىلەرنىڭ پەرۋەردىگارىغا بولغان ناشۈكۈرلۈك ـ ئاسىيلىقلىرىغا يارىشا تەڭرى، بۇرهان (شامانىزم، زاروئاستىرىزم ۋە بۇددىزم ئېتىقادى دەۋرىدە)لارنىڭ ياكى ئالاتائالانىڭ (ئىسلامىزم ئېتىقادى دەۋرىدە) تېگىشلىك جازاسىغا ئۇچرىغانلىقىدىن (ياكى ئەجدادلىرىنىڭ شۇنداق قىلمىشى سەۋەبلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جەددى ـ پۇشتىلىرى تېگىشلىك تارتقۇلۇققا قالغانلىقتىن) بولغان دەپ قارالسا، يەنە بەزى كېسەللىكلەر ئۇلۇغ كىشىلەر، مۇقەددەس جايلارنىڭ تېگىشلىك ئىززەت ـ ھۆرمىتىنى قىلمىغانلىقى ئۈچۈن تەخسىراتقا كەتكەنلىكتىن بولغان، دەپ قارالغان.

روھىي ۋە ئەسەبى (نېرۋا) كېسەللىكلەرنىڭ ئىپادە ـ ئالامەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى توغرىسىدىكى يۈقىرىقىدەك يۈزەكى تونۇش ۋە قاراشلار ئاساسىدا، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى كۆتۈش، روھىي ۋە مەنىۋى ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاشقا دائىر بىر قىسىم ئادەت ـ ئۇسۇللار بارلىققا كەلگەن. شۇنىڭ بىلەن بىللە، خەلق ئارىسىدا يەنە كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ۋە ئادەتتىكى (روھىي كېسەل ھېسابلانمايدىغان) كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا دائىر بىر قىسىم خۇراپىي ئادەتلەرمۇ شەكىللەنگەن.

1) كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشقا دائىر مەنىۋى ئادەتلەر

بۇ، ئادەتتىكى كېسەللىكلەر، روھىي كېسەللىكلەر ۋە ئۆلۈم ـ يېتىمدىن ساقلىنىشقا دائىر مەنىۋى ئادەتلەرنى كۆرسىتىدۇ.

(1) ئىسرىقلاش. ئىلگىرى ئاۋام ـ خەلق ئىچىدە چىرايلىق، بېجىرىم ئۆسۈۋاتقان باللارغا، بولۇپمۇ ئەۋلاد ـ بوغۇنلىرى ئاۋۇن، نەۋرە ـ چەۋرىلىرى كۆپ، شۇنداقلا ئۇلار ساغلام ـ تىمەن ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان ئائىلىلەردىكى باللارغا ۋە ياشلارغا ئاسانلا كۆز تېگىدۇ، كۆز تەگكەن كىشى ئېغىر كېسەلگە مۇپتىلا بولىدۇ ياكى بالا ـ قازاغا ئۇچرايدۇ، دەيدىغان قاراشلار بولغان ھەمدە كۆز تېگىش (كېسەللىك، بالا ـ قازاغا ئۇچراشتىن) ساقلىنىش ئۈچۈن، ئىسرىقلاش ئادىتى كېلىپ چىققان.

ئىسرىقلاشتا، كوچا ـ يول دوقمۇشلىرىدىن بىر سىقىم تەمەچ (يولغا چۈشۈپ قالغان ئوت ـ چۆپ، ئوتۇن پارچىلىرى، غازاڭ ئۇۋاقلىرى قاتارلىق نەرسىلەر) تىرىپ كېلىنىدۇ. كاللەك سېغىزدىن كاتەك ئويۇپ ياسالغان ئىسرىقدانغا (ئۇ بولمىسا كەتمەنگە) ئوتۇن چوغى ئېلىنىدۇ. تەمەچ چوغ ئۈستىگە سېلىنىدۇ. دەرۋازا ياكى ئۆينىڭ چوڭ ئىشىكىنىڭ بوسۇغىسىنىڭ ئىچىدىن ئۈچ چىمدىم،

سىرتىدىن تۆت چىمدىم توپا ئېلىنىپ تەمەچ ئۈستىگە سېپىلىدۇ.

ئىسرىقلاشنى ئادەتتە، شۇ ئائىلىدىكى چوڭ ياشلىق ئاياللار ئېلىپ بارىدۇ. ئۇلار چوغدانغا چوغ سېلىش، تەمەچ سېلىش ۋە توپا سېپىش داۋامىدا بەزى ئايەتلەرنى ئوقۇيدۇ. ئاخىرىدا «ئېغىزى يامانىنىڭ ئېغىزىدىن ئالدىم، كۆزى يامانىنىڭ كۆزىدىن ئالدىم» دېگەن گەپلەرنى قىلغاچ نەق مەيدانغا ھازىر بولغان چوڭ ياشلىق كىشىلەرنىڭ ئېغىزىدىن، كۆزىدىن بىرنېمىلەرنى ئۈزۈپ ئالغاندەك ۋە ئۇنى چوغقا تاشلىغاندەك ھەرىكەتلەرنى قىلىپ، ئاخىرىدا «يامانلىقتىن پاناھ تىلىدىم، شۇملۇقتىن پاناھ تىلىدىم، بالا ـ قازادىن پاناھ تىلىدىم، كۆز تېگىشتىن پاناھ تىلىدىم» دېگەندەك تىلەك سۆزلىرىنى ئېيتىپ چوغدانغا ھۈرىدۇ. چوغداندىكى تەمەچ ئاستا ـ ئاستا كۆيۈپ ئىس ئۆرلەيدۇ. بۇ چاغدا باللار ۋە ياش يىگىت ـ قىزلار ئىسرىقلىنىدۇ. يەنى ھەربىر كىشى چېپىنىنى كېرىپ، چوغدان ئۈستىدە ئازراق توختايدۇ. چوغداندىن ئۆرلىگەن ئىس ئۇلارنىڭ بەدەنلىرىنى بويلاپ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئىسرىقلىنىۋاتقان ھەربىر كىشى ئىسقا ئىككى ئالىقىنىنى تۇتۇپ ئالىقانلىرىنى يۈز ـ كۆزىگە سۈرىدۇ. مانا بۇ ھەرىكەت «ئىسرىقلاش» دېيىلىدۇ.

بۇرۇنقى چاغلاردا كۆز تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئىسرىقلاش ئادىتى ياشلار ۋە باللارنى ئىسرىقلاش بىلەنلا چەكلەنمىگەن. جۇغى كىچىك چىرايلىق، يۇگۈرۈك يورغا ئاتلار، تۇغۇمچى (كۆپ تۇغىدىغان) كالا، قوي قاتارلىقلارنىمۇ ئىسرىقلاش ئادەتلىرى مەۋجۇت بولغان.

(2) ئىسىم بىلەن «تۇرغۇزۇش». بۇرۇنقى چاغلاردا قىزىل، قارا چېچەك قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا دائىر تۈپتىن ھەل قىلىش چارىلىرى بولمىغاچقا، بۇ خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ھەر يىلى يۈز بېرەتتى، بەزى يىللىرى قىرغىن قىلىش خاراكتېرىدە يامراپ كېتىپ، نۇرغۇن باللارنىڭ جېنىغا زامىن بولاتتى. بەزى ئاتا ـ ئانىلار بىرنەچچە بالا يۈزى كۆرسىمۇ، بىرەرسىمۇ ئەي بولماي، ھەسرەتتە قالاتتى. مۇشۇنداق ئەھۋالغا ئاساسەن ئاۋام ـ

www.uyghurkitap.com

خەلق ئىچىدە يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارغا «توختاش» مەنىسىدىكى ئىسىملار، قەدىرسىز نەرسىلەرنىڭ ئىسىملىرى ياكى قاتتىق، چىدامىلىق نەرسىلەرنىڭ ئىسىملىرى قويۇلسا، بالا توختايدۇ (ئەي بولىدۇ) دېگەن قاراشلار كېلىپ چىققان.

بۇنداق قاراشلار ئاساسىدا بالىلارغا: توختى ئاخۇن، توختىخان، توختىئابلا، توختارخان، تۇردى ئاخۇن، تۇردىبەگ، تۇردىخان، تۇرىغوجا، تۇردىباي، تۇرسۇن ئاخۇن، تۇرسۇنخان، تۇرغۇن ئاغىچا، ئەخلەت ئاخۇن، چاۋار ئاخۇن، چاۋارخان، پاسار ئاخۇن، پاسارخان، سۈپۈرگە ئاخۇن، تۆمۈر ئاخۇن، تۆمۈرخان، تۆمۈر غوجا، تۆمۈر ئاغىچا، پولات ئاخۇن، تاش ئاخۇن، تاشتۆمۈر ئاخۇن، تاشپولات ئاخۇن دېگەندەك ئىسىملارنى قويۇش ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.

(3) ئىسىم يەڭگۈشلەش ئارقىلىق نەسلىكتىن قۇتۇلۇش. ئىلگىرى ئاۋام ــ خەلق ئىچىدە تولا كېسەل بولىدىغان، تولا يىغلاپ خەقنىشلىك قىلىدىغان، تولا مۇدۇرۇپ ــ يىقىلىپ پېشكەللىككە يولۇقىدىغان كىچىك بالىلارغا قارىتا، بۇنداق بالا بىتەلەي كېلىدۇ، ئۇ ئۆزىگە ۋە ئائىلىسىگە شۇملۇق چىللايدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئىسمى ياراشمىغانلىقتىن بولىدۇ، ئىسمى يەڭگۈشلەنسە بالىنى ۋە ئاتا ــ ئانىسىنى نەسلىكتىن قۇتۇلدۇرۇپ، شۇملۇقتىن ساقلانغىلى بولىدۇ، دەيدىغان قاراشلار مەۋجۇت بولغان ۋە شۇ ئاساستا سەبىي بالىلارنىڭ بوۋاقلىق، گۆدەكلىك دەۋرى، ھەتتا ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدىمۇ ئىسمىنى ئالماشتۇرىدىغان ئادەتلەر شەكىللەنگەن.

بۇنداق ئىسىم ئالماشتۇرۇشتا، بىرەر مۇقىم قائىدە يوق بولۇپ، بالىلارنىڭ ھامىيلىرى مۇشۇنداق مەسلىھەتكە كەلسە ياكى تەقۋادار مويسىپىتلەرنىڭ بۇ ھەقتىكى تەكلىپىنى قوبۇل قىلسا، ئىسمى ئۆزگەرتىلەتتى. يېڭى قويۇلماقچى بولغان ئىسىم توغرىسىدا ئۇقۇمۇشلۇق ئۆلىمالارنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىش ئارقىلىق ئىسىم تاللىنىپ، قايتىدىن ئەرزان ــ تەكبىر ئوقۇپ، تاللانغان يېڭى ئىسىم قويۇلاتتى.

(4) بۆي سېلىش ئارقىلىق شۇملۇقتىن ساقلىنىش. بىرەر كىم يېڭى ئۆي سېلىپ ياكى ئۆي سېتىۋېلىپ كۆچكەندىن كېيىن، كېچىلىرى ئۇخلىيالمايدىغان، خاۋاللىت (بىرىم ئۇيقۇلۇق) ھالەتتە

ئاللىكىملەرنىڭ شىپىرلىغان، گۇرسۇلدىگەن ئاياغ تىۋىشى ياكى گۇڭگۇر ـ مۇڭگۇر گەپ ـ سۆزلىرى ئاڭلانغاندەك بولۇپ سۇر باسىدىغان، ياكى ئۇخلىغاندا ئەنسىز، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى تولا كۆرىدىغان، ياكى ئائىلە ئەزالىرى، چارۋا ماللىرى تولا ئاغرىپ، بىرى ساقايسا بىرى كېسەل بولىدىغان، ھېچبىر ئىشى ئوڭغا تارتماي تولا پېشكەللىكلەرگە ئۇچرايدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئاۋام خەلق ئىچىدە بۇنداق ئەھۋال «ئۆينىڭ ئايىغى ياراشماسلىق»، «نەسلىكنىڭ ئالامىتى» دەپ قارالغان. بۇنىڭ سەۋەبى ياكى شۇ ئۆينىڭ ئورنى بۇرۇنقى چاغلاردىكى قەبرىستانلىق، ياكى مەلۇم سەۋەبلەردىن ناھەق قان تۆكۈلگەن جاي، ياكى جىن ـ شاياتۇنلار ماكان تۇتقان كۆل ـ ئەخلەتلىك، ماندالىق جاي بولغان، ئۆي سېلىش نەتىجىسىدە شۇ جايغا ماكانلاشقان ئەرۋاھلار ياكى جىن ـ شاياتۇنلار پاراكەندە قىلىنغان. يۇقىرىقىدەك نەسلىك ۋە پېشكەلچىلىكلەر ئاشۇ ئەرۋاھلار ياكى جىن ـ شاياتۇنلارنىڭ ئۆچ ئېلىۋاتقانلىقىنىڭ بېشارىتى، دەپ تونۇلغان. بۇنداق ئەھۋالدا خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن بۇي (ئىسرىق) سېلىنسا، جىن ـ ئەرۋاھلار كۆچۈپ كېتىدۇ، كېسەللىكتىن، نەسلىكتىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ، دېگەن قاراش ۋە ئادەتلەر شەكىللەنگەن.

بۇي سېلىشتا: سېغىزدىن ئويۇپ ياسالغان ئىسرىقدان ياكى باشقا قاچىغا چوغ ئېلىپ، ئۈستىگە ئازراق سەندەل ياغىچى ياكى ئادراسمان ياغىچى سېلىنىدۇ. بەزىلەر بۇنىڭ ئۈستىگە ئازراق كېپەك چاچىدۇ. بۇ نەرسىلەر چوغ تەپتىدە يالقۇنجىماي ئاستا كۆيۈپ، بىر خىل خۇشبۇي ھىدلىق ئىس كۆتۈرۈلىدۇ. بۇي سالغۇچى ئۆي ئىگىسى ئىسرىقداننى ئۆي ئىچى ياكى ھويلىدا ئايلاندۇرغاچ ئىچىدە بىرقانچە ئايەتلەرنى ئوقۇپ، ئاندىن دۇئا قىلىپ تىلەك تىلىنىدۇ. بۇ ئىش «بۇي سېلىش» دېيىلىدۇ. ئىسرىق كۆيۈپ بولغاندا، چوغداندىكى نەرسىلەر ئادەم دەسسىمەيدىغان كۆل ـ ئەخلەتلىكلەرگە تۆكۈۋېتىلىدۇ.

ئەمما، بۇي سېلىش ئاز بىر قىسىم كىشىلەر ئىچىدە ساقلانغان ئادەت بولۇپ، كۆپىنچە كىشىلەر ئۇنى مۇۋاپىق تاپمايدۇ. بۇنداق قىلىشتىن كۆرە خەتمە ئوقۇپ قان قىلغان ياخشى، دەپ قارايدۇ.

(5) تۇمار ئېسىپ كېسەللىكتىن ساقلىنىش. ئىلگىرى ئاۋام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خەلق ئىچىدە كۆز تېگىشتىن ساقلىنىش، قەستتىن ساقلىنىش قاتارلىق مەقسەتلەردە تۇمار ئېسىش ئادەتلىرى ساقلانغان. تۇمارلار ماتېرىيال ۋە مەقسەتلەرنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبلىك بىرقانچە خىلغا بۆلۈنگەن.

ئايەت تۇمار. بۇ، قۇرئان ئايەتلىرىنى قەغەز ياكى رەختكە پۈتۈپ، ئاندىن ئۇنى ئۈچ بۇرجەك (ئۈچ بۇلۇڭ) شەكىلدە قاتلاپ، باشقا پاكىز رەخت بىلەن ئوراپ تىكىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ خىل تۇمارمۇ مەزمۇن ۋە مەقسەتلەرنىڭ پەرقى سەۋەبلىك بىرنەچچە خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر خىلى باللارغا كۆز تېگىش، كېسەل تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇلارنىڭ بويىنىغا ئېسىپ قويۇلىدۇ، يەنە بىر خىلى ئائىلە ئەزالىرىغا كېسەل تېگىشتىن ساقلىنىش، ئائىلىنىڭ تۇرلۇك ئاپەت، ئوغرى ـ يالغاندىن ئامان بولۇشى ئۈچۈن ئىشىك بېشى ياكى دەرۋازا ئۈستىدىكى مەلۇم جايلارغا قويۇپ ساقلىنىدىغان تۇمار قاتارلىقلار.

كۆز تۇمار. بۇ، كۆز تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يىپ ئۆتكۈزۈپ بويۇنغا ئېسىلىدىغان تۇمار بولۇپ، قاشتېشىدىن ياسىلىدۇ. شەكلى يۇمىلاق، نوكچا، ياپىلاق، ياپراق قاتارلىق ھەر خىل شەكىللەردە بولىدۇ. ئۇنىڭغا ئايەت يېزىلمايدۇ ياكى باشقا نەقىشلەرمۇ چېقىرىلمايدۇ. خەلق ئىچىدە قاشتېشى كېسەللىكلەردىن، كۆز تېگىشتىن ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە خاسىيەتلىك تاش، دەيدىغان ئەقىدە بولغانلىقتىن، قاشتېشىنى كۆز تۇمارى قىلىپ ئېسىۋالىدىغان ئادەت شەكىللەنگەن.

دورا تۇمار: بۇ، زەھەرلىك قۇرت ـ ھاشاراتنىڭ چېقىۋېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن بويۇنغا ئېسىلىدىغان بۇيۇم بولۇپ، ئوردان يىلتىزىنى مارجان شەكلىدە كېسىپ يىپ ئۆتكۈزۈپ ياسىلىدۇ. ئوردىلىنىڭ يىلتىزىدىن چىقىدىغان پۇراق قۇرت ـ ھاشاراتلارنى قاچۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا، ئۇنىڭدىن ياسالغان تۇمار بويۇنغا ياكى قول بىغىشىغا سىلىپ قويۇلسا، ئالا قۇرت، ھەرە قاتارلىق قۇرت ـ ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئىلگىرى ئوردان يىلتىزىدىن دورىلىق تۇمار ياساپ كىچىك باللارنىڭ بويىنىغا ئېسىپ قويۇش، بىلەك بىغىشىغا سىلىپ قويۇش يېزىلاردا خېلى ئومۇملاشقان ئادەت ئىدى.

2) روھىي كېسەل بىمارلىرىنى بېقىش ـ كۈتۈش، تىزگىنلەش

روھىي ۋە ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى بىرقەدەر مۇرەككەپ، ئىپادىلىنىش شەكلى ھەر خىل، شۇنىڭدەك كۆپىنچىسى ناھايىتى ئۇزاق ۋاقىت داۋام قىلىدىغان بولغاچقا، كېسەللەنگەن بىمارنىڭ ئۆزى قاتتىق ئازاب تارتىپلا قالماي، ھامىيلىرى، ئائىلە ئەزالىرى، ئۇرۇق - تۇغقانلىرىغىمۇ ناھايىتى كۆپ جەبىر - جاپا، ئىچ پۇشۇقلارنى كەلتۈرىدۇ. شۇڭا، ئاۋام تېبابىتىدە بۇنداق بىمارلارنىڭ كېسىلى تۇتۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئېغىرلىشىپ كېتىشتىن ساقلىنىش، شىپا تېپىشنى ئىلگىرى سۈرۈش مەقسەت قىلىنغان بىر قىسىم بېقىش، كۈتۈش ئۇسۇل - ئادەتلىرى بارلىققا كەلگەن.

(1) يېمەك - ئىچمىكىنى مۇۋاپىق تەڭشەش ئارقىلىق داۋالاش. خەلق ئارىسىدا بەك تۇزلۇق، بەك ئاچچىق - چۈچۈك ئاش - تاماقلار، ئىسسىقلىقى ياكى سوغۇقلۇقى زىيادە يۇقىرى بولغان ھەمدە يەل پەيدا قىلىدىغان ئاش - تاماق، ئىچىملىكلەر روھىي كېسەل بىمارلىرىغا زىيانلىق، بۇنداق يېمەكلىك - ئىچىملىكلەر كېسەللىكنىڭ قوزغىلىشى ياكى ئېغىرلىشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا بۇنداق بىمارلارغا بەك تۇزلۇق تاماق، ئاچچىقسۇ، مۇچ سېلىنغان تاماق ئېغىزنى قورۇپ، گالنى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنى غىدىقلاپ قىچىشتۇرىدىغان يېمەكلىك - ئىچىملىكلەر، يەل پەيدا قىلىدىغان، ئۇيقۇنى قاچۇرىدىغان ياكى بەدەننى بەك سۇسلاشتۇرۇپ قويىدىغان زىياندە سوغۇق تەبىئەتلىك، تېمپېراتۇرىسى بەل تۆۋەن بولغان يېمەكلىك - ئىچىملىكلەرنى بېرىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مۇشۇ ئاساستا، بىمارنىڭ ئاش - تاماقتا بولغان قىزىقىشى ۋە ئىنكاسىنى كۆزىتىشكە ئەھمىيەت بېرىلىپ، سۈيۈق - سەلەڭ تاماق، يۇمشاق نان، چۆجە، باچكا گۆشى، ياش قوي گۆشى، مىزاجىغا ماس كېلىدىغان مۆتىدىل تەبىئەتلىك چاي قاتارلىق يېمەكلىك - ئىچىملىكلەر بىلەن كۈتۈلىدۇ. چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولۇشى، قەۋزىيەت بولۇپ قالماسلىقىغا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ ۋە مۇشۇ مەقسەتتە ھەر خىل كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەر خىل گۈلقەنت، مۇرابba قاتارلىق

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

داۋايى غىزايى تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. تاماقنى بەك تويغۇچە يەپ كېتىشتىن ياكى تاماق يېگىلى ئۇنىمىسا قاتتىق زورلاپ تېرىكتۇرۇپ قويۇشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

(2) مۇڭدىشىش ــ سىردىشىش ئارقىلىق داۋالاش. روھىي كېسەل بىمارلىرىنىڭ بەزىلىرى جىمغۇر، خامۇش، چۈشكۈن، ئۈمىدسىز ھالەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەمما، ئاتا ـ ئانىسى قاتارلىق ھامىيلىرىغا دەرد ـ ھەسرەتلىرىنى، كۆڭۈل سىرلىرىنى دېيىشكە ئۇنىمايدۇ. بۇنداقلارغا قارىتا، خەلق ئىچىدە ئۇلار بىلەن مۇڭداش ـ سىرداش بولالايدىغان كىشىلەرنى ئارىغا سېلىش ئارقىلىق كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇش ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.

بۇنداق بىمارلارنىڭ ھامىيلىرىدىن سىر يوشۇرۇشى، كۆپىنچە ئۇلارنىڭ ھامىيلىرىدىن ئەيمىنىشى ـ قورۇنۇشى ياكى ئۆزىنى تېخىمۇ ئۈمىدسىزلەندۈرۈپ قويۇشىدىن ئەنسىرىگەنلىكىدىن بولىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ بۇرادەر ـ ئاداشلىرى، ساۋاقداش ـ دوستلىرى ياكى ئۇ ھۆرمەت قىلىدىغان، گېپىنى يېرمايدىغان كىشىلەر ئۇنىڭ بىلەن مۇڭدىشىش ـ سىردىشىشقا تەكلىنىپ قىلىنىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ دائىم يوقلىشى، ھال ـ مۇڭ بولۇشى، كۆيۈنۈش ـ مېھرىبانلىق يەتكۈزۈشى ئارقىسىدا بىمار كىشى ئاستا ـ ئاستا سىرداشلىقنى قوبۇل قىلىدۇ. دەرد ـ ھەسرەتلىرىنى تۆكۈپ، تەلەپ ـ ئىستەكلىرىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆڭلى ـ كۆكسى بوشاپ، دەرد ـ ئەلەمدىن يەڭگىللەپ قالىدۇ. ئىمكان بولغان بەزى تەلەپلىرىنىڭ قاندۇرۇلۇشى ئۇنىڭغا ئۈمىد ئاتا قىلىدۇ. شۇنداق قىلىپ بەزى بىمارلار شىپا تېپىپ قالىدۇ.

(3) كۆڭلىنى ئېچىش ئارقىلىق داۋالاش. روھىي كېسەل بىمارلىرىنىڭ بەزىلىرى ئۆگىنىش، خىزمەت ياكى ئەمگەكتە زىيادە چارچاپ كەتكەنلىكتىن، ياكى جاپاسىغا يارىشا ئۇنۇم ھاسىل قىلالماي قاتتىق ئىچى پۇشۇق تارتقانلىقتىن، ياكى كىشىلەرنىڭ ھەددىدىن ئاشقان تەنقىد، تاپا ـ تەنىلىرىگە، يەكلەپ خورلىشىغا ئۇچرىغانلىقتىن روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا ئۇلار بۇ

جاھاندىن، تۇرمۇشتىن بىراقلا ئۈمىدىنى ئۈزۈپ، كۆڭلى سوۋۇپ كېتىدۇ. ھېچ ئىش قىلىشنى خالىمايدۇ. ئاچ - توق قېلىشى بىلەنمۇ، ياسىنىش - تارىنىش بىلەنمۇ كارى بولمايدۇ. ھەممە ئادەم، ھەممە ئىشقا پەرۋاسىز قارايدۇ. خەلق ئىچىدە بۇنداق بىمارلارغا قارىتا مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن كۆڭلىنى ئېچىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشقا يېتەكلەش ئارقىلىق ھاياتقا بولغان ئىشەنچىنى قايتىدىن تىكلىشىگە ياردەم بېرىش ئۇسۇل - ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.

بۇنداق بىمارلارغا قارىتا ھامىيلىرى ياكى يېقىن ئۆتىدىغان كىشىلىرى قىزىقارلىق چۆچەك، لەتىپىلەرنى سۆزلەپ بېرىش؛ قاتتىق مۇۋەپپەقىيەتسىزلىككە ئۇچرىغان كىشىلەرنىڭ بوشاشماي تىرىشىپ قايتا مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكەن تەسىرلىك ھېكايىلىرىنى سۆزلەپ بېرىش؛ مەشرەپ، چېلىشىش سورۇنلىرى، ئوغلاق تارتىشىش سورۇنلىرى، باللار ئويۇنلىرى سورۇنلىرىغا باشلاپ بېرىش؛ مەنزىرىلىك جايلارنى، باغلارنى ئارىلاشقا باشلاپ بېرىش، بىللە يۈرۈپ بازار ئارىلاش، يېگۈسى بار، كىيگۈسى بار نەرسىلەرنى ئېلىپ بېرىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق بىمارغا ھاياتنىڭ لەززىتى، تۇرمۇش يولىنىڭ تۈرلۈك - تۈمەن ئىكەنلىكى، بىر ئىشتىن ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسا، باشقا ئىشلارنى تاللاش ئارقىلىقمۇ ئارمانغا يەتكىلى بولىدىغانلىقى ھېس قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭغا بۇنىڭدىن كېيىن نېمە ئىشلارنى قىلسا بولىدىغانلىقى، قانداق قىلغاندا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدىغانلىقى ھەققىدە مەسلىھەتلەر بېرىلىدۇ. مۇشۇنداق كۆڭلىنى ئېچىش، ئىلھام بېرىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق بەزى بىمارلار بارا - بارا چۈشكۈنلۈكتىن قۇتۇلۇپ، ھاياتقا قايتىدىن ئۈمىد باغلاپ، شىپا تېپىپ قالىدۇ.

(4) مۇرادىغا يەتكۈزۈش. بەزى كىشىلەر مۇھەببەت - نىكاھ ئىشلىرىدا ۋىسالىغا يېتەلمىگەنلىكى ياكى ئامراق ئەر - خوتۇنلارنىڭ مەلۇم سەۋەبلەردىن بىردەملىك ئاچچىقىنىڭ كەينىگە كىرىپ ئاجرىشىپ كەتكەندىن كېيىن، قارشى تەرەپنى ئۇنتۇيالماي ئىشق بالاسىغا قالغانلىقى سەۋەبلىك روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ. ئاشىق - مەشۇقلارنىڭ ۋىسالىغا يېتەلمىگەنلىكى كۆپىنچە ھامىيلىرىنىڭ

توسقۇنلۇقى ياكى ئىجتىمائىي ئادەت كۈچلىرىنىڭ توسقۇنلۇقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئامراق جۈپتىدىن ئايرىلىپ قېلىش بولسا، كۆپىنچە تۇرلۇك سەۋەبتىن بولىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن، ئىشق ـ ھىجران بوھرانى يۈز بەرگەندىن كېيىن، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئېغىر ئاقىۋەت (مۇناسىۋەتلىك كىشىلەرنىڭ روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولۇشى)نىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە ئەسلىي سەۋەبلەرنىڭ پەيدىنپەي ئاشكارا بولۇشىغا ئەگىشىپ، بىمارلارنىڭ ھامىيلىرى ياكى ئۆزلىرى بۇلارنى چۈشىنىپ يېتىدۇ. ئۆتكۈزگەن سەۋەنلىكلىرىگە كۆڭلىدە بولسىمۇ ئىقرار بولۇپ، ئۆزىنى ئەيىبلىك سانايدۇ.

بۇنداق ئەھۋاللارغا قارىتا، خەلق ئىچىدە ئاشىقلىق دەردىدە كېسەل بولغان بىمارلارنى قايتىدىن مۇرادىغا يەتكۈزۈش ئارقىلىق ئاقىۋەتنى يېنىكلىتىش ئادەتلىرى كېلىپ چىققان. بۇنىڭدا ۋىسال تاپالمىغانلىقتىن كېسەل بولغانلار ھەر ئىككىلىسى بويتاق بولسا ئۆيلەپ قويۇش، ھەر ئىككىلىسى نىكاھتىن ئاجراشقان بولسا، بىشىنى چېتىپ قويۇش، بىر تەرەپ بويتاق، بىر تەرەپ نىكاھلىق بولسا، ئامال قىلىپ نىكاھلىق تەرەپنى نىكاھتىن ئاجراشتۇرۇپ چېتىپ قويۇش، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق بولمىسا، قارشى تەرەپنىڭ خۇلق ـ مىجەز، ھۆسن ـ چىرايىدىن ئېخشىمۇ ياخشىراق بولغان بىرىنى تېپىپ نىكاھلاپ قويۇش، ئاجرىشىپ كەتكەنلەرنى (زۆرۈر بولغان ئەقدە، ئادەت رەسمىيەتلىرىنى بەجا قىلىپ) قايتا ياراشتۇرۇپ قويۇش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق مۇرادىغا يەتكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلغان. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولۇپ، خېلى بىر قىسىم ئاشىق بىمارلار شىپا تاپقان.

(5) كۆڭلىنى ئاياش ئارقىلىق كۈتۈش. كۆپىنچە بىمارلار، بولۇپمۇ روھىي كېسەل بىمارلىرىنىڭ كۆڭلى بەك نازۇك، باشقىلارنىڭ گەپ ـ سۆز، ئىش ـ ھەرىكەتلىرىگە بەك سەزگۈر بولۇپ كېتىدۇ. ئۇلار ئانچىكىم ئىشلارنى ھار ئېلىپ كېتىدۇ. تاپىنى يوق گەپلەرگە ئاچچىقلىنىپ چىچاڭلاپ قالىدۇ. قايغۇلۇق خەۋەرلەرنى ئاڭلاشقا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. باشقىلارنىڭ ئۆزى بار يەردە پىچىرلىشىپ، كۇسۇرلىشىپ پاراڭ قىلىشلىرىدىن ئورۇنسىز گۇمانلارغا چۈشۈپ جۇدۇنى تۇتىدۇ.

شۇڭا، خەلق ئارىسىدا بۇنداق بىمارلارغا قارىتا سىلىق ـ سىپايە مۇئامىلە قىلىش، چىرايلىق، يېقىملىق سۆزلەرنى قىلىش، تەئەددى قىلىدىغان، ئەيىبلەيدىغان، ئاغرىنىدىغان سۆزلەرنى قىلماسلىق، ھەر خىل مەنىدە چۈشىنىشكە بولىدىغان ئىككى بىسلىق سۆزلەرنى قىلىپ سالماسلىق، ئۇلارنىڭ ئەيىب ـ نۇقسانلىرىغا تېگىدىغان «ساراڭ»، «ئىلىشاڭغۇ»، «ئۆكتەم»، «جېدەلخور» قاتارلىق سۆزلەرنى زىنھار قىلماسلىق، قايغۇلۇق، ئېچىنىشلىق خەۋەرلەرنى تۇيۇقسىز يەتكۈزمەسلىك، يەتكۈزۈش زۆرۈر بولسا ئەگەتمە ئۇسۇللار بىلەن دەممۇدەم يەتكۈزۈش، ئۇلارنىڭ يېنىدا پىچىرلىشىپ خۇپىيانە گەپلەشمەسلىك، تۇيۇقسىز قاقاھلىشىپ كۈلۈشمەسلىك ياكى ئاچچىقلىشىپ قالماسلىق قاتارلىق پەرھىز ئادەتلىرى شەكىللەنگەن. شۇنداقلا بۇ ئۇسۇل بىمارلارنىڭ شىپا تېپىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ياكى كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كەتمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشتا ئىجابىي رول ئويناپ كەلگەن.

(6) تىزگىنلەش. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بېقىش ـ كۈتۈش چارىلىرى يېنىك ياكى يېنىكرەك دەرىجىدىكى روھىي كېسەل بىمارلىرىغا، شۇنداقلا كېسىلى ئېغىرراق بولسىمۇ، كېسىلى ئارىلاپ ـ ئارىلاپ تۇتىدىغان، باشقا چاغلاردا نورمال ھالەتتە تۇرىدىغان بىمارلارغا قارىتا ئىجابىي ئۈنۈم بېرىدۇ. كېسىلى ئېغىر، ئەقلى ۋە نېرۋا بېجىرىملىقى ئاساسەن ياكى تامامەن يوقالغان، توغرا ـ خاتانى، پايدا ـ زىياننى ئايرىيالمايدىغان، نەسىھەت ـ تەربىيە كار قىلمايدىغان دەرىجىگە بېرىپ قالغان بىمارلارغا قارىتا ئانچە ئۈنۈم بەرمەيدۇ. بۇنداق بىمارلار ئۆيدە قولغا چىققان نەرسىلەرنى چېقىپ سۇندۇرىدۇ. ئۆزىنى ياكى باشقىلارنى ئۇرۇپ يارىلاندۇرىدۇ. سىرتقا چىقىپ كەتسە، جېدەل چىقىرىپ ماھىيلىرىغا خاپىلىق تېرىيدۇ. ئۆيىنى تېپىپ كېلەلمەيدۇ.

بۇنداق دەرىجىدىكى بىمارلارغا ھەر خىل داۋالاش، كۈتۈش چارىلىرى كار قىلمىغان ئەھۋالدا ھامىيلىرى تەرىپىدىن ئۆيگە سولاپ قويۇش، ھەتتا پۇت ـ قولىنى باغلاپ قويۇش قاتارلىق تىزگىنلەش تەدبىرىنى قوللىنىش ئادەتلىرى بارلىقتا كەلگەن. ئۆيگە سولاپ قويغاندا، ئۇلارنىڭ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئورۇنسىز زىيان پەيدا قىلىشى، ئۆزىنى ياكى باشقىلارنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۆيدە چىنە ـ چەينەك قاتارلىق ئاسان سۇنىدىغان نەرسىلەر، كىشىلەرگە زەخمە يەتكۈزەلەيدىغان پىچاق، كەكە قاتارلىق تىغلىق سايمانلار يىغىشتۇرۇلۇپ، بىمار تاپالمايدىغان جايلارغا قويۇلىدۇ. بىمارغا ئاسان سۇنمايدىغان ياغاچ ياكى مېتال قاچىلاردا يېمەكلىك، ئىچىملىك بېرىلىدۇ. كېسەلى قاتتىق تۇتۇپ باغلاپ قويۇشقا توغرا كەلگەندە يۇڭ، پاختا قاتارلىقلاردىن ئىشلىگەن يۇمشاقراق تانىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(7) ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش. ئېغىر دەرىجىدىكى روھىي، ئەسەبىي كېسەل بىمارلىرىغا قوللىنىلىدىغان يۇقىرىقى تىزگىنلەش چارىلىرى پەقەت ۋاقىتلىق چارىدۇر. مۇبادا مۇشۇنداق قاماش، باغلاش چارىلىرى تۇيۇقسىز ئۇلارنىڭ ئاداشقان نېرۋىلىرىنى ئويغىتىپ ياكى ئىشلىتىۋاتقان دورىلار كار قىلىپ كېسىلىدە ياخشىلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇنداق تىزگىنلەش چارىلىرى بىكار قىلىنىدۇ. لېكىن مۆجىزە كەبى ئۆزگىرىش كەمدىن ـ كەم ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا قاماش، باغلاش چارىلىرى كېسەلنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

بۇنداق ئەھۋالدا، بىمارنىڭ ھامىيلىرى بىمارنىڭ داد ـ پەريادلىرىغا، ۋارقىراپ ـ جارقىراشلىرىغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئۇلارنى ئۇزاققىچە قاماپ، باغلاپ قويۇشقا تاقىتى يەتمەيدۇ. كۈنبويى ھەمراھ بولۇپ يۈرۈشكىمۇ چىداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئەھۋال مۇشۇ دەرىجىگە يەتكەندە تاللىۋېلىشقا بولىدىغان بىردىنبىر چارە ــ بىمارنى ئۆز مەيلىگە قويۇپ بېرىش بولىدۇ. بىمارنىڭ ھامىيلىرى بىمارنى خالىغانچە ھەرىكەت قىلىشقا قويۇپ بېرىدۇ. نەگە بېرىپ، نەدە يۈرۈشى، نېمە گەپ، نېمە ئىشلارنى قىلىشى، ئاچ ـ توق قېلىشى بىلەنمۇ، جامائەت پىكرى بىلەنمۇ كارى بولمايدۇ. بىمار ئۆزى كەلسە مۇۋاپىق بېقىپ كۈتىدۇ، كەتسە ئىزدەپ يۈرمەيدۇ. بۇنداق ھالغا چۈشۈپ قالغان بىمارلارنىڭ ئاقىۋىتى ئومۇمەن خەيرلىك بولمايدۇ. بۇ دەرىجىگە بېرىپ قالغان روھىي كېسەل بىمارلىرىنى داۋالاپ ساقايتىشقا ئاۋام تېبابىتىلا ئەمەس، ئىلمىي تېبابەت ۋە ھازىرقى

زامان غەرب تېبابىتىمۇ ئوخشاشلا ئامالسىزدۇر.

3) روھىي ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش

بۇ، ئومۇمەن ئاۋام تېبابىتى ياكى ئىلمىي تېبابەت ياكى باشقا تېبابەتلەر بويىچە يېمەك ـ ئىچمەك ئۆگۈت ـ پەرھىزلىرى ئارقىلىق داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، دورىسىز (فىزىكىلىق) داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئۇزاق داۋالىنىپمۇ شىپا تاپالمىغان ياكى كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشى، جىن ـ شاياتۇنلارنىڭ ئاپەتتىنى سالغانلىقى، چاپلىشىۋالغانلىقى ياكى رەقىبلەرنىڭ سېھىرىي ۋاستىلەر ئارقىلىق قەست ئىشلەتكەنلىكىدىن، ياكى مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن «تەقسىرات كېتىپ»، تەڭرى ياكى ئىلاھنىڭ جازاسىغا ئۇچرىغانلىقىدىن بولغان دەپ قارالغان ئەھۋالدا قوللىنىلدىغان روھىي، سېھرىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشى مۇرەككەپ، شەكلى ھەر خىل، شۇنداقلا تارىخى ناھايىتى ئۇزۇن، ئۇلار تۆۋەندىكى شەكىل ـ فورمۇلالاردا ئىپادىلىنىدۇ.

(1) پېرە مەشرىپى ئوينىتىپ كېسەل داۋالاش. بۇ، شامان دىنىي ئېتىقادىغا باغلىق بولغان داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ سارقىندىسىدۇر. «شامان» دىنى ناھايىتى قەدىمكى دەۋرلەردە بارلىققا كەلگەن بولۇپ، «شامان» دېگەن سۆز مانجۇ ـ توڭغۇس تىللىرىدا «خۇشاللىقتىن ئۆزى ئۇنتۇغان ھالدا ئۇسسۇل ئوينايدىغان ئادەم» دېگەنلىك بولىدىكەن، كېيىن بۇ سۆز شامان دىنىدىكى پىر ـ ئۇستازلارنىڭ ئومۇمىي نامى بولۇپ قالغان. شامان دىنى ئۇيغۇر، قازاق خەلقلىرىدە «قامان» دىنى دەپ، شامان ئۇستازلىرى «قامان» دەپ ئاتالغان. خوتەندە كېيىنكى دەۋرلەردە «باخشى»، «پېرىخون»، «داخان» دېگەن ناملاردا ئاتىلىپ كەلگەن.

«شامان دىنىنىڭ كىلاسسىك دەستۇر كىتابى يوق، ئىلاھ ـ ئەرۋاھلار نامى، بىرتۇتاش تەشكىلى يوق. لېكىن، ئورتاق ئاساسىي ئېتىقاد قارىشىغا ئىگە. يەنى بۇ دىندا بارلىق شەيئىلەردە روھ بولىدۇ، روھ ئۆلمەيدۇ، ئالەم يۇقىرى، ئوتتۇرا، تۆۋەندىن ئىبارەت ئۈچ قاتلامغا بۆلۈنىدۇ، يۇقىرى ئالەم ئاسماندا بولۇپ، ئۇ روھ ـ

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

تەڭرىلەرنىڭ دەرگاھىدۇر. ئوتتۇرا ئالەم يەر يۈزى بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ ماكانىدۇر، تۆۋەن ئالەم تەھتىسسرا (يەر ئاستى)دا بولۇپ، جىن ـ ئالۋاستىلارنىڭ ماكانىدۇر، روھ ــ تەڭرىلەر بەخت ـ سائادەت ياغدۇرىدۇ، جىن ـ ئالۋاستىلار بالايىئاپەت كەلتۈرىدۇ، جىمى شەيئىلەر ۋە ئىنسانلارنىڭ بەخت ـ تەلەي ۋە بالايىئاپەت تەقدىرى ئەنە شۇ تەڭرىلەر ۋە جىن ـ ئالۋاستىلار تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ، جەمەتلەرنىڭ شامان تەڭرىلىرى ئۆز جەمەتىنى قوغداش ئۈچۈن، يەر يۈزىدىكى جەمەتلەرگە تەڭرىنىڭ ۋەكىلى ۋە سىيماسى بولغان شامانلارنى ئابىدە قىلىدۇ ۋە ئۇلارغا ئالاھىدە سېھرىي روھ ئاتا قىلىدۇ، بۇنداق شامانلار ئۆز جەمەتىنى بالايىئاپەتلەردىن قۇتقۇزۇپ بەخت ـ سائادەتكە ئېرىشتۈرەلەيدۇ، دەپ قارايدۇ» («دىن لۇغىتى». خەنزۇچە، «شاڭخەي لۇغەت نەشرىياتى. 1981 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى. 928 ـ 930 ـ بەتلەر»).

بۇ خىل ئېتىقاد تۈپەيلىدىن، شامان دىنىدا بالايىئاپەتتىن قۇتۇلۇش ۋە كېسەللىكلەردىن شىپا تېپىش ئۈچۈن يەرگە ئېگىز تۇغ (موما ياغاچ، خادا) تىكلەپ، ئۇنىڭ تۆۋىدە قوي قاتارلىق ھايۋانلارنى تەڭرىلەرگە ئاتاپ قان قىلىش، خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن ئىسرىق سېلىش قاتارلىق ئادەتلەر كېلىپ چىققان.

پىرە مەشرىپىنىڭ كۆڭۈل ئېچىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلىدىغان، جۇۋان تويىدا ئوينىلىدىغان ياكى بىمار داۋالاشتا ئوينىلىدىغان يەنە باشقا شەكىللىرىمۇ بار. بۇ ئادەت گەرچە يىقىنغىچە مەۋجۇت بولسىمۇ، قىسمەن جاي، قىسمەن كىشىلەر ئارىسىدىلا ساقلانغاندى.

(2) ئوتقا ئىسلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش. بۇنىڭدا بىمار زاۋال ۋاقتىدا تۆت كوچىنىڭ كېسىشكەن جايىدا (چوڭ ـ كىچىك بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئۈستىگە كونا چاپان ياكى كىگىز قاتارلىق بىرنەرسە يۆگىلىدۇ. تۆت ئادەم قوللىرىغا قومۇشتىن باغلاپ ياسالغان بىلەك توملۇقىدىكى ئوتقاشنى ئېلىپ، بىمارنىڭ تۆت تەرىپىدە تۇرىدۇ. بىر ياقتىن ئېچىدە ئايەت ئوقۇغاچ بىر ياقتىن ئوتقاش ئۈچىغا ئوت تۇتاشتۇرۇلىدۇ. ئوت ئوبدان كۆيۈشكە باشلىغاندا ئايەت ئوقۇشنى توگىتىپ، ئوتقاش ئۈچىنى

بىمارنىڭ بېشىغا ئۇدۇللاپ ئوڭ (غەرب←جەنۇب←شەرق←شىمال←غەرب) يۆنىلىشتە ئايلىنىشقا باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، تۆت كىشى ئۇنلۇك ئاۋازدا: «كۆچۈڭلار، كۆچۈڭلار، مۇسۇلمان پىرى بولساڭلارمۇ كۆچۈڭلار، دۆي پىرى بولساڭلارمۇ كۆچۈڭلار، كونا تۇگمەنگە كۆچۈڭلار، كونا تاملىققا كۆچۈڭلار، ماندالىققا كۆچۈڭلار، ئەخلەتلىككە كۆچۈڭلار، ھەممىڭلار كۆچۈكلار، ئاپېتىڭلارنى ئېلىڭلار» دېگەندەك سۆزلەرنى قىلىدۇ.

ئوتقاش كۆيۈپ بولۇشقا ئاز قالغاندا توختاپ ئوتنى ئۆچۈرۈپ، ئوتقاش قالدۇقىنى خالىيراق يەردىكى خارابىلىك ياكى ئەخلەتلىككە تاشلىۋېتىلىدۇ، بىمارنى ياندۇرۇپ كېلىدۇ.

بۇنداق ئوتقاشلاش «ئوت ئارىش»، «ئوت ئۇچۇتۇش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ، ئاتەشپەرەسلىك دىنى (زارو ئاسترو دىنى، ئوتقا چوقۇنۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ)نىڭ سارقىندىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاتەشپەرەسلىك قەدىمكى شامان دىنىدىن كېيىن تارقالغان يەنە بىر خىل دىنىي ئېتىقاد بولۇپ، بۇ دىندا: ئىنسانلار ھەر ۋاقىت بەخت ـ سائادەت ۋە بالايىئاپەتلەرگە ئۇچار بولۇپ تۇرىدۇ، بەخت ـ سائادەت يورۇقلۇقتىن، بالايىئاپەت قاراڭغۇلۇقتىن كېلىدۇ، يورۇقلۇقنىڭ مەنبەسى قۇياش، ئاي، يۇلتۇزلاردۇر، شۇڭا، ئۇلار بەخت تەڭرىلىرىدۇر، قاراڭغۇلۇقنىڭ مەنبەسى جىن ـ ئالۋاستىلاردۇر، شۇڭا ئۇلار بالايىئاپەت ياغدۇرغۇچىلاردۇر، يورۇقلۇق ياخشىلىقنىڭ، قاراڭغۇلۇق يامانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر، جاھان يورۇقلۇق بىلەن يامانلىقنىڭ كۆرىشىگە تولغان، كىشىلەر يورۇقلۇق تەڭرىلىرىگە ئېتىقاد قىلسا، يامانلىقتىن، بالايىقازادىن خالاس بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ ھەمدە ئوتنى بەخت تەڭرىلىرىنىڭ يەر يۈزىدىكى ۋەكىلى ھېسابلايدۇ. ئىبادەتخانىلىرىغا نۇر چېچىۋاتقان قۇياش شەكلىنى سىزىپ شۇنىڭغا تېۋىنىدۇ.

ئوتقاقلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش مۇشۇ خىل ئېتىقادنىڭ سارقىندىسى بولۇپ: زاۋال ۋاقتىدا بەخت تەڭرىسى (قۇياش) پىنھانغا ئۆتۈپ ئارام ئالغاندا، يامانلىق تەڭرىلىرى (جىن ـ ئالۋاستىلار) پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ يېتىپ كېلىدۇ، مۇشۇ چاغدا

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بىمارنى ئوتقاش بىلەن ئۇچۇقدىغاندا ئوت (يورۇقلۇق تەڭرىسىنىڭ ۋەكىلى) ئارقىلىق بىمارغا چاپلىشىۋالغان جىن ـ ئالۋاستىلارنى قوغلىۋەتكىلى، بىمارنى ساقايتقىلى بولىدۇ، دەپ ھېسابلايدىغان خۇراپىي قاراشنىڭ ئىپادىسىدۇر.

ئوتقاقلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشمۇ يېقىنقى ۋاقىتلارغىچە قىسمەن جاي، قىسمەن كىشىلەر ئارىسىدا مەۋجۇت بولۇپ كەلگەن.

(3) چىراغچىلىق ئارقىلىق كېسەل داۋالاش. بۇنىڭدا چىراغچىلىق قىلىدىغان كىشى بىمارنىڭ ياكى ئۇنىڭ ھامىيلىرىنىڭ كېسەل توغرىسىدىكى زارىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، چىراغنى ياندۇرۇپ، ئۇنىڭ يېنىغا قويۇلغان كۆرگۈ (ئەينەك)كە قاراپ ئولتۇرۇپ ئۆزىگىلا مەلۇم بولغان ئايەتلەرنى ئىچىدە ئوقۇيدۇ. مەلۇم ۋاقىتتا يەتكەندە: «ئەنە مەلۇم بولدى، بىمار مۇنداق سەۋەبتىن كېسەل بوپتۇ»... دېگەنلەرنى ئېيتىپ بېرىدۇ. ئاندىن داۋاملىق ئوقۇپ، «بوغۇلىدۇ» ۋە «جىن قوغلاپ» داۋالاش ئىشلىرىنى قىلىدۇ ياكى بىمارغا قەيەرگە بېرىپ قانداق ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالىنىشنى ئېيتىپ بېرىدۇ. «جودا قايتۇرۇش» (ئۈچ ـ ئامراق قىلىش)مۇ مۇشۇ دائىرىگە كىرىدۇ.

چىراغچىلىقنىڭ كېسەل داۋالاشتىن ئۆزگە يەنە يوقالغان نەرسىلەر كىم تەرىپىدىن ئوغرىلانغانلىقى، زاڭنى نەگە يوشۇرغانلىقى، ئوغرىنىڭ تۇتۇلىدىغان ـ تۇتۇلمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىش؛ كىمگە كىمنىڭ قانداق ئۇسۇلدا قەست قىلغانلىقى، قەستنى قانداق ئۇسۇل بىلەن ياندۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىش قاتارلىق تۈرلىرىمۇ بار. ئەمما بۇلار بۇ يەردە كۆزدە تۇتۇلغان مەزمۇنغا مۇناسىۋەتسىز بولغاچقا تەپسىلىي توختالمايمىز.

چىراغچىلىقتا، چىراغ (ئوت) بىلەن كۆرگۈ ۋاستە قىلىنىدىغانلىقىغا ئاساسەن، ئۇنى ئاتەشپەرەسلىكنىڭ بىر خىل سارقىندىسى دەپ قاراش مۇمكىن. بۇنداق ئادەتلەرمۇ بىر قىسىم جايلاردىكى بىر بۆلۈك كىشىلەر ئىچىدە ساقلىنىپ كەلگەن.

(4) ئايغا قاراپ سۆگەل كۆچۈرۈش. بۇرۇن، بەزى كىشىلەر ئارىسىدا ئايغا قاراپ سۆگەل كۆچۈرۈش ئادىتى ساقلانغان. بۇنىڭدا،

پۈت ـ قولى ياكى يۈز ـ كۆزلىرىگە سۆگەل چىقىپ قالغان كىشى يېڭى ئاي دەسلەپ چىققان ۋاقىتتا ئايغا قاراپ تۇرۇپ، كىشىلەر تەرىپىدىن ئۈگۈت قىلىنغان بىرقانچە ئايەتنى ئىچىدە ئوقۇيدۇ. ئاندىن: «كۆچ، كۆچ، پاخپاق تېرەككە كۆچ، پوقاق جىگدىگە كۆچ، كۆچ ـ كۆچ، دوڭغاچ سۆگەتكە كۆچ» دېگەندەك تىلەك سۆزلىرىنى قىلىپ ئالىقىنىغا «سۈف» دەپ ھۈرىدۇ. ئاندىن ئالىقىنىنى سۆگەل بار جايغا سىيپاپ سۈرتىدۇ. بۇ خىل ئادەتمۇ يېقىنقى ۋاقىتلارغىچە قىسمەن كىشىلەر ئارىسىدا ساقلىنىپ كەلگەن.

(5) نۇجۇمخونلۇق بىلەن كېسەل داۋالاش. بۇ، بىرنەچچە باسقۇچلۇق مۇرەككەپ تەركىبلەر بىلەن ھېسابلاش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يۇلتۇزنى تېپىش: بىمارنىڭ ئۆزىنىڭ ئىسمى ۋە ئانىسىنىڭ ئىسمى (ئاخۇن، خان دېگەن سۈپەت سۆزلەر مۇستەسنا قىلىنىپ) ئۆلچەملىك يېزىلىدۇ. بۇ ئىككى ئىسىمدىكى بارلىق ھەرپلەر ئەرەب يېزىقىنىڭ ئەبجەد ھېسابى بويىچە سانلىق مىقدارلارغا ئايلاندۇرۇلۇپ ئومۇمىي سانلىق مىقدار كەلتۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئاندىن بۇ سانلىق مىقدارغا ئاساسلىنىپ مەلۇم قائىدىلەر بويىچە (تەپسىلاتى ئېنىق ئەمەس) ھېسابلىنىپ، بىمارنىڭ نېمە يۇلتۇزلۇق ئىكەنلىكى تېپىپ چىقىلىدۇ.

داۋالاش لايىھەسىنى ئەبجەد ھېسابىغا ئايلاندۇرۇش: مۇنداق كېسەلگە مۇنداق ئايەت، مۇنداق دۇرۇت، مۇنداق دۇئالارنى مانچە مەرتىۋە ئوقۇش شىپادۇر دېيىلىدىغان ئېتىقاد ـ ئەقىدىلىرىگە ئاساسەن، ئوقۇلماقچى بولغان ئايەت، دورۇت، دۇئالار ئۆلچەملىك يېزىلىپ ھەربىر ھەرپ ئەبجەد رەقىمىگە ئايلاندۇرۇلىدۇ.

شەكىل تاللاش ۋە سىزىش: نۇجۇمخۇنلۇقتىكى پالانى كېسەللىككە پالانى شەكىل ئىشلىتىلگەي دېگەن تەلەپ بويىچە شەكىل تاللىنىدۇ. شەكىل دېگەنلىك چاقماق كاتەكچىلىك جەدۋەل دېگەنلىك بولۇپ، بۇنداق جەدۋەللەردىكى كاتەكچىلەر نۇجۇمخۇنلۇقتا «ئۆي» دېيىلىدۇ. بارلىق ئۆيلەرگە ئوخشىمىغان رەقەملەرلا توشقۇزۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىمارنىڭ يۇلتۇزىغا ئاساسەن سائەت (خەيرلىك) ۋاقتىنى ھېسابلاش: يۇقىرىقى تەرتىپلەر ئورۇنلانغاندىن كېيىن، نۇجۇمخۇنلۇقتىكى پالانى يۇلتۇزلۇق بولسا، قۇياش پالانى، پۇستانى بۇرجىغا كىرگەندە كېسەللىككە ئامال قىلىنسا سائەت (خەيرلىك) بولغاي دېگەن شەرتلەرگە ئاساسەن، شۇ بىمارنىڭ يۇلتۇزى (شامال يۇلتۇزلۇق، ئوت يۇلتۇزلۇق ... دېگەندەك) بىلەن قۇياش قايسى بۇرجىغا كىرگەندە ئۆزئارا ماسلىققا ئىگە بولىدىغانلىقى ئېنىقلاپ چىقىلىدۇ.

بىمارغا داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىش: ھېسابلاپ چىقىلغان سائەت ۋاقتى كەلگەندە، يۇقىرىقى ئۇسۇللار بويىچە تاللانغان شەكىل زەپەر بىلەن گۈلابتا ئىشلەنگەن قىزىل سىياھ ئارقىلىق پاكىز ياغاچ لېگەن، فارفۇر تەخسە ياكى چىنىگە سىزىلىپ، ئۆيلەرگە (كاتەكچىلەرگە) يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۇسۇلدا ھېسابلاپ چىقىلغان (ئايەت شىپا) رەقەملىرى يېزىلىدۇ. ئەدەت بويىچە تولۇق يېزىلىپ بولغاندا، سەل سۇۋۇغان قايناقسۇ قۇيۇپ چايقاپ بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

(6) قوش قويۇپ بېرىپ «ئال» قوغلاش. بۇ، قوقاقلاپ ئاغرىغان تۇغۇتلۇق ئاياللىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بەزى يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللار يامان چۈش كۆرۈپ قورقۇپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئىسسىتمىداپ ئاغرىيدۇ، ئۇخلا ـ ئۇخلىمايلا چۆچۈپ جۆيلۈيدۇ، بەزىلىرىنىڭ كۆز قارىچۇقلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇنداق كېسەل ئاۋام تېبابىتىدە «ئال دارىش» دېيىلىدۇ. «ئال» نىڭ ئەسلىي مەنىسى «ھال» يەنى قىزىل رەڭ دېگەنلىكتۇر. «ئال دارىش» بولسا، «جىن دارىش» يەنى جىن چاپلىشىۋېلىش دېگەن مەنىدىكى سۆزدۇر. بۇ نام ئېھتىمال بۇنداق كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئاياللارنىڭ كۆز ئالدىغا دائىم قىزىللىق كۆرۈنۈپ قورقۇپ كېتىدىغانلىقىغا ئاساسەن قويۇلغان بولسا كېرەك.

ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل كېسەل بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا قارىتا «قوش قويۇپ بېرىپ ئال قوغلاش» ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنى قارچىغا بىلەن ئوۋ قىلىدىغان، شۇنداقلا بۇ

خىل كېسەللەرنى داۋالاشنى بىلىدىغان باخشى تەكلىپ قىلىنىدۇ. ئاغرىق ئايال ئۆينىڭ تۆرىدە ياتقۇزۇلۇپ، يوتقان بىلەن ئوبدان چۈمكىلىدۇ. باشقا ئادەملەر سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن باخشى ئىشىك تۈۋىدە ئوبدان كۆندۈرۈلگەن قوشنى باش قاپچۇقىنى ئېلىۋېتىپ قوشلايدۇ. قارچىغا خۇددى توشقانغا ئېتىلغاندەك ئۇچۇپ بېرىپ چۈمكىنىپ ياتقان ئايالنىڭ ئۈستىدە پالاقلاپ قانات قېقىپ، يوتقاننى قامالـلايدۇ ۋە قاتتىق چىرقىرايدۇ. ئوۋنى تۇتقاندەك ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ. ئاندىن ئۇچۇپ قايتىپ كېلىپ باخشىنىڭ قولىغا قونىدۇ. بۇنىڭ بىلەن داۋالاش ئاخىرلىشىدۇ. بىمار ئايال تەرلەيدۇ. كۆزىگە تىقىلىۋالغان قىزىللىق تارقاپ، ئاستا ـ ئاستا ساقىيىپ قالىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى «قوش قويۇپ بېرىپ ئال قوغلاش» دېيىلىدۇ. بۇ «قارچىغا قوشلاپ جىننى قوغلىۋېتىش» دېگەنلىكتۇر.

(7) قوقاق تېشى بىلەن قوقاقنى داۋالاش. قوقاق ــ باشتىلا دەپ ئۆتكىنىمىزدەك ئېستىمىداپ ئاغرىشنى كۆرسىتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە، قوقاقلاپ ئاغرىغان بەزى بىمارلارنى قوقاق تېشى ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى كېلىپ چىققان. بۇنىڭدا قوقاق تېشى كاتەك تاشتىكى سۇغا سۈرۈلۈپ تېتىقى چىقىرىلىدۇ. تاش سۈرۈلۈپ سۇنىڭ سۈزۈكلۈكى يوقىلىپ دوغسىمان ھالەتكە كەلگەندە، تاش سۈيى بىمارنىڭ چېكە، پېشانە، قۇلاق ئەتراپى، جولىسى، ئالىقان، تاپانلىرى، تىز كاتىكى، ئېغىزمىنى قاتارلىق ئەزالىرىغا سۈرتۈلىدۇ. بۇ ئىش بىرنەچچە قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن، بەزى بىمارلار ساقىيىپ كېتىدۇ.

«قوقاق تېشى» قوڭۇر رەڭلىك، قاتتىق، ئەمما كاتەك تاشقا سۈرۈلسە تېتىقى چىقىدىغان بىر خىل تەبىئىي تاشتۇر. بۇ خىل تاشنىڭ سۈرۈلگەن سۈيى قوقاق كېسىلىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا، «قوقاق تېشى» دەپ ئاتالغان.

(8) يىڭنە، پىچاق سانجىپ تۇغماسلىقنى داۋالاش. ئۆزى ياش ۋە ساغلام تۇرۇپمۇ، خېلى يىللارغىچە ھامىلىدار بولمىغان، باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىنىپ نەتىجىگە ئېرىشەلمىگەن تۇغماس

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

ئاياللارغا قارىتا، ئاۋام تېبابىتىدە مەلۇم ئورۇنلارغا بېرىپ «شەرتنى ئادا قىلىش»نى ئۆگۈت قىلىدىغان ئادەتلەر بار. «شەرتنى ئادا قىلىش» دېگىنى مەلۇم دەرەخلەرگە يىڭنە ياكى پىچاق سانجىپ قويۇپ تىلەك تىلەشنى كۆرسىتىدۇ.

بۇنداق «شەرت» كۆپىنچە خوتەن شەھىرىدىكى جىيا يېزىسىنىڭ شىمالىغا جايلاشقان «ئىمامى ئاسىم مازىرى» ئەتراپىدىكى توغراق دەرىخى تۈۋىدە ئادا قىلىنىدۇ. بۇ يەردە باراقسان ئۆسكەن چوڭ توغراق بولۇپ، تۇغماس ئايالالار مۇشۇ توغراق دەرىخى تۈۋىدە تىلەك تىلەيدۇ. يەنى ئوغۇل ئارزۇلىسا توغراق غولىغا پىچاق، قىز ئارزۇلىسا يىڭنە سانجىپ قويىدۇ. ئاندىن مەلۇم ئايەتلەرنى ئوقۇيدۇ. ئوتلۇق تىلەكلىرىنى بىلدۈرۈپ دۇئا قىلىدۇ. بەزىلىرى يەنە شۇ يەردىكى قۇم بارخىنىنىڭ ئۈستىدىن توغراق تۈۋىگە دومىلاپ چۈشۈپ تىلەك تىلەيدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، چىرا ناھىيەسىدىكى گۇلاخما يېزىسىنىڭ شىمالىدىكى قۇملۇقتا جايلاشقان «ئىمامى لاچىن ئاتا پادىشاھىم مازىرى» (خەلق ئىچىدە قىسقارتىلىپ «لىچىنات پاششىم مازىرى» دېيىلىدۇ) ناملىق مازاردا ھەر يىلى 4 ـ ، 5 ـ ئايلاردىكى ھەر پەيشەنبە كۈنى قىزىيدىغان «پاششىم سەيلىسى» پائالىيىتى داۋامىدا بەزى تۇغماس ئايالالار پەرزەنت تىلەش ئىشلىرىنى قىلىدۇ. ئەمما بۇ يەردە توغراق يوق بولۇپ، ھاجەتمەنلەر شۇ يەردىكى يۇلغۇننىڭ غولىغا يىڭنە سانجىپ قويۇپ تىلەك تىلەيدۇ. كونكرېت ئۇسۇللىرى «ئىمامى ئاسىم مازىرى»دىكى ئۇسۇللارغا ئوخشايدۇ (يېقىنقى يىللاردىن بېرى لىچىنتات پاششىم سەيلىسى يوقىلىشقا يۈزلەندى).

(9) يىڭنە ئېسىپ يىڭناسقۇنى داۋالاش. يىڭناسقۇ كۆزنىڭ ئاستى ـ ئۈستى قاپاق گىرۋەكلىرىگە ئۆسۈپ چىقىدىغان يىرىڭلىق جاراھەت بولۇپ، ياش خالتىسى ياللۇغلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە كۆپ تەكرارلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەللىك تولا تەكرارلىنىش ۋە تولا ئېغىز ئېلىش نەتىجىسىدە جىتتاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇ خىل جاراھەتنى داۋالاشتا، ئاۋام تېبابىتىدە بۇرۇندىن تارتىپ

يىڭنە ئېسىپ قويۇش ئادىتى شەكىللەنگەن. بۇنىڭدا، تىكىش يىڭنىسىگە يىپ ئۆتكۈزۈلۈپ، يىپنىڭ ئۈستى ئۈچى دوپپا، ياغلىق قاتارلىق باش كىيىملىرىنىڭ گىرۋىكىگە قاداپ قويۇلىدۇ. يىڭنە جاراھەت چىققان كۆزنىڭ ئۇدۇلىغا ساڭگىلىتىپ قويۇلىدۇ. يىڭناسقۇ ئېغىز ئېلىپ ياكى ئۆزىچە ئىششىق تارقاپ ساقايغاندا يىڭنە ئېلىپ تاشلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنىڭ «يىڭناسقۇ» دەپ ئاتالغانلىقىنىڭ ئۆزىلا بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ناھايىتى قەدىمي ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. يىڭنە ئېسىشنىڭ بۇنداق كېسەلنى داۋالاشتا ھەققىي ئۈنۈمى بار ـ يوقلۇقىغا ھۆكۈم قىلىش قىيىن بولسىمۇ، يىڭناسقۇ چىقىپ قالسا يىڭنە ئېسىۋالىدىغان ئادەملەر ھېلىمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ.

(10) قۇلاق تېرىكىگە بۇي سېلىپ، قۇلاق ئاغرىشىنى داۋالاش. قۇلاق ئاغرىقى بەزىسى يىرىڭلىق، بەزىسى يىرىڭسىز بولىدۇ، چىدىغۇسىز دەرىجىدە قاتتىق ئاغرىيدۇ. شۇنداقلا تولا تەكرارلىنىدۇ. بەزى ياشانغان كىشىلەردە قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل بىمارلاردا ئاغرىش سېزىمى بولمىسىمۇ، لېكىن ئاڭلاش ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قېلىشتىن قورقۇشتەك روھىي ئازاب ئېغىر بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ بەزىسى دورا ئارقىلىق داۋالانسا ساقىيىدۇ. بەزىسى ساقايمايدۇ ياكى تەكرارلىنىدۇ. مۇشۇنداق سەۋەبلەردىن، قۇلاق تېرىكىگە بۇي سېلىپ، قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتەك مەنىۋى داۋالاش ئادىتى كېلىپ چىققان.

بۇرۇن، چىرا ناھىيە چىرا يېزىسىدىكى ماخمال كەنتىدە «قۇلاق تېرىكى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر تۈپ تېرەك بولغان. ئېيتىلىشىچە، بۇ تېرەك ماخمال زاراتگاھلىقى (ھازىرمۇ بار) نىڭ يۈز مېتىرچە جەنۇبىغا، ماخمال ئۆستىڭىنىڭ غەربىي قىرغىقىغا جايلاشقان. غولىنىڭ ئايلانمىسى ئۈچ غۇلاچ ئەتراپىدا، ئېگىزلىكى 15 غۇلاچ ئەتراپىدا كېلىدىغان بۇ تېرەك ناھايىتى باراقسان ئۆسكەن بولۇپ، بىر موغا يېقىن يەرگە سايە تاشلاپ تۇرىدىكەن. قاچاندۇر بىر زامانلاردا بۇ تېرەك تۈۋىدە بۇي سېلىپ، شىپالىق تىلىسە قۇلاق كېسەللىكلىرى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ساقىيىدۇ، دېگەن قاراش كېلىپ چىققاندىن كېيىن، كىشىلەر مۇشۇ يەردە تىلەك تىلەيدىغان بوپتۇ. بۇ ئىش مۇشۇ تېرەككە شەيخلىك قىلىدىغان كىشىلەر تەرىپىدىن ئېلىپ بېرىلىدىكەن.

قۇلاق كېسەللىكلىرىدىن ساقىيالمىغان كىشىلەر بۇ يەرگە كېلىپ، شەيخكە ئېلتىجا قىلىدىكەن. شەيخ چوغدانغا چوغ ئېلىپ تېرەك تۇۋىگە قويىدىكەن. ئاندىن بىر ياقتىن ئايەت ئوقۇغاچ، سەندەل، كېپەك قاتارلىق نەرسىلەرنى چوغدانغا سېلىپ ئىس ئۆرلىتىپ بوي سالىدىكەن. ئاخىرىدا تىلەك تىلەپ دۇئا قىلىپ، بىمارنىڭ قۇلاقلىرىغا ھورۇپ، سىلاپ قويىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن بەزى بىمارلار شىپا تېپىپ قالىدىكەنمىش. (قۇلاق تېرىكىنىڭ ئەڭ ئاخىرقى شەيخى پولات ئاخۇنۇم دېگەن كىشى بولۇپ، بۇ تېرەك 1959 ـ يىلىدىكى پولات تاۋلاش دولقۇنىدا كېسىۋېتىلگەن. شۇنىڭدىن كېيىن تېرەكمۇ، شەيخلىك قىلىدىغان ئىشمۇ، تېرەك تۈۋىدە بوي سېلىپ كېسەل داۋالاش ئادىتىمۇ مەۋجۇتلۇقتىن قالغان).

(11) «كۆز بۇلىقى»نىڭ سۇيى ئارقىلىق، كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش. چىرا ناھىيەسىدىكى ھاشى دەرياسىنىڭ ئوتتۇرا ئېقىمىدا «قىزىلىيول مازار» دەپ ئاتىلىدىغان بىر مەشھۇر قەبرىستانلىق بار. قەبرىستانلىق شۇ ئەتراپتىكى قىزىلىيول كەنتىدە بولغاچقا، مۇشۇ نام بىلەن ئاتالغان. بۇ قەبرىستانلىق يەنە «ئىمامى مەھدى ئاخىر زامان مازىرى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھەققىدە ناھايىتى تەسىرلىك رىۋايەتلەر بار. رىۋايەتتە ئېيتىلىشىچە، ئىسلام دىنىنىڭ تۆتىنچى ئەۋلاد خەلىپىسى ھەزرىتى ئەلى رەزىيەللاھۇ ئەنھۇنىڭ ئوغلى ئىمامى مەھدى ھەزرەتلىرى تۇغۇلغاندىن تاكى ئۆسمۈرلۈك يېشىغا يەتكۈچە ئانىسىنىڭ تەربىيەسىدە ناھايىتى باتۇر بولۇپ يېتىشىپتۇ. دادىسى چوڭ ئىشلار بىلەن ئالدىراش بولۇپ، سىرتتا يۈرىدىغان بولغاچقا، دادىسىنىڭ كىملىكىنى بىلمەي چوڭ بولۇپتۇ. ئۆسمۈرلۈك دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن، ئانىسىدىن سۈرۈشتۈرۈپ دادىسىنىڭ كىملىكىنى بىلىپتۇ ۋە دادىسى قالدۇرغان نىشان

تۇمارنى ياقىسىغا تىكىپ، دادىسىنى ئىزدەپ سەپەرگە چىقىپتۇ.

نۇرغۇن مەشغۇلاتلاردىن كېيىن بىر يەردە بىر باھادىر پالۋان بىلەن تونۇشۇپ قاپتۇ ۋە ئۈچ كۈن ئېلىشىپ يېڭىلىپ قاپتۇ. پالۋان ئۇنى يىقىتىپ، بوغۇزىغا قىلىچ تەڭلىگەندە، ئىككىسى ئارىسىدا بولغان قىسقا سوئال ـ جاۋابتىن كېيىن ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئاتا ـ بالا ئىكەنلىكىنى بىلىشىپتۇ. ئوغۇل ئۇقۇشماسلىقتىن ئاتامغا تىغ تەڭلەپتىمەن دەپ قاتتىق ئۆكۈنۈپ، ئاتىسىنىڭ يۈزىگە قاراشتىن خىجىل بولۇپ، قېچىپتۇ، ئاتىسى قوغلاپتۇ. ئاتىسى يېتىشىۋالاي دېگەندە ئوغۇل ئاللاتائالادىن پاناھلىق تىلەپ مۇناجات ئەيلەپتۇ. تاغ يېرىلىپتۇ، ئوغۇل تاغنىڭ ئارىسىغا كىرىپ كېتىپتۇ. تاغ يۇمۇلۇپ بۇرۇنقى ھالىتىگە كەپتۇ. ئوغۇلنىڭ يېپى ئۈزۈلگەن مارجاندەك تاراملاۋاتقان كۆز يېشى، تاغ باغرىدىن سىرغىپ چىقىدىغان بۇلاق كۆزىگە ئايلىنىپتۇ ۋە «كۆز بۇلىقى» دەپ ئاتىلىپتۇ.

مەزكۇر «قىزىليول مازار»دا ئىمامى مەھدىنىڭ مەقبەرىسى بار. مەقبەرە ئەتراپىدىكى قويۇق چاتقاللىق ۋە جىلغا ئىچىدە تەرەپ ـ تەرەپتىن ئېتىلىپ، بۇلدۇقلاپ ياكى سىرغىپ چىقىدىغان نۇرغۇن بۇلاقلار بار. كىشىلەر بۇ يەردە 360 كۆز بۇلاق بار دېيىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇلاق كۆزلىرىنىڭ ھەقىقىي سانىنى ئېلىش مۇمكىن ئەمەس. «كۆز بۇلىقى» ئاشۇ بۇلاقلارنىڭ بىرى بولۇپ، چاتقاللىقنىڭ شەرقىي چېتىدىكى بىر يېرىم مېتىر ئېگىزلىكتىكى قىرغاقتىن تامچىپ چىقىپ تۇرىدۇ.

كىشىلەر ئارىسىدا «كۆز بۇلىقى»نىڭ سۈيى سىرلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە، ئۇنى ئىچسە ۋە كۆزىگە تارتسا ھەر خىل كۆز ئاغرىقلىرىغا شىپا قىلىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، دېگەن رىۋايەتلەر تارقالغان. شۇڭا ھەر يىلى بۇ يەرگە تاۋاپقا كەلگەن نۇرغۇن كىشىلەر «كۆز بۇلىقى»نىڭ سۈيىگە ئېغىز تېگىدۇ، كۆزىگە تارتىدۇ ۋە قاچىلاپ ئېلىپ كېتىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرىغا باغلىق بولغان ئەقىدە، ئېتىقاد قاراشلىرى ۋە ئۇلارنىڭ خاراكتېرى ھەققىدە

تەھلىل يۈرگۈزۈش ۋە باھا بېرىش مەزكۇر ماقالىدە كۆزلەنگەن مەقسەت دائىرىسىدە بولمىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ھەقتە گەپنى ئۇزارتمايمىز. لېكىن، شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش كېرەككى، يۇقىرىدىكى خىلمۇخىل روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى ناھايىتى قەدىمكى زامانلاردا — تېبابەتنىڭ تەرەققىياتى ناھايىتى تۆۋەن، ئىنسانلارنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئۇلارنىڭ داۋالىرى ھەققىدىكى بىلىم - تەجرىبىلىرى ناھايىتى يېتەرسىز بولغان زامانلاردا بارلىققا كەلگەن. ئەجدادلىرىمىز ماددىي چارىلەر بىلەن داۋالاشقا ئامالسىز قالغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش يولىدىكى ئىزدىنىشلىرىدە مۇشۇنداق روھىي داۋالاش تەدبىرلىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەن.

ۋاھالەنكى، بۇنداق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مەنىۋى چىقىش نۇقتىلىرىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇلار بەزىدە ئەجايىپ ئۈنۈم بېرىپ، بىمارلار شىپا تېپىپ قالىدۇ. چۈنكى، بۇ خىل تەدبىرلەر قوللىنىلغاندىن كېيىن، بىمارلار روھىي تەسەللىگە ئىگە بولىدۇ. كېسەلدىن شىپا تېپىشقا ئۈمىد باغلاپ، مەنىۋى تەڭشىلىشكە ئېرىشىدۇ. ئۈمىدۋارلىق ۋە روھىي كەيپىياتنىڭ نورماللىقى، ھەرقانداق داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈملۈك بولۇشىدا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدىغانلىقى مۇنازىرە تەلەپ قىلمايدىغان ھەقىقەتتۇر. شۇڭا، ئاۋام تېبابىتىدىكى بۇ خىل روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كونكرېت تەھلىل - تەتقىق قىلماي، قارىقۇيۇق ئىنكار قىلىش ۋە قالاقلىقتا ئەيىبلەش ئىلمىي ۋە ئاقىلانە پوزىتسىيە ئەمەستۇر. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇلارنىڭ بەزىدە شىپالىق ئۈنۈم بېرىپ قالىدىغانلىقىنى بۇ خىل ئۇسۇللارنىڭ بىمارلارغا روھىي تەسەللى بولىدىغانلىقىنىڭ نەتىجىسى دەپ قارىماي، ئاشۇ ئۇسۇللارنىڭ ياكى ئۇلاردا ۋاستە قىلىنىدىغان ھىدلىق نەرسىلەر ياكى دەل - دەرەخ، تاش - تۇپراقلارنىڭ قانداقتۇر «سىرلىق خاسىيەت»كە ئىگە بولغانلىقىدىن دەپ قاراشمۇ نادانلىق ۋە بىدئەتكە چاپان ياپقانلىقتۇر.

خاتىمە

يۇقىرىقىلارنى ئومۇملاشتۇرغاندا، ئاۋام تېبابىتى ئەڭ ئىپتىدائىي دەۋرلەردە بارلىققا كەلگەن ۋە ھازىرغىچە داۋام قىلىپ كەلگەن ساددا تېبابەتتۇر. ئۇ مۇكەممەل نەزەرىيە ئاساسى، نەزەرىيە سىستېمىسى بولمىغان، يۇرۇشلەشكەن داۋالاش مەشغۇلاتى قائىدىسى بولمىغان، دورا ئۆلچەملىرى بىرلىككە كەلمىگەن، ئۆز جايىنىڭ تەبىئىي مەھسۇلاتلىرى ۋە تەبىئىي مۇھىتى ئاساسىدا شەكىللەنگەن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىپ ساغلاملىقنى ئاسراش ئۇسۇل - ئادەتلىرىگە ۋە ئۆز جايىدىن چىقىدىغان دورا ئەشيالىرىغا، شۇنداقلا بەزى فىزىكىلىق، روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرىغا تايىنىپ داۋالاش ئېلىپ بارىدىغان، كىشىلەرنىڭ ئۆز - ئۆزىنى ۋە بىر - بىرىنى داۋالىشى بىلەن خاراكتېرلىنىدىغان ئاممىۋى تېبابەتتۇر.

ئاۋام تېبابىتى گەرچە ئۆزىگە خاس بولغان ئەجەللىك ئاجىزلىقلارغا ئىگە بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئىلمىي تېبابەت، يەنى ئۇيغۇر كەسپىي تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىش، تەرەققىي قىلىش ئاساسى بولغان. ئىلمىي تېبابەت بارلىققا كەلگەندىن كېيىنمۇ، ئاۋام تېبابىتى مەۋجۇتلۇقىنى يوقاتمايلا قالماستىن ھازىرغىچە داۋام قىلىپ، ئىلمىي تېبابەتنى نۇرغۇن ئەمەلىي داۋالاش تەجرىبىلىرى بىلەن تەمىن ئېتىپ كەلگەن.

غەرب تېبابىتى ۋە مىللىي كەسپىي تېبابەت مىسلى كۆرۈلمىگەن دەرىجىدە ئومۇملاشقان ھازىرقى دەۋردە، ئاۋام تېبابىتىنىڭ داۋالاش جەھەتتىكى رولى ئاجىزلىشىۋاتقان، بولۇپمۇ روھىي داۋالاش ۋە قول ئەمەلىيىتى (ئاۋام تېكىنىقچىلىقى) ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى جىددىي ئاجىزلىشىۋاتقان، بەزىلىرى يوقىلىۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، مۇۋاپىق كىيىنىش، مۇۋاپىق كۈتۈش - كۈتۈنۈش

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئارقىلىق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش جەھەتتىكى ئۆرپ ـ ئادەتكە ئايلىنىپ كەتكەن بىر يۈرۈش قاراش ـ ئۇسۇللىرى ھېلىھەم كۈچلۈك ھاياتىي كۈچكە ۋە رېئال ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلىنى مۇشۇنداق تونۇمىغاندا، شىنجاڭنىڭ، بولۇپمۇ جەنۇبىي شىنجاڭ رايونىنىڭ دۇنيادىكى بەش چوڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونىنىڭ بىرى بولۇپ كېلىۋاتقانلىقىنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگىلى بولمايدۇ.

مەملىكىتىمىزدە، 1982 ـ يىلى ئېلىپ بېرىلغان 3 ـ نۆۋەتلىك ئومۇمىيۈزلۈك نوپۇس تەكشۈرۈشتە مەملىكەت بويىچە 100 ياشتىن ئاشقان نوپۇس سانى 3765 نەپەر ئىكەنلىكى، بۇنىڭ ئىچىدە جەنۇبىي شىنجاڭ رايونىدىكى 100 ياشتىن ئاشقان نوپۇسنىڭ ئومۇمىي نوپۇس ئىچىدىكى نىسبىتى مەملىكەت بويىچە يۇقىرى ئىكەنلىكى ئايان بولۇپ، بۇ رايون، دۇنيادىكى بەش چوڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونىنىڭ بىرى دەپ ئېتىراپ قىلىنغان.

ئۆتكەن يىلىنىڭ ئاخىرىدا مەتبۇئاتلاردا ئېلان قىلىنغان نوپۇزلۇق مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، 2009 ـ يىلى 1 ـ سېنتەبىرگىچە مەملىكەت بويىچە 100 ياشتىن ئاشقانلار 40 مىڭ 592 نەپەر بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش نىسبىتى جەھەتتە خېنەن، گۇاڭشى ۋە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى ئالدىنقى قاتاردا تۇرغان. 116 ياشتىن ئاشقان ئۆمۈر چولپىنى ئون نەپەر بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئالتە نەپىرى جەنۇبىي شىنجاڭلىق ئۇيغۇر (سادىق ساۋۇت، 122ياش، قەشقەردىن. نۇر قارى، 120 ياش، خوتەندىن. ئەيسا ھوشۇر، 118 ياش، خوتەندىن. بەردى ئاخۇن روزى 117 ياش قەشقەردىن. دۆلەت مەمتىمىن، 116 ياش، خوتەندىن. ياقۇپ قاسىم، 116 ياش، قەشقەردىن) ئىكەن. مەملىكەت بويىچە ئومۇمىي نوپۇسنى بىر مىليارد 300 مىليون دەپ ھېسابلىغاندا ھەر 130 مىليون نوپۇس ئىچىدە بىر نەپەر ئۆمۈر چولپىنى بولغان بولىدۇ. شىنجاڭدىكى 21 مىليون نوپۇستىن ھەر 3 مىليون 500 مىڭ نوپۇس ئىچىدە بىر نەپەر، خوتەندىكى 1 مىليون 800 مىڭ نوپۇستىن ھەر 600 مىڭ نوپۇس ئىچىدە بىر نەپەر ئۆمۈر چولپىنى بولغان

بولىدۇ. بۇ سانلىق مەلۇماتلار جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ يەنىلا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونى بولۇپ تۇرۇۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

بىرىنچىدىن، ۋىجدانى بار ھەر قانداق ئادەم بۇ تۆھپىنى، جەنۇبىي شىنجاڭغا كىرىپ كەلگىنىگە پەقەت 60 يىللارچە، يېزىلارغا قەدەر ئومۇملاشقىنىغا پەقەت 30 يىللارچە ۋاقىت بولغان غەرب تېبابىتىگە مەنسۇپ قىلىپ قويمايدۇ. قىسمەن ۋىلايەت، ناھىيەلەردىلا مۇنتىزىم داۋالاش ئورگانلىرى بولغان ئۇيغۇر كەسپىي تېبابىتىگىمۇ مەنسۇپ قىلىپ قويالمايدۇ.

ئۇنداقتا، جەنۇبىي شىنجاڭ رايونى نېمە ۋەجدىن دۇنيا ۋە مەملىكەتكە تونۇلغان ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونىغا ئايلىنىپ قالدى؟ دۇنيادا سەۋەبسىز ئىش بولمايدۇ. نەچچە مىليون ئاھالىگە چېتىلىدىغان ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونىنىڭ شەكىللىنىشى تېخىمۇ شۇنداق. جەنۇبىي شىنجاڭغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇ ئۇلۇغ تۆھپە ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىگە مەنسۇپتۇر. يەنى سادda، ئەمما ناھايىتى كەڭ ۋە چوڭقۇر يىلتىز تارتقان بۇ تېبابەتنىڭ شۇ جاينىڭ كىلىمات ئالاھىدىلىكى، ماددىي مەھسۇلاتنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئىنسانلار توپىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك، پىسخىكىلىق ئالاھىدىلىكىگە ماس بولغان ئوزۇقلىنىش، تازىلىق، ھەرىكەت، ئارام ئېلىش، كىيىنىش، كۈتۈنۈش ئادەتلىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەنلىكىگە، مۇنداقچە ئېيتقاندا، كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش مۇھىم نۇقتا قىلىنغان تېبابەت بولۇپ شەكىللەنگەنلىكىگە مەنسۇپتۇر.

ماھىيەت جەھەتتىن ئېيتقاندا، كەسپىي تېبابەتتە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش مۇھىم نۇقتا قىلىنىدۇ. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە بولسا، كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش مۇھىم نۇقتا قىلىنغاندۇر. ئۇزۇن ئۆمۈر چولپانلىرى بولسا، ئۆزىنى كۈتۈشنى بىلمەي، تولا ئاغرىپ تولا داۋالىنىدىغان كېسەلمەنلەر ئارىسىدىن ئەمەس، ئۆزىنى كۈتۈشنى بىلىدىغان، كېسەللىكلەردىن ساقلىنالايدىغان، 100 ياشتىن ئاشقان تۇرۇقلۇق

www.uyghurkitap.com

ھېچقانداق داۋالىنىش تارىخى بولمىغان كىشىلەر ئىچىدىن چىقىدۇ. ئۇلار دەل ئاۋام تېبابىتى ئادەتلىرى بويىچە ئۆزىنى مۇۋاپىق كۈتەلەيدىغان، ساغلاملىق ئۆگۈت ـ پەرھىزلىرىگە ئۆمۈر بويى ئەمەل قىلىپ كەلگەن مۇنەۋۋەر كىشىلەردۇر.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ئېلان قىلغان سانلىق مەلۇماتلار بۇ قارىشىمىزنى مەلۇم جەھەتتىن ئىسپاتلايدۇ. «ئۈرۈمچى كەچلىك گېزىتى» (ئۇيغۇرچە)نىڭ 2010 ـ يىلى 13 ـ يانۋاردىكى خەۋىرىدە كۆرسىتىلىشىچە، «دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ دوكلاتىغا قارىغاندا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ 15%ى ئىرسىيەتكە، 10%ى ئىجتىمائى شارائىتقا، 8% ى داۋالىنىش شارائىتىغا، 7% ى تەبىئىي مۇھىتقا، 60%ى يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك ئىكەن». دۇنياۋى نوپۇزغا ئىگە سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ بۇ مەلۇماتى يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسى يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە قارىتا ھالقىلىق رول ئوينايدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ تۇرۇپتۇ. بۇنداق پاكىتلار ئالدىدا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ بىر خىل ساددا، ئاممىۋى تېبابەت بولۇشىغا قارىماي، يەرلىك ئاھالىنىڭ جىسمانىي ساپاسىنى ئۆستۈرۈش، ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ۋە باشقا تۇرلۇك كۈتۈنۈش ئادەتلىرىنى يېتىلدۈرۈش، بۇ رايوننىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونى بولۇپ شەكىللىنىشىنى ئىشقا ئاشۇرۇش جەھەتتىكى تۆھپىسىنى چۆكۈرۈشكە، تۆۋەن چاغلاشقا ئامالسىزمىز. ئۇنى كۆرمەسكە سېلىش ياكى ئىنكار قىلىشقا تېخىمۇ ھەددىمىز يوق.

ھالبۇكى، بىزدە ئاۋام تېبابىتىدىن ئىبارەت بۇ ئۇلۇغ خەزىنىنى قېزىش، قۇتقۇزۇش تېخى بىر كىمنىڭ ئانچە دىققىتىنى قوزغىمىدى. مەلۇم ئىزدىنىش ۋە نەتىجىلەر بولغان بولسىمۇ، ئۇ ئاساسەن ئىستىخىيەلىك ھالەتتە تۇرۇۋاتىدۇ ۋە پەقەت دورا نۇسخىلىرىنى توپلاش بىلەنلا چەكلىنىپ كەلدى. 1990 ـ يىللاردا ھاجى ئابدۇراخمان نىئمەت تۈزۈشىدىكى «كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش» ناملىق يەرلىك رېتسېپلار توپلىمى؛ 1998 ـ يىلى، ئۆتكەن ئەسىرنىڭ باشلىرىدا شۋېتسىيەلىك شەرقشۇناس گۇننار ياررىڭ تەرىپىدىن قەشقەردىن ئېلىپ كېتىلگەن، ئاپتورى نامەلۇم

بولغان چاغاتاي ئۇيغۇر يېزىقىدىكى رېتسېپ توپلىمىنىڭ دوتسېنت مەريەم ساقىم خانىم تەرىپىدىن ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا ئاغدۇرۇپ نەشرگە تەييارلىغان نۇسخىسى «ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار» دېگەن نام بىلەن، ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجىنىڭ تۈزۈشى بىلەن 2005 - يىلى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن «ئۇيغۇر تېبابىتى خەلق ئارىسى رېتسېپلىرى» توپلىمى نەشر قىلىندى. ئۇنىڭدىن كېيىن نىزامىدىن توختى قاتارلىق بىرقانچە كىشىنىڭ ئايرىم - ئايرىم ھالدا نەشرگە تەييارلىغان دورا نۇسخىلىرى توپلىمى ئوخشاش نام ئاستىدا يۈرۈشلۈك كىتاب نومۇرى قويۇلۇپ نەشر قىلىندى. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىنتايىن قەدىرلىك ۋە سۆيۈنۈشكە ئەرزىيدىغان مېھنەت نەتىجىلىرى، ئەلۋەتتە.

لېكىن، ئاۋام تېبابىتى رېتسېپ نۇسخىلىرى بىلەنلا چەكلەنمەيدۇ. ئۇ گەرچە نەزەرىيەۋى مۇكەممەللىك ۋە مەزمۇن تېرەنلىكى جەھەتتە ئىلمىي تېبابەتنىڭ ئالدىدا «يېپ ئېشەلمىسىمۇ»، لېكىن، ئۆز نۆۋىتىدە، ئاۋام - خەلق ئىچىدە كەڭ ئومۇملىشىش ۋە ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر ئۆرپ - ئادەتكە ئايلىنىش جەھەتتە ئىلمىي تېبابەتمۇ ئاۋام تېبابىتىنىڭ «قولىغا سۇ قۇيۇپ بېرەلمەيدۇ». بىزدە، ئاۋام تېبابىتى شۇنداق كەڭ ۋە چوڭقۇر يىلتىز تارتقانكى، ئۇ ماددىي ئىشلەپچىقىرىش، كۈندىلىك تۇرمۇش، مەدەنىيەت، سەنئەت، تەنتەربىيەگە قەدەر بولغان كەڭ مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ۋە تۈرلۈك ئۆگۈت - پەرھىز ئادەتلىرى بولۇپ شەكىللىنىپ ئەنئەنە - ئۇدۇمغا ئايلانغان.

ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، بىزدە ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئومۇمىي قىياپىتىنى ۋە ئۇنىڭ تارىخىي جەريانى، رولى، ئالاھىدىلىكى، ئىجتىمائىي ئورنى قاتارلىقلارنى يورۇتۇپ بېرىدىغان ئەسەر تېخى روياپقا چىقمىدى. ھەتتا ئاۋام تېبابىتى دېگەن نەرسە مەۋجۇتمۇ - يوقمۇ دېگەن سوئالمۇ ئېسىمىزگە كەچمىگەندەك قىلىدۇ. مۇشۇنداق بىر تېبابەت بارمۇ - يوق؟ بىزنىڭچە بار، خۇددى خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى ۋە يازما ئەدەبىيات؛ ئاممىۋى مەدەنىيەت ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كەسپىي مەدەنىيەت؛ ئاممىۋى سەنئەت ۋە كەسپىي سەنئەت؛ ئاممىۋى تەنتەربىيە ۋە كەسپىي تەنتەربىيە بولغاندەك، ئۇلاردىن كېيىنكىلىرى ئالدىنقىلىرىدىن شاخلىنىپ چىققانلىقى ۋە ئالىلىقانداق يۈكسەك تەرەققىياتلارغا ئېرىشكەن تۇرۇقلۇق ئالدىنقىلىرىنىڭ ئورنىنى باسالمىغاندەك، بىزدە ئاۋام تېبابىتىمۇ ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتمۇ بار. بۇنىڭدىمۇ، كېيىنكىسى ئالدىنقىسىدىن كېلىپ چىققان. شۇنداقلا ئالدىنقىسىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. شۇڭا بىز ئۇنى تونۇشىمىز، ئەتراپلىق، چوڭقۇر قېزىشىمىز، رەتلىشىمىز، قوغدىشىمىز كېرەك ئىدى. بىراق كەسپىي ئورگانلار ۋە كەسپ ئەھلىلىرىدىن بۇ ھەقتە تا ھازىرغىچە ھېچبىر سادا يوق.

كەمىنە بۇ ساھەنىڭ كەسپ ئەھلى بولمىساممۇ، مۇشۇ ئىسىل مىراسلىرىمىزنىڭ رەتسىز، چېچىلاڭغۇ ھالەتتە تۇرۇۋاتقانلىقىدىن، غەرب تېبابىتى ۋە ئۇيغۇر كەسپىي تېبابىتىنىڭ بارغانسېرى كەڭ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، ئاۋام تېبابىتى مىراسلىرىمىزنىڭ بەزى جەھەتلەردە ئۇنتۇلۇشقا باشلىغانلىقىدىن ئىزتىراپ چېكىپ كەلدىم.

ئاۋام تېبابىتى فولكلورىنى قوغدىغۇش، قوغداش تەقەززالىقى بىلەن تەجرىبىلىرىم، ئۆگەنگەنلىرىم ۋە تەتقىقاتىم ئاساسىدا مەخسۇس بىر توم تۈزۈش پىلانلانغان «دۇنيادا بىرلا خوتەن بار» ناملىق بۇ يۈرۈشلۈك كىتابلارنىڭ تېما تەلەپى بويىچە ئابدۇللا سۇلايمان ئەپەندىنىڭ لايىھەسى ۋە پىكىر ـ تەكلىپى بىلەن بۇ ئەسەرنى ۋۇجۇدقا كەلتۈردۈم. ماقالىنىڭ قۇرۇلمىسى، مەزمۇنى ۋە بەزى مەسىلىلەر ھەققىدىكى كۆزقاراشلاردا سەۋەنلىك، خاتالىقلارغا يول قويۇلغان بولۇشۇم تەبىئىي، كەسپ ئەھلىلىرى ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ تەنقىد، تۈزىتىش پىكىرلىرىنى ئايىماسلىقىنى ئۈمىد قىلىمەن.

2009 ـ يىلى 10 ـ دېكابىر ـ 2010 ـ يىلى 16 ـ فېۋرال . خوتەن

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. «جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى. ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئۇيغۇرچە. 1 ـ جىلد. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 194 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 2 ـ باسمىسى.
2. ئابدۇلھەمىد مۇھەممىدى قاتارلىقلار: «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىلمى»(ئۇيغۇرچە)، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1992 ـ يىلى نەشرى.
3. ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىم، ھاجى مەينىگار تۇردىمۇھەممەت، مېھرىگۇل مۇھەممەد باقى : «ھاياتلىق دەستۇرى». ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى. 2006 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.
4. يۇسۇپ ھاجى: «قانۇنچە» (ئۇيغۇرچە)، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 1975 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.
5. رۇقىيەم سادىق: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى ئىلمى» (ئۇيغۇرچە)، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا، سەھىيە نەشرىياتى 1993 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.
6. ئابابەكرى راخمان (تۈزگەن): «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان خام دورىلار» (ئۇيغۇرچە) شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2004 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 2005 ـ يىلى 1 ـ باسمىسى.
7. ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت: «كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش» (ئۇيغۇرچە)، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 1999 ـ يىلى 2 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.
8. مەريەم ساقىم، ئەركىن ساقىم (تەييارلىغان): «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار (1)،(2)» (ئۇيغۇرچە)، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1998 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.
9. سىدىق رەھمەت، مۇختار مامۇت مۇھەممىدى: «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى» (ئۇيغۇرچە)، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 1997 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى بۆلۈم

ئاۋام تېبابىتىگە مۇناسىۋەتلىك ماقال - تەمسىللەر

[ئىلاۋە] ئەقىل - پاراسەتلىك خەلقىمىزنىڭ ئىجتىمائىي ھاياتىنىڭ تۈرلۈك ساھەلىرىگە چېتىلىدىغان سان - ساناقسىز ماقال - تەمسىللىرى ئىچىدە، ساقلىقنى ساقلاشقا مۇناسىۋەتلىك ماقال - تەمسىللەرمۇ خېلى زور سالماقنى تەشكىل قىلىدۇ. بۇ ماقال - تەمسىللەر خەلقىمىزنىڭ تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئۇنى داۋالاش ئۈستىدە ئېلىپ بارغان ئۇزاق ئەسىرلىك ئىزدىنىشلىرىنىڭ ئاغزاكى خاتىرىسىدۇر.

بۇ خىلدىكى ماقال - تەمسىللەر باشقا ماقال - تەمسىللەرگە ئوخشاش ئىخچاملىقتا، ئاممىۋىلىقتا ۋە مۇستەھكەم بەدىئىي قۇرۇلمىغا ئىگە بولۇپ، ئۇلارنىڭ زور كۆپچىلىكىدە ئۆزلىرىنىڭ مىجەز - خاراكتېرى بىلەن تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۈرلۈك ئامىللار ۋە شەيئى - ھادىسىلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئىچكى - تاشقى باغلىنىشتىن يەكۈنلەنگەن خۇلاسە شۇنداقلا تالاي قېتىم سىناقتىن ئۆتكەن ئەمەلىي تەجرىبىلەر روشەن ئەكس ئەتتۈرۈلگەن. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى داۋالاش ۋە دورىگەرلىك ئەمەلىيىتىگە چېتىلسا، يەنە بىر قىسمى ھاياتلىق ۋە ساقلىقنى ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرىگە چېتىلىدۇ. بۇ ماقال - تەمسىللەر قەدىمكى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئادەم ئورگانىزمى، ئادەملەرنىڭ مىجەز - خاراكتېرى، كېسەللىك سەۋەبلىرى، داۋالاش، يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەك، ھاياتلىق ۋە ساقلىقنى ساقلاش قاتارلىق مەسىلىلەر توغرىسىدىكى قىممەتلىك قاراشلىرىدۇر. بەزى ماقال - تەمسىللەر بىۋاسىتە ھالدا كېسەللىكنى تونۇش، داۋالاش تەدبىرلىرى، مەسلىھەت ۋە نەسىھەتلەردۇر. بەزى ماقال - تەمسىللەردىن داۋالانغۇچىلار بىلەن داۋالىغۇچىلار (ئوتاچى -

ئەمچىلەر) ئوتتۇرىسىدىكى قويۇق ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتنى، شۇنداقلا ئۇلار-نىڭ ئۆزىگە خاس روھىي دۇنياسىنى كۆرەلەيمىز.

بۇ ماقال - تەمسىللەر خەلقىمىزنىڭ ھاياتىنى قەدىرلەيدىغان، سالامەت-لىكنى ھەممىدىن ئەلا بىلىدىغان، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى ھالىغا يارىشا داۋالىيالايدىغان ساددا داۋالاش تېخنىكىسى ۋە تەدبىرىگە ئىگە تېبۇپ خەلق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

ئاۋام تېبابىتىگە ئائىت بۇ ماقال - تەمسىللەر خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى-نىڭ مۇھىم مەزمۇنلىرىنى تەشكىل قىلىدىغان فولكلور خەزىنىمىزنىڭ گۆھىرىدۇر. نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان ھاياتلىق مۇساپىسىگە ئىزچىل ھەمراھ بولۇپ كەلگەن بۇ ماقال - تەمسىللەر بۇنىڭدىن كېيىنمۇ ئەجدادلى-رىمىز روھىيىتىنىڭ ئۆلمەس ئابىدىسى سۈپىتىدە، ئەۋلادلىرىمىزنىڭ ئەڭ ياخشى ساقلىقنى ساقلاش دەرسلىكى بولۇپ قالغۇسى.

مەن يېقىنقى يىللاردىن بۇيان بۇ ھەقتە ئىزدىنىپ، ئاۋام تېبابىتىگە دائىر بىر بۆلۈك ماقال - تەمسىللەرنى توپلاپ ھەم يېقىنغىچە نەشىر قىلىن-غان مۇشۇ تېمىدىكى كىتابلاردىن پايدىلىنىش ئاساسىدا ئۇلارنى تۈرگە ئايرىپ رەتلەپ چىقتىم. رەتلەش جەريانىدا خاتا - سەۋەنلىكلەر بولسا، كە-سىپداشلارنىڭ تۈزىتىش پىكرى بېرىشىنى سورايمەن.

—— توپلاپ رەتلىگۈچىدىن

ئادەم ئورگانىزمى ۋە مىجەز - خاراكتېرىگە مۇناسىۋەتلىكلىرى

كۆز قورققاق، قول باتۇر.

بەدەننىڭ ئېغىرىنى پۇت كۆتۈرەر.

كۆزنى كۆرۈشكە يارىتقان، قۇلاقنى ئاڭلاشقا (يارىتقان).

جان خۇدانىڭ، تەن تۇپراقنىڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆز دېگەن كامار نېمە، كۆرمىسە بىكار نېمە.

كۆز گۆھەر، كىرپىك قاراۋۇل.

چىش ئېزىشكە يارىتىلغان، مېڭە سىزىشكە (يارىتىلغان).

تەن بولمىسا، روھ بولماس، روھ بولمىسا، تەن بولماس.

جان بىر، قوۋۇرغا ئون سەككىز.

چىشنىڭ سوغۇقلۇقىدىن ئېغىز كۆيمەس.

كالپۇك بولمىسا چىش مۇزلار.

قاتتىق چىش تۆكەپ، يۇمشاق تىل قالار.

كۆز ھەرقانچە روشەن بولسىمۇ، ئۆز بۇرنىنى كۆرەلمەس.

ھېسابىنىڭ سىرتىدا ئىش يوق، كالپۇكنىڭ سىرتىدا چىش (يوق).

سۆزلىمىگەن ئېغىزدىن، چاپاق باسقان كۆز ياخشى.

كۆز كۆرمەك ئۈچۈن يارىتىلغان، ئەقىل سەزمەك ئۈچۈن (يارىتىلغان).

ئادەمنىڭ جېنى قاش بىلەن كىرپىكى ئارىلىقىدا.

تەنگە بېقىپ باش، كۆزگە بېقىپ قاش.

تەن قېرىسىمۇ روھ قېرىماس.

تاماق تەمىنى تىل بىلەر، ئادەم تاۋىنى دىل (بىلەر).

تاۋۇزنىڭ ياخشىسى ئۈزۈن پېلەكتە، چىشنىڭ ياخشىسى ئاستىن ئېڭەكتە.

كۆز ئىسسىق يۇز توڭماس، چىش سوغۇق ئېغىز كۆيمەس.
كۆڭۈل ئۇخلىمىسا، كۆز ئۇخلىماس.

كۆڭۈل كۆڭۈلدىن سۇ ئىچەر.

يۈرەكتە بولسا، بىلەكتە كۆرۈنەر.

سەپرا مىجەز تىرىككەك كېلۇر، سەۋدا مىجەز زېرىككەك (كېلۇر).

تاغ يۆتكەلسىمۇ خۇي يۆتكەلمەس.

ئاق چىراي سوغۇق كېلەر، قارا چىراي ئىسسىق كېلەر.

سەپرا سەگەك ياتار، بەلغەم بىغەم (ياتار).

ئادەم ئويغا تويماس، بۆرە قويغا (تويماس).

ئىچى يامانىنىڭ كۆڭلى تىنماس. ئۆگەنگەن خۇي ئۆلگىچە قالماس.

يولۋاس ئۇۋىدىن كەچمەس، ئادەم خۇيىدىن (كەچمەس).

سېرىق سۆگەت سوغا بولۇر، سېرىق ئادەم ئوغا (بولۇر).

كۆڭۈل يىغلىماي، كۆزىدىن ياش چىقماس.

ياخشى سۆز، ياخشى خۇلق بىلەن ئادەم قېرىماس.

قارىغۇنىڭ كۆزى كۆرمەس، ئەقلى كۆرەر.

نىيىتى يامانىنىڭ رەڭگى يىلاندەك سوغۇق،
دىلى پاكىنىڭ چىرايى گۇلدەك ئوچۇق.

سوغۇقلۇققا مەككىدىن دورا ئېلىپ ئۇلگۇرەر،
ئىسسىقلىققا تەكچىدىن دورا ئېلىپ ئۇلگۇرمەس.

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

چىشى يوق كۆپ چاينار، ئەقلىي يوق كۆپ قاينار.

ئادەم ئىغىلدا ياشىسا، ئىشەكنىڭ خۇيىنى ئالار.

ئاچنىڭ ئاچچىقى يامان، توقنىڭ دوقى (يامان).

ئادەمنىڭ ئادەمدىن پەرقى بار، چەكمەنىنىڭ ماتادىن نەرخى بار.

قېرى دوڭغاق كېلەر، سوغۇققا توڭغاق (كېلەر).

قان مىجەز ئويۇنخور، بەلغەم مىجەز جىمىغۇر.

هۆل مىجەز ئىغىر كېلۇر، قۇرۇق مىجەز يەڭگىل (كېلۇر).

ئىچ مىجەز جىمىغۇر كېلۇر، تاش مىجەز شاللاق (كېلۇر)،

مىجەز ئۇڭشالمىسا، كېسەل ئوڭشالماس.

نۇرلۇك كېسەللىكلەرگە مۇناسىۋەتلىكلىرى

توڭغان كېسەللىنەر، ئۆلگەن كېپەنلىنەر.

بولساڭ ئەگەر ئىشتەيلىك، بالدۇر كېلەر كېسەللىك.

كېچىدىن سەھەر ياخشى، چوكانتالدا سەپەر (ياخشى).

كېسەلنى تاپىدۇ بوقۇناق، ئارغامچىنى تاپىدۇ توقۇناق.

كېسەلنىڭ باشلىنىشى زۇكامدىن، كېلىپ چىقىشى پوكاندىن.

كېسەلنى يوشۇرساڭ ئۆلۈم ئاشكارا.

كېسەل ئۇزاقىقا قالسا، بالىدا ۋاپا قالماس.

كېسەل ئىغىزىڭدىن كىرىدۇ، ئاۋۋال ئىچىڭنى سۇرىدۇ.

كېسەل ئېنىقلانمىسا دورا كېلىشمەس، ئەيىب يوقالمىسا كۆڭۈل سۆيۈشمەس.

يېلىنىڭ تاشسا يەلتاشما بولىسەن، هۆللۈكۈڭ ئاشسا لىڭتاسما (بولىسەن).

خوتۇنى ئېغىر ئەر پەتەھ بولۇر، ئېرى ئېغىر ئايال پوقاق (بولۇر).

بىر كۈن يامغۇردا قالسا، ھەپتە چۈش كۆرەر.

ژارقىرىغاق گاس بولۇر، ئالدىرىغاق توكۇر (بولۇر).

كۆزنى ئۇۋۇلىسا، گۆھىرى ئۇۋۇلار.

ھۆللۈك ئاشسا شالۇك بولۇر، قۇرۇقلۇق ئاشسا كالپۇك قۇرۇر.

مىجەز بۇزۇلسا، چىش بۇزۇلۇر.

ئىزا — كېسەل چىللار، كېسەل — ئەجەل (چىللار).

قۇرت ياغاچنى ئىچىدىن يەيدۇ.

ئاچلىق بار يەردە، ئاغرىق بار.

تام تۈۋىدىن قېرىيدۇ، ئادەم گېلىدىن (قېرىيدۇ).

ئادەم غەمنى يېمەيدۇ، غەم ئادەمنى يەيدۇ.

يۈرەكنىڭ دۈشمىنى ماي، پۇتنىڭ دۈشمىنى لاي.

تامچە زەھەر دەرياني بۇلغار.

تۆمۈرنى دات يەيدۇ، يۈرەكنى دەرد (يەيدۇ)

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

باش ئاغرىقى غەمدىن، بەل ئاغرىقى نەمدىن.

كۆز ئاغرىقى قولدىن، پۇت ئاغرىقى يولدىن.

بىر كېسەل ئون كېسەلنى باشلاپ كېلەر.

تاش يەپ قۇم چىچىپتۇ.

چىرىگەن تىرەك يىقىلماي قالماس.

داۋا كۆچەيسە پۇلۇڭنى ئالار، ئاغرىق كۆچەيسە جېنىڭنى (ئالار).

ساقايمايدىغان جاراھەت يوق، خورىمايدىغان دارامەت (يوق).

ساق بولاي دېسەڭ، گېلىڭنى يىغ.
تىنچ بولاي دېسەڭ، تىلىڭنى(يىغ).

سۇنۇقتىن باشقىسى يۇقىدۇ.

سىڭمىگەن نەرسىنى يېمە، يەپ كېسەل بولدۇم دېمە.

قورساق ئاغرىقى پوقتىن، باش ئاغرىقى دوقتىن.

كۆنگە تولا تىكىلگەن كۆزسىز قالار.

كېسەلنىڭ قامچىسى يۆتەل.

كېسەلنىڭ بىرى جىنىدىن، توققۇزى يىنىدىن ئايرىلار.

كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئەسنەك.

كېسەلنىڭ ئانىسى زۇكام.

كېسەللىك ئېغىزدىن كىرەر.

كېسەل بولغاندا قاقشىغىچە، ساق چاغدا سەۋەب قىل.

گۆش پۇرىمىسا چىۋىن قونماس.

مەرەزنى داۋالىمىساڭ بېشىڭغا چىقار.

ئون تۇغۇتتىن بىر چۇشۇك يامان.

ئورۇق ـ سېمىزلىك كۆڭۈلدىن.

ئىت يارىسىنى يالاپ ساقايتار.

يارىنىڭ بېشى دانىخورەك، ئوغرىلىقنىڭ باشلىنىشى سويما ـ خەمەك.

چىش سوغۇقتىن ئاغرىيدۇ، كۆز ئىسسىقتىن (ئاغرىيدۇ).

سوغۇق پۇتتىن كېرەر، كېسەل ئېغىزدىن (كېرەر).

سېمىزلىك ـــ ئىككى پۇتقا يۈك.

سىمىلداپ ياغقان يامغۇر جاندىن ئۆتەر.

غەم بىلەن باش ئاقىرار.

قار ياغماي قىش چىقماس، ئىچ سۈرمەي چىش (چىقماس).

قەرز سوزۇلسا قالىدۇ، ئاغرىق سوزۇلسا جاننى ئالىدۇ.

كۆپ ئۇيقۇ لەقۋا قىلۇر، كۆپ خىيال زەخمە (قىلۇر).

ئىس ـ تۈتەك باشنى ئېسەر، ئۆسەك گەپ قورساقنى (ئېسەر).

سامساق (يېسەڭ) تېنىڭ ساق.
نان بار ـ يوقلۇقى تونۇردىن مەلۇم،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېسەلنىڭ بار ـ يوقلۇقى تومۇردىن (مەلۇم).

ئاغرىپ ساقايغان جان ئولجا، يوقىلىپ تېپىلغان مال (ئولجا).

ئاغرىق تاغ يىقىلغاندەك كېلىپ، قىل سۇغارغاندەك چىقار.

ئاغرىق كەتسىمۇ دەرد كەتمەس.

ئاغرىققا تەييارلىق ئىشلىمەس، ئۆلۈمگە ھەييارلىق (ئىشلىمەس).

ئاغرىق نەدىن كېلەر ـــ ئاچلىقتىن، بالا نەدىن كېلەر ـــ قاياشتىن.

ئاغرىق نەدىن كېلۇر، ئىلغىماي يېگەن ئاشتىن.

تازدىن دىۋەڭ چىقماس، پوقاقتىن ھوشيار (چىقماس).

ئاغرىق ـــ تەنىنىڭ زاكىتى.

ئاچلىق بار يەردە ئاغرىق بار.

يىلىكى قۇرۇغان يىقىلۇر.

قۇرۇقلۇق ئاشسا ئۆيقۇ قاچار، ھۆللۈك ئاشسا ئۆيقۇ ئاشار.

تەشنالىق تارتقان چۈشىدىمۇ سۇ ئىزدەر.

كۆرۈم كېسەلگە سەۋەب، كېسەل ئۆلۈمگە (سەۋەب).

كېسەل ئاغرىقنى تۇغار، ئاغرىق ئەجەلنى چىللار.

تاماكىغا شەيتان كېپىل.

كېسەل كۆرۈنمەس، سىرتىدىن بىلىنمەس.

رىزقى بار تىۋىپ كۆرەر، رىزقى تۈگىگەن ئەجەل (كۆرەر).

ئوت ئۆچسە تەپتى كېتەر، كېسەل تەگسە ئەپتى (كېتەر).

ساقىقا ھەردەم توي، كېسەلگە ئەلەم - ئوي.

قۇرت ياغاچ يەر، ئاغرىق جان (يەر).

چېچەك چىقسا ئىزى قالار، ئەسكى چاپاننىڭ مىزى (قالار).

تام زەيدىن ئۆرۈلەر، ئادەم غەمدىن (ئۆرۈلەر).

دانا قەدرىنى نادان بىلمەس، ئاغرىق قەدرىنى ساق (بىلمەس).

ئانىسى ئۆلگەن يىلاننىڭ، يەتتە يىل بېشى ئاغرىپتۇ.

ئىتنىڭ قانجۇقى يامان، كېسەلنىڭ سانجىقى (يامان).

بىلىمدىن ئارتۇق دوست يوق، كېسەلدىن ئارتۇق دۈشمەن (يوق).

كېسەلنىڭ كېلىشى ئاسان، كېتىشى تەس.

كېسەل پاتمانلاپ كېرىپ، مىسقاللاپ چىقار.

ماغدۇرى يوق سېمىزلىك يامان، كېسەلنىڭ ئىششىقى (يامان).

ئىچ ئاغرىقتىن چىش ئاغرىقى يامان.

قارا ئاقارماس، سارالى ساقايماس.

كۆزۈك ئاغرىسا قولۇڭنى تارت، قورسىقىڭ ئاغرىسا نەپسىڭنى (تارت).

بابكار قېرىسا تىزىدىن كېتەر، زەرگەر قېرىسا كۆزىدىن (كېتەر).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

باش ئاغرىقى غەمدىن، بەل ئاغرىقى يەلدىن.

باش كىرلەشسە تاز بولۇر، پاختا كىرلەشسە ماز (بولۇر).

بوشىغان چىش چىقماس، بوش ياغاچنى قۇرت يەر.

بىلىمنى ئاغرىتقان گىلىم.

بىلى ئاغرىمىغاننىڭ يېنى ئاغرىماس.

تاشنى تەپسە، پۇت ئاغرىيدۇ.

تام كونىرىسا چاك بولۇر، كېسەل كونىرىسا راك (بولۇر).

تام زەيدىن يىقىلار، ئادەم مەيدىن (يىقىلار).

تويماس قورساققا، توختىماس كېسەل كېرەر.

چېچەكتە چېكىلمىگەن قىزىلدا قېرىلار.

چېچەكنىڭ ئېتى يامان، قىزىلنىڭ يېلى (يامان).

چىش ئاغرىقى مېڭىنى يەر، قۇلاق ئاغرىقى تېگىنى (يەر).

چاينىماي يېگەن، كۆشىمەي ئۆلەر.

قايغۇ جاننىڭ زىندانى، ئاغرىق تەننىڭ (زىندانى).

قايغۇسى يوق كىشى، سۇ ئىچىپمۇ سەمرىيدۇ.

سودىنىڭ نېسىسىدىن قاچ، كېسەلنىڭ پېسىسىدىن (قاچ).

سىيگەك سۇغا ئامراق، پۇلى يوق گۆشكە (ئامراق).

قېرىنغاندا يۆتەل تۇتار، ھۇرۇنغا كېسەل يۇقار.

قېرى يىقىلسا يۆتەل چىقار، كاج يىقىلسا جېدەل (چىقار).

يېتىم يۆتەلسە، ياڭىقى ئاجرار.

يامانىنىڭ چوققىسىغا يارا چىقسا، تاپىنىدىن يىرىڭ چىقار.

يامان تۆر تالىشار، ئاغرىق گۆر (تالىشار).

ماڭغان كېسەل تېز كۆلەر، ياتقان كېسەل تېز ئۆلەر.

ئىسسىقلىق قىلسا، سوغۇقى ئېشىپتۇ.

ھۇرۇنلۇق كېسەل قىلىدۇ، ئىشچانلىق تىمەن (قىلىدۇ).

ھەرىكەتتە بەرىكەت، بىكارچىدىن نېرى كەت.

سىڭگىنى ئاش، سىڭمىگىنى تاش.

قارنى يامان ھېيتتا ئۆلەر، دەردى يامان كۆيۈكتە.

ئوسمىنىڭ قېنىقى قاشتىن، ئادەمنىڭ قېرىشى ياشتىن.

ئاغرىپ تۇرۇڭ، ئېغىناپ تۇرۇڭ.

خام سىڭگىچە، كۆيەك ئۆلگىچە.

ھۇرۇننىڭ بۇگۇنى بېشى ئاغرىسا، ئەتىسى چىشى ئاغرىيدۇ.

ئوغرىغا يولۇقساڭ مېلىڭنى ئالار، كېسەلگە يولۇقساڭ جېنىڭنى (ئالار).

ئوت قورۇيدۇ، شامال سورۇيدۇ.

يارىنىڭ ئۈستىگە تۇز سېپىپتۇ.

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

يارىم قېرىتمايدۇ، ۋايىم قېرىتىدۇ.

يەل پوقاق ــ يېرىم پوقاق، بەز پوقاق ــ پۈتۈن پوقاق.

ئىشچاندىن ئىش قورقار، سوغۇق يەلدىن چىش (قورقار).

كېسەل باشتىن ئەقىل قاچار.

كېسەل ئەمچىگە تەلمۈرەر.

تاياق سۇنسا چۇك بولۇر، جان سۇنسا شۇك (بولۇر).

بويۇڭغا قاراپ تون پىچ، كېسىلىڭگە قاراپ دورا ئىچ.

بۇلبۇل قەدرىنى باغ بىلمەس، ئاغرىق دەردىنى ساق (بىلمەس).

ئاقىلىق بار ئۆيدە ئاغرىق بولماس.

ئەتىگەندە قىلسا ناشتا، كېسەل بولماس باشتا.

ئەر ئۆلسە ئۆتۈكى قالار، دەرەخ كېسىلسە كۆتىكى (قالار).

قوتۇر قولدىن يۇقىدۇ، تاز دوپپىدىن (يۇقىدۇ).

قورساقنىڭ ئاچقىنى، ئەقىلنىڭ قاچقىنى.

قاغا جىگدىنى يېمەك، مەيدەم ئاغرىدى دېمەك.

ئورۇقنىڭ كۆڭلى يورۇق.

ئاز يېگەن كۆپ يەر .

كېسەللەر زارىغا مۇناسىۋەتلىكلىرى

مەن ئۆلەر ھالەتتە ياتسام، تۇغقانلىرىم گۈل قىسىپتۇ.

گۆشلەر قۇرۇپ پەي بولدى، يىلىك قۇرۇپ نەي بولدى.

ئىچىم غولدۇرلار، كۆزۈم پىلدىرلار.

كېزىك تاۋىمنى چەگدى، بىلىمنى ئەگدى.

تەشسىڭىز قان چىقار، كەسسىڭىز جان (چىقار).

كېسەل باستى ـــ تاغ باستى.

بېشىمغا مىخ سانجىلار، يۈرىكىمگە زىخ (سانجىلار).

كۆلەي دەپ كۆلەلمىدىم، ئۆلەي دەپ ئۆلەلمىدىم.

پۇت سىرقىرار، باش پىرقىرار.

يېنىم يەر تارتىدۇ. ھەمىينىم زەر (تارتىدۇ).

كۆكسۈم چىڭقىلار، دېمىم سىقىلار.

تۇتۇننىڭ دەردىنى مورا بىلەر، كېسەلنىڭ دەردىنى دورا (بىلەر).

يارا ئاغرىقىدىن، دىل ئاغرىقى يامان.

قەيەر ئاغرىسا جان شۇ يەردە.

كۆرگىنىم كۆپ، يېمىگىنىم چۆپ.

قولى سۇنۇقنىڭ زارىغا قولى سۇنۇق يېتەر.

ئاغزىم غىزا تېتىماس، كۆزۈم ئادەم تونۇماس.

كىشى ھالىغا كىشى يەتمەس.

ھاياتلىقىمدا ئەيلىمىدىڭ ياد، ئۆلگىنىمدە چەكمىگىن پەرياد.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئاغرىمىغىچە ئاغرىق ھالىنى بىلمەس.

ئامان بولسا بۇ بېشىم، يەنە چىقار شۇ چېچىم.

بوز يېغىم بولغان بولسا، بوز يىگىتىم ئۆلمەس ئىدى.

جېنى ئاغرىمىغان خۇدانى بىلمەس.

چىش ئاغرىقى ئاغرىق ئەمەس، چىش ئاغرىقىغا كىشى ئۆلمەس.

چىقمىغان جانغا ئىلاج يوق.

دەردنى دەردمەن بىلەر، كېسەلنى تارتقان (بىلەر).

ساق يېرىمنىڭ ھالى يوق، ئاغرىق يېرىمنىڭ تايىنى (يوق).

كېسەلنى بۆلىشىۋالغىلى بولماس.

ئۇسكەك كالىغا ئارقان توشماس، ئىچى سۇرگەنگە ئىشتان (توشماس).

ياتقان ئاغرىق ئەمەس، ئۇنى باققان ئاغرىق.

چىش باشقىچە ئاغرىيدۇ، كۆز باشقىچە (ئاغرىيدۇ).

قەرزدار بولساڭ بېرىپ قۇتۇل، كېسەل بولساڭ ئۆلۈپ (قۇتۇل).

ساقايمىغان كېسەلنىڭ ئۆلگىنى ياخشى،
قونمىغان مېھماننىڭ كەتكىنى (ياخشى).

ئوتتا كۆيۈپ كۇل بولدۇم، سۇدا ئېقىپ لاي (بولدۇم).

ئۆزى بەرگەن خۇدايىم، ئۆزى ئالغان خۇدايىم.

كۆزۈمگە ئاق چۈشتى، تېرەمگە چاقا چۈشتى.

تېزىكى چۆلدە قالدى، ئۆلۈكى گۆردە قالدى.

ئاچچىق مېغىزنى چاينىغان بىلەر.

ساق چاغدا يەي دېسەم، شەيتان قويمىدى،
كېسەل چاغدا يەي دېسەم تېۋىپ (قويمىدى).

كېسەللىك ئالامىتى ۋە تەدبىرلىرىگە مۇناسىۋەتلىكلىرى

باش ئاغرىش قاندىن، پۇت ئاغرىش يەلدىن.

ئاق بەدەندە ماي ئارتۇق، قىزىل بەدەندە قان (ئارتۇق).

تىل قېتىش قاندىن بولۇر، شال ئېقىش بەلغەمدىن (بولۇر).

چىراي تاتىرىش — قۇۋۋەتسىزلىكتىن، چىراي سارغىيىش — جىگەر زەئىپلىكتىن.

ئەما كۆنگە قارار، ناسكەش كۆلگە (قارار).

سېرىقلىق — سەپرادىن، كۆكۈچلۈك — سەۋدادىن.

جۇغىغا قارىماي، چوغىغا قارا.
كېسەلنىڭ ئۈزلۈقىغا باقماي، تىرنىقىغا باق.

ئىسسىقلىق ئاشسا كۆز قىزىرار، سوغۇقلۇق ئاشسا باش پىرقىرار.

بېخىللىق كۆزىدىن بىلىنەر، چېچەنلىك سۆزىدىن (بىلىنەر).

يەل — قىچىشتۇرار، ياللۇغ — ئېچىشتۇرار.

ئات قېرىسا مۇدۇرگەك بولۇر، ئادەم قېرىسا، مۇگدىگەك (بولۇر).

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

باشتا چاتاق بولسا، كۆزدە چاپاق بولۇر.

تۆمۈرچى سوغۇقى ئىشىپ ئۆلەر، كىمىچى ئىسسىقى ئىشىپ (ئۆلەر).

سوغۇق پۇتتىن ئۆتەر، ئىسسىق يۈرەكتىن (ئۆتەر).

ئۇھ ! دېسە، ئۆپكىسى كۆرۈنۈپتۇ.

ئىسسىق ئۆتسە، ئىچى سۈرەر.

ئۇيقۇسىزلىق باشنى ئاغرىتار.
قۇۋۋەت يېتىشمىسە، ماغدۇر قاچار.

تولا گەپ قىلغىنى ـــ مېڭىسىدىن كەتكىنى.

قۇرۇقلۇق ئاشسا ئۇسسار، ھۆللۈك ئاشسا شالە ئاقار.

بەدىيان ـــ يەلگە داۋا، بىھى ئۈرۈقى ـــ ھۆتەلگە.

يۈرەك يۈرەككە داۋا، ئوغۇت پىلەككە (داۋا).

زۇفا ـــ زۇكامغا داۋا.

چىش مىدىرلىسا موزا ئىچ، گال قىمىلدىسا مۇقەل (ئىچ).

قىزىغانغا ئارپا سۈيى بەر، سوغىغانغا ھەسەل سۈيى (بەر).

كۆزنى ئۇۋۇلىساڭ كور بولۇرسەن، پۇتنى ئۇۋۇلىساڭ ھۆر (بولۇرسەن).

قەۋزىيەت بولسىڭىز سانا ئىچىڭ، پايدا قىلمىسا يەنە (ئىچىڭ).

ئادەم ئىشلىسە، ياپراقتەك ياشىرار.

ئىچى سۈرۈلگەنگە تۈز بەر، ئىچى كۆيگەنگە مۇز (بەر).

زەھەرنى زەھەردە قايتۇر.

چىشلىك بوشىسا موزا شوم، پۇتۇلۇك بوشىسا قۇمغا كۆم.
قورساق ئاغرىسا ئىگىر شوم. چىش ئاغرىسا موزا شوم.

شۇمبۇيا ــ سىيگەكنىڭ، پىننە ــ چىچقاقنىڭ.

ئاچچىق ئەقىلنى كېسەر، تاتلىق كۆڭۈلنى يېشەر.

ئاچچىق قېرىتار، كۈلكە ياشنىتار.
ئارپا سۈيىنى ئىچكەن مىڭ يىل ياشار.

بۇلاق سۈيى كۆزگە داۋا، بىتاپقا ئاپتاپ (داۋا).

چىش دورىسى ئامبۇر، ئۆپكە دورىسى چامغۇر.

سەھەر شامىلى يۈرەككە داۋا.

سەھەر قوپقان سائادەت، ۋاقچە قوپقان پالاكەت.

قايغۇ كېسەل چىللار، خۇشاللىق كېسەلنى قوغلار.
قوغۇن يېسەڭ سەھەر يە، سەھەر يېمىسەڭ زەھەر (يە).

يارا ئىغىز ئالمىغىچە، ئاغرىق پەسەيمەس.

ھەسەل ــ قىلمايدۇ كېسەل.

ياخشى ھاۋا ــ تەنگە داۋا.

شادلىق ياشارتار، خاپىلىق قېرىتار.

تاۋۇز گاسلىقنى يېشەر، سەپرانى ئىشەر.

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

تەردىن كەلگەن تالقان تەشنالىققا شىپا.

تىلىڭ قىچىشسا، ئاغزىڭنى يۇم.

تىلىڭ كۆيسە تۇز يالا، ئىچىڭ كۆيسە مۇز (يالا).

ھېكمەتلىك گەپ ـ سۆز ئەلگە قۇۋۋەت،
ياغدا ئەتكەن كۆمەچ بەلگە (قۇۋۋەت).

ساراڭنى باغلاپ قوي، كېسەلچاننى ياغلاپ قوي.

سوغۇقتا توڭلىساڭ مۇزدا يات، ئۇسسىساڭ تالقان كاپ ئەت.

كەمبەغەل كېسەل بولماس، كېسەل بولسا كاشكاپ ئىچەر.

كۆڭۈلنى ياشناتقان ناۋا، ھاياتنى ياشناتقان ھاۋا.

ئۆزۈڭ يېتىشتۈرگەن مېۋە كېسىلىڭگە داۋا.

يازنىڭ قېقى قىشقا دورا، كەمبەغەلنىڭ چىيى چىشقا (دورا).

ئىنسانغا دورا توخۇ تاشلىقى،
بىباھا گۆھەر ئادەمنىڭ ياشلىقى.

سۆگەلگە يۇلغۇن يىلىمى سۈۋا.

ھەرە چاقسا كالىغا يالات.

قىچىشقاققا سامساق سۈۋا.

كەتمەننى چىپىۋەرسە قولى قاپارماس،
سىرىق ھىلىلىنى شۈمۈۋەسە چىچى ئاقارماس.

غۇراپ ــ تەپىنىڭ، دوغاپ ــ ئىچى كۆيگەننىڭ.

گۈل پۈرسا، كۆڭۈل ئېچىلۇر.

ئىسسىقلىق ئاشسا سوغۇقلۇق قىل، سوغۇقلۇق ئاشسا ئىسسىقلىق (قىل).

نان تۇرۇپ قالسا سۇغا يۇگۇر، سۇ تۇرۇپ قالسا گۆرگە (يۇگۇر).

ئۈمىد ياشنىتار، غەم قاقشىتار.

كېسەل تەگسە نىيازغا، دوم چۈشىپتۇ پىيازغا.

قورساق ئېسىلسا، قورساقنى سىلا.

ساق بولاي دېسەڭ، كۈنىگە كەۋسەر ئىچ.

ساياھەت قىلساڭ، سالامەت بولىسەن.

بوراندا ئۇيقۇ ياخشى، سوغۇقتا گۆش (ياخشى).

پەي تارتىشسا مېگىپ بەر، پۇت قايرىلسا تېگىپ (بەر).
باش ئاغرىسا، پۇتۇڭنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بەر.

مەيدەڭ كۆپۈشسە، قورسۇقۇڭنى سىلاپ (بەر).

كۆز خىرەلەشسە سۇرمە تارت.

بىر كۈن زەيدە ئىشلىسەڭ، بىر كۈن سايدا ئىشلە.

كىيىمىڭگە ئوت تۇتاشسا، ئۆزۈڭنى سۇغا تاشلا.

ئالمىخانغا پېرە ئوينا، ساقايمىسا يەنە ئوينا.

ئېتى ئاغرىغانغا ئات ياخشى، يېنى ئاغرىغانغا كات (ياخشى).

ئاچ ئۇخلىساڭ، تېتىك قوپىسەن.

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

پاكىزلىق ۋە ساغلاملىققا مۇناسىۋەتلىكلىرى

قول قولنى يۇيار، قول يۈزنى يۇيار.

خېنىمنىڭ قېشىغا قارىماي، تاۋىقىنىڭ تېشىغا قارا.

ئۆيۈمگە قىل چۈشسە، كۆڭلۈمگە كىر چۈشەر.

گال پاكىز تۇرسا، تەن ساق تۇرار.

پاك دىلدا ئىمان بار، مەينەتتە ئىمان يوق.

پاكىز ئۆيدە پەرىشتە بار.

پاك ئۆتكەن جەننەتكە كىرەر.

پاكىزلىق ــ ساغلاملىقنىڭ دورىسى، ئۇيات ــ ئەدەپلىكنىڭ جورىسى.

كۆز يېشى روھنى پاكىز قىلار، سۇ بەدەننى (پاكىز قىلار).

تازىلىق ــ بايلىقتىن ئارتۇق، ساقلىق ــ شاھلىقتىن (ئارتۇق).

پاكىز ياشىغان، پاكىز قېرار.

قۇياش نۇرى زېمىننى پاكلار، زېمىن ئادەمنى (پاكلار).

بۇلغانغان نەرسە سۇدا ئېرىيدۇ.

پاك نەرسىگە پەرداز كەتمەس.

گۈزەللىك كۆيدۈرەر، پاكلىق سۆيدۈرەر.

قۇشنىڭ يارامىلىقى پەرۋازىدىن بىلىنەر،

ئادەمنىڭ ساغلاملىقى ئاۋازىدىن بىلىنەر.

ئەل ساقلىقى — يۇرت بايلىقى.

تاتلىق مىڭ بولار، ساقلىق بىر (بولار).

تەننىڭ ساقلىقى — ئۆمۈر بايلىقى، خاتىرجەملىك — كۆڭۈل بايلىقى.

تەن ساقلىق — پادىشاھلىق.

تەننىڭ ساقلىقى — غەمنىڭ يوقلۇقى.

تەننىڭ ساقلىقى — يېرىم دۆلەت.

تېنىمنىڭ ساقلىقى — جېنىمنىڭ راھىتى.

جان راھىتى تەن بىلەن، تەن ساقلىقى يەم بىلەن.

كەمبەغەلنىڭ بايلىقى — تېنىنىڭ ساقلىقى.

تۆمۈرنى بازغانلىمىسا سايمان بولماس،
ئادەم چېنىقمىسا ساغلام بولماس.

بىر كېسەل ئون كېسەلنى يۆكلەپ كېلۇر.

توختىسا ھەرىكەت تۇگەر، ياتسا بەرىكەت (تۇگەر).

ساغلام بەدەن داۋاغا بېقىنماس.

ساغلام تەندە ساپ ئەقىل.

ساغلام تىلەمچى، كېسەلمەن شاھتىن بەختلىكتۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ساغلام روھسىز، ساغلام تەن بولماس.

ساغلاملىق ئالتۇندىن ئەلا.

ساقلانغان ساغلام بولۇر.

ساقلىقتا خورلۇق يوق.

ساق يۈرەي دېسەڭ، ئازادە بول.

ياشلىق ۋە سالامەتلىكنىڭ قەدرىنى ئايرىلغاندا بىلەرسەن.

پەرۋىش قىلمىغان دەرەخ ئورمان بولماس،
ھەرىكەت قىلمىغان ئادەم ساغلام بولماس.

ھەرىكىتى يوقنىڭ بەرىكىتى يوق.

باشنىڭ ساقلىقى ـــ تەننىڭ ساقلىقى.

ھۆكۈم خاراكتېردىكىلىرى

ئېقىن سۇ سېسىماس.

سۇ ياغنىڭ ئورنىنى باسالماس.

ئاچ نان سورار، ئەزرائىل جان (سورار).

قورقاقلىغان سايىدىن قورقار.

قوغۇن پىشسا ساپىقىدا تۇرماس.

قېنى يوقنىڭ جېنى يوق.

تىغ يارىسى ساقىيار، تىل يارىسى ساقايماس.

شام ئۆزىنى كۆيدۈرەر، سارالڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرەر.

كۆڭۈل ئۇخلىمىغىچە كۆز ئۇخلىماس.

كۈن ئۆتەر — يىل ئۆتەر، ئادەمگە قېرىلىق يېتەر.

يارا ئاغرىقىدىن دىل ئاغرىقى يامان.

ياخشى تىلەككە يامان چېچەك.

ئوت بىلەن سۇ چىقىشماس.

قاننى قاندا يۇغىلى بولماس، ئۆز جېنىنى ئۆزى ئالغىلى (بولماس).

تۆكۈرگەن تۈكۈرۈكنى ئېغىزغا ئالغىلى بولماس.

چىققان كۆز ئورنىغا كەلمەس.

ئادەمنىڭ ئىچىگە كىرىپ چىققىلى بولماس.

ئارزۇلىغان ئەي بولماس.

كېسەل باشقا، ئەجەل باشقا.

يول ماڭغانچە ئېچىلار، ئادەم ئىشلىگەنچە ياشىرار.

ئاياغدىن كۆتۈرۈلگەن چاڭ ئېغىزغا كىرەر.

چىققان كۆز ئورنىغا كەلمەس، ئۆلگەن يېنىپ (كەلمەس).

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھايات ۋە ئۆلۈمگە مۇناسىۋەتلىكلىرى

ئوغرى قاچقۇندا ئۆلەر، سارالڭ چاپقۇندا (ئۆلەر).

ئۆلمەيدىغان جان يوق، ئۆپرىمايدىغان قازان (يوق).

ئۆلگەننىڭ كەينىدىن ئۆلگىلى بولماس.

ئۆلگەن قايتماس، ئۆچكەن ياناس.

ئۆت كۆيدۈرۈپ تۈگىتەر، ئەجەل ئۆلتۈرۈپ (تۈگىتەر).

ئۆتمەيدىغان ئۆمۈر يوق، سۇنمايدىغان تۆمۈر (يوق).

ئۆلۈكنىڭ دەردى يوق.

ئىش بۆلگەندە تۈگەر، ئادەم ئۆلگەندە (تۈگەر).

بىر باشتىمۇ بىر ئۆلۈم، مىڭ باشتىمۇ بىر (ئۆلۈم).

پاشىنىڭ ئۆۋىسى يوق، ئۆلۈمنىڭ نۆۋىتى (يوق).

جان بار يەردە قازا بار.

دەرەخ ئۇچىدىن قۇرىيدۇ، ئادەم ئىچىدىن (قۇرىيدۇ).

خۇدا بەرگەن جاننى خۇدا ئۆزى ئالار.

ياخشىغا كۈن يوق، يامانغا ئۆلۈم (يوق).

قازاغا رىزا، بالاغا سەۋر.

ئەجەل كەلگەندە داۋا كار قىلماس.

ئادەم دېگەن پانار چىراغ، بىر كۈن ئۆچەر.

قورققاننى ئەجەل قوغلار.

ئاچ كۆز ئەجىلىدىن بۇرۇن ئۆلەر.

ئاغرىماي ئۆلدى، كولىماي كۆمدى.

قاۋان قارلىقتا ئۆلەر، يامان خارلىقتا (ئۆلەر).

كېسەل بىلەن ئېلىشسا، جاننى ئالار.

ئەجەل كەلگەندە ماجال قالماس.

ئەجەل كەلسە جېنىڭنى ئالار، داخان كەلسە پۇلۇڭنى (ئالار).

ئۆلۈمگە ئاغى يوق، جانسىزغا قازا.

ئادەم قېرىلىقتىن ئۆلمەس، ئەجەلدىن ئۆلەر.

دەرد سۆزلىتەر، ئەلەم ئۆلتۈرەر.

ئويناپ يايرىغان توخلاپ ئۆلەر، ئىشلەپ يايرىغان قىش-ياز كۆكىرەر.

جان بار يەردە قازا بار، مال بار يەردە بازار (بار).

جان بولسا جاھان، ئاش بولسا قازان.

تۇغۇلماق ھەق، ئۆلمەك بەرھەق.

دەرد كۆپەيسە ئەلەم بولۇر، ئەلەم كۆپەيسە ئەجەل (بولۇر).

قەرزى ئۆرلىسە پۇل ئالۇر، كېسەل ئۆرلىسە جان (ئالۇر).

قان چىقتى — جان چىقتى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياردىن ئايرىلغان يامان، جاندىن ئايرىلغان يامان.

ئۆلگەن قايتماس، ئۆچكەن ياناس.

تۇغۇلغان ھېساب ئەمەس، توختىغان ھېساب.

ئادەم ئۆمرى يازدىكى بارالڭ، كۈزدىكى غازالڭ.

ئۆمرۈڭ ئۆتەر، ھۆسنۈڭ ئۆچەر.

تۆمۈر نەمدە تۈگەيدۇ، ئۆمۈر غەمدە (تۈگەيدۇ).

پىيادە يۈرمەن دېگىنىڭ، ئۇزاق ئۆمۈر كۆرمەن (دېگىنىڭ).

بىر خىل تۇرسالڭ، يۈز يىل ئۆمۈر كۆرسەن.

كۈلكە ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ، يىغا ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ.

كۈندۈز ماڭغان يىلاننىڭ ئۆمرى قىسقا،
كېچىسى ماڭغان يىگىتنىڭ (ئۆمرى قىسقا).

يەر ـ زېمىن يېشىل بولسا، ئۆمرۈڭ ئۇزۇن بولار.

ئۆمۈرنى ئىش ئەمەس، غەم تۈگىتەر.

ئەت يېرىلماي قان چىقماس، ئەجەل كەلمەي جان (چىقماس).

تېۋىپ توغرىسىدىكىلەر

پەرىغا ئېگىلمىگەن تېۋىپقا ئېگىلەر.

تېۋىپ دورىسى بىلەن، قازى چارىسى بىلەن.

تېۋىپ بىلەن ئېلىشما، دەرەخ بىلەن چېلىشما.

ئىقتىدارلىق تېۋىپ ـــ شىپالىق يامغۇر.

ئىت پۇراپ تاپىدۇ، تېۋىپ سوراپ (تاپىدۇ).

ياغاچىنىڭ رەندىگە ھاجىتى چۈشەر، بەندىنىڭ تېۋىپقا (ھاجىتى چۈشەر).

ئاجىز كەلسە تېۋىپ، كېتىدىكەن جان چىقىپ.

دۇتارنىڭ كارامىتى تارىسى بىلەن، تېۋىپنىڭ كارامىتى دورىسى بىلەن.

باققالغا يولۇقار ياڭاقنىڭ پېچىكى، تېۋىپقا يولۇقار گۈلنىڭ چېچىكى.

تېۋىپ تېۋىپ ئەمەس، بېشىدىن ئۆتكەن تېۋىپ.

تېۋىپنىڭ سىمىزىدىن داۋا ئال، ئالىمنىڭ ئورۇقىدىن ساۋاق ئال.

تېۋىپسىز كىشى ـــ شىپاسىز كىشى.

بولسا قەيەر لوقمانسىز، بولغاي خەلقى دەرمانسىز.

چالا تېۋىپ ئادەم ئۆلتۈرەر.

سازەندە كامانچىغا ئامراق، تېۋىپ ھاۋانچىغا (ئامراق).

ساقايساڭ مەندىن كۆر، ساقايمىساڭ ئەتە گۆر.

ئون ۋەزچىدىن بىر تېۋىپ ئەۋزەل.

كېلىۇر بولسا كېلىۇر تېۋىپ يىراقتىن،
كېتۇر بولسا كېتۇر بۇ كۆز قاراقتىن.

تېۋىپ تېۋىپتىن قىزغىنار.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تېۋىپنىڭ دارىسىدىن چارىسى يامان.

تېۋىپ بايانلىرىغا مۇناسىۋەتلىكلىرى

مېزىنى باسسا تېزى چىقار، تېزىنى باسسا مېزى چىقار.

تارتسام ــ تارتىشار، باسسام ــ باقىرار.

كېسەل بىدار ــ مەن بىدار.

سەن ساق مەن ساق، سەن كېسەل مەن كېسەل.

بىمار دورامىنى يەر، نالىسى مېڭەمنى (يەر).

ئاغرىققا داۋا قىلدىم، ساققا ناۋا قىلدىم.

دورا بەرسەم چۆپ دەيدۇ، ئازراق ئىچەي، كۆپ (دەيدۇ).

بىرى باغرىمدا ياتار، بىرى ساغرىمدا (ياتار).

سۈرتۈپ قويسام كۆپۈپ قالماڭ، سىلكىپ قويسام ئۆلۈپ (قالماڭ).

كۆپى كېتىپ ئېزى قالدى، تېزى كېتىپ مېزى (قالدى).

گۆلە بەرسەم قاق دەيسىز، كېسەل دېسەم ساق دەيسىز.

ئۈزۈك ئارغامچىنى ئۇلاۋەرسەڭ قىسقىرار،
مەن كېسەل دەپ يېتىۋەرسەڭ ئاغرىق ئېغىرلار.

ئاغرىسىڭىز مەن بار، ئۆلسىڭىز خۇدا (بار).

كېسەلى بارنىڭ جېدەلى بار، جېدەلى بارنىڭ جىگىرى (بار).

زىيانلىق ئامىللار توغرىسىدىكىلىرى

يۇزۇڭنى كۇندىن ئۇرۇسەڭ، سارغايغىنىڭ شۇ.

ئاچچىق ئۇرۇككە قوڭ توشماس.

يۇرەكنى تارتسا، بېغىرى ئاغرىيدۇ.

قىشتا سۇغا كىرسەڭ، يىلىكىڭ توڭلار.

هاراق ئەقىلنى كېمەيتىدۇ، تاماكا قۇۋۋەتنى (كېمەيتىدۇ).

هارام يېگەن پات يوقىلار.

هاراق بىلەن دوستلاشتىڭ، ئەقىل بىلەن خوشلاشتىڭ.

تاماكا چەككەننىڭ چىشىنى چاق، ناس سالغاننىڭ تىلىنى كەس.

هايۋان قېرىيدۇ ئىشتىن، ئادەم قېرىيدۇ چىشتىن.

شاپتۇلنى سەھەر يېسە سەپرانى كېسەر، كەچتە يېسە قورساقنى ئېسەر.

خام سىڭگىچە، كۆيۈك ئۆلگىچە.

كۆيۈك نان يېسەڭ، كۆيدۇرگە بولىسەن.

غالجىر ئىت چىشلىگەن ساقايماس.

ئۇنى يوقنىڭ خۇنى يوق، خۇنى يوقنىڭ جېنى (يوق).

يېگەننىڭ يېلى بار، چىقارمىسا زىيىنى (بار).

ساق ئادەمنى سارالڭ دەۋەرسەڭ، بىر چىشلەم گۆشى سارالڭ بولار.

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

كۆپ ئۇخلىغان بالدۇر قېرىيدۇ.

ھەركەت قىلىپ يېگەن تەنگە قۇۋۋەت، ھەركەت قىلماي يېگەن غەمگە.

قارىغا دەسسىسەڭ، قارىسان بولىسەن.

ئالما يەپ سۇ ئىچمەڭ ئاغرىيسىز، جىگەر يەپ سۇ ئىچمەڭ، سەمرىيسىز.

سۆزمەن چىشىدىن كېتەر، ئىشچان ئىشىدىن كېتەر.

ئۈچكە چاقسا چىشى دەز كېتەر، تۇخۇم چەكسە يۈرەك (دەز كېتەر).

ئەقلىدىن ئازغان يولدىن ئازار. يولدىن ئازغان كېسەل تاپار.

چىراغ پۈۋلىگەننىڭ ساقىلى كۆيەر.

ئاپپىقىمدىن ئايرىساڭمۇ، قاپقىمدىن ئايرىما.

ئورنۇم ئازادە — كۆڭلۈم ئازادە،
يول ماڭغاچقا پىيادە، كۈچ - قۇۋۋىتىم زىيادە.

ئىشلەپ ھارسام، ئولتۇردۇم، ھاردۇقۇم چىقسا تىك تۇردۇم.

پەند - نەسىھەت خاراكتېرىدىكىلىرى

چىقمىغان كۆڭكە قاقلانما.

ئۇيقۇ ئاز بولسا، گازىر چاقما.

بەدەن قىچىشسا، ئىسسىقلىقتىن ساقلان.

كۆز ئاجىز بولسا، قاردا يول ماڭما.

قورساق ئاغرىسا، سوغۇق سۇ ئىچمە،
چىش ئاغرىسا، ئاچچىق - چۈچەك يېمە.

دۈشمەن ھەسەل بەرسە، زەھەر دەپ بىل.
دوست زەھەر بەرسە ھەسەل (دەپ بىل).

ئاچ قورساققا ئاچچىق سۇ ئىچمە.

بىر قولۇڭغا ئوت ئال، بىر قولۇڭغا سۇ (ئال).

جان تۇمۇشۇققا كەلمىگۈچە جان بەرمە.

كېسەلنى يوقلا، گەپ سورىما.

تەتۈر كەلگەن يەلدىن قورق، تويمايدىغان كالدىن (قورق).

دەردى يوققا ۋاي چىشىم دېمە.

مورا يوق يەردە ياتساڭمۇ، دورا يوق يەردە ياتما.

تېۋىپ يوق يۇرتتىن كۆچۈپ كەت.

كۆز ئاغرىسا، قولۇڭنى يىغ، قورساق ئاغرىسا، ئېغىزىڭنى (يىغ).

دەرمان كەتكەندە، داۋانغا ياماشما.

تىرىك بولسا يارىسىنى تاڭ، ئۆلۈك بولسا ئېڭىكىنى (تاڭ).

ياخشى كىيىم تەنگە ئاراملىق، ياخشى دوست جانغا ئاراملىق.
ياخشى دوست جان ئوزۇقى، يامان دوست جان قوزۇقى.

قورسىقىڭنىڭ ئاغرىقى بولمىسا، تاۋۇز يېيىشتىن قورقما.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چىۋىن ئۆزى مەينەت ئەمەس، ئۇ قونغان نەرسىنى يۇماي يېمە.

ساغلام بولاي دېسەڭ كۆپ يېمە.

ساقلىنىشتا خورلۇق يوق.

سەۋەب قىلساڭ زاۋال يوق، قىلالمىساڭ ئامال (يوق).

شىپالىق دورا ئاچچىق بولار.

قېيىرىڭ ئاغرىسا جان شۇ يەردە.

قورساقنىڭ ئاچقىنى — ئەقىلنىڭ قاچقىنى.

قېرىشتىن قورقما، يېتىپ قېلىشتىن قورق.

كەچتە يېگەن تاماقتىن، سەھەر يېگەن مۇشت ياخشى.

كۆزدە توي تولا، ئەتىيازدا ئۆلۈم (تولا).

كېسەلگە گەپ خۇشياقماس، هارغانغا ئويۇن (خۇشياقماس).

ئۆلۈمگە يىغلىغۇچە، كېسەلگە سەۋەب قىل.

ئىشكىنى ئاچ، ئىنجىقتىن قاچ.

ئىشچاندىن كېسەل قورقار، هورۇنغا كېسەل يۇقار.

ياش تۆككەنگە دەرد چىقماس.

ئانىسى ساغلام بولسا، بالىسى پاقلان بولۇر.

ئاۋۋال ئادەمنى داۋالا، ئاندىن ئاغرىقنى (داۋالا).

كۆز ئاپتىپىدا يات، ئەتىياز ئاپتىپىدىن قاچ.

ئەتىيازدا بالدۇر قوپ، كۆزدە كېيىن يات.

كۆڭۈل ئىزدىسەڭ، كېسەل كۆر.

ئامال تاپقاندىن ئەجەل قاچار.

سەۋەب قىلسا، تاز باشقا تۈك ئۈنەر.

ساقلىقنى تەلەپ قىل، كېسەلگە سەۋەب قىل.

باش ئامان بولسا، دوپپا تېپىلار.

ئۆلمىگەن جاندا ئۈمىد بار.

دەردنى دەردمەندىن سورا، ئاغرىقنى كېسەلدىن (سورا).

جان چىققاندا ياسىن ئوقۇغاننىڭ پايدىسى يوق.

داۋاسىز دەرد بولماس، سەۋەبسىز گەپ (بولماس).

كەڭ ئېرىقتىن ئاتلىما، پۈتۈم قايرىلدى دەپ داتلىما.

كۆرمەي تۇرۇپ ئاق دېمە، تەكشۈرمەي ساق (دېمە).

قولۇڭ پاكىز بولسا، ئاغرىق - سىلاقتىن خالىي بولىسەن.

شاپتۇل يېسەڭ سويۇپ يە، كېسەل بولمايسەن،

سەپتە ماڭساڭ بىر خىل ماڭ، كېيىن قالمايسەن.

قورسىقى كەڭنىڭ ئۇيقۇسى تاتلىق.

قوغدانمىساڭ قاغىمۇ كۆزۈڭنى چوقۇر.

يارا ساقايسىمۇ، ئاغرىقنى ئۇنتۇما.

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

يېنىڭ ئاغرىغان يەردە ياتما.

ئىچىڭگە تىنىپ قان ـ يېرىڭ يۇتما.

يۈرەكتىن چىققان كۆلكە ئون يىللىق ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

كېسەل بولساڭ تېۋىپقا ھال ئېيت.

گېلى بوشنىڭ بېلى بوش.

مەرەزنى داۋالىمىساڭ بېشىڭغا چىقار.

ئالتۇن بېشىڭ ئامان بولسا، ئالتۇن تاۋاقتا سۇ ئىچەرسەن.

كۆلدىن چىقىپ، قوقاسقا دەسسىمە.

ياڭاق يېسەڭ چېقىپ يە، لەززىتىنى تېتىپ يە.

ياغ يەپ يالىڭاچ يات.

دورا ـ دەرمەككە مۇناسىۋەتلىكلىرى

ئات بولمىسا، تاي بولماس. بەدىيان بولمىسا، چاي (بولماس).

دوغىسى كۆپ، دورىسى ئاز.

يىلان زەھىرى ئۆزىگە تەسىر قىلماس.

ياخشى سۆز ئوزۇق، يامان سۆز قوزۇق.

داۋالانغان مادارلىنار، داۋالانمىغان ئازابلىنار.

جاڭگالدا غورا يوق، رەمبالدا دورا (يوق).

ئاتنىڭ نوختىسى ئېشەككە توغرا كەلمەس،

چىچقاقنىڭ دورىسى سىيگەككە (توغرا كەلمەس).

ئاش تۈزى بىلەن، دوغاپ مۈزى بىلەن.

سىركىنىڭ تېشى جىم تۇرار، ئىچى قاينار.

ئاۋۋىلىدا مېنىڭ ئىدى، سورىۋىدىم دورا بولدى.

يىلاننىڭ زەھىرى بېشىدا.

ئاچچىق دورا دەردكە داۋا.

دورا ـ دەرمەك بار يەردە كېسەل تۇرماس.

گىلەمنى ئاسرىغان بورا، ئادەمنى ئاسرىغان دورا.

ياخشى سۆز ساۋابقا يارىشىدۇ، زىرە بىلەن قارىمۇچ كاۋاپقا (يارىشىدۇ).

ھەسەل ئۆزگەرمەس، سېرىق ماي سېسىماس.

ئەركەچ گۆشى ئەم بولۇر، ئۆچكە گۆشى يەل بولۇر.

بىر تۇخۇمنىڭ قۇۋۋىتى قىرىق كۈن تۇرار.

بىر توخۇدا بىر تۇخۇمنىڭ قۇۋۋىتى بار.

ئېزى ـــ ھەسەل، تولىسى ـــ بىمەسەل.

پېتىر كۆمەچ ئادەمنى قېرىتماس.

قۇشقاچ گۆشى قۇشتەك قىلار.

ئابدالدا ئۇيات يوق، كېپەكتە قۇۋۋەت (يوق).

ئۆچكە گۆشى سوغۇق، كالا گۆشى قوقاق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يەرنىڭ مېۋىسى قوغۇن، قۇۋۋىتى تۇرار ئۇزۇن.

سۆڭەككە قاراپ بورا، كېسەلگە قاراپ دورا.

يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىكلىرى

ئاز يېگىنى توق يەر، توق يېگىنى پوق يەر.

ئۇشۇق گەپ كۆڭۈل ئاغرىتار، ئۇشۇق تاماق مەيدە (ئاغرىتار).

گېلىنى يىغقان بەگ بولۇر، گېلىنى يىغمىغان سەگ (بولۇر).

يېگىنىڭ تۇزلۇك بولسۇن، ئىچكىنىڭ سۈزۈك بولسۇن.

تاۋۇز يېگەننىڭ تاۋى ئۈز بولار.

پۇت يېگەن پۇت تىكلەر، بويۇن يېگەن بويۇن (تىكلەر).

قىتىق ئىچىپ ئېغىزى پىشىپتۇ، شورپا ئىچىپ ئەقلى (پىشىپتۇ).

ئاز بولسىمۇ ئويلاپ دە، يۇمشاق بولسىمۇ چايناپ يە.

ھۆرمەتلىسەڭ ھۆرمەت تاپىسەن، چايناپ يېسەڭ لەززەت (تاپىسەن).

ئاچنىڭ بىر تويغىنى — باي بولغىنى.

مېۋىنى غۇبارى بىلەن يېگەن پۇشايمان قىلۇر.

ئىت سۆڭەك يېسە، كۆتى بىلەن كېڭىشىپ يەر.

بىر تال ئۈزۈم قىرىق ئادەمگە يېتەر.

چايناپ بەرگەن ناننىڭ تەمى بولماس،
تەمى بولسىمۇ قۇۋۋىتى بولماس.

شامال يەپ، بوران كېكىرەر.

ئىتتىن قالغان سۆنى ئارسلان ئىچمەس.

ياخشىنىڭ ئىشىنى تېتىپ يە، يامانىنىڭ ئىشىنى يېپىپ (يە).

كۆپ يېگەننىڭ قوڭى كاۋاك.

مۈشۈكنىڭ يېنىدا گۆش تۇرماس.

ئەتىكى دۈمبىدىن بۈگۈنكى ئۆپكە ياخشى.

بارات ئېيىدا قۇيماق يەپ، سەپەر ئېيىدا تۇز كىكىرىپتۇ.

خام يېگەن خار بولۇر.

نادانغا زەھەرنى مۇت بەرسە، يەپ ئۆلۈۋالار.

ئاز - ئاز يە، كۆپ چاينا.

گالدىن ئۆتكەن غەنىيمەت.

ئۇجمە يېگەن سەھەر يېسۇن، چۈشتە يېگەن زەھەر (يېسۇن).

ئانار ئۇرۇقى بىلەن ياخشى، گۈل پۇرىقى بىلەن (ياخشى).

ئالدىراپ غورا يېسەڭ، پۇتۇن چىقار.

تاللىماي يېگەن غىزا قورساقنى ئاغرىتار.

ئادەم پەم بىلەن، تاماق تەم بىلەن.

تاماقنى چايناپ يە، سۆزنى قاراپ دە.

توق قورساققا يېسە سېغىز تېتىيدۇ، ئاچ قورساققا يېسە مېغىز (تېتىيدۇ).

زورلاپ يېگەن تاماق زەھەر بولۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چىشىڭنىڭ بارىدا گۆش يە.

چارىسىز ئىش بولماس، ئارپىسىز ئاش بولماس.

چايناپ يېگەن لەززەتلىك، كۆپ ئۆگەنگەن ئىززەتلىك.

تەن راھىتى ئاز يېيىشتە، تىل راھىتى ئاز دېيىشتە.

توق قورساققا زورلىما، قاملىشار دەپ دورىما.

قېتىق ئىچكەن قېرىماس.

قېتىق بولسىمۇ پۈۋلەپ ئىچ.

قېرىن يېگەن يىن يەر، كاللا يېگەن ئىس يەر.
ئۆپكە يېگەن يەل يەر، گۆش يېگەن نەق يەر.

قىل بىلەن قۇيماق يېسەڭ قۇستۇرار، يۇگەنسىز ئات مىنسەڭ ئۇچتۇرار.

خۇدانىڭ بەندىسى دېسەڭ، قوي گۆشىدە باق.

كاۋا يېگەن چىچقاق بولۇر، تاۋۇز يېگەن سىيگەك بولۇر.

غورا يەپ دەرد تارتقۇچە، ئالما يەپ ئۆلۈۋال.

قازان كۆمىچى يېمەسمەن، ھېكىم لوقمان دېمەسمەن.

قورساقتا نان بولسا، بىلەكتە جان بولىدۇ.

قول بىلەن قايماق يېسەڭ قۇستۇرار.

ئاز يېگەن راھەتتە، كۆپ يېگەن ئارماندا.

كۆپ يېگەن بالدۇر ئۆلەر، كۆپ ئۆگەنگەن كۆپ بىلەر.

كۆرگىنىڭ كۆزگە پايدا، يېگىنىڭ قورساققا (پايدا).

كۆڭلى غەشنىڭ يېگىنى لەش.

كۈندە ئالما يېسەڭ، تېۋىپ چالما يەيدۇ.
كۈندە بىر ئالما يېسەڭ، تېۋىپ ئىزدىمەيسەن.

يازنىڭ راھىتى دوغاپ بىلەن مېۋە.

نەغمە ـ ناۋا كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، ياخشى تاماق ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ياغ يەيسەن ـــ شېكەر يەيسەن، بىرنى يېسەڭ ئۇھ دەيسەن.
ئىككىلىسىنى يېسەڭ سۇ دەيسەن.

يېيىشلىك ئات هارماس.

يېمەيدىغان ھەسەل بار، يەيدىغان زەھەر (بار).

كېپەك يېگەن ئات يۈگۈرۈك بولالماس.

كىمنىڭ نەپسى بالادۇر، ئاپىرىپ ئوتقا سالادۇر.

ماقۇلدىن ئوبدان جاۋاب يوق، جىگەردىن ئوبدان كاۋاپ (يوق).

كۈندە يېگەن ئاچ، يىلدا يېگەن توق.

سىڭگىنى ئاش، سىڭمىگىنى تاش.

تەڭ يېگەن تەنگە سىڭەر، يالغۇز يېگەن يەرگە سىڭەر.

يەپ تويمىغان يالاپ تويماس.

توپلاپ رەتلىگۈچى: ئوبۇلخەيرى ئىمىن(پەرۋىش)

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

ئۈچىنچى بۆلۈم

ئاۋام تېبابىتى دورا خەتلىرى (تاللانما)

[ئىلاۋە] «دۇنيادا بىرلا خوتەن بار ــ ئاۋام تېبابىتى» تومىنى تۈزۈش پىلانلانغاندىن تارتىپ ئاۋام ئارىسىدىن دورا خەتلىرىنى يىغىش ـ توپلاش، مۇناسىۋەتلىك كىتاب ـ ماتېرىياللار ئىچىدىن تېمىمىزغا ماس كېلىدىغان، قويۇق يەرلىك ئالاھىدىلىككە ئىگە دورا خەتلىرى (كۆرسىتىپ ئۆتۈلگىنىدەك «رېتسىپ» 处方 «دېگەن بۇ ئاتالغۇ غەرب مېدىتسىنا «西医»سىدىن كىرگەن بولۇپ، ئۇنىڭ ئېلىمىز، جۈملىدىن رايونىمىزدا قوللىنىشقا باشلىغىلى تەخمىنەن يۈز يىللارچە بولدى. شۇنىڭغىچە ئاۋام ئارىسىدا «دورا خەتلەتتىم»، «دورا خەتلەش»، «دورا خېتى» دەپ يۈرگۈزۈلۈپ كېلىنگەن. «رېتسىپ» ئاتالغۇسى كېيىنكى تېببىي ئاتالغۇ بولغاچقا، ئاۋام تىلى بويىچە بۇ كىتابىمىزدا «دورا خەتلىرى» دەپ قوللىنىلدى)نى ئىلغاش ـ سىلىشتۇرۇش ۋە تاللاش ئارقىلىق ئېرىشىلگەن ناھايىتى كۆپ دورا خەتلىرىنى مۇناسىۋەتلىك تۈرلەرگە ئايرىپ، بۇ كىتابنىڭ ئۈچىنچى بۆلۈمىگە كىرگۈزۈشتە تۆۋەندىكى بىرقانچە تەرەپلەر ئالاھىدە نەزەردە تۇتۇلدى:

1) خام دورىلار ئىچىدە: جوز ــ جويۇز، رۇمبەدىيان، دارچىن، قەلەمپۇر، لاچىندانەھىندى، كاۋاۋچىن، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، تەمرى ھىندى، مەستىكى رۇمى، خام زەنجىۋىل، لىمون، ئۇد ھىندى،

سەبرى ھىندى، سەبرى سۇقۇتىرى، كۇندۇر، ئىسپىغۇل، خىيارشەنبەر، كەتىرا، سەبرى فارىسى، گىلى مەختۇم (گىلى ئەرمىنى)، قۇست بەھرى، قۇست ھىندى، ئاس گۈلى، مورمەككى، سورۇنجان، تاباشىر، ئاقىرقەرھا، كاشمى، سەئىتەر، سەقەنقۇر... دېگەندەك دورىلارنىڭ بەزىسى ئىچكى ئۆلكىلەردىن، بەزىسى مالايشىيا، ھىندونېزىيە، ھىندىستان، سىرىلانكا، پاكىستان، ئىران، ئەرەبىستان، تۈركىيە، مىسىر، ئىفىيوپىيە ۋە ياۋروپا ئەللىرىدىن چىقىدىغان دورىلار بولۇپ، ئاۋام تېبابىتىدە ئاساسەن ئىشلىتىلمەيدۇ. بۇلار كەسپىي تېبابەتكە خاس دورىلاردۇر. شۇڭا بۇ خىل دورىلاردىن تۈزۈلگەن رېتسېپلار ئاساسەن شاللىنىپ، قىسمەن (مەسىلەن، قارىمۇچ، ئاقمۇچ دېگەندەك بەك تونۇش بولۇپ كەتكەن بەزىلىرى) ساقلاپ قېلىندى.

2) يەككە دورىلار ئىچىدە يەنە بىرگە تونۇشلۇق بولسىمۇ، لېكىن تېپىلمايدىغان دورىلار بىلەن تۈزۈلگەن رېتسېپلار (مەسىلەن، چايننىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سوقۇپ... ئاپېلسىننىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ...، چالا پىشقان بانانىنى سىقىپ...، ھۆل خورمىنى سوقۇپ دېگەندەك) خوتەن رايونى قاتارلىق جايلاردىكى ئاۋام تەرىپىدىن ئەمەس، بەلكى جۇڭگو تېبابىتى ياكى باشقا مەنبەلەردىن تەرجىمە يولى بىلەن كىرگەن رېتسېپلار دەپ قارىلىپ، بۇنداق رېتسېپلار چىقىرىپ تاشلاندى.

3) بەزى خام دورىلار بىرگە يېڭىياچە تونۇش بولۇپ، تېخى ئاۋام تېبابىتىدە قوللىنىش ئومۇملاشمىدى (مەسىلەن، زەيتۇن يېغى بىلەن قورۇپ...، تەكىيە كاۋىنى قورۇپ...، پەمدۇرنى ئېزىپ چېپىپ...، خاسىڭ يېغىدا ياغلاپ...، خاسىڭ پوستىنى سوقۇپ...، تاتلىقياڭيۇنى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قايىنتىپ... دېگەندەك). شۇڭا، بۇ خىل دورىلاردىن تۈزۈلگەن دورا خەتلىرى قالدۇرۇۋېتىلدى.

4) بەزى ھايۋانى دورىلاردىن بىرزىدە ئەسلا تېپىلمايدىغان ۋە ئىشلىتىلمەيدىغانلىرى (مەسىلەن، تاۋۇس (توز) گۆشىنى يېسە...، سەدەپ قۇلۇلىسىنىڭ گۆشىنى خام يېسە... دېگەندەك) قالدۇرۇلۇپ، ھازىر ئىشلىتىلمىسىمۇ، دورا ئەشياسى تېپىلىدىغانلىرى (مەسىلەن، ھۆپۈپنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، قومچاقنى پىشۇرۇپ يېسە دېگەندەك) قەدىمكى زامانغا خاس رېتسېپلار قاتارىدا ساقلاپ قېلىندى.

5) بەزى خام دورىلار بىرگە تونۇش بولسىمۇ، سەللا بىخەستەلىك قىلىنسا، بىمارغا خەۋپ يەتكۈزۈش ئېھتىمالى بولغانلىرى قالدۇرۇلدى. مەسىلەن، «سۆگەتكۈلىنىڭ ئۆزى ياكى چېچەكىنى سىقىپ، شېكەر بىلەن ئىچسە رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ» دېگەندەك. بىراق، دورا قامۇسلىرىدا يېزىلىشىچە، سۆگەتكۈلىنى بىر گىرامدىن ئارتۇق ئىچسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ، دېيىلگەن. شۇڭا، بۇنداق دورا خەتلىرى چىقىرىپ تاشلاندى.

6) مەدەن دورىلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى ئازدۇر ـ كۆپتۇر زەھەرلىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە. بۇلار ئىچىدە گۈڭگۈرت، زەمچە، زاك، تۆمۈر دېتى قاتارلىق دورىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك ئەمەس، شۇڭا ئاۋام تېبابىتىدە ئەمەلىيەتتە ئىشلىتىلىدىغان (كۆپىنچە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان) بۇ خىلدىكى قىسمەن دورا خەتلىرى كىرگۈزۈلدى. مورداسەنگ، كۈچۈلا (ئازاراقى، بۇ ئۆسۈملۈك دورا) تانكار، سىماب، نۆشۇدۇر قاتارلىق ئۆتكۈر زەھەرلىك دورىلاردىن تۈزۈلگەن دورا خەتلىرى ئاساسەن بۇ بۆلۈمگە ئېلىنمىدى). ئەمەلىيەتتىمۇ بۇنداق دورىلار پەقەت كەسپىي تېبابەتتىلا

ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە مۇئەييەن ئۇسۇللار بىلەن كۆشتۈ قىلىنىدۇ ھەمدە ھەر ۋاقلىق ئىستېمال مىقدارى قاتتىق ئۆلچەملەر بىلەن چەكلىنىدۇ. تۆزەتكۈچى دورىلار ئېنىق كۆرسىتىلىدۇ (بۇنداق ئۆلچەملەر كۆرسىتىلمىگەن دورىلارمۇ كىرگۈزۈلمىدى).

6) ئاۋام تېبابىتىدە خېلى بىر قىسىم كېسەللىكلەر قەدىمدىلا تونۇپ يېتىلىپ، ئۇلارنىڭ خاس ناملىرى بولسىمۇ، يېقىنقى دەۋرلەرگە كېلىپ ئۇلارنىڭ ئەسلىي نامى ئۇنتۇلۇپ ياكى قوللىنىلماي، كەسپىي تېبابەت نامى ياكى غەرب تېبابىتى نامى ھەمدە زامانىۋى ناملار بىلەن ئاتاش ۋە شۇ بويىچە دورا خەتلىرى يۈرگۈزۈش مودىغا ئايلانغان بولسىمۇ، بۇ كىتابتىكى دورا خەتلىرىدە شۇ كېسەلنىڭ ئاۋام تېبابىتىدىكى نامى ئاساس قىلىنىپ يېزىلىپ، تىرناق ئىچىگە ھازىرقى نام ئاتىلىشىمۇ بېرىلدى. يەنە بىر قىسىم كېسەللىك نامى ئاۋام تېبابىتى نام ــ ئاتالمىسىلا ئېلىنىپ، كەسپىي تېبابەت ياكى غەرب تېبابىتىدىكى نامى بېرىلمىدى. مەسىلەن، «يانپاش ئاغرىقى (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)»، «مېڭە ئاجىزلىقى (نېرۋا ئاجىزلىق)»، «جان يېرى قىچىشىش (تامچە قۇرت كېسىلى)»، «بالدۇر بولۇپ قېلىش (مەنىي بالدۇر يۇرۇش)»، «ئۇرۇق تۇتالماسلىق (مەنىي ئېقىپ كېتىش)»، «ئۇرۇق چىقماسلىق (مەنىي كەلمەسلىك)»، «ئەرنىلىك ئاجىزلىق (باھ ئاجىزلىقى)»، «ئادەت كەلمەسلىك (ھەيز كەلمەسلىك)»، «قانلىق تەرەت (بوۋاسىر، گېمورويى)»، «شەيتان ئاتلاش (ئېھتىلام بولۇش)» دېگەندەك.

ئاۋام تېبابىتى ھەمدە ئىلمىي تېبابەتتىمۇ تونۇپ يېتىلمىگەن، خاس ئىسمى بولمىغان، ئەمما غەرب تېبابىتى تەرىپىدىن بايقالغان ۋە ئىسىم قويۇلغان بەزى كېسەللىك ناملىرىدىن، مەسىلەن: «ئۆپكە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۆبىركۇلىيوزى»نى «ئۆپكە كېسىلى» دەپ، «ئانگىنا»نى «گال ئاغرىقى» دەپ، «ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى»نى «ئاشقازان، ئۈچەي كېسىلى» دەپلا ئېلىندى.

8) تويلىنىپ رەتلەنگەن بىر قىسىم كېسەللەرگە داۋا بولىدىغان دورا خەتلىرى مەسىلەن: «قان ئازلىق»، «قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش»، «يۇقىرى قان بېسىم»، «ئۆت خالتا ياللۇغى»، «ئۆت تاش كېسىلى»، «ئاشقازان راكى» قاتارلىق كېسەللىكلەر راست گەپنى قىلغاندا ئاۋام تېبابىتىدە تونۇپ يېتىلگەن ئەمەس. بۇلاردىن «قاندا ماي كۆپ بولۇش»، «قان بېسىمى يۇقىرى بولۇش» قاتارلىقلار باش ئاغرىش، باش ئېيىلىش دەپ تونۇلۇپ داۋا قىلىنغان. ئىلمىي تېبابەتتە تومۇر كۆچلۈك، قاتتىق سوقۇش دەپ تونۇلۇپ، ئوخشاشلا باش ئاغرىقى قاتارىدا داۋا قىلىنغان. «ئۆت ياللۇغى»، «ئۆت تاش كېسىلى»، «تال كېسىلى» قاتارلىقلارنىڭ بەزىسى مېيدە ئاغرىقى، بەزىسى بىقىن ئاغرىقى دەپ تونۇلۇپ داۋالىنىلغان. ئىلمىي تېبابەتتە ئايرىم رېتسىپلاردىكى جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئاغرىقنى يوق قىلىدۇ، دېگەن مەزمۇنلار مۇشۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان. ئەمما، «ئۆتكە تاش چۈشۈش» مەيلى چوڭلار ياكى بالىلاردا بولسۇن، ئاۋام تېبابىتىدىلا ئەمەس، ئىلمىي تېبابەتتىمۇ تونۇپ يېتىلمىگەن. «قەنت سىيىش كېسىلى»نىڭ ئايرىم بىر تۈرى «دۆي كېسىلى» دەپ ئاتالغان. ئەمما باشقا تۈرلىرى تونۇلمىغان. ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى كۆپ سىيىش، كۆپ تەرلەش، ماغدۇرسىزلىق قاتارىدا كۆرۈلۈپ داۋا قىلىنغان. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل كېسەللىكلەر تونۇلمىغان ئىكەن ــ ئۇلارغا ئائىت دورا خەتلىرى ئېنىقكى، كەسپىي تېبابەت، جۇڭگو تېبابىتى ياكى غەرب

تېبابەتتىن كەلگەن ياكى ئارىلىشىپ كەتكەن بولغاچقا، ئۇچىنچى بۆلۈمدىكى «ئاۋام تېبابەتتى دورا خەتلىرى» (تاللانما) ئىچىدىن بۆلەرنى ئايرىپ، پەقەت ئوقۇرمەنلەر، بىمارلارنىڭ ئېھتىياجى نەزەردە تۇتۇلۇپ، قوشۇمچە بېرىلدى.

9) ئۇچىنچى بۆلۈمدىكى دورا خەتلىرى ئىچىدە، دورا ئۆلچىمى گىرام بويىچە كۆرسىتىلگەنلىرى، يېقىنقى دەۋرگە مەنسۇپ رېتسېپلار بولۇپ، ئۇلار كىشىلەر تەرىپىدىن قوللىنىشقا ئوڭاي بولۇشنى مەقسەت قىلىپ، ئەسلىدىكى مەۋھۇم مىقدار ئېنىقلىققا ئىگە قىلىنغان بولۇشى ياكى تەرجىمە ئارقىلىق ئەنە شۇنداق تۈسكە كىرگۈزۈلگەن بولۇشى مۇمكىن. ئاۋام تېبابىتىدە مۇنداق گىرام بىرلىكى بويىچە دورا ئىشلىتىش دېگۈدەك ئادەتكە ئايلانمىغان بولسىمۇ، بۇ رېتسېپلار ئەينەن ساقلاپ قېلىنىپ، مۇناسىۋەتلىك تۈرلەرگە كىرگۈزۈلدى.

10) بىرىنچى بۆلۈمدە («خوتەن ئاۋام تېبابىتى» سەرلەۋھىلىك ئەسەردە) مىسال ئېلىنغان دورا خەتلىرى «ئاۋام تېبابىتى دورا خەتلىرى (تاللانما) » يەنى ئۇچىنچى بۆلۈمگە قايتا كىرگۈزۈلمىدى (بۇ مىساللاردىكى دورا خەتلىرى مۇستەقىل هالدا مەلۇم كېسەلگە شىپا بولىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن ۋە ئوقۇرمەنلەر، هاجەتمەنلەر ئىككىلەنمەي ئىشلەتسە بولىدىغان دورا خەتلىرى بولسىمۇ، پەقەت تەكرارلىقتىن ساقلىنىش ئۈچۈنلا شۇنداق قىلىندى).

شۇنى ئالاھىدە تەۋسىيە قىلىش لازىمكى، كىتابنىڭ ئۇچىنچى بۆلۈمىدىكى دورا خەتلىرىدە بىر خىل ئۆسۈملۈك ياكى مەدەن ياكى هايۋانات ئەزاسى، بەزىدە يەككە هالدا بىر ياكى بىرقانچە خىل كېسەلگە، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇلۇپ ئىشلىتىلگەندە يەنە بىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خىل كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدىغان بولغاچقا، يەنە كېلىپ بۇ ئۇنۇم ـ تەجرىبە ئوخشىمىغان جۇغراپىيەلىك مۇھىت، ئوخشىمىغان ياشتىكى كىشىلەر ئۈچۈن خاس بولغاچقا، تەكرارلىساقلار كۆپتەك ھېس قىلىنىشى مۇمكىن. ئوقۇرمەنلەر ۋە ھاجەتمەنلەر يۇقىرىقى جەھەتلەرنى نەزەردىن ساقىت قىلمىغاي.

ـــ تۈزگۈچىدىن

بىرىنچى

ئىچكى كېسەللىكلەر دورا خەتلىرى

1. باش ئاغرىقى

بۇ تۇرلۇك سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، چوڭ جەھەتتىن ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى دەپ ئىككى تۇرلۇك بولىدىغان كېسەللىك. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئاساسلىقى باش ئاغرىشتىن باشقا يەنە ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، ماغدۇرسىزلىنىش، بۇرۇن ۋە گال قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇپ، سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندا ئاغرىق پەسىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا ئاساسلىقى باش ئاغرىشتىن باشقا يەنە باش قېيىش، پەي ـ مۇسكۇللار بوشىشىش، بوغۇملار ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

▲ باش ئاغرىقىغا ئېشەكقومۇشىنى قاينىتىپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

▲ كالىنىڭ قۇلىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قوينىڭ قۇيرۇق يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا سۈركىسە، باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كىشى باش ئاغرىقى تارتمايدۇ.

▲ ئايال كىشى كېزىك بولۇپ تولا بېشى ئاغرىسا، زاراڭزىنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ تېزىكى بىلەن خېمىر قىلىپ ئوتقا كۆمۈپ پىشىغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

▲ باش ئاغرىقىغا ئىككى مىسقال تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىر مىسقال قىچا ئۇرۇقى، بىر مىسقال پىياز ئۇرۇقى، ئىككى مىسقال سامساق، تۆت مىسقال قىزىل پىياز قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ ماڭلىيىغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، سامساق، قىزىل پىيازلارنىڭ سۈيىنى بۇرنىغا تېمىتسا پايدا قىلىدۇ.

▲ كەپتەر مايىقى، ئارپا ئۇنى، سىركە، قىچا، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى مەلھەم قىلىپ باشقا سۈركىسە باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ئايال كىشى تۇغۇتتىن كېيىن كېزىك بولۇپ بېشى ئاغرىسا، ئات يېغى، زاغۇن يېغى، قوي مايىقى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ باش، قۇلاق، ئالقانغا چاپسا پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشى بولالمىسا، سامساقنى ئۇششاق توغراپ قايناتقاپ ئىچىپ بەرسە ياخشى بولىدۇ.

▲ سەۋسەن يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسسىنى دىماققا تارتسا، باشتىكى بۇزۇق خىلىتنى تازىلاپ، باشقا پايدا قىلىدۇ.

▲ ۋاڭ ئۇرۇقى، ئەپيون، زىغىر ئۇچىنى سوقۇپ ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، چاچنى چۇشۇرۇۋېتىپ، ئاغرىغان يەرگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

▲ باش ئاغرىپ ئارام بەرمىسە، كېچىسى ئۇچىدىغان مۈڭگۈزلۈك قۇرتنى كىچىك كونا كوزىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە چوغ تاشلاپ كۆيدۈرۈپ، پىشىنى ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ.

▲ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ماددىنىڭ كەملىكىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىككە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، كېۋەز يىلتىزى، ئېشەك قومۇشى قاتارلىق دورىلارنى قايناتقاپ باشنى يۇيۇپ، تېرىپىنى باشقا تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

▲ باش ئاغرىسا يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىنى گۇلاب، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە، دىماققا چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق سۇ

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

ئىچىپ قەي قىلىسمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ ئىسسىقتىن باش ئاغرىسا، ئاق لەيلى بىلەن كۆكنار چېچەكىنى سوقۇپ باشقا چاپسا مەنپەئەتى بولىدۇ.

▲ سۆزاپنىڭ سۆيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، تېترەك، باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

◎ 8 ـ ئايدا ئەنجۈرنىڭ ۋە قارا ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقىنى پۇتاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇۋاپ چاي دەملەپ ئىچسە؛

◎ تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن سامساقنى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا، بۇرنىغا تامدۇرسا؛

◎ ئۈزۈمنىڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ياغ بىلەن لاي قىلىپ باشقا چاپسا؛

◎ ئۈزۈمنىڭ تۇۋۇقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنىڭ بىر قىسمىنى بۇرنىغا تارتىپ، بىر قىسمىنى سۇ بىلەن لاي قىلىپ بېشىغا چاپسا؛

◎ ئۆي تۇۋۇقى كۈلىنى قېتىق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېشىغا چاپسا؛

◎ ئاخشىمى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئىچىپ ياتسا، باش ئاغرىقىدىن خالاس بولىدۇ.

☆ قان ئازلىقتىن باش قايغاندا (كۆز قاراڭغۇلىشىپ)، ئىپار، قۇندۇز قەھرا، قەلەمپۇر قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلارنى پۇراڭ.

☆ ئىككى دانە تاتلىق ئانار، بىر دانە ئاچچىق ئانار، بىر دانە بىھى ئېلىپ، ئانارنى دانلاپ سىقىپ، بىھىنى چاناپ سىقىپ ئىچىڭ. قېتىقىنىڭ سېرىق سۆيى (زەردابىنى) ئىچىڭ.

☆خېنىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن قوشۇپ پېشانىگە چاپسا باش ئاغرىقى توختايدۇ (بۇ ئۇسۇل بەدەننىڭ ھەرقانداق يېرىدىكى ئاغرىقلارغىمۇ ئوخشاشلا مەنپەئەت قىلىدۇ).

☆ باش ئاغرىقىغا سۇرمىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ كۆزىڭىزگە تارتىڭ.

☆ سوغۇق ۋە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قىچا ياكى زاغۇننى سوقۇپ، سىركە بىلەن بىللە ئىچىڭ.

☆ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا بىنەپشە يېغى چېپىڭ ياكى تال (تەك)نىڭ غازاڭ ۋە گېجەكلىرىنى سوقۇپ تېڭىڭ.

☆ سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا كاۋا سۈيىنى ئىچىش ياكى باشنى يۇيۇش.
☆ سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەغىز گۈلنى پۇراپ بې-رىش.
☆ بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا مەرزەنجۇش پايدا قىلىدۇ.
☆ باش ئاغرىقىغا ئەنبەرنى پۇراش ياكى زىغىرنى خېمىر قىلىپ چېپىش.
☆ باش ئاغرىقىغا ئاچچىق بادامنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئىچىش ياكى پېشانىگە چېپىش.
☆ كونا باش ئاغرىقىغا 500 گىرام ئادراسماننى بىر كىلو 500 گىرام ئۈزۈم سۈيى بىلەن قاينىتىپ، 4/1 قىسمى قالغاندا، 30 كۈنگىچە ھەر كۈنى 60 گىرامدىن ئىچىش.
☆ كونا باش ئاغرىقىغا يۈگمەچ گۈلىنى يالپۇز ياكى توغرىغۇ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بۇرنىڭىزغا تېمىتىش.
☆ سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قارا چاي ئىچىش.
☆ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قىزىلگۈل يېغى ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش.
☆ باش ئاغرىقىغا سىركىنى ئايرىم ياكى گۈل يېغى بىلەن چېپىش.
☆ سۆگەتگۈلى ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ چېپىش.
☆ ئەينۇلا چېچىكىنى خېمىر قىلىپ چېپىش.
☆ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا خام قاپاقنى پىچاقتا قى-رىپ، قىرمىقىنى چېپىش.
☆ باش ئاغرىقىغا قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۈيىنى چېپىش.
☆ پىلپىلنى سوقۇپ قايناقسۇدا نەمدەپ شۇمۇش (باشنىڭ يېرى-مى ئاغرىغانغىمۇ بولىدۇ).
☆كەپتەر مايىقىنى قىچا بىلەن خېمىر قىلىپ، باشقا چېپىش.
☆ گۈگۈت يېغىنىڭ تۈتۈنىنى پۇراش.
☆ بىنەپشە، يالپۇز ياكى ئارپا سۈيى، ئەينۇلا سۈيى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

☆ باشنىڭ پۇتۇن ياكى يېرىمى ئاغرىسا، گۈلقەنتنى بىنەپشە مەجۇنى بىلەن يەڭ.

☆ مارجان شوخلىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ چاپسا ياكى سۇدا قاينىتىپ كۆيمىگۈدەك هالدا سۇۋۇتۇپ، بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن قۇيسا، باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

☆ كونا باش ئاغرىقىغا توشقاننىڭ قىزىق قېنى پايدا قىلىدۇ.

☆ باش ئاغرىقىغا يۇمغاقسۇت پايدا قىلىدۇ.

☆ باش ئاغرىقىغا ئۇجمە غازىڭىنىڭ سۈيى پايدا قىلىدۇ.

☆ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئوسمىنىڭ سۈيىنى يالپۇز ياكى سۇ، تۇز بىلەن قوشۇپ چاپسا پايدا قىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا:

※ بىر چىمدىم قىزىلگۈلنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە؛

※ ئۆچكە سۈتىگە چىلانغا داكىنى داۋاملىق باشقا قويۇپ بەرسە؛

※ پالەكنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە؛

※ ئوبدان پىشقان شاپتۇلنى يەپ بەرسە؛

※ ئامۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

※ ئاچچىق ئانارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ياكى سۈيىنى كۈندە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلسا؛

※ قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

※ گىلاسنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ياكى سىقىپ سۈيىنى كۈندە بىر پىيالىدىن ئىچسە؛

※ تەرخەمەكنى پۇراپ بەرسە ياكى پوستىنى سويۇپ پېشانىسىگە قويۇپ بەرسە؛

※ يۇمغاقسۇتنى تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلسا؛

※ قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى چېقىرىپ باشنى مايلاپ بەرسە؛

※ مۇز سۈيىگە چىلانغان داكىنى باشقا ئۇزۇلدۇرمەي قويسا؛

※ پىيازنى ئېزىپ پۇرىسا ياكى تاپانغا تاڭسا شىپا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا:

※ تۇخۇم سېرىقى، سىركە، سۇ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چاپسا؛

※ مۇۋاپىق مىقداردىكى سىيادانىنى پاكىز تازىلاپ، قازاندا قورۇپ پۇرىسا؛

※ ئىككى چىمدىم زىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ باشقا چاپسا؛

※ سامساقنى ئېزىپ، شىرنىسىنى بۇرۇنغا 3~5 قېتىمغىچە تېمىتسا؛

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

قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا:

※ ئەينۇلىدىن بەش دانە ئېلىپ شۇمسە ياكى بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە؛

※ ئوسۇك كۆكىنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسە ياكى ئۇنىڭدىن غىزا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا:

※ قاپاق (خام)، پەتەنگاننىڭ ھۆل تىرىپلىرىنى يۇمغاقسۇت سۈ-يى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، باشقا ھەر كۈنى بىر قېتىم چاپسا؛

※ كۆك سۇلتاننى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

※ ئۆچكە سۈتىنى ئىستېمال قىلسا؛

※ تاۋۇز سۈيى، قېتىق، يۇمغاقسۇت سۈيىنى ئىچىپ بەرسە؛

※ بىر چىمدىم بېھى ئۇرۇقىنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ، شىرنىسىنى ئېلىپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ئىچسە؛

※ 10 دانە قارىئۆرۈكنى شۇمۇپ بەرسە ياكى ئۇنى بىر پىيالە قايناقسۇدا دەملەپ قانغۇچە ئىچسە؛

※ سىركىگە داكىنى چىلاپ باشقا قويسا؛

※ كۆك قاپاقنى پىشۇرۇپ قانغۇدەك ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇ-نىڭدا غىزا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا؛

※ قىز تۇغقان ئايال سۈتىگە قاپاق سۈيى قوشۇپ بۇرۇنغا تې-مىتسا ياكى قاپاقنى سوقۇپ، مەزكۇر سۈت بىلەن قوشۇپ باشقا چاپسا، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا:

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

※ قۇشقاچ گۆشىگە ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى، ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا؛
※ توخۇ گۆشى ۋە ئۇنىڭ مېڭىسىنى ئىستېمال قىلسا؛
※ ياخشى پىشقان ئەنجۈردىن ئۈچ دانىنى ھەر كۈنى ئىستېمال قىلسا ياكى قېقىنى چىلاپ تەمىنى ئىچسە؛
※ ئاش تۇزىدىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.
قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا:
※ تاۋۇز ياكى تاۋۇز سۈيىنى ئىستېمال قىلسا؛
※ قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى شىرنىسىدىن 30 گىرامنى ئىستېمال قىلسا؛
ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقىغا:
※ پىشۇرۇلغان قوي گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛
※ توخۇ گۆشىدە قورۇما شورپا قىلىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.
مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا:
※ كالا گۆشىنى ئېزىپ پىشۇرۇپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا:
※ بىر پىيالە سۈتكە بىر دانە تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئۆرلىتىپ ئىچسە؛
※ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى دانە ياڭاق مېغىزى بىلەن بىر چاڭگال قۇرۇق ئۈزۈمنى ئىستېمال قىلسا؛
※ توخۇ گۆشىنى سەۋزە، چامغۇرلار بىلەن پىشۇرۇپ، قانغۇدەك ئىستېمال قىلسا؛
※ ھەر كۈنى بىر چاڭگال بادام مېغىزىنى ئىستېمال قىلسا؛
※ ھەر كۈنى بىرقانچە دانە قۇشقاچنى كاۋاپ قىلىپ يېسە؛
※ قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن بىر چاڭگال ئېلىپ، سارغايتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات، بىر پىيالە قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە؛
※ قوي سۈتىدىن بىر پىيالىگە ناۋات سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ ئىچسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا:
※ سامساق، پىيازدىن بەش دانىنى سۇغا ئېزىپ، پېشانىگە چاپسا؛
※ تازىلانغان كۇنجۇتنى ئېزىپ، باشقا چاپسا؛
※ بۇغداي ئۇنى پوشكىلىنى ئاچچىق بادام يېغى، توخۇ يېغى قا-تارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، پىشۇرۇپ قىزىق - قىزىق هالدا يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
★ كۆكنار ئۇرۇقىنى كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا چېكە ۋە پېشانە قىسمىغا تېگىپ بەرسە؛
★ 15 گىرام چىگىت مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ پېشانە ۋە چې-كە ساھەسىگە چېپىپ بەرسە؛
★ 60 گىرام خېنىنىڭ يوپۇرمىقىنى سىركىدە ئېزىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پېشانە ۋە چېكە ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە؛
★ 12 گىرام ئاق خەشخاشنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پېشانە ۋە چېكە ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، هارارەت پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 20 گىرام بابۇننى پاكىز تازىلاپ، 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم، تا-ماقتىن كېيىن هەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قى-لىپ بەرسە، ئارتۇق هۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 10 گىرام قىچىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پېشانە ۋە چېكە ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە، ئارتۇق هۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلايدۇ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 15 گىرام ئاچچىق بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سىركىدە ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ پىيـ-
شانە ۋە چېكە ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە، قان ئايلىنىش ۋە ماددا
ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپە-
ئەت قىلىدۇ.

★ 50 گىرام يۇمغاقسۈتنى 500 مىلىلىتىر سۇدا قاينىتىپ،
پىشۇرۇپ سۈزۈپ، سۈيىگە بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ، تەمىنى تەڭ-
شەپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەر-
سە، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، نېرۋا خاراك-
تېرلىك باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۈنى سۇس ئوتتا قىزىتىپ،
باشنى ئاچچىقسۈنىڭ هورىغا تۇتۇپ بەرسە، بۇزۇق ماددىلارنى تا-
زىلاپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 30 گىرام قېرىقىزنى سوقۇپ، 30 گىرام قارا شېكەر بىلەن
بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە توققۇز مىل-
لىلىتىردىن ئۈدا ئۈچ كۈن ئىلمان ھالەتتە ئىستېمال قىلىپ بەر-
سە، قىزىتمىنى ياندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ، باش ئاغرىقىغا مەن-
پەئەت قىلىدۇ.

*تەۋسىيە: شويلا، نوقۇت ئېشى، ئۆگرە، نېرىن چۆپ قاتار-
لىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋى-
تى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال
قىلىنسا؛ زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن
تۇرۇشتىن، زىيادە ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن
ساقلانسا بولىدۇ.*

2. باش قېيىش

*بۇ مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماسلىق تۇ-
يەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، بىماردا
ئۆز بەدىنى ياكى ئەتراپىدىكى نەرسىلەر ئايلىنىۋاتقاندەك، چۆرگى-
لەۋاتقاندەك سېزىم بولۇش بىلەن بىللە، يەنە قۇلاق گۈركىرەش، كۆز*

قارىڭغۇلىشىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، چىراي تاتىرىش، ھەتتا قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھەتتا يىقىلىپ چۈشۈش، ھوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇمنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، ئازراق تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ 10 گىرام كەندىرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، بىر دانە تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇزۇلدۇرمەي 5~7 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلاپ، باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 15 گىرام قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىگە چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10~15 گىرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭە ۋە يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاپ، باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: باچكا، قۇشقاچ، پاقلان، كېيىك گۆشى ۋە شورپىسى؛ ئۆگرە، نېرىن چۆپ، نوقۇت ئېشى، شوۋىنگۇرۇچ، چامغۇر، سەۋزە، پەمىدۇر، ئانار، ئاپېلسىن... قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىنسا؛ يەڭگىل ھەرىكەت قىلىپ، مۇۋاپىق ئارام ئېلىپ، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولسا؛ ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن، ئېگىز بىنالارغا، تاغلارغا چىقىشتىن، دەريا - كۆل بويىغا بېرىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇشتىن ۋە ئىشلەشتىن ساقلانسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

3. يۆتەل

بۇ، نەپەس يولىنىڭ بىر خىل قوغدىنىش خاراكتېرلىك تەكرارر ھەرىكىتى بولۇپ، يۆتەل بىلەن بىرگە يەنە باش ئاغرىيدۇ، دىمىقى پۈتۈپ، بۇرۇندىن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، يۆتەلگەندە ئاق رەڭلىك ياكى كۆككە مايىل بولغان بەلغەم چىقىدۇ، بەزىدە بەلغەم چاپلىشاڭغۇ بولۇپ، ئاسانلىقچە چىقمايدۇ، گالدا قىچىشىش سېزىمى بولۇپ، تەكرار يۆتىلىدۇ.

▲ ئۇزاق مۇددەت يۆتىلىپ ساقايمىسا، كېپىكنىڭ جىگىرىنى ناۋات بىلەن قايناتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

▲ ئەنجۈرنى قوي پاچىقى بىلەن قايناتىپ ئىچسە، كونا يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

▲ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن شۇمشىنى يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات ياكى قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ ھەم دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

▲ ئايال كىشىنىڭ يۆتىلى كۆپىيىپ، نەپىسى سىقىلىپ، كۆك - رەڭگى چىڭقۇېلىپ، بىئارام بولسا (بۇنىڭدەك كېسەللىكلەر كۆپىنچە قىشتا پەيدا بولىدۇ)، قوي كۆزىنىڭ ئېقىنى ئېلىۋېلىپ قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ناۋاتقا ياكى پاقلىنىنى ئېمىتىۋاتقان قوينىڭ سۈ - تىگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېسە كېسەل ساقىيىدۇ.

▲ سىركە بىلەن ئەنجۈرنى قايناتىپ ئىچسە، نەچچە يىللىق يۆ - تەل شىپا تاپىدۇ.

▲ ئادەم ۋە ھايۋانلار ماڭقا بولۇپ قېلىپ ساقايمىسا، ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى بۇرنىغا تېمىتسا تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ ئامۇتنىڭ ئۇرۇقىنى قايناتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، يۆتەل ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ كېيىك ئۆتىنى ناۋات بىلەن قوشۇپ يېسە يۆتەل توختايدۇ.

▲ ئەنجۈرنى سۈت بىلەن قايناتىپ ئىچسە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

◎ ھەسەل بىلەن سۈت ماسكىسىنى قوشۇپ يېسە؛

◎ قىچا بىلەن يانتاق مېغىزىدا كۆجە ئاش ئېتىپ ئىچسە؛

◎ بىمار يۆتەلدىن چىڭقىلىپ خىرقىراپ قالسا، بەلغەم چىقمىسا، ناۋاتتىن ئىككى سەر، بادام مېغىزى ياكى تاتلىق شاپتۇل مېغىزىدىن تەڭ مىقداردا قوشۇپ سوقۇپ ئىلمان قايناقسۇدا خېمىر قىلىپ ھەر ئاخشىمى يەپ ياتسا، يۆتەلدىن خالاس بولىدۇ.

☆ قىش پەسلىدە گۇلقەنتنى كۆپ يېسىڭىز ھەر خىل يۆتەل ۋە نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

☆ 12 گىرام ئارپىبەدىيانىنى 500 گىرام سۇدا 120 گىرام قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن 12 گىرام كالا سۈتى قوشۇپ ئىچسىڭىز نەپەسلىنىش قىيىنلىشىش بىلەن تەڭ كەلگەن يۆتەلنى پەسەيتىپ، نەپەسنى ياخشىلايدۇ.

☆ ئارپىبەدىيانىنى پىرسياۋشان ۋە ئەنجۈر بىلەن قاينىتىپ ئىچسىڭىز يۆتەل ۋە زىققىلەرگە شىپا بولىدۇ.

☆ كىچىك باللار يۆتىلىپ قالغاندا، قىزىق قازانغا بىر تامچە كۈنجۈت مېيىنى تېمىتىپ، ماي قىزىغاندا 250 گىرام ھەسەل قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سوۋۇغاندا شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، كۈنگە 3~4 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق قايناقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈپ قويۇڭ (يەتتە كۈندىن 10 كۈنگىچە).

☆ ھۆل سوغۇقتىن يۆتەل كۆپ، نەپەسلىنىش قىيىن بولسا، كۆك كەپتەرنىڭ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ ياكى شورپا قىلىپ بىر مەزگىل يەپ بېرىڭ. بۇ بەدەن ئاجىزلىق، ماغدۇرسىزلىققىمۇ شىپا بولىدۇ.

☆ زىققىدىن بولغان يۆتەلگە 50 گىرام بۇغداينى ئېزىلگىچە قاينىتىپ، كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يەپ بېرىڭ.

☆ ئىسسىقلىق يۆتەلدە ئىككى مىسقال بىنەپشە، نىلۇپەر، زۇفا، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن بىر مىسقالدىن؛ ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر ئىككى مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، چىلان تۆت دانە، ئەنجۈر قېقىدىن ئىككى دانىنى تازىلاپ، بىر جىڭ قايناقسۇغا چىلاپ، ئوتتا ئازراق قويۇپ، سۈزۈپ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىڭ.

☆ قىزىتمىلىق يۆتەلگە يەنە روببەسۇس (چۇچۇكبۇيىنىڭ قاينىتىپ قاتۇرۇلغان شىرنىسى) ، ئۇرۇقسىز كۆك ئۈزۈم، ئەنجۈر قېقىدىن يېرىم سەردىن؛ بۇغداي كىراخمالى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ سەر قەنتنى سوقۇپ

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

ئارىلاشتۇرۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، قوناقتەك كۆمىلاچلاپ، ھەر قېتىمدا 3~4 داندىن ئىچىلىدۇ.

☆ ئۆتكۈر يۆتەلدە خام قاپاقنى توغراپ سىيۇپ ئاقلاپ، بىر ھەسسە ھەسەل بىلەن قوشۇپ قايناتقىپ، ھەر قېتىمدا يېرىم سەر. دىن ئىستېمال قىلىنسا، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، كۆكسىنى بوشىتىپ، بەلغەمنى راۋان قىلىدۇ.

※ سامساقنى چاۋا ياغ بىلەن پىشۇرۇپ يەتتە كۈن يېسە، ساقايمىغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

※ كۆك رەيھاننى سىقىپ، سۈيىگە ھەسەل ياكى قەنت سېلىپ ئىچسە، قىزىتمىلىق يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

※ پوستى سويۇۋېتىلگەن بىر دانە سامساقنى ئېزىپ، سامساقنىڭ شىرىنىسىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، جاھىل خاراكتېرلىك يۆتەلنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ ئېتىزلىقتا قىرو چۈشكەندە يۇلۇۋالغان تۇرۇپنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، قايناتقىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، بەلغەملىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئىككى تال پىياز، بىر دانە ئامۇت، 50 گىرام شېكەرنى سۇدا قايناتقىپ ئىچسە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ قاپاقنى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنى يەپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ سەۋزىنى سۇدا پىشۇرۇپ يېسە، كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كاۋا ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، يۆتەلنى توختىتىدۇ.

※ كاۋىدا ئاش ئېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ماشنى ھەسەل بىلەن يەپ بەرسە، كونا يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

4.كۆكيۆتەل

※ قۇشقاچنى پاكىز تازىلىۋېتىپ، ئىچىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ، ئۇنىغا تۇگۇپ دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن، كۈندە بىر قېتىم 3~4 تالدىن ئىستېمال قىلىنسا (يېشىغا توشمىغان بالىلارغا يېرىمدىن بېرىش كېرەك) كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ بېھىنى تازىلاپ، ئۇستىنى قەغەز بىلەن ئوراپ، قوقاس ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە كەچ بىر دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرسا، كىچىك بالىلاردىكى قۇرۇق يۆتەل ۋە كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ سامساقنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرسە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئالمىنى ئويۇپ ئىچىگە ناۋات سېلىپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ يېگۈزسە كۆكيۆتەلگە ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

※ سامساقنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يالاپ بەرسە، كۆكيۆتەلگە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

※ توخۇنىڭ بىر دانە ئۆتى بىلەن بەش دانە چىلان سۇدا قاينىتىلىپ، كۆكيۆتەل بولۇپ قالغان بالىلارغا كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۈدا بەش كۈن ئىچۈرۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 50 گىرام يۇمغاقسۈتنى ياغدا قورۇپ، بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ يەنە قورۇپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىپ بەرسە قىزىتما پەسىيىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ يۆتەل پەسەيتىدۇ.

★ 100 گىرام پالەكنى ئۇششاق توغراپ، ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياغدا قورۇپ پىشۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنى ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىچىپ بەرسە؛

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

★ 15 گىرام كۆك كاۋا پوستىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلنى قوشۇپ يەنە بىر ئۆرلە-تىپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىچىپ بەر-سە؛

★ 120 گىرام قارا كۈنجۈتنى ئېزىپ، 30 گىرام شېكەر بىلەن بىرلىكتە قورۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گىرامدىن ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇمنى 60 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا سېلىپ قاي-نىتىپ، پىشۇرۇپ، كۈندە بىر دانىدىن بىر ئاي ئەتراپىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، بۇزۇق ماددىلار-نى تازىلايدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 20 گىرام قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ 250 گىرام ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 5~10 گىرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

★ 10 گىرام زىغىر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ 150 گىرام ھە-سەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 5~10 گىرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەلغەم بوشىتىپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 200 گىرام ئاغچىيۇغۇچنى پاكىز يۇيۇپ، 200 مىللىلى-تىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە ئىككى قې-تىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاپتەپپەرەس گۈلى (ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ) دىن 1~2 تال ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق ناۋات قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نەپەس يول-لىرىنى تازىلاپ، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

★ 30 گىرام خام زەمچىنى ئېزىپ، ئازراق ئاچچىقسۇ بىلەن تەك-شى ئارىلاشتۇرۇپ، پۇتنىڭ ئالقىنىغا چېپىپ بەرسە يۆتەل پەسەيتى-

دۇ.

★ قوناق ساقىلىدىن ئازراق ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە؛

★ تۈزلانغان تۇرۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، ئۆگرە، نېرىن چۆپ قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىنسا؛ قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ، قەۋزىيەتتىن ساقلانسا؛ ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، چاڭ ـ توزاندىن، توڭلاپ تۇرۇپ قالغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ئېھتىيات قىلىنسا بولىدۇ.

5. تۇمۇ (زۇكام)

زۇكام ئادەتتە ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە يۇقۇملۇق زۇكام دەپ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان زۇكامدا باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئال ۋە يۇتقۇنچاق كۆيۈشكەندەك ئاغرىيدۇ، چۈشكۈرىدۇ، دىماق پۈتۈپ، بۇرۇندىن ئاز مىقداردا سۇ ئاقىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، جۇغ ـ جۇغ بولۇپ قىزىتما بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بۇرۇن يوللىرى قىچىشىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ، كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا بىمارنىڭ بېشى ئېغىر بولۇپ، ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ، سېزىم تۆۋەنلەيدۇ، بۇرۇندىن كۆپ مىقداردا سۇ-يۇقلۇق ئاقىدۇ. بەدەندە ماغدۇرسىزلىق بولىدۇ، قىزىمايدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ.

يۇقۇملۇق زۇكامدا باش قاتتىق ئاغرىپ، دىماق پۈتىدۇ، بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، كۆپ چۈشكۈرىدۇ، ئاۋازى پۈتىدۇ، بۇ ئالامەتلەر ئۆتكۈر ھالەتتە كۆرۈلۈش بىلەن بىللە ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىپ، قىزىتما بولىدۇ، بۇرۇن ئېچىشىپ، كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ.

▲ زەپەرنى ئىپار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۇرىسا، زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

▲ زۇكامغا زىغىرنى كۆيدۈرۈپ، بۇرنىنى ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ.

☆ زۇكامدا بۇرنىڭىزدىكى سۇنى توختىتاي دېسىڭىز، بىر مىسقال سىيادانىنى چالا سوقۇپ، موخۇركىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئوراپ، تاماكىدەك چېكىپ، ئىسىنى دىماققا تارتىڭ. تاماكا چەكمىسىڭىز سىيادانىنى لاتىغا ئوراپ پۇرىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

☆ قىزىتمىلىق زۇكامدا تاۋۇز يەپ بېرىڭ.

※ يېرىم پىيالە شوخلا سۈيىنى يېرىم پىيالە تاۋۇز سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

※ تەرخەمەكنى تۇز بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

※ تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنى ئېزىپ، شىرىنىسىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

☆ سىيادانىنى سوقۇپ، لاتىغا ئېلىپ داۋاملىق پۇرىسا، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

☆ تولا چۈشكۈرتىدىغان زۇكامغا سوققان سىيادانىنى بۇرنىڭىزغا 4 ـ 3 قېتىم تارتىپ بېرىڭ.

☆ نەزلىنى توختىتىش ئۈچۈن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى پېشانىڭىزگە چېپىڭ.

☆ سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەغەز گۆلىنى ئىشلىتىڭ ياكى ئەنبەرنى پۇراڭ.

☆ نەزلىگە ئادراسماننىڭ سۈيىنى چىقىرىپ بۇرنىڭىزغا تېمىتىڭ.

☆ ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە پالەك بىلەن ماشنى قوشۇپ پىشۇرۇپ يەڭ.

☆ زۇكامدا بۇرۇندىن كەلگەن سۇنى توختىتىش ئۈچۈن سىركىنى پۇراڭ.

☆ نەزلىدىن ئاۋاز تۇتۇلۇپ قالسا، ناۋاتنى قايناقسۇغا ئېرىتىپ ئىچىڭ.

☆ سوغۇق زۇكام ۋە ئۇنىڭدىن بولغان كېسەللەرگە قىچا يەڭ.

☆ پىششىق تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا گۈڭگۈرت يېغىنى سېپىپ يەڭ.

☆ مارجان شوخلىدا بۇي سېلىپ، ئىسىنى بۇرنىڭىزغا تارتىڭ.

☆ يۇلغۇن يوپۇرمىقىدا بۇي سېلىپ، ئىسسىنى بۇرنىڭىزغا تارتىڭ.
☆ ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا ئۇجمە يوپۇرمىقى پايدا قىلىدۇ.
☆ ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە كۆكنار شەربىتى ئىچىڭ.

※ توخۇ شورپىسىنى، بولۇپمۇ مېكىيان شورپىسىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۆتەل، زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

※ ئاق يېسىۋېلەكنىڭ ئوتتۇرىسىدىن 250 گىرام، ئاق تۇرۇپتىن 60 گىرام ئېلىپ، ئىككىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا قىزىل شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئىچسە؛

※ قېنىق دەملەنگەن چايدىن بىر چىنە ئېلىپ، قازاندا قاينىتىپ، تۇخۇمدىن بىرنى چېقىپ چاي بىلەن تۇخۇم شورپىسى قىلىپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىمدىن ئىككى كۈن تەرلىگۈچە ئىچىپ بەرسە زۇكام ساقىيىدۇ.

※ ياش پاقلان گۆشى شورپىسىغا سامساقنى كۆپرەك سېلىپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان زۇكام تېخىمۇ ئاسان ساقىيىدۇ.

※ بېھىنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، بۇسىنى پۇرىتىش بىلەن بىللە يېگۈزسە، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

※ ئاچچىقسۇنى قاينىتىپ بۇسىنى پۇرىسا، يۇقۇملۇق تارقىلىشچان زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنىڭغا شىپا بولىدۇ.

※ خام تۇرۇپنى كۈندە ئىككى تالدىن يەپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

※ قىش پەسلىدە سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇيىگە 10 ھەسسە سۇ قوشۇپ، بۇرنىغا كۈندە بىر قېتىم تېمىتىپ تۇرسا، يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

※ پىيازدىن 60 گىرام ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، يالپاقلاپ، چەينەككە سېلىپ ئۈستىگە ئۈچ ئىستاكان سۇ قۇيۇپ، ئىككى ئىستاكان قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىپ بەرگەندە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

※ قىزىلمۇچنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا ئازراق ماش ۋە سامساق قوشۇپ لازا شورپىسى قىلىپ ئىچسە، زۇكامغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

※ سامساقنى ئاقلاپ، ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن يەپ بەرسە 3~5 كۈندە يۇقۇملۇق زۇكامنى يوقىتىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

※ پىياز يىلتىزى، سامساق يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قوقاس ئوتتا كۆيدۈرۈپ بۇسىنى پۇرىسا، ھەرقانداق سەۋەبتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

★ 15 گىرام سامساقنى ئاقلاپ، ئېزىپ، 15 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جاراسىملارنى يوقىتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇنى ئىككى ھەسسە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ نورمال ئوتتا قىزدۇرۇپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئۆي ئىچىنى بۇسلاپ بەرسە، يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە يۇقۇملۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 15 گىرام ماشنى پاكىز تازىلاپ، ئېزىپ، ئازراق ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ 10 مىنۇت تۇرغۇزۇپ دەملەپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قىزىتما پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 250 گىرام تاۋۇزنى پاكىز يۇيۇپ، تۆت چاسا توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە (ئۈزۈلدۈرمەي 2~3 كۈن داۋاملاشتۇرىدۇ)، قىزىتما پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ، 30 گىرام ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئۇخلاشتىن بۇرۇن قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىپ تەرلىتىپ بەرسە، قىزىتما ۋە يۆتەل پەسەيتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بىر دانە ئامۇتنى پاكىز يۇيۇپ، سويۇۋېتىپ قاچىغا سېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ يېرىم چىلاپ، تە-

ـرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە، قىزىتما پەسەيتىپ، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 250 گىرام ئۈجمە يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، بىر لىتىر سودا قايناتقاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سوۋۇتۇپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، قىزىتما پەسەيتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ھەر خىل زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

★ تۆت تال قارىئۆرۈك بىلەن 100 گىرام قارا شېكەرنى پىشۇرۇپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىسسىق ھالەتتە ئىچىپ بەرسە، قىزىتما قايتۇرۇپ تەرلىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئالدى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى كېۋەز غوزىكىنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق چاناپ، بوتۇلكىغا سېلىپ ئۈستىدىن ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، ئېغىزىنى چىڭ ئېتىپ توپىغا 15 كۈن كۆمۈپ، زۇكام بولغاندا ياكى قىزىتما ئۆرلىگەندە كۈندە 20~30 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

★ خىش پارچىسىنى ئوتتا قىزدۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇنى ئۈستىگە چېچىپ، خىش پارچىسىدىن چىققان ھورنى پۇراپ بەرسە، جاراسىملارنى ئۆلتۈرىدۇ، تارقىلىشچان زۇكامغا، بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئوسما يىلتىزىدىن 20 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئۈدا ئۈچ كۈن ئىچىپ بەرسە، تارقىلىشچان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ غولپىياز ئېقىدىن ئۈچ تال ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئۈدا ئۈچ كۈن ئىچىپ بەرسە، تارقىلىشچان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ غولپىياز ئېقىنى سوقۇپ، سۈيىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~3 تامچىدىن تېمىتىپ بەرگەندە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

★ پىننىدىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بىنەپشىدىن بەش گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرگەندە، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا كۈندە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تارقىلىشچان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر 100؟ لىك سامساق سۈيىنى بۇرنىغا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~3 تامچىدىن، ئۇدا ئىككى كۈن تېمىتىپ ياكى پاختىغا سامساقتىن بىر ئاز ئوراپ، بۇرۇننىڭ تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا تارقىلىشچان زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

★ چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاق تېرەك قوۋزىقىدىن 250 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئىككى سائەت قايىنىتىپ، سۈيىنى ھەر كۈنى چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، تارقىلىشچان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر ھۆل تېرەك قوۋزىقىدىن 60 گىرامنى ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، سۈيىنى ئۇدا ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ يالپۇزدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كۆك ئەمەندىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، شىرىسىنى ئېلىپ، كۈندە بىر چىنە قايىنىتىلغان شىرىسىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ قۇرۇتۇلغان يېسىۋىلەك (بەسەي) يىلتىزىدىن بىر پارچە ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا قايىنىتىپ، بىر چىنە قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئازراق شېكەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە تارقىلىشچان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاغىچە يوغۇچ يىلتىزىدىن 130 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، توغۇتتىن كېيىنكى زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ قۇرۇق پىلە قۇرتىدىن بەش گىرام ئېلىپ، يومشاق سوقۇپ،

تالقانلاپ، ئازراق ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ خام نەشپۈت شۆپۈكىدىن ئازراق ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىگۇرۇچ، ئارپا ئېشى، ئۈگرە، كۆكتات ئېشى، نېرىن چۆپ قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىنسا؛ ئۆي ھاۋاسىنى تەڭشەپ، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ، ياخشى ئارام ئېلىنسا؛ ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، سوغۇق ھاۋادا ئۇزۇن يۈرۈشتىن، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىشتىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلانسا بولىدۇ.

6. مېڭە ئاجىزلىقى

بۇ كۆپىنچە ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆرۈلىدىغان، جىددىي خىزمەت، تۇرمۇشتىكى تۈرلۈك - غەم - ئەندىشىلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، مېڭە خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا ئاساسلىقى ئۇيقۇسىزلىق، تەپەككۇرى چېچىلىپ، دىققىتىنى يىغالماسلىق، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان تېرىكىش، قورقۇنچاق بولۇپ قېلىش، يۈرىكى سېلىش، ئورۇنسىز گۇمان قىلىش، ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئەرلەردە كۆپ ئېھتىلام بولۇپ، ئېرىنچەكلىك قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

☆ مەغىز گۈلى مېڭىنىڭ ئېتوكلىرىنى ئاچىدۇ.
☆ بىنەپشە يېغى مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.

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

☆ مېڭىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىغا كاۋنى سوقۇپ باشقا تېڭىش.
☆ مېڭە ئاغرىقىغا ئادراسماننى قايىنتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىش.
☆ تاتلىق ئالما مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
☆ مېڭە ئاغرىقىغا جىگدە يەڭ.
☆ مېڭە ئاجىزلىقىغا زىغىر چېچىكىنى قايىنتىپ ئىچىڭ.
☆ سېرىق ھېلىلىنى شېكەر بىلەن تالقان قىلىپ يېسە، مېڭىنى تازىلايدۇ.
☆ ياڭاق، ھەسەللەر مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
☆ مېڭە كېسىلىگە ئۈزۈم شىرنىسىنى يېگى سېغىلغان سۈت ۋە بىرئاز بادام بىلەن قوشۇپ ئىچىڭ.
☆ ئەينۇلىنىڭ چېچىكىنى چايناسا، مېڭىدىن كەلگەن زەھەرلىك سۇلارنى توختىتىدۇ.
☆ پىرسىياۋشاننى قايىنتىپ، باشنى يۇيۇڭ (مېڭىنى ئاچىدۇ).
☆ مېڭە ئاغرىقىغا قىزىلگۈل ئىشلىتىڭ.
☆ ئامۇت، نەشپۈتلەر مېڭىگە ھۆللۈك بېرىدۇ.
※ ئىسسىقتىن بولغان مېڭە ئاجىزلىقى ئۈچۈن پوستى قىتىشمىغان خام قاپاقنى توغراپ، قاپاق ئېشى قىلىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
※ چۈجە گۆشىنى پىشۇرۇپ ئەتىگەنلىك ناشتىدا يەپ بەرسە، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قۇشقاچ گۆشىنى شورپا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ (شورپىسىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ).
※ كۆك كەپتەر گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ مېڭە ئاجىزلىقىنى داۋالاش ئۈچۈن، بىر ئىستاكان كالا سۈتى بىلەن بىر ئىستاكان ھەسەل ئېرىتىلگەن چاينى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
※ توخۇ، قۇشقاچ، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلارنىڭ گۆشىدە كاۋاپ ياكى شورپا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، مېڭە ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
※ كۈندە تۇخۇم ياكى ھەر خىل مېغىزلار بىلەن تەييارلانغان

ھالۋا ئىستېمال قىلىنسا، دائىملىق ئۇسسۇزلۇقى ئۇچۇن سۈت، تۇخۇم، شېكەر ياكى ھەسەل قاتارلىقلار قوشۇپ تەييارلانغان چاي ياكى مېۋىلەرنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ئىستېمال قىلىنسا، مېڭە ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

※ ئۈچ ياكى تۆت دانە ياڭاقنى چېقىپ، ئۇنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر ۋە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ھور بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئۆرۈك قېقىدا قائىدە بويىچە مۇراببا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، مېڭە ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

※ ياڭاق مۇراباسىنى دائىم ئىستېمال قىلسا، مېڭە ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

※ ۋاسالغۇنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كىچىك چىلان مېغىزىدىن ئۈچ گىرامنى تالقان قىلىپ، شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە، مېڭە ئاجىزلىق بىلەن ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

※ مۇۋاپىق مىقداردىكى كۈنجۈت يېغى، بۇغداي ئۇنى، شېكەر قاتارلىقلارنى تەييارلاپ، ھالۋا ئېتىپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ شاپتۇلنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭە ئاجىزلىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

※ ئۈجمىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

※ تاتلىق بادام مېغىزىنى ھەر كۈنى 20 دانىدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى سەمرىتىپ، مېڭە ئاجىزلىقىنى تۈگىتىدۇ.

※ ئەنجۈرنى ياخشى پىشقان ئۈزۈم، ئالما، نەشپۈت قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە ۋە مېڭە ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

※ تاۋۇزنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، 250 گىرامغا 30 گىرام

www.uyghurkitap.com

ناۋات قوشۇپ، كۈندە ناشتىدا ئىستېمال قىلىشنى 21 كۈن داۋاملاشتۇرسا، كېسەلنىڭ مېڭىسى ياخشىلىنىپ، كېسەللىك ئالامەتى كۈندىن ـ كۈنگە يوقىلىدۇ.

▲ تاتلىق بادام مېغىزىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20~30 دانە يېسە، ئۇنتۇغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

▲ ياڭاق مۇراببەسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن يېسە ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

▲ قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيەدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر چىمدىمدىن يېسە، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

▲ ئالما چېچىكىدە گۈلقەنت ياساپ يېسە ئۇنتۇغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

▲ قارىغاي يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قايناتىپ چاي ئورنىدا بىر مەزگىل ئىچسە، ياشانغانلاردىكى ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

★ كالا يۈرىكىنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆسۈملۈك يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە (ئۈزۈلدۈرمەي بىر ھەپتە ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ) مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ 15 گرام ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۆزۈقلۇق تولۇقلاپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ياخشى پىشقان تاۋۇزنى سىقىپ 250 مىللىلىتىر تاۋۇز سۈيىگە 30 گرام ناۋات قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىشنى 15~20 كۈن داۋاملاشتۇرغاندا، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سۈتتىن 200 مىللىلىتىر ئېلىپ قايناتىپ، ئۈستىگە تۇخۇمدىن بىر دانە سېلىپ پىشۇرۇپ، كۈندە ئەتىگەن بىر قېتىمدىن

ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ياڭاق مېغىزىدىن 40 گىرام ئېلىپ، ئېزىپ قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ۋە شېكەر قوشۇپ دۇملەپ (ھوردا) پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ياڭاق مېغىزىدىن 100 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، 150 گىرام گۈرۈچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ ئۆرۈك قېقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاكىز تازىلاپ، سۇدا قاينىتىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۈستىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ خېنە ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم 5～10 گىرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ بادام مېغىزىدىن 30 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۈت بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇپ ، كۈندە ئەتىگەن بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ سېرىق پۇرچاقنى مۇۋاپىق مىقداردا گۆش بىلەن بىرلىكتە قورۇپ پىشۇرۇپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ كىچىك چىلان مېغىزىدىن بەش گىرامنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، شېكەر بىلەن قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: باچكا ، قۇشقاچ ، پاقلان ، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، ئۆگرە، نېرىن چۆپ، نوقۇت ئېشى، شىۋىنگورۈچ، قايماق، چامغۇر،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سەۋزە، پەمىدۇر، ئالما، ئانار، ياڭاق مېغىزى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىلسە؛ زىيادە چارچاشتىن، روھىي جەھەتتىن جىددىيلىشىشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، قولدا لەززەتلىنىشتىن، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن ھەددىدىن زىيادە شۇغۇللىنىشتىن؛ شاۋقۇن - سۈرەنلىك مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇشتىن ساقلانسا؛ بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىپ، مۇۋاپىق ئارام ئېلىپ، تۇرمۇشنى تەرتىپلىك ئورۇنلاشتۇرۇپ، روھىي جەھەتتىن نورماللىقنى ساقلاپ، توغرا جىنسىي مۇناسىۋەت قارىشىنى تۇرغۇزۇپ، ئوزۇقلۇق پەرۋىشىگە دىققەت قىلىپ، مەنىيلىك جايلارغا بېرىپ سەيلە - ساياھەت قىلسا بولىدۇ.

7. ئۇيقۇسىزلىق

بۇ تۇرلۇك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چوڭ مېڭىنىڭ دائىم قوزغىلىش ھالىتىدە تۇرۇشى ياكى مېڭە سىزىمچانلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا ئاساسلىقى ئۇيقۇسى ئاز بولۇش، ئۇيقۇدىن يېتەرلىك لەززەت ئالالماسلىق، كۆپ ئويغىنىش، كۆپ چۈش كۆرۈش، چارچاش، ھارغىنلىق ھېس قىلىش، ئورۇقلاش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، تەپەككۇرى قالايمىقانلىشىش، تېرىلەر قۇرغاقلىشىش ۋە چىرايى تاتىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

◎ سىرنىقچېچەكنى چاي دەملەپ ئىچسىمۇ، قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن سۈيىدە بېشىنى يۇسىمۇ ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

※ ھەر قېتىم ئۇخلاشتىن بىر سائەت ئىلگىرى يەتتە دانە سوقا چىلاننى ئۇرۇقچىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كۈندە كەچ بىر قېتىم گۈل يېغى ياكى تاتلىق بادام يېغى بىلەن چېكە ئەتراپىنى ياغلىسا كېسىلى شىپا تاپىدۇ.

※ تولۇق پىشقان ئاق ئۈجمە مۇرابباسىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15~30 گىرام ئىستېمال قىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ بادام مېغىزى، ناۋات قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە كەچ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

※ يۇمغاقسۈت كۆكىنى سىقىپ، سۈيىگە مەلۇم مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

※ كۈندە كەچ ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى بىر ئىستاكان سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىۋەتسە ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

※ بالىلارنىڭ ئۇيقۇسى ئازلاپ كەتسە، قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى بالىنىڭ ساغرىسى، غولى، يىرىقلىرى ۋە ئۇگىلىرىگە سۈرۈپ بەرسە، ياخشى ئۇخلايدۇ.

※ سامساق شىرنىسىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇزاق مۇددەت كۈندە تۆت قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ.

※ كەچلىك تاماققا كۆپ مىقداردا پىياز قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە ۋە بەدەننىڭ چارچىغانلىقىنى يوقىتىپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

※ قاپاقنى قىرىپ باشقا تېڭىپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

※ يۇمغاقسۈتنى سىقىپ، سۈيىنى ئېچىتىپ، شاراب قىلىپ ئىچىپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

※ كۈندە بىر سائەت ئۆپچۆرىسىدە مۇنچىغا چۈشۈپ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بەرسە، 12 تال چىلان يەپ ياتسا ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

★ 250 مىللىلىتىر كالا سۈتىنى قاينىتىپ، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇنى ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

رىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىچىپ بەرسە، مېڭە خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى كۆممىقوناقنى ئازراق سۇغا چىلاپ قايىنىتىپ، پىشۇرۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۇپ، كۈندە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئۇيقۇسىزلىقنا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

★ 20 گىرام بادام مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، 200 مىللىلىتىر كالا سۈتىنى قايىنىتىپ، ئۈستىگە بادام مېغىزىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۇيقۇسىزلىقنا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كەرەپشە يىلتىزىدىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە؛

★ نىلۇپەر غولىدىن 30 تال ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق ئاش تۇزى قوشۇپ، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىپ بەرسە؛

★ ئۈجمىدىن 20 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، مېڭە ئاجىزلىقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تۇخۇم شاكىلى پەردىسىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، مېڭە ئاجىزلىقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنا مەنپەئەت قىلىدۇ (ئەسكەرتىش: بۇ ئۇسۇل ئاياللارغىلا قوللىنىلىدۇ).

★ تاتلىق بادام مېغىزىدىن 20 گىرام ئېلىپ، كۆندە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا؛

★ ئاق ئۇجمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە ئازراق شېكەر ياكى ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ، كۆندە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا؛

★ تاتلىق بادام مېغىزىدىن 100 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، كۆندە 1～2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گىرام ئىستېمال قىلسا؛

★ رەيھانگۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق قارا شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۆندە 1～2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

★ ئوسۇڭ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئىككى چېكىگە سۈركىسە؛

★ تەرخەمەكنىڭ پوستىنى سويۇپ، پېشانە ۋە چېكىگە تېڭىپ بەرسە، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تەۋسىيە: باچكا، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، ئارپا ئېشى، ئۆگرە، شوۋىگۈرۈچ، شويلا، سەۋزە، چامغۇر، ئالما، ئانار، ئەنجۈر، تاۋۇز، قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىنسا؛ كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلىشتىن، غەم-ئەندىشە قىلىشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، جىددىيلىشىش قاتارلىق روھىي نورمالسىزلىقلاردىن، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇشتىن ۋە ئىشلەشتىن، كېچىسى خىزمەت قىلىشتىن ساقلانسا؛ ئىلمان سۇدا كۆپرەك يۇيۇنۇپ، روھىي كەيپىياتىنى خۇشال ۋە ئەركىن ـ ئازادە ھالەتتە ساقلاپ، دەم ئېلىش ۋە خىزمەتنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ، باشنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، كېچىسى چوقۇم ئارام ئېلىشقا كاپالەتلىك قىلىنسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

8. يۈرەك ئاجىزلىقى

※ ياڭاق مۇراببासىنى دائىم ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

▲ يۈرەك رىتىمىنىڭ تېز بولۇش كېسەللىكى ئۈچۈن، تۆگىنىڭ يۈرىكىنى پىشۇرۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

▲ سەندەل بىلەن ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، يۈرەكنىڭ تېز ۋە رىتىمسىز سېلىشىغا پايدا قىلىدۇ.

◎ يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ، ھەر خىل داۋالىنىپمۇ ساقايمىغان كىشى يەرلىك كاۋىنىڭ بۇرنىدىن يۇمىلاق شەكىلدە كېسىپ ئېلىپ، كاۋىنىڭ ئۇرۇق ھەم لەشلىرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن بىر جىڭ قارا گۆشنى ئۇششاق توغراپ، كاۋىنىڭ ئىچىگە تەكشى يايسۇن، ئۈنىڭ ئۈستىگە بىر جىڭ ناۋاتنى سوقۇپ تالقان قىلىپ چاچسۇن، كاۋىنىڭ بۇرنىنى ھەم يېپىپ قاسقانغا سېلىپ پىشۇرسۇن. ناۋاتنىڭ ھەم گۆشنىڭ تەمى سىڭگەن كاۋىنى ئالىقانىڭ يېرىمىچە كېسىپ ھەر كۈنى ناشتىدا يېسۇن. بىر كاۋىنى يەپ بولغاندىن كېيىنمۇ كېسىلى تۈگىمىگەن بولسا، يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە دورا تەييارلاپ يېسە كېسىلىدىن شىپا تاپىدۇ.

☆ پىلە ياكى مەشۈتنى سۇدا قايىنىتىپ ئېزىپ، پاكىز سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە، يۈرەكنىڭ كۆپ كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، قۇۋۋەت بېرىدۇ.

☆ بېھى ۋە ئۈنىڭ ئۇرۇقى يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ ئاچچىق ئانار يۈرەككە قۇۋۋەت ۋە ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

☆ ئەنبەرنى ئىچسە ياكى ياغلانسا، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ مەغىز گۈلىنى پۇرىسا يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ ئىپار يۈرەك ئاجىزلىقىغا، بەدەننىڭ ھەرىكەتسىز بولۇپ قالغىنىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ تەرخەمەك يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

☆ ئالتۇننى ئېكەكلەپ دورىغا قوشۇپ يېسە يۈرەك ئاجىزلىقى،

سەۋدادىن بولغان يۈرەك سېلىشىغا شىپا بولىدۇ.
☆ پالەكنىڭ ئۇرۇقىنى يېسە، يۈرەك ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
☆ قارا پارپا يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ.
☆ ئاپتاپپەرەس يىلتىزىدىن 30 گىرام ئىچسە، سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ يۈرىكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
☆ زىغىر چېچىكىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، يۈرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
☆ سۆگەت غازىڭىنى ئاستىغا سېلىپ ياتسا، يۈرەك ۋە بەدەننىڭ قىزىقلىقىنى يوق قىلىدۇ.
☆ قىزىلگۈلنى قايناق سۇغا چىلاپ ئىچسە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
☆ ئىنەكپىتىنى يېگى سۈت بىلەن ئىچسە، يۈرەك ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
☆ قارا چاي يۈرەك كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.
☆ سەئىتەرمۇ يۈقىرىقىغا ئوخشايدۇ.
☆ سەندەل شەربىتى يۈرەك ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئالما شەربىتى يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ.
※ كۆممىقوناقنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.
※ مۇۋاپىق مىقداردا كالا سۈتى ئىستېمال قىلىنسا، يۈرەك كېسىلىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

9. يۈرەك سانجىلىپ ئاغرىش

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاساسلىقى بىماردا يۈرەك ساھەسى سانجىلىپ ياكى بېسىلىپ ئاغرىش، ئاغرىق سول تەرەپ تاغاق، سول بىلەك ئىچكى تەرىپى، ھەتتا چىمچىلاق بارماقىچە تارقىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئاغرىش ۋاقتى ئادەتتە 1~5 مىنۇت ئەتراپىدا بولىدۇ. ئەڭ ئۇزاق بولغاندىمۇ 15 مىنۇتتىن ئاشمايدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، تەرلەيدۇ، ئارام ئالغاندىن كېيىن ياكى مۇناسىپ دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى قوناق ئۇننى ئازراق سۇدا قاينىتىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، ئەتىگەن ـ كەچ ئىلمان ھالەتتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە (قاينىتىپلا ئىستېمال قىلىش كېرەك، ئۇزاق قويۇپ قويۇشقا بولمايدۇ)، يۈرەك سېلىپ كۆكرەك سىقىلىش، يۈرەك سانجىلىپ ئاغرىش، بەلغەم كۆپ بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 60 گىرام تاۋۇز شاپىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، يۈرەك سانجىلىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: باچكا، قۇشقاچ گۆشى ۋە شورپىسى، ئۇگرە، نېرىن چۆپ، نوقۇت ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، چامغۇر، سەۋزە، كەرەپشە، ياڭاق مېغىزى، قىزىل ئۈزۈم، ئالما، ئانار قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەر تاللاپ ئىستېمال قىلىنسا؛ كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاش ۋە ئاچچىقلىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، تويغۇنۇپ تاماق يېيىشتىن ساقلىنىپ، يەڭگىل ھەرىكەت قىلىپ، مۇۋاپىق ئارام ئېلىپ، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە كاپالەتلىك قىلىنسا بولىدۇ.

10. سېرىقلىق چۈشۈش (جىگەر كېسەللىكى)

بۇنىڭدا دەسلەپتە بىمارنىڭ سۈيدۈكى سېرىق رەڭدە ياكى قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ، كېيىن كۆزلىرىگە سېرىقلىق چۈشىدۇ ھەم كالپۇك، چىش مىلىكى، تىلى ۋە تېرىلىرىنىڭ رەڭگى يەڭگىل دەرىجىدە سېرىققا مايىل ياكى قارىغا مايىل بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇپ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، مايلىق تاماقلاردىن سەسكىنىدۇ، قورساق كۆپىدۇ ھەم ئارقا ـ ئارقىدىن كېكىرىدۇ، چوڭ تەرەت توپا رەڭدە ھەم سېسىق پۇراقلىق كېلىدۇ.

★ بەش گىرام ئاغىچپىۇغۇچ يىلتىزىنى 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇنى قوشۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 20~30 مىللىلىتىر ئىچسە؛

★ 20 گىرام نوقۇت پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ سۈيىگە ئازراق ئاق ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 50~80 مىللىلىتىر ئىچسە؛

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى تۈرۈپ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق قارا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىچسە؛

★ قىل يوپۇرماقلىق ئەمەندىن 25 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، قويۇق شىرىسىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى 2~3 كە بۆلۈپ ھەر كۈنى ئىچسە؛

★ ھۆل سېمىزئوتتىن 300 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلىكىنى ئىچسە؛

★ ئوسما يىلتىزىدىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛

★ كۆك ئەمەندىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئەتىگەن ـ كەچتە بىر قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا بىر چوڭ چىنە ئىچسە؛

★ تەسۋىقوناقتىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچسە؛

★ تەسۋىقوناق يىلتىزىدىن 20 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئىچسە؛

★ ھۆل ئالقات يىلتىزى پوستىدىن 130 گىرام ئېلىپ، پاكىز

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تازىلاپ، يۇيۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، شىرىسىنى ئېلىپ، كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان شىرىسىنى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە؛

★ ھۆل ئۈجمە يىلتىزى ئاق پوستىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ناۋات قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە 3~4 قېتىمدىن ئىچسە؛

★ سۆگەت شېخىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئۇدا بىرنەچچە كۈنگىچە ئىچسە؛

★ ئەنجۈر يوپۇرمىقىدىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى چاي ئورنىدا ئىچسە؛

★ تۆرۈپ شىرىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە چۈشتىن بۇرۇن بىر چىنىدىن ئىچىپ، قالغىنىنى قاينىتىپ، بەدەننى يۇيۇپ بەرسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ياللۇغ قايتۇرۇپ، سېرىقلىق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

☆ ھەسەل ئىچسە جىگەرنى پاكىزلايدۇ.

☆ تۆگە سۈتى جىگەرگە پايدا قىلىدۇ.

☆ ئاچچىق ئانار جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى ئۆچۈرىدۇ، كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۇرۇقى بىلەن يېسە، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ ئەنجۈر جىگەرنى تازىلايدۇ، تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ بېھى ئۇرۇقىنىڭ يېغى جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ كەرەپشە جىگەر تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ باسلىق تومۇردىن قان ئالسا، جىگەرنىڭ قىزىشى ۋە ئىششىقىغا نەپ بېرىدۇ.

☆ قىزىلچىنىڭ سۈيى جىگەرنىڭ ئېتۈكلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ تاتلىق بادامنى ھەسەل بىلەن ئىچسە، جىگەر ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

☆ ئاچچىق بادامنى ھەسەل بىلەن ئىچسە، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ ئادراسمانىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى كۈنجۈت يېغى، سۈت

بىلەن ئىچسە، جىگەر كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ قارا پارپا جىگەر كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ سېمىزئوت ئۇرۇقىنى شېكەر بىلەن ئىچسە، جىگەرنىڭ كۆپۈپ، كۆيۈپ ئاغرىشىنى توختىتىدۇ.

☆ جىگدە چېچىكى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ ئالتۇن جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

☆ زۇفا جىگەر ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

☆ قوينىڭ جىگىرى جىگەردىكى يەلنى ۋە هارارەتنى ئالىدۇ.

☆ ئۈجمە جىگەر كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ قىچا سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقىغا شىپا بېرىدۇ.

تەۋسىيە: شۇۋىگۈرۈچ، ئۈگرە، ئارپا ئېشى، نېرىن چۆپ، كەرەپشە، يۇمغاقسۈت، پالەك، پەمىدۇر، ئالما، ئانار، تاۋۇز قاتارلىق ئاسان هەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك ۋە مېۋىلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەهمىيەت بېرىش؛ مۇۋاپىق بولغان هەرىكەت ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللانسا بولىدۇ.

11. زىققە (دەم سىقىلىش) ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كېسەل قوزغىلىش ئالدىدا يۆتىلىپ، تۇنچاق قىچىشىش، چۈشكۈرۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، يۆتىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، ئارقىدىنلا كۆكرەك قىسمىنىڭ بېسىلىشىدىن تۇنجۇققاندەك سېزىم بولىدۇ، يۆتىلىدۇ، نەپەس چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ، بەلغەم قويۇق، شىلىمشىق بولۇپ، ئاسان چىقمايدۇ، بىمار كۆپىنچە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىدۇ، بويۇن تومۇرلىرى كۆپىدۇ، ئېغىرلاشقاندا تىرناق ۋە كالپۇك كۆكىرىدۇ، چىلىق - چىلىق تەرلەيدۇ، پۇت - قوللىرى مۇزلايدۇ ۋە ئىنتايىن بىئارام بولىدۇ.

※ تۆگىنىڭ ياكى ئاتنىڭ ئۆپكىسىنى قايناق سۇدا يۇيۇپ پاكىزلاپ، توپا - چاڭ بولمايدىغان شارائىتتا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ،

www.uyghurkitap.com

ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا؛

※ بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى مايدا قورۇپ، 1~2 قوشۇق ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا؛

※ شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈلسە؛

※ ئىككى دانە ياڭاقنى شاكىلى بىلەن ئوتتا كۆيدۈرۈپ، شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، مېغىزىنى ئېزىپ، قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا؛

★ 20 گىرام پالەك ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 100 گىرام ئۇن بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كومىلاچ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلسا؛

※ زىغىرنى قورۇپ سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلسا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ بىمارنىڭ ئاغزىغا ئىسسىق سۇ تامغۇزۇپ بېرىلسە، نەپەسلىنىشىنىڭ بۇزۇلۇشىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

※ يېشىل پۇرچاقنى قازاندا يۇمشاق ئېزىلگۈچە قاينىتىپ ئاندىن سۇس ئوتتا بوش قاينىتىپ، سۈيى ئازراق قويۇلغاندىن كېيىن قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلسە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

※ كۆدە يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلسە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

★ 50 گىرام سامساقنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇغا بىر ھەپتە چىلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~3 تال سامساق بىلەن ئاچچىقسۇ سۈيىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە (ئۇدا 10~15 كۈنگىچە ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرىدۇ)، جاراسىملارنى يوقىتىپ، نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

★ 150 گىرام ئاق تۇرۇپنى ئېزىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، 30 گىرام ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە،

نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 500 گىرام پاكىز تازىلانغان قارا توخۇ گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، 1500 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن ئىككى سائەت قاينىتىپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~80 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۆتەل پەسەيتىپ، كانايچە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 10 گىرام ئاغچىيۇغۇچ چېچىكىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىللىتىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قىزىتما قايتۇرىدۇ، زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 30 گىرام ئۈجمە يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، 500~1000 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ، 10~15 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، كاناي، ئۆپكىنى تازىلاپ، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كاۋا پېلىكى شىرىسىدىن كۈندە بىر قېتىم، يېرىم ئىستاكاندىن ئىچىپ بەرسە؛

★ ئاچچىقتاۋۇزدىن بىر دانە ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامدىن ئىچسە؛

★ يېرىم ئىستاكان ئەنجۈر شىرىسىنى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا ئىچسە؛

★ ئاق تۇرۇپ شىرىسىدىن بىر چىنە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، قاينىتىپ، ئىچسە؛

★ قۇرۇتۇلغان ئاپتاپپەرەس گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇزۇنچاق قىلىپ كېسىپ، قەغەز بىلەن ئوراپ تاماكا ئورنىدا كۈندە بىر قېتىمدىن چەكسە؛

★ ئۈجمە يىلتىزىدىن 60 گىرام ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ

www.uyghurkitap.com

بەرسە نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدۇ، زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

☆ زىققە نەپەس بولسىڭىز ئۆچكە سۈتى ئىچىڭ.

☆ 500 گىرام كاۋا بىلەن 20 گىرام چىلانغا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر سۈيى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسىڭىز زىققە، كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

☆ ھەر خىل يۆتەل بولسا 12 گىرام ئارپىبەدىياننى 500 گىرام سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تېرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 12 گىرام ھەسەل قوشۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىڭ.

☆ ئۆپكە كېسەللىكى بولسىڭىز، ئېتىزدىكى چامغۇرنى يەردىن كولاپ ئالماي، كۆكىنى كېسىۋېتىپ، بېشىنى ئويۇپ، ئۈستىگە چىنە كۆمتۈرۈپ ئىككى سوتكا قويسىڭىز ئىچىگە سۇ يىغىلىدۇ. يىغىلغان سۈيىگە ئاز مىقداردا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قوشۇقتىن كۈنىگە ئۈچ ۋاق ئىچىڭ. بۇ دورا بەدەننىمۇ قۇۋۋەتلەيدۇ.

☆ قىزىل تۇرۇپنى يۇيۇپ، ياپىلاق توغراپ، ئۈستىگە شېكەر سېپىپ بىر كېچە ھىم قويغاندىن كېيىن چىققان سۈيىنى ئىچىڭ. بۇ دورا كاناي ياللۇغى بىلەن يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

※ ھۆل رەيھاننى سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلانغان سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

※ ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، دەم سىقىلىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

※ كۆك تۇرۇپنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېزىپ، 300 مىللىلىتىر ئەتراپىدا سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 30 گىرام ساپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

※ 100 گىرام پالەكنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە، نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ تۇتقاقلىق دەم سىقىلىشقا بىر سىقىم زىغىرنى بىر پىيالە

قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن كەچتە ئىچىلىدۇ.
※ بىر كىلوگىرام ناۋاتنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن سەككىز دانە ئامۇتنى يالپاقلاپ ئۈستىگە سېلىپ، ئازراق قاينىتىۋەتكەندىن كېيىن سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلسا، كۆكسى چىڭىلىق، دەم سىقىلىش، بەلغەم چىقماسلىقتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.
※ پىننىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كۈدە يىلتىزىنى سوقۇپ شىرنىسىنى ئېلىپ، سوغۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچىلسە، قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان كىشىلەر كالا سۈتىنى ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشتا 500 گىرام چاقما كاۋىنى توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، ئېزىلگۈچە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
※ شەبنەم يېگەن مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپنى توغراپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
※ 10 دانە ئەنجۈر قېقىنى سۇدا قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى ۋاق ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرسا ئوبدان شىپا قىلىدۇ.
※ تاۋۇز شاپىقى شەربىتى ئىچسە بولىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: تاۋۇز شاپىقىنىڭ سىرتقى پوستىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتقاندىن كېيىن سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئىككى ۋاق ئىچسە قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ 250 گىرام ياڭاق شېخى، ئالتە دانە توخۇ تۇخۇمىنى ساپال قاچىدا قاينىتىپ، تۇخۇم چالا پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىكىز ئادرېسى

داۋاملىق يېشۇرۇپ، تۇخۇم جىياكىيۇ رەڭگىگە كەلگەندە ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىردىن يېرىم ئايغىچە يېسە، قىزىلئۈڭگەچ ياللۇغىغا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

※ 30 تال ئەينۇلىغا ئىككى چىنە سۇ ۋە توغرىغۇ ئېرىتمىسىدىن يېرىم پىيالە قۇيۇپ، يېرىم سائەت يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى ئىككى قوشۇقتىن ئىچسە، قىزىلئۈڭگەچ ياللۇغىغا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

※ ئىككى قوشۇق ھەسەلنى بىر پىيالە قارىچايدا ئېرىتىپ، سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئىككى ۋاق، ناشتىدىن ئىلگىرى، ئاخشىمى يېتىشنىڭ ئالدىدا كالنى 9 ــ 10 قېتىم غار ــ غار قىلىپ چايقىغاندىن كېيىن، 3 ــ 4 يۇتۇمدىن ئىچسە، قىزىلئۈڭگەچ ياللۇغىغا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

※ ياڭاق مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

※ پىيازنى قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن قوشۇپ يېسە، ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

※ كاۋا پېلىكىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە تۇبېركۇليوز كېسەللىكىگە ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

※ قوناق ساقىلىدىن 62 گىرامغا مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىلسە، ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ چامغۇرنى ياخشى تازىلاپ، توغراپ، پاقلان گۆشى بىلەن قاينىتىپ بىر مەزگىل ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى (سىل)غا ئۈنۈملۈك مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

※ چامغۇر كۆكىنى يېڭى پاقلان گۆشى بىلەن قىيما قىلىپ، چۆچۈرە تۈگۈپ يەپ بەرسە، ئۆپكە سىلىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ چامغۇر ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا تاماققا سېپىپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىلىغا داۋا بولىدۇ.

※ چامغۇردىن مۇراببا تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىر سۈيىنى ئىچىپ، چامغۇرنى مۇۋاپىق

مىقداردا يەپ بەرسە، ئۆپكە سىلى كېسەللىكىگە ئەڭ ياخشى داۋا بولىدۇ.

※ باش پىيازنى قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېسە، ئۆپكىدىن چىققان چاپلاشقاق خام خىلىت (بەلغەم)لەرنى تازىلايدۇ.

※ ئانار گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىلىدىن بولغان قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ تاتلىق بادام مېغىزىدىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 دانىدىن ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىلى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

※ كاۋا ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بېرىلسە، ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كۆك كاۋىنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

※ كۆدە يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

※ نوقۇتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن قاينىتىپ يەپ بەرسە، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: قۇشقاچ، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، ئۈگرە، نېرىن چۆپ، سۈت قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ، ياخشى ئارام ئېلىپ؛ سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن، زىيادە ھېرىپ - چارچاشتىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن، گۈل چاڭلىرى، ئەتىر، ئىس - تۈتەك، چاڭ - توزان قاتارلىق ئۆتكۈر پۇراقلارغا يولۇقۇشتىن، ئۇزۇن يول يۈرۈشتىن، زۇكام بولۇشتىن ساقلانسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

12. مەيدە (ھەزىم) ئاجىزلىقى

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەردىن ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ياخشى بولماي، ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ سۇمۇرۇلۇشىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى ياكى بەدەندە قالدۇق ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولۇپ، بىمارنىڭ كۆڭلى تاماق تارتمايدۇ، سول تەرەپ يۇقىرى قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىدۇ، قورساق ئىسسىلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ، قۇسىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

▲ ئاشقازان ئاجىزلاپ تاماق سىڭمىسە، جىگدىنى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە دەرھال تاماق سىڭىدۇ.

▲ كىچىك باللارغا يالپۇز گۈلقەنتىنى تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ.

▲ ئامۇتنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ سوقۇپ يېسە، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ.

▲ كۈنجۈتنى داۋاملىق نان بىلەن يېسە، قۇۋۋەتنى ياخشىلاپ ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

▲ يالپۇز گۈلقەنتىنى تاماقتىن كېيىن يەپ بەرسە، تاماق سىڭدۈرۈپ، مايلارنى پارچىلايدۇ، قاننى سۈيۇلدۇرىدۇ، يۈرەك، جىگەر ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

◎ ئاشقازىنى داۋاملىق ئاغرىيدىغان كىشى تورۇلغىنىڭ ياكى كەپتەرنىڭ باچكىسىنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ ناشتىدا يېيىشنى داۋاملاشتۇرسا ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلىدۇ.

◎ ئاشقازىنى ئاجىز، ئۈيقۇسى ئاز كىشى بېلىق گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە شىپالىق تاپىدۇ.

◎ شاپتۇل مېغىزى بىلەن تاۋۇز مېغىزىنى قايناتىپ سۈيىنى 5 ~ 6 كۈن ناشتىدا ئىچىپ بەرسە، شۇنىڭ بىلەن بىللە تاماقتا

پىننە، پىلپىل سېپىپ يېسە ھەرقانداق ئاشقازان كېسىلى ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

☆ تۇخۇم ئاشقازانغا پايدا قىلىدۇ.

☆ قېتىق سۇزمىسى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

☆ پىياز ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ ئەنجۈر ئاشقازاندىكى بەلغەمدىن بولغان بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

☆ ياڭاق ۋە بادامنى ناشتىدا يېسە تاماق سىڭدۈرۈشى بەك ياخشى بولىدۇ.

☆ قىچا، زاغۇن، خېنىلەرنى بىر قىلىپ پىشۇرۇپ يېسە، سۈيىنى ئىچسە، مەيدىدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى چىقىرىدۇ.

☆ سىركە ئاشقازانغا پايدا قىلىدۇ، تائام سىڭدۈرىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

☆ تاتلىق ئانار شەربىتى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ تاتلىق ئانار شەربىتىنى نان بىلەن يېسە، ئاشقازاننىڭ بۇزۇلۇشىنى توسىدۇ.

☆ ئاچچىق ئانار ئاشقازاننىڭ ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ بېھى مەيدىدىكى سەپرانى ئۆچۈرىدۇ.

☆ قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۇرۇقىدىن ئايرىپ يېسە، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ ئۈزۈم تېلىنىڭ غازىڭىنى سىقىپ ئىچسە، ئاشقازاننىڭ جاراھەتلىرى ۋە ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ كەرەپشە ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇرۇقى، يىلتىزىمۇ شۇنداق.

☆ ئارپىنىڭ بىر ھەسسىسىگە بەش ھەسسە سۇ قوشۇپ، بىر ھەسسە قالغىچە قاينىتىپ ئىچسە، مەيدىنى تازىلايدۇ.

☆ ئەنبەرنى ئىچسە ياكى ياغلىسا، ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن شېكەرنى بىر قىلىپ يېسە، ئاشقازاندىكى تاشنى يوق قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

☆ ئاچچىق ئانارنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ مەيدىگە چاپسا، ئاشقازاندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.
☆ قارا پارپا ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.
☆ تاتلىق بادامنى شېكەر بىلەن يېسە، ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكتىن بولغان تولغىنىقىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ زاغۇننىڭ دېنى ياكى ئۆسۈملۈكىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئاشقازاندىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.
☆ سانا بىلەن سۈردۈرۈش ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدىلىق.
☆ پىلپىل ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
※ چالا پىشقان كۆك ئۈزۈم سۈيىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
※ بېھىنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ.
※ 30 مىللىلىتىر سىركىنى 100 مىللىلىتىر ھەسەل سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
※ چامغۇر، چامغۇر كۆكى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
※ شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ناۋات بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھانى ئېچىپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.
※ خام تۇرۇپنى كۈندە ئىككى تالدىن يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
※ تۇرۇپنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، تاماق سىڭدۈرىدۇ. جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.
※ سامساق شىرنىسىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇزاق مۇددەت كۈندە تۆت قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەلغەمنى بوشىتىدۇ،

ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

※ پىيازنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ھەزىمنى كۈچەيتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

※ پىيازنى گۆش، ياغلار بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، بەلغەمنى بوشىتىدۇ. سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كۇدە يوپۇرمىقىنى يەپ بەرسە، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

※ پىننە سۈيىگە ئاچچىق ئانار سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

※ قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى تالقان قىلىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

※ بىمارنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالسا، قىزىتمىسى قايتمىسا، كاۋا ئۇرۇقىنى تالقان قىلىپ بىر ھەپتە يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ يېسىۋېلەكنى سۇدا پىشۇرۇپ، سۈزۈپ، ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

※ مۇسەللەسكە يۇمغاقسۇت چىلاپ ئىچسە، سوغۇق تەرلەش ۋە ئاشقازان ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

※ كاۋا پېلىكىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

※ شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ناۋات بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىچىپ بەرسە، ھەزىم ئاجىزلىق، ھەزىم بۇزۇلۇشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ چامغۇر بىلەن چامغۇر كۆكىنى مۇۋاپىق مىقداردا سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، ھەزىم ئاجىزلىق، ھەزىم بۇزۇلۇشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا پىننە گۈلقەنتى يەپ بەرسە ھەزىم ئاجىزلىق، ھەزىم بۇزۇلۇشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

※ بېھىنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈلنى ئېچىپ، ھارغىنلىقنى بېسىپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

※ شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قايناتىپ، سۈيىدە ناۋات بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

※ ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، تولغاق، چىش بوشاپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

☆ بېھى شەربىتى قەينى توختىتىدۇ.

☆ ئاچچىق ئانار شەربىتى قەينى توختىتىدۇ.

☆ بېھى يېسە كۆڭۈل ئايىنىشنى، قەينى توختىتىدۇ.

☆ ئۈزۈم تېلىنىڭ نوتىسىنى سوقۇپ ئىچسە ياكى ئۈنىڭ ئىچ تەرىپىنى چايىنىسا ۋە ياكى غازىڭىنى سىقىپ ئىچسە قەينى توختىتىدۇ.

☆ ئانار گۈلىنى تال يوپۇرمىقى بىلەن سوقۇپ ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئۈستىگە چاپسا، توختىمىغان قەينى توختىتىدۇ.

☆ زەمچىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئايىنىشنى باسىدۇ.

☆ سىركىنى يالپۇز ياكى تۇز بىلەن قايناتىپ ئىچسە، قاتتىق قۇسۇشنى يوقىتىدۇ.

☆ يەر باغرى ئوتىنى سىركە يا ھەسەل بىلەن ئىچسە سەپرادىن بولغان قۇسۇشقا، بەلغەمدىن بولغان كۆڭۈل ئايىنىشقا پايدا قىلىدۇ.

☆ شاخارنى يەتتە قېتىم سۇدا ئېرىتىپ، تېگىگە چۆككەن چۆكمىسىنى بىر گىرام ئىچسە، توختىمىغان قەي توختايدۇ. بۇنى سېرىق ياغ ياكى سۈت بىلەن ئىچمىسە ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

☆ قىچا تالقىنىنى سۇدا خېمىر قىلىپ قورساق، كۆكرەككە چاپسا قەينى توختىتىدۇ.

☆ پىشقان ئامۇت قەينى توختىتىدۇ.

☆ پىلپىل، مائۇل ھەسەل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سامساق قەينى توختىتىدۇ.

☆ ئەمەننى قاينىتىپ ئىچسە، ئاياللارنىڭ ھامىلىدارلىق سەۋەبىدىن بولغان قەينى ، ھۆ تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

※ ئاچچىقسۇنى تۇز بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، يېنىك بولغان قۇسۇشنى داۋالايدۇ.

※ پىننىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئانار شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ نوقۇتتىن بىر پىيالە، گۇرۇچتىن 1~2 پىيالە ئېلىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بوتقا تەييارلاپ ئىچىپ بەرسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 50 گىرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىچسە؛

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى خېنىگۈلنى ئېزىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىرنى ئىسسىق ھالەتتە ئىچسە؛

★ 30 گىرام قوناق يىلتىزىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىسسىق ھالەتتە چاي ئورنىدا ئىچسە؛

★ 20 گىرام پىننىنى پاكىز تازىلاپ، 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 60 گىرام تۇخۇم شاكىلىنى پاكىز تازىلاپ، قازاندا قورۇپ سارغايتىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، 120 گىرام قارا شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامنى ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى

★ 15 گىرام ھۆل بۆلجۈرگەننى 300 مىللىلىتىر تۇزلۇق سۇدا پاكىز يۇيۇپ، ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئوتتۇرىدىن ئىككى قىلىپ، پاكىز قاتلانغان داكىغا ئوراپ، سىقىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئەتىگەن ـ كەچتە بىر قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
★ 250 گىرام قولۇپنىكنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاش تۇزىغا چىلاپ (قانچە ئۇزۇن تۇرغۇزسا شۇنچە ياخشى تەييارلىنىدۇ)، ئەتىگەن ـ كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قورساق كۆپۈشكە ۋە ھەزىم ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ ئەنجۈردىن 30 گىرام، شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئەنجۈرنى سويۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەرگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بەرسە ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ھەزىم ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ ئەينۇلىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە ئازراق ناۋات سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچسە؛
★ زەمچىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە؛
★ نىلۇپەر يوپۇرمىقىدىن 10 گىرام ئېلىپ، كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ، كۈندە بىر قېتىم بىر گىرامدىن ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە؛
★ ئەمەن يوپۇرمىقىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى چاي ئورنىدا ئىچسە؛
★ يۇمران ئالقات يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى چاي ئورنىدا ئىچسە؛
★ سامساقتىن 1~2 دانىنى ئوتتا پىشۇرۇپ، قايناق سۇغا ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سامساقنى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ئوغلاق گۆشى، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، ئۈگرە، نېرىن چۆپ، سۈت ، سۈتلۈك پولۇ قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ تاماقنى ئاز - ئازدىن ۋاقتىدا يەپ، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، سەھەر تۇرۇپ مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش، تاماقنى يەپ بولۇپلا ئۇخلىماسلىق، زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرماسلىق، سۈپىتى ناچار يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

13. مەيدە ئاغرىش (ئاشقازان ياللۇغى)

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاشقازان پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىكتە كېسەللىك بىرقەدەر تېز بولۇپ، بىماردا تۇيۇقسىز يۇقىرىقى قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىدۇ، ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ، قۇسىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. ئەگەر ئۈچەي ياللۇغى بىللە كەلگەن بولسا، ئىچى سۈرىدۇ، سۇسىزلىنىدۇ، ئېغىر بولغاندا ئەس - ھوشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىكتە بەزى بىمارلاردا روشەن ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ، كۆپىنچە تاماقتىن كېيىن ئۈستۈنكى قورساق ساھەسى كۆپۈپ بىئارام بولىدۇ، ئاغرىيدۇ، كېكىرىدۇ، ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ ھەمدە چارچاش، ئورۇقلاش ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

▲ چوڭلار يالپۇز گۈلقەنتىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىشكە، ئاشقازان ياللۇغىغا كۆرۈنەرلىك شىپا بولىدۇ. قالايمىقان تاماق يەپ، ھەزىم بۇزۇلۇپ، قورساق ئاغرىغاندا، يالپۇز گۈلقەنتىنى مۇۋاپىق يەپ بەرسە دەرھال ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

※ ياڭاق مېغىزىنى ھەر كۈنى 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا چايناپ بەرسە، ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇم شورپىسى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان يارىسىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
※ بىر سەر مىقداردا قوينىڭ چاۋا يېغىنى ھەمەك نانغا ئوراپ، ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېيىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان تىرىپلىرى چۈشۈپ كېتىشتىن ئاغرىغان ئاشقازان يارىسى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ تۇخۇم شاكىلىنى لازىملىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقال تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان، ئۈچەي ئىششىقى، ئاشقازان يارىسىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.
※ 12 گىرام يېڭى ئالما پوستىنى قايناتىپ ياكى دەملەپ ئىچسە، ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
※ 20 دانە كۆيدۈرۈلگەن چىلان ئېتى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ سوقۇپ، 200 گىرام قارا شېكەر، 200 گىرام ئاق شېكەر، 100 گىرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن يېيىلسە، ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
※ بىر سىقىم كوممىقوناقنى بىر سىقىم پۇرچاق بىلەن قايناتىپ، سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ بېھىنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىدە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، جىددىي ۋە سوزۇلما تىپتىكى ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
※ زەنجىۋىلدىن بىر دانە، گۈرۈچتىن بىر پىيالە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، قىزىق پېتى ئىچسە، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا شېكەر بىلەن بىرلىكتە قايناتىپ، تىرىپلىرىنى

سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يالڭۇغ قايتۇرۇپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سوزۇلما ئاشقازان يالڭۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ قارا بۇغداي ئۇنىدىن 50 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە يالڭۇغ قايتۇرۇپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سوزۇلما ئاشقازان يالڭۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 30 گىرام تۇرۇپنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، سۈتتە پىشۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئامۇت ئۇرۇقىدىن 20 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە؛

★ بىر دانە بېھى بىلەن چۇچۇمەل ئانارنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىچىپ بەرسە، يالڭۇغ قايتۇرۇپ، قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان يالڭۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 30 گىرام جىگدىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە ئازراق ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە يالڭۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما ئاشقازان يالڭۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ قوي سۈتى بىلەن كالا سۈتىدىن 150 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، ئىككى خىل سۈتنى قوشۇپ قاينىتىپ، كۈندە ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى 200~300 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە، يالڭۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سوزۇلما ئاشقازان يالڭۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 30 گىرام تۇخۇم شاكىلىنى پاكىز تازىلاپ، قازانغا سېلىپ قورۇپ سارغايتىپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گىرامنى ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە يالڭۇغ قايتۇرۇپ، ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاچچىق سۇ ياندۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئاشقازان ياللۇغى ۋە ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ھۆل پىننە يوپۇرمىقىدىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىددىي خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كۆدىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، 60 گىرام شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىددىي خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ چاي يوپۇرمىقىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە بىر گىرام تۇز سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ ئىچىپ بەرسە، ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قورساق ئاغرىسا، كۆنجۈتنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

▲ قورساق ئاغرىقى ئۈچۈن سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئەتىگەندە ناشتىدا يېسە پايدا قىلىدۇ.

※ ئىسسىق غىزادىن قورساق ئاغرىسا، يېمىش جىگدىنى قاينىتىپ شەربەت قىلىپ ئىچسە ساقىيىدۇ.

※ تاتلىق بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈر بىلەن كۈندە ئىستېمال قىلسا، يەل تارقىتىپ قورساق ئېسىلىشنى توختىتىدۇ.

تەۋسىيە: باچكا ، پاقلان گۆشى، زىرە ۋە قارىمۇچ سېپىپ پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشى، پۇرچاق ئېشى، سەۋزە، چامغۇر، ئانار، ئاپېلسىن قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇق ۋە مېۋىلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ تاماقنى ئاز ـ ئازدىن بىر كۈندە بىرقانچە قېتىم يېيىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، سەيلە ـ ساياھەت قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. تاماقنى زىيادە كۆپ يېيىشتىن، زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، تاماقنى بەك قىزىق يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

14. ئاشقازان، ئۈچەي كېسىلى

بۇلاردىن باشقا يەنە بىمارنىڭ كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، كېكىرىدۇ، ئاچچىق سۇياندۇرىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ ۋە قەۋزىيەت بولىدۇ. ئېغىرلاشقاندا قان قۇسىدۇ ياكى قارا مايلىق تەرەت كېلىدۇ، ئورۇقلايدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كەم قانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

★ 40 گىرام ئاق جىگدىنى بىر لىتىر سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە 200 گىرام ناۋاتنى سېلىپ يەنە قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىچى سۈرۈشنى ۋە قاناشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ 10 گىرام ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ دۇملەپ، پىشۇرۇپ، كۈندە ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىپ بەرسە (ئۇدا بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ياللۇغ قايتۇرىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 60 گىرام تۇخۇم شاكىلىنى قورۇپ سارغايتىپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، 120 گىرام قارا شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى ھەر قېتىمدا 10 گىرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 100 گىرام ھەسەلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا تەڭشەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ياڭاق مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە 2~3 قېتىم، يۇمشاق چايناپ يەپ بەرسە،ئاچچىق سۇ ياندۇرۇشقا ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 60 گىرام ئېلىپ، ئازراق ناۋات بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گىرامنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يارا ئورنىنى قورۇپ، يارا يۈزىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تۇخۇمدىن ئىككى دانە ئېلىپ، پىشۇرۇپ، تۇخۇم شورپىسى تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يارا يۈزىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان، ئۈچەي، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سىركە ۋە بېھى سۈيىدىن 300 مىللىلىتىر ئېلىپ، 3/1 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 280 گىرام قەنت قوشۇپ، شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئالما پوستىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدە 15 گىرامدىن ئاچ قورساققا يەپ بەرسە، ئۈچەي ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

※ پاكىز تازىلانغان يېڭى تەرخەمەك يىلتىزىدىن 30 گىرام ئېلىپ، قاينىتىپ، ئاق شېكەر سېلىپ ئىچۈرۈلسە، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

☆ مارجان شوخلىنىڭ يوپۇرمىقىدىن سۇ چىقىرىپ بۇ سۇدىن 120 گىرام شېكەر ياكى ئارپىبەدىيان سۇلىرى بىلەن ئىچسە، ئۈچەيدىكى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ.

☆ لەيلىقازاق ئۈچەينىڭ جاراھەتلىرى ۋە ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ھۆل ئېگىرنى سىقىپ ئىچسە، ئۈچەيدىكى يەللەرنى ماڭدۇرۇپ، سانجىق ئاغرىقنى تارقىتىدۇ.

☆ موزىنى ئېزىپ سۇ بىلەن ئىچسە ياكى تائام بىلەن يېسە، ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ.

☆ رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيانلار ئۈچەيدىكى يەللەرنى ماڭدۇرۇپ،

سانجىق ئاغرىققا پايدا قىلىدۇ.

☆ ھەسەلنى ناشتىدا ئىچسە ياكى ئۇۋۇلانسا، ئۈچەيىنىڭ تومۇرلىرىدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاپ، ئۈچەيىنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

☆ ھەلبەنى پىشۇرۇپ يېسە ئۈچەيىنىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ بېھى ئۈچەيىنىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ ئۆچكە يېغىمۇ ئۈچەيىنىڭ جاراھەتلىرىنى داۋالايدۇ.

☆ بۇرۇن ئۈچەي كېسىلى بولغانلار جىررى بېلىقنىڭ تۇزلۇق سۇيىدە ئولتۇرسا، ئۈچەيىنىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ ئاچچىق ئانارنى بىر كۈن سىركىگە چىلاپ قويۇپ خېمىر قىلىپ يېسە، ئۈچەيىنىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ غاز ياكى ئۆردەكنىڭ يېغىنى ئىچسە ۋە ياغلانسا، ئۈچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، تولغاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ تۆمۈر سۇغارغان سۇنى ئىچسە، ئۈچەي جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ قاپاق ئۇرۇقى ئۈچەيىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان جاراھەتلىرىگە نەفئى قىلىدۇ.

☆ قايماقنى قابىز دارىلار بىلەن يېسە، ئۈچەيىنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشىغا پايدا قىلىدۇ.

تەۋسىيە: توشقان ، ئۆردەك ، توخۇ گۆشى، شوۋىگۇرۇچ، نېرىن چۆپ، چامغۇر، يۇمغاقسۇت، جىگدە قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك ۋە مېۋىلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ تاماقنى كۆپ يېيىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، سوپىتى بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، تاماقنى بەك قىزىق ھەم تېز يېيىشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، روھىي ئازاب چېكىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. تاماقنى ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم يېيىش، ۋاقتىدا غىزالىنىش، روھىي جەھەتتىن جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ بولۇش، كېسەللىكنىڭ ساقىيىپ كېتىشىگە ئىشەنچ تۇرغۇزۇش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

15. ئىچ سۈرۈش

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۈچەي ھەرىكىتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا ئاساسلىقى تەرەت سانى كۆپىيىدۇ، تەرەت سۇيۇق كېلىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، قورساق ئاغرىيدۇ، ئۈچەيىنىڭ كورىكىراش ئاۋۇشى كۈچىيىدۇ ھەمدە ماغدۇرسىزلىق بولۇپ، كۆپ ئۇسسايدۇ، تېرىلەر قۇرغاقلىشىدۇ، كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ، يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەيدۇ، ئېغىرلاشقاندا شوك بولۇپ ھوشسىزلىنىدۇ.

▲ ئىچ سۈرگەندە قان كېلىدىغانلار سېرىقگۈل نوتىسى، رەيھان ئۇرۇقى، ئاق ناۋاتلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ يېسە قان توختايدۇ.
▲ قوغۇننى ناشتىدا يېسە، ئىچ سۈرگىگە پايدا قىلىدۇ.
▲ ئۆي كالىنىڭ ئۆتىنى ئىت خەمىكى بىلەن خېمىر قىلىپ كىندىكىگە چاپلىسا دەرھال ئىچ سۈرىدۇ.
☆ ئىچىڭىز توختىماي سۈرگەن، چوڭ تەرىتىڭىزدىن قان ـ يىرىڭ كەلگەن ئەھۋالدا:
☆ ئالمىنى ئاقلاپ سوقۇپ ئىستېمال قىلىڭ.
☆ ئۈچقات، جۇخارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، چۈچۈكبۇيىدىن 6 گىرام، قارا شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايناقسۇدا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىڭ.
☆ خام سامساقنى ئاچچىقسۇغا چۆمۈرۈپ، تاماق ۋاقتىدا كۈنىگە 2 ـ 3 تالدىن يەڭ.
☆ سېمىزئوتتىن 10 گىرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىڭ.
☆ ئىچىڭىز سۈرۈپ توختىمىسا: 1) كۈنىگە مۇۋاپىق مىقداردا قېتىق ئىچىڭ. 2) قىزىل ماش، پىچەكگۈلىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 30 گىرام، قىسقا غوللۇق گۈرۈچتىن 60 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچىڭ.
☆ ئىچىڭىز سۈرسە، قان، تولغاق ۋە باشقا ئۈچەي يوللىرى كېسەللىكلىرى بولسا، جىگدىنى كۆپ يەپ بېرىڭ. جىگدە كىچىك باللاردىكى ئىچ سۈرۈشكىمۇ شىپا بولىدۇ.
☆ ھەسەل ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.

☆ گۇرۇچ ئىچىنى ئازراق قاتۇرىدۇ.
☆ قۇرۇتقان كونا قېتىق (سۇزمە) ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ ھەلبەنى سۇدا پىشۇرۇپ نان بىلەن يېسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ سىركە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ ئاچچىق ئۈزۈم قورساقنى چىڭىدۇ.
☆ قىزىلچىنىڭ قارىسى پۇرچاق بىلەن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ چىبىق دېگەن گىياھ ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ ئۆچكىنىڭ يېغىنى مەقئەتتىن بەرسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ ئاچچىق ئانار شەربىتى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ ئانارنىڭ ئەتراپىنى تېشىپ، سىركىگە چىلاپ، تال گىجىكىنى سوقۇپ، سۈيىنى ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ توشقان گۆشى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ ئانارنىڭ ئەتراپىنى تېشىپ سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ، كۆمىلاچ ياساپ يېسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ تەلۋە ئانار ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ چاكاندىنى سوقۇپ، قايىز شەربىتى بىلەن ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ سېمىزئوتنى پىشۇرۇپ ئازغىنە ياغ ۋە پىياز قوشۇپ يېسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ شاتۇت ئارقا تەرەتنى قاتۇرىدۇ.
☆ ئالتۇن ۋە تۆمۈر سۇغارغان سۇنى ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ قارا ھېلىلىنى قورۇپ يېسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ تۇز ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ قۇشلار تاشلىقىنىڭ سېرىق پوستىنى (بولۇپمۇ قارا توخۇنىڭكىنى) يېسە قاتتىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ قىزىلگۈلنىڭ غۇنچىسى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ باقلا، لوۋيا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ سېرىق باقلىمۇ شۇنداق نەپنى بېرىدۇ.
☆ بىنەپشىدىن ئالتە گىرامنى سوقۇپ سوغوق سۇ بىلەن ئىچسە،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئارقا تەرەت ئېچىشىپ كېلىدىغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
☆ ئامۇت، نەشپۈت ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
※ پاكىز تازىلانغان يېڭى تەرخەمەك يىلتىزىدىن 30 گىرام ئېلىپ، قاينىتىپ، ئاق شېكەر بىلەن ئىچۈرۈلسە، ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.
※ بوۋاق بالىنىڭ ھەزىم قىلىشى ياخشى بولماي، ئىچى سۈرۈپ قالغاندا، بەش دانە ئالما (ئەڭ ياخشىسى قىزىل ئالما)نى قايناق سۇدا يۇيۇپ، ئۇرۇق قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، قاچا بىلەن قازاننىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا ھوردىتىپ، مەلھەم قىلىپ يېگۈزسە، ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.
※ يېنىك دەرىجىدە ئىچ سۈرگەنلەر بىر ئىستاكان ئاچچىقسۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىۋەتسە، ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.
※ تۇزدىن ئازراق ئېلىپ، پىچاق ئۈستىگە قويۇپ، پىچاقنى ئوتقا تۇتۇپ قىزارتقاندىن كېيىن تۇزنى بىر چىنە پاكىز سۇغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
※ ئەينۇلىدىن ئىككى دانە ئېلىپ، بىر چىنە سۇ بىلەن بىر نەچچە قېتىم قايناتقاندىن كېيىن 100 گىرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
※ تۇخۇمنى قايناق سۇدا چالا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
※ بىر ئىستاكان قايناق سۇغا مەلۇم مىقداردا ئاش تۇزى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ سېرىق يېسىۋېلەكنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى خېمىر بولغۇچە توغراپ، زىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، قىيمىلىق تاماق قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئادەتلىنىش تىپىدىكى ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.
※ ئاچچىق ئانارنى تېشىپ سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 دانە ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۈچەي، مەقئەت جاراھىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كىچىك بالىلارغا گۈرۈچ ئۇننى چالا قورۇپ بولماق ئېتىپ بېرىلسە، ئىچ سۈرۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

※ ئىككى سەر ئاچچىقسۇغا ئىككى دانە تۇخۇمنى قويۇپ، سىرلانغان تۆمۈر قاچىدا (تۆمۈر قازان بولمايدۇ) پىشۇرۇپ، توخۇ تۇخۇمنى يەپ، ئاچچىقسۇنى ئىچسە، ئىش سۇرۇش ساقىيىپ كېتىدۇ.
※ قۇرۇتۇلغان تورۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى سوۋۇتۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پىدىگەن يوپۇرمىقىدىن 10 نەچچە تالنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، ئىچ سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.
※ بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۇرۇپ كەتسە، توغرالغان پىيازنى بىر لىتىر قايناق سۇغا ئىككى سائەت دۇملەپ، تىرىپىنى ئاز - ئازدىن يېگۈزسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كۆدە ئۇرۇقىنى بوشراق قورۇۋېتىپ، زاغۇن بىلەن يەپ بەرسە، كونا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.
※ پىننىنى ئانار ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، يۇقۇملۇق ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان چېچىكىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قاپاقنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.
※ ماشنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىچ سۇرۇش، قىزىل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ 30 گىرام ئانارنىڭ پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.
※ قۇرۇتۇلغان كاكچا ناندىن ئۈچ ھەسسە، ئاق شېكەر ياكى قەنتتىن يېرىم ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بوۋاق بالىلارنىڭ كۈندىلىك تاماقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، چوڭ تەرەتنى نورماللاشتۇرۇپ، ئىچ سۇرۇشكە شىپا بولىدۇ.
★ مۇۋاپىق مىقداردا تېرىق ئۇننى قوي سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بەرسە، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
★ 150 گىرام كۆك ماشنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
★ 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى قازانغا قۇيۇپ، قىزىتىپ ئۈستىگە ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ بىرلىكتە پىشۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈچەي ھارارىتىنى پەسەيتىپ، خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ، ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ ئالتە دانە ئالۇچىنى قازاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە (ئىچى سۈرۈش توختىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)؛
★ تەرخەمەك يوپۇرمىقى (قۇرۇتۇلغىنى) دىن 30 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گىرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى شۇۋىگۈرۈچ بىلەن ئىستېمال قىلسا؛
★ يېڭى، خام ياڭيۇنى پاكىز تازىلاپ پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، ئىسسىق سۇدا بىر قېتىم يۇيۇپ، ئاندىن ئۇششاق توغراپ، ئېزىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 50 گىرام تۇخۇم شاكىلىنى ئالتە گىرام زەمچە بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن، ئۈزۈلدۈرمەي ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈچەينى قورۇپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
★ 500 گىرام قارىئۆرۈكنى سوغۇق سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ ئۆرۈ-قىنى ئېلىۋېتىپ، 1.5 لىتىر سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىپ، شىرىسىنى ئېلىۋېلىپ، يەنە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۇدا ئۈچ قېتىم تەكرارلاپ، ئۈچ قېتىملىق شىرىسىنى قوشۇپ ھالۋا ھا-لەتكە كەلگۈچە قىزدۇرۇپ، ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ،

كۈندە 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~20 گىرامنى قايناق سۇدا دەملەپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جاراسىملارنى يوقىتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئۈچەي ياللۇغى ۋە ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بېھىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا؛

★ تۇرۇپ يوپۇرمىقىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچسە؛

★ سامساقتىن بىر دانە ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە؛

★ ئالۇچا دەرىخىنىڭ پوستىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛

★ تېرەك يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قارا شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىچسە؛

★ قۇرۇتۇلغان پاقىيوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامنى گۈرۈچ سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە؛

★ كېۋەز يىلتىزىدىن 60 گىرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛

★ ئانار پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامنى ئازراق قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەۋسىيە: ئوغلاق گۆشى شورپىسى، توخۇ گۆشى شورپىسى، ئۆگرە، شوۋىگۈرۈچ، جىگدە قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، ياخشى ئارام ئېلىش، قورساقنا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، پۇت - قوللىرىنى ئۇۋۇلاش، بەدەننى ئىسسىق ساقلاش، شارائىت بولسا ھور مۇنچىسىدا يۇيۇنۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن، ئىسسىقتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇشتىن، سۇپەتى ئۆزگەرگەن يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

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

16. چوڭ تەرەت قىتىۋېلىش (قەۋزىيەت)

بۇ، ئۈز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك بولماستىن، بەلكى ھەزىم ئەزالىرىدىكى كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، ئاساسلىقى تەرەت قىتىمسانى ئازىيىدۇ، تەرەت قۇرۇق، قاتتىق بولىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە بەزىلەردە باش قېيىش، باش ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، روھىي كەيپىياتى تۇراقسىزلىنىش، خىيالى چېچىلىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

▲ قەۋزىيەتكە ئۈي كالىنىڭ ئۆتىنى قورساققا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.
▲ چاشقان مايىقىنى ئېزىپ چاپسا ئۈنۈمى ئوبدان بولىدۇ.
▲ قارا قوينىڭ قۇيرۇقىنى كۆدە يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن خېمىر قىلىپ، قورساققا تاڭسا، قورساقنى بوشىتىدۇ.
▲ ئۈي كالىنىڭ ئۆتىنى ئىتئۈزۈمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىندىكىگە قويسا دەرھال ئىچنى سۈرىدۇ.
☆ سامساق يېسە ئىچنى سۈرىدۇ.
☆ شېكەر قومۇشى قورساقنى بوشىتىدۇ.
☆ تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارنىڭ شەربىتى ئىچنى سۈرىدۇ.
☆ قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ يېسە ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
☆ ھۆل ئۈزۈم ئىچنى يۇمشىتىدۇ. ئەمما، پۇۋلەيدۇ.
☆ ئۆچكە ۋە كالا سۈتى ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
☆ كاۋىنىڭ سۈيى ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
☆ ماش ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
☆ قىزىلچا بىلەن پۇرچاق ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
☆ قىزىلچىنىڭ ئېقى ھەم شۇنداق.
☆ زاغۇن ياكى قىچا ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
☆ تاتلىق بادامنى ئەنجۈر بىلەن يېسە، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
☆ ئاپتاپپەرەسنىڭ مېغىزىدىن بىر جىڭنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 گىرامنى بىرلام ئىچسە، ئۇن كۈندىن بىر ئايغىچە

تەرىتى ماڭمىغان كىشىنىڭ پىشپىنى ماڭدۇرىدۇ.
☆ تۇرۇپنى تائامدىن كېيىن يېسە، ئىچنى يۇمشىتىپ، تۆۋەنگە ماڭدۇرىدۇ.
☆ چىگىت يېغى قورساقنى يۇمشىتىدۇ.
☆ ئىنەكپىتىنى يالپۇز ياكى ھەسەل بىلەن ئىچسە ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
☆ شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
☆ سېرىقچېچەكنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، قويۇلغاندىن كېيىن مەيدىگە چاپسا، ئۇگاي ئىچنى سۈرىدۇ.
☆ ئەينۇلنىڭ قۇرۇقىنى سوقۇپ ھەسەل ۋە قەنت قوشۇپ ئىچسە، ئارقا تەرەتنى ماڭدۇرىدۇ.
☆ لەيلىقازاقتىن توققۇز گىرام ئىچسە، تولغاق بىلەن بىللە بولغان ئىچى قېتىشقا پايدا قىلىدۇ.
※ ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولسا، ھەر كۈنى سەھەردە بىر پىيالە قايناق سۇغا ئاززاق تۇز سېلىپ 15~20 كۈن ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
※ قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلار ئاق ئۈجمىنى ناشتىدىن بۇرۇن تويغۇدەك يېسە ئىچىنى ئاغرىتماي بوشىتىدۇ. ئەگەر قىشتا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئۈجمە قېقىنى قايىنتىپ تىرىپىنى تاشلىۋېتىپ، قويۇق شىرىنىسىنى ئېلىپ قۇيۇپ، ھەر كۈنى 2~3 قوشۇق شىرنىگە 4~5 قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
※ ھەر كۈنى بىرقانچە تامچە ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇلغان قايناق سۇ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ياخشى پىشقان شاتۇتتىن كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ 60 گىرام ياڭاق مېغىزىغا 30 گىرام قارا كۈنجۈتنى قوشۇپ يانجىپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى قايناق سۇغا چېلىپ ئىچسە، ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
※ ئۆرۈك قېقىدا قائىدە بويىچە مۇرابىا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
※ تاتلىق بادام مېغىزى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈرنى

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

بىللە ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ يەرلىك بىدە كۆكىدىن بىر جىڭ ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، دورا چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، ئۇستىگە بىر كىلو 500 گىرام ھەسەل تۆكۈپ يەنە بىر قايىنىتىپ، ئازراق قىيام ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن قۇرۇق بوتۇلكىلارغا قاچىلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئوتتۇرا پىيالىدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، ئېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ۋە پاقىرىتىپ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان قان قويۇلۇپ قېلىش، پۇل – قول تىترەش، قىچىشقاق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. يەل ھەيدەپ ئادەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

※ ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەت ۋە بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان قەۋزىيەتلەردە ئىككى گىرام ھەسەلنى قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە، 4~5 كۈندە قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ.

★ كۈدىنى پاكىز تازىلاپ، سىركىدە پىشۇرۇپ، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ ئالۇچا بىلەن ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئالۇچىنى سىقىپ، سۈيىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ پالەك يىلتىزى بىلەن ھەسەلدىن 30 گىرامدىن ئېلىپ، پالەك يىلتىزىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلسا؛

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى چامغۇر بىلەن پالەكنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، پىشۇرۇپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا؛

★ 15 گىرام ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلسا؛

★ ياڭيۇنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق قايناق سۇدا ئېزىلگۈچە

قايىنىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاش تۇزىنى ئازراق قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ كۈنجۈت يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~20 مىللىلىتىرنى ئازراق قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا؛

★ 200 مىللىلېتىر كالا سۈتىنى قايىنىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~80 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا؛

★ 400 گىرام ياڭاق مېغىزىنى كۆيدۈرۈۋەتمەي ئاستا قورۇپ، ئاندىن يۇمشاق ئېزىپ، 500 گىرام ئاق شېكەر قوشۇپ، قازانغا سېلىپ ئىككى لىتىر سۇدا قايىنىتىپ، كۈندە بىرنەچچە قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يېسە؛

★ 100 گىرام ۋاسالغۇنى ئىككى قېتىم قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 100 گىرام سۆيۈقلۇق چىقىرىپ، سۈس ئوتتا قۇيۇلدۇرۇپ، 300 گىرام ھەسەل قوشۇپ يەنە بىر قايىنىتىپ، ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ، كۈندە 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىرنى قايناق سۇ بىلەن ئىچسە؛

★ 120 گىرام سېرىق پۇرچاقنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قايىنىتىپ، چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈچەي يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ ۋە باچكا گۆشى شورپىسى، شويلا، شوۋىگۇرۇچ، ئۆگرە، پالەك، چامغۇر، سەۋزە، نەشپۈت، تاۋۇز، ئۈجمە قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ كۆپرەك ھەرىكەت قىلىش، سەيلە ـ ساياھەت قىلىش، تاماقنىڭ تۈرى كۆپ بولۇش، ۋاقتىدا تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش، ئوزاق مۇددەت ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن، بىر خىللا تاماقنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

17. سۆيدۈك تۇتالماسلىق (دوۋساق ئاجىزلىقى)

بۇ، تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن دوۋساقنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتى ئاجىزلاش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاساسلىقى بىمار سۆيدۈك تۇتالمايدۇ ھەم كۆچەپ سىيەلمەيدۇ، بەزىدە سۆيدۈك تېمىپ تۇرىدۇ، كۆپىنچە كېچىسى ئۆزى بىلمىگەن ھالدا ئىختىيارسىز ئورنىغا سىيىپ قويىدۇ. بەزىلەردە ھەتتا كېچە ياكى كۈندۈز بولسۇن سۆيدۈكنى تىزگىنلىيەلمەي، سۆيدۈك ئېقىپ كېتىدۇ.

▲ دوۋساقتا تاش بولسا، كۈنجۈت يېغىنى ھەممە ئەزاسىغا سۈركەپ، ئاپتاپتا ئولتۇرسا، تاش ئاسان چۈشىدۇ.
▲ دوۋساقتا تاش چۈشكەن كىشى ئۈزۈم نوتىسى، بابۇنە، ئىككىلىملىك، كۈنجۈت، سېرىقچېچەك، زاراڭزا ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، ئاق لەيلى، پەرسياۋشانلارنى سوقۇپ قاينىتىپ ۋاننا قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تاش چۈشىدۇ.
※ ئۈزۈم يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە بىر قانچە تېمىم تۇز تېمىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن 9~10 كۈن ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
※ بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ سۈتىنى سۆيدۈك يولىغا تامغۇزۇش داۋام قىلىنسا، سۆيدۈك يولىدىكى يىرىڭنى يوقىتىدۇ ۋە ياخشىلايدۇ.
★ بىر دانە توشقان بېشىنى ئۆكلەپ، پاكىز يۇيۇپ، قوۋقاسقا كۆمۈپ ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئازراق تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، دوۋساقنى كۈچەيتىپ، دوۋساق ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ ئىككى تال ياڭاقنى ئوتتا كۆمۈپ، مېغىزىنى ئېلىپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم بىراقلا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، دوۋساقنى كۈچەيتىپ، دوۋساق ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 12 گىرام تۇخۇم شاكىلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى موزا بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىپ، دوۋساق ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق سۈت بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىپ، دوۋساق ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: كەپتەر ، قۇشقاچ ، پاختەك گۆشى، پولۇ، شوۋىگۈرۈچ، ياڭاق مېغىزى، قىزىل ئۈزۈم قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن ياكى ئىشلەشتىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش، ھەرىكەت بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق تەڭشەش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر بالىلاردا بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلگەن بولسا، قورقماستىن ياخشى تەربىيە بېرىپ، ۋاقتىدا سىيىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، توغرا يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

18. كۆپ سىيىش ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇش

☆ تۇخۇم بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ.
☆ تەرخەمەك ئۇرۇقى سۈيدۈك يولى ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى تاشلىۋېتىپ ئۆزىنى يېسە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.
☆ كەپىرەس بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تاشلىرىنى چىقىرىدۇ.
※ تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچۈرسە قان سىيىش كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پىيازنى پىشۇرۇپ ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، قان سىيىش كېسەللىكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

※ توخۇ تۇخۇمىنى خام يېتى ئىچسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

سىيىپ يېتىش كېسەللىكىگە:

※ ئۈچ چىمدىم زىرە بىلەن ياڭاق چوڭلۇقىدىكى زەنجىۋىلنى ئىككى پىيالە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ بەش دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، بىر سىقىم پىنىە، ئازراق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەننى ئۇۋۇلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ خوراز تاجىسى ياكى قوينىڭ دوۋسىقىنى قورۇپ بالىلارغا يېگۈزسە، ئورنىغا سىيىپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

※ ياۋا توشقان گۆشىنى ئوتقا قاقلاپ كاۋاپ قىلىپ، كاۋاپقا مۇۋاپىق مىقداردا قارىمۇچ، زىرە قاتارلىق دورىلارنى سېپىپ، كاۋاپنى سىيگەك بالىلارغا يېگۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ قۇرۇق قىزىل ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، بىر دانە قۇرۇق قىزىل ئۈزۈمگە بىر دانىدىن قارىمۇچ قوشۇپ ئاندىن ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېغىزى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، سىيگەك بالىلارغا بىرقانچە قېتىم يېگۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كۆپ سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار توخۇ تۇخۇمىدىن ئىككى دانە، ئالقاتتىن 30 گىرام، چىلاندىن 6~7 تال ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ، تۇخۇم بىلەن سۈيىنى 2~3 كۈن ئىچىپ بەرسە كېسىلى ساقىيىپ كېتىدۇ.

※ مۇۋاپىق مىقداردا چىلان ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نېرۋا خاراكتېرلىك سىيگەكلىك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سۆيدۈك تۇتۇلۇشقا:

▲ سۆيدۈك تۇختاپ قالسا، ئىسسىق سۇ بىلەن دوۋساقنى ئىسسىق ئۆتكۈزسە سۆيدۈك راۋان بولىدۇ.

▲ سۆيدۈك توختاپ قالسا، قارلىغاچ ئۇۋىسىنى ئېلىپ، ئۆي ـ كالىنىڭ سۆيدۈكىنى قوشۇپ، قەنت بىلەن يېسە سۆيدۈك راۋانلىشىدۇ.

▲ سۆيدۈك تۇتۇلۇپ قالسا، كەرەپشە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە سۆيدۈك ماڭدۇرىدۇ.

▲ ئامۇت ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە ئاشقازاننى

كۆچلەندۈرۈپ، يۆتەلنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

※ كاۋىنىڭ شاپىقىنى ئۆششاق توغراپ، قايىنتىپ ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

※ چامغۇرنىڭ كۆكىنى قايىنتىپ يەپ بەرسە، سۈيدۈكنى ئۆلغايتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

※ سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغاندا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر باش پىيازنى شورپا، سۈت ۋە باشقا تائاملار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. سۈيدۈك يولى ئېچىشىش

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە يۇقۇملىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە بىماردا سۈيدۈك ئېچىشىپ، ئاغرىتىپ كېلىدۇ ھەم سۈيدۈك قىستىغاندەك سېزىم بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن قىزىپ، جۇغ - جۇغ بولۇپ، تولغۇپ تىترەيدۇ، سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپىيىدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، ھەتتا سۈيدۈكتە قان، يىرىڭ كېلىدۇ.

★ مامكاپىتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە؛

★ ئاغىچىيۇغۇچىنىڭ گۆشىدىن 60 گىرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق شېكەر قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئىچىپ بەرسە؛

★ ھۆل سېمىزئوتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق قايناق سۇ قوشۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ

★مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋىنىڭ شاپىقىنى ئۆششاق توغراپ، سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 2~1 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە؛

★ چامغۇرنىڭ كۆكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايىنتىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلسا؛

★ قۇرۇتۇلغان رەيھان يوپۇرمىقىنى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ، چاي ئورنىدا كۈندە 2~3 قېتىمدىن ئىچسە؛

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى نەشپۈتنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

※ ئىككى پىيالە پۈرچاق مېيىنى چۆچۈتۈپ، بىر باش سامساقنى چاناپ سېلىپ، 15 چىلان، ئون تال خاسىڭ مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ئازراق سۇ قۇيۇپ، كۈندە بىر قوشۇقنى ئىچسە، بۆرەك ياللۇغىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كالىنىڭ ئۆتىنى بۆرەككە چاپسا ياكى كەپتەر تۇخۇمىدىن ياغ چىقىرىپ كېسەللەنگەن بۆرەكنى مايلاپ بەرسە بۆرەك ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

※ چوڭ چىلان بىلەن قارا شېكەر سۇدا قاينىتىلىپ ئىچىلسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

※ تاۋۇزنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك ياللۇغىدىن كېلىپ چىققان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

※ كۈنلۈكى 2~3 دانە ئەركەك قوينىڭ بۆرىكىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، بۆرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

※ ياڭاق مۇراببانىسىنى ئەتىگە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بۆرەك، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

※ نوقۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

※ تاتلىق بادام مېغىزى بىلەن ئەنجۈرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

※بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ۋاسالغۇ قاتارلىقلارنى بىر ئوچۇمدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوقماق قىلىپ، ئۆرۈك چوڭلۇقىدا ئىككى ۋاق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك ئورۇقلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۇرۇچ، شويلا، ئۈگرە، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، چامغۇر، ئانار قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن ياكى ئىشلەشتىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىپ، ھەرىكەت بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق تەڭشەش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر بالىلاردا بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە، قورقماستىن ياخشى تەربىيە بېرىپ، ۋاقتىدا سىيىش ئادىتىنى ، توغرا يېمەك - ئىچمەك ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە يېتەكلەنسە بولىدۇ.

20. مۇپاسىل (چوڭ بوغۇم ئاغرىقى)

بۇ بوغۇم كېسەللىكلىرى ئىچىدە كۆپ ئۇچرايدىغان، چوڭ بوغۇملاردا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە ئىسسىقتىن بولغان ۋە سوغۇقتىن بولغان دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىلدا بوغۇملار كۆيۈشۈپ ئاغرىش، بوغۇملارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولۇش، ئىسسىق مۇھىتتا ئاغرىش كۈچىيىش، سوغۇقتىن راھەتلىنىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئۈنۈمى بولماسلىق ياكى ئاغرىق كۈچىيىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىلدا بوغۇملاردا ئاغرىش بولۇش بىلەن بىللە، ھارارەت (قىزىقلىق) بولمايدۇ، ئىسسىقتىن راھەتلىنىدۇ، سوغۇق مۇھىتتا يەنە يامغۇرلۇق، بوران - چاپقۇنلۇق كۈنلەردە ئاغرىق كۈچىيىدۇ. ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئاغرىق پەسىيىدۇ.

▲ تىز ۋە بوغۇم ئاغرىقىغا ئەينۇلىنى قاينىتىپ ئىسسىق پېتى يۇسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

▲ تىز ئاغرىقى ئۈچۈن خېنىنى سوپۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

◎ ئالمىدەك چوڭلۇقتىكى تاش تۇزدىن 5 ~ 6 نى كۆمۈر كۈ-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

يۇۋاتقان مەشكە سېلىنىدۇ. تۆز ئوتتەك قىزىغاندا سوغۇق سۇ قۇيۇلغان داسقا يۆتكىلىدۇ. بۇ داس، پەللىكنى كارىۋاتقا قويۇپ پاچىقىنى سۇنۇپ سۇنجىقىنى ئۇدۇلىدىكى يەنە بىر كارىۋاتقا قويغان، پاچىقىنىڭ ئۈستىگە ئەدىيال يېپىلغان بىمارنىڭ پاچىقى تېگىگە ئېتتىرىلىدۇ. ۋاشىلداپ قاينىغان سۇدىن كۆتۈرۈلگەن بۇستا بىمارنىڭ پاچىقى قىزىپ تەرلەيدۇ. بىمار 20 ~ 30 مىنۇت چىداپ ئولتۇرۇشى لازىم. سۇ سوۋۇپ كۆيدۈرمىگۈدەك بولغاندا بىمار پۇتىنى سۇغا چىلاپ ئولتۇرسا ۋە بۇنداق داۋالاش 4 ~ 5 كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا كېسەل ساقىيىدۇ.

◎ يازلىقتا 5 ~ 6 قاپ قۇمنى ئۆگزىگە قويۇپ بىر مەزگىل ئاپتاپقا سېلىپ، چۈشتە قۇم تازا قىزىغاندا بىمار ئىشتىنى سېلىۋېتىپ تاپىنىدىن يوتىسىغىچە قۇمغا كۆمۈلىدۇ. 15 ~ 20 مىنۇتتىن كېيىن پاچىقىنى قۇمدىن تارتىپ چىقىرىپ پاچىقىدىكى لاينى سىيرىپ چۈشۈرۈپ ئاپتاپقا قاقلاپ پاچاقنى قۇرۇتقاندىن كېيىن يەنە قۇمغا كۆمۈلىدۇ (ئىسسىق ئۆتۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بېشىغا كۈنلۈك تۇتۇشى لازىم). يۇقىرىقىدەك قۇمغا كۆمۈلۈش 70 ~ 80 كۈن توختىتىلمىسا، كېسەللىك كۆرۈنەرلىك يېنىكلەيدۇ.

◎ تۆلكىنىڭ گۆشى ۋە سۆڭەكلىرىنى قاينىتىپ، چىققاندىكى هوردا ئولتۇرۇپ تەرلەنسە، بەدەندىكى قېتىپ قالغان بوغۇملار بوشاپ ئاغرىقتىن خالاس بولىدۇ.

◎ پاچىقى ئىسسىمايدىغان كىشى قاقاس قۇملۇقتا ئۆسكەن قۇمۇشنىڭ كونىرىغان يىلتىزىنى كولاپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ سوققاندىن كېيىن، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تىزىدىن ئوشۇقىغىچە چاپسا پاچىقى ئىسسىيدىغان بولىدۇ.

◎ سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا قىچا يېغى بىلەن ئۇستىخاننى ياغلاۋەرسەك ساقىيىدۇ.

◎ هەر خىل داۋالىنىپمۇ شىپالىق تاپالمىغان پالەچ بىمارلىرى ئىشەكنىڭ يىلىكىنى تۇتماس قولىغا هەم باسماس پاچىقىغا سۇۋاشنى داۋاملاشتۇرسا؛

◎ بىر جىڭچە بۇدۇشقاقنى ئۈچ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىمىز. سۇ قايناپ بىر پىيالە قالغاندا بۇدۇشقاقنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ

شەربىتىنى سۇۋاشتىن زېرىكمىسە، بىمار بەدىنىنىڭ ھەرقانداق يېرىدىكى سۆڭەك ئاغرىقى ئازابىدىن قۇتۇلىدۇ.

◎ ئىككى دولىسىنىڭ ئارىلىقى كۆيۈشۈپ ئاغرىغان كىشىلەر تالقانلانغان ئېگىرنى توخۇنىڭ تېرىسىگە سېپىپ ئاغرىغان جايغا چاپسا شىپالىق تاپىدۇ.

☆ زاغۇن ياكى قىچىنى ئارپا ئۇنى ياكى سىركە بىلەن بىر قىلىپ تاڭسا رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ قۇشقاچ، تورغاي ياكى ئۇنىڭ شورپىسى رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ بىنەپشە يېغى رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ مەرزەنجۇش تىز ئاغرىقىغا شىپا قىلىدۇ.

☆ ئاپتاپپەرەس گۈلىنى ئېزىپ چاپسا، رېماتىزمغا ۋە يانپاش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئاداراسمانىنى ھەر كۈنى تۆت گىرامدىن ئالتە گىرامغىچىلىك 15 كۈن داۋاملىق يېسە، رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ پىلپىل دارىسى يانپاش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئالتۇننى سۇرۇپ چاپسا، رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ سامساقنى سىركە بىلەن يېسە، بېغىش ئاغرىق، يانپاش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئات گۆشى ۋە يېغى رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئۆدەك يېغى رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ لەيلىقازاقنىڭ يوپۇرمىقىنى خېمىر قىلىپ چاپسا، يانپاش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

☆ جىگدە چېچەكىدىن ياغ چىقىرىپ ياغلىسا، رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئىنەكپىتى رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ سىمابنى تۇز بىلەن چاپسا، رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

☆ سۇزاپنى ئىچسە ياكى خېمىر قىلىپ چاپسا، بوغۇم ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ سانانى سوقۇپ تاسقاپ، قىزىلگۈل، شېكەر، يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن ئىچسە، يانپاش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن يېسە مۇپاسىلغا پايدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

☆ يەر باغرى ئوتىنى ئىچىسە ياكى تېشىدىن تاڭسا، تىمىز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ كۈچىلا پوستىنى سويۇۋېتىپ ئۆزىنى سۈتتە پىشۇرۇپ ئىككى گىرام يېسە، مۇپاسىلغا پايدا قىلىدۇ.
☆ كەپتەر مايىقىنى قىچا بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، مۇپاسىلغا پايدا قىلىدۇ.
☆ شەپەرەڭنى سۇ يېغىدا پىشۇرۇپ، شۇ ياغدا قايتا ـ قايتا ياغلىسا يانپاش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئەنجۈرنى بۇغداي ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
☆ ئېگىرنى سوقۇپ تاڭسا سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىلغا پايدا قىلىدۇ.
※ بوغۇم ئەتراپى ۋە بوغۇم ئورنىنى، يېشىغا تەگمىگەن ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم يۇسىڭىز بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
※ قوينىڭ پاچاق سۆڭىكىدىن بىر جىڭ ئېلىپ، چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا سۇنىڭ 2 ⁄ 3 قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
※ ياڭاق مۇراببا سىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
※ سامساقنى كۈنجۈت يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە، بوغۇم ۋە بەل ئاغرىقلىرىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.
※ پىدىگەننىڭ يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ بىر دانە پىدىگەننى پاكىز تازىلاپ، ياپىلاقلاپ توغراپ، ھوردا پىشۇرۇپ، ئىسسىق ھالەتتە ئاغرىغان بوغۇمغا تېڭىپ، سوۋۇغانغا قەدەر تۇرغۇزۇلسا (كۈندە بىر قېتىمدىن بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرغاندا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ)، ئاغرىق پەسەيىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ مۇۋاپىق مىقداردىكى يۇمغاقسۈتنى ئۇششاق توغراپ ئېزىپ،

كۆنده بىر قېتىم ئېلىپ، بوغۇمغا تېڭىپ ئىككى سائەت تۇرغۇزۇلسا هارارەت پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان چوڭ بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى قاپاق يېغىنى كۈنده بىر قېتىم ئاغرىغان بوغۇمغا سۈركەپ يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە هارارەت پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان چوڭ بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بىر دانه قوي ئۆتىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، كۈنده ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن هەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلسا؛

★ 50 گىرام هىڭ يىلتىزىنى بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، كۈنده بىر قېتىم ئىسسىق هالەتته ئاغرىغان بوغۇمنى يۇسا؛

★ ياز پەسلىدىكى كۆكبۇيىنى ئاپتاپقا يېيىپ، ئاغرىغان بوغۇمنىڭ ئۈستىگه قويۇپ تەرلەتسە؛

★ ئاق دانچه تۇز بىلەن پىيازنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پىيازنى توغراپ، تۇز بىلەن بىلله قورۇپ، ئىسسىق هالەتته خالتىغا ئېلىپ ئاغرىغان بوغۇمغا قويسا؛

★ هۆل، يۇمران ئۈجمه شېخىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، توغراپ سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسه قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، مۇپاسىل ۋە رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ هۆل كۈنجۈت يوپۇرمىقىدىن 60 گىرام ئېلىپ، پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسه؛

★ هۆل بىنەپشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا تاڭسا؛

★ ماماكاپتىن 130 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگه لۆڭگىنى چىلاپ، ئاغرىق ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاق قىچىدىن 15 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تالقانلاپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

★ كۆدە يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئاغرىق ئورۇننى دەسلەپتە سۈيىدە هورداپ، ئاندىن ئىلمان بولغاندا يۇيۇپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: شۇڭگۇرۇچ، شويلا، گۈگرە، توخۇ گۆشى ۋە گۈگرىسى قاتارلىق ئاسان هەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇهىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن ياكى شۇ خىل مۇهىتتا يۇيۇنۇشتىن، هاراق ئىچىشتىن، كۆپ هەرىكەت قىلىشتىن ياكى ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

21. نىقرەس (كىچىك بوغۇم ئاغرىقى)

بوغۇملاردا بولىدىغان پۇت ـ قول بارماق بوغۇملىرىنىڭ غەيرىيلىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغىنىدا ئاساسلىقى بارماق بوغۇملىرىدا غەيرىيلىك بولىدۇ. بۇ خىل غەيرىيلىك هەر ئىككى قول ـ پۇت بارماقلىرىدا ئوخشاش بولىدۇ، ئىسسىقتىن راهەتلىنىدۇ، هاۋا سوغۇق كۈنلەردە ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، ئېغىرلىرىدا بارماقلاردىكى غەيرىيلىك كۈچىيىپ، نورمال ئىش ـ پائالىيەتلىرىنى بېجىرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

※ تاتلىق بادام يېغى بىلەن باشنىڭ تۆۋەنكى قىسمى هەم كۆكرەك، ئومۇرتقا ساهەسىنى ياغلاپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ پالەك كۆكىنىڭ شىرىسىنى هەمشىباهار گۈلىنىڭ سۈيى

بىلەن قوشۇپ چېيىپ بەرسە بولىدۇ.

★ قاپاق مېغىزى يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ يەڭگىل ئۇۋۇلىسا؛

★ 10 گىرام ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، بىر دانە توخۇم ئېقى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، داكا بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ سەككىز سائەت تۇرغۇزۇلسا، بوغۇملارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، بوغۇملارنىڭ قېتىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان چوڭ بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ھۆل بۇدۇشقاقنى يۇمشاق ئېزىپ، خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ، پۇت بارماقلىرىغا سۈركەپ بىر كېچە تېڭىپ قويسا ياكى بۇدۇشقاقنى قاينىتىپ يۇيۇپ بەرسە، پۇت بارماقلىرىدىكى غەيرىيلىشىش ۋە ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاق لەيلىگۈل ياكى ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، توخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان بوغۇمغا چېپىپ بەرسە، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

★ قومۇش يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ، ئاغرىغان بوغۇمغا چاپسا؛

★ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، توخۇم ئېقى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان بوغۇمغا سۈركەپ بەرسە ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىنگۇرۇچ، شويلا، ئۈگرە، توخۇ گۆشى ۋە ئۈگرىسى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇش ۋە ئىشلەشتىن ياكى ئۆل-ئىل مۇھىتتا يۇيۇنۇشتىن، ھاراق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچىشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، تۇزلۇق يول يۈرۈشتىن ياكى ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

22. بوغۇم ياللۇغى

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بوغۇم يۈزى ۋە ئەتراپ توقۇلمىلىرىنىڭ زەخىملىنىپ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاغرىق تۈيۇقسىز باشلىنىدۇ، يەرلىك ئورۇن ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ، قىزىرىدۇ، بىر ياكى ئىككى بوغۇم چەكلىنىدۇ، سىممېترىك بولمايدۇ، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن ئارام ئېلىشنى بىرلەشتۈرگەندە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

▲ بېلىقنى يېرىپ پۇتقا تاڭسا ئاغرىق توختايدۇ.

▲ پوستى ئاقلانغان ماشنى سېغىزلاي بىلەن ئىسسىتىپ ئاغرىغان پۇتقا تاڭسا ئاغرىق توختايدۇ.

★ 250 گىرام تۈزنى قورۇپ، ئۈستىگە 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن داكىغا ئوراپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغى ۋە بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ قومۇش يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق سىركە قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ زىرىق يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىستېمال قىلسا؛

★ ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىلەن يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

★ بۇيا يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ،

ئاززاق سىركە بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەۋسىيە: كىمىك ، ئوغلاق ، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۇرۇچ، شويلا، ئۇگرە،نارىن چۆپ، چامغۇر، سەۋزە، ئالما، ئانار، قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك ۋە مېۋە-چېۋىلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئۇزۇن يول يۈرۈشتىن، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىپ، ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

23. يانپاش ئاغرىقى

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا دەسلەپتە بىر تەرەپتىكى بەل، ساغرا قىسمى ئاغرىيدۇ، تەدرىجىي سان سۆڭەكنىڭ ئارقا تەرىپى، تېقىم، پاچاق سىرتقى تەرىپى ۋە ئوشۇققىچە يىپ تارتقاندەك، سانجىلىپ كۆيگەندەك ئاغرىش بولىدۇ، ماڭغاندا، بەلنى ئەگكەندە ۋە يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

★ بۇغداي كېپىكى بىلەن تۇزدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، بىرلىكتە قىزدۇرۇپ، ئاندىن خالتىغا سېلىپ، كۈندە 1~2 قېتىم خۇرۇج سېلىنغان خالتىنى قىزىق ھالىتىدە يۇقىرىدىن تۆۋەنگە سىيرىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنى ھەر قېتىمدا 20~30 مىنۇت داۋاملاشتۇرسا؛

★ 30 گىرام يالپۇزنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاززاق قايناق سۇ قوشۇپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئاغرىغان تەرەپ يانپاش ساھەسىگە چاپلىسا؛

★ ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 80 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامنى ئايرىم ياكى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

★ ئېگىردىن 15 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، قويۇلدۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن چاپسا؛

★ هۆل قىزىلمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن چاپسا؛

★ سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نىقرەس ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ توخۇ يېغى ياكى ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئاغرىق پەسەيتىپ، يانپاش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كەپتەر مايىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، سىركە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يانپاش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: كېيىك، ئوغلاق، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، شويلا، ئۆگرە، نېرىن چۆپ، چامغۇر، سەۋزە، ئالما، ئانار قاتارلىق ئاسان هەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ كۆپ هەرىكەت قىلىشتىن، ئۇزاق يول يۈرۈشتىن، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش ۋە ئارام ئېلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

24. بەل ئاغرىش

▲ بەل ئاغرىقىغا دۇچار بولغان كىشى پىدىنىنى تۇخۇم بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ، ئاندىن پىياز سۈيىنى ئىچسە، بېلىدىكى ئاغرىق توختايدۇ.

▲ بەل ئاغرىغاندا تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق سوقۇلغان ئېگىرنى ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ، بەلگە ئىسسىق پېتى چاپسا ئوبدان شىپا قىلىدۇ.

▲ بەل ئاغرىقى ئۈچۈن قوينىڭ دۈمبە گۆشىنى پىشۇرۇپ يەپ، ئارقىدىن پىياز يېسە پايدا قىلىدۇ.
◎ كەپتەر مايىقىنى قايناقسۇ چېچىپ لاي قىلىپ ئىسسىق پېتى ياغلىق بىلەن يۆگەپ بەلگە تېڭىشنى ھەپتە - ئون كۈن داۋاملاشتۇرسا؛
◎ داشقالنى ئوتتا قىزىتىپ ھۆل لۆڭگە بىلەن يۆگەپ بەلگە تېڭىشنى 8 ~10 كۈن داۋاملاشتۇرسا؛
◎ ئىسسىق زاغرا ياكى گىردىنى قۇرۇق لۆڭگە بىلەن يۆگەپ بەلگە تېڭىشنى 8 ~10 كۈن داۋاملاشتۇرسا؛
◎ كونا ياغاقنى كۆيدۈرۈپ ئېزىپ يېغىنى بەلگە سۈركىسە؛
◎ كونىرىغان ئېرىك قوينىڭ دۈمبىسىنى ياكى كونىرىغان تۆگە يېغىنى، ياكى زەيتۇن يېغىنى بەلگە سۈركەپ، بەلنى قىشلىقتا مەشكە، يازلىقتا كۈنگە قاقلاشنى ھەپتە - ئون كۈن توختاتمىسا؛
◎ باچكىنى سەھەردە سۇ ئىچمىگەن چاغدا بوغۇزلاپ قېنىنى بەلگە سۈركەشنى 5 ~6 كۈن داۋاملاشتۇرسا ئاغرىقتىن خالاس بولىدۇ.
◎ تىزىنىڭ ئاستى ئىسسىمايدىغان كىشىلەر، تىزى ئاغرىيدىغان، يانپىشى ئاغرىيدىغان كىشىلەرمۇ كەپتەر مايىقى، داشقال، ئىسسىق زاغرا، ئىسسىق گىردە، كونا دۈمبە، كونا ياغاق، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى يۇقىرىدىكى ئۇسۇللار بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا ياكى ياغلىسا كېسەل ئازابى يېنىكلەيدۇ.
※ كۆدە يىلتىزىنى يۇيۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈركىسە، بەل ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ.
※ ئىككى قوشۇق ئاش تۇزىنى يېرىم ئىسسىق ھالەتتىكى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ تېرە كۆيمىگۈدەك ھالدا ئاغرىق جايغا سۈركەپ، ئۇۋۇلاپ بەرسە ئاغرىق پەسىيىدۇ.

25. قانلىق تەرەت كېسىلى (بوۋاسىر، گېمورروي)

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەقئەت يولىدا ئۆزۈم دانچىلىرىدەك قانلىق پۇۋەكچە پەيدا بولىدىغان مەقئەت كېسەللىكى بولۇپ، ئادەتتە

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

ئىچكى ۋە تاشقى بوۋاسىر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىمار مەقئەت قىچىشىش، تەرەت قىلغاندا ئاغرىش، تەرىتىگە قان ئارىلىشىپ كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ھەمدە تاشقى بوۋاسىردا ھەر خىل شەكىلدىكى مونەكچە گۆش ئۆسۈكچىلىرى بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

▲ مەقئەت قىچىشسا ئاچچىق قاپاقنى قايناتىپ سۈيى ئىچىلىدۇ ھەم مەقئەت يۇيۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا يىلان تېرىسى بىلەن ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ. بۇمۇ پايدا قىلمىسا كالا ئۆتىنى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ، تېڭىپ قويۇلسا پايدا قىلىدۇ.

▲ بوۋاسىرغا ياڭاق يېغىدىن كۈندە يەتتە مىسقال يېسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ بوۋاسىر كېسەللىكىدە بېلىق سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، توخۇ سۆڭىكى، تۆگە مايىقى، پىياز ئۇرۇقى، بەزىرولبەنجى (مىڭدىۋانە ئۇرۇقى) قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتقا كۆمۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە پايدىسى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

▲ سېرىق ھېلىلىنى سوقۇپ، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەقئەتكە چاپسا بوۋاسىر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

▲ مەقئەت قىچىشسا، چاقا چىققان بولسا ۋە ياكى ئىششىغان بولسا، يەسمەننى پوستىدىن ئايرىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل قوشۇپ، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى بىلەن قايناتىپ، ئۆي ـ كالىنىڭ يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ تاشقى بۆرەككە چاپلىنىدۇ.

☆ ھەر كۈنى يېڭى پىدىگەندىن 1 ~ 2 تالنى پاكىزە يۇيۇپ، ھوردا پىشۇرۇپ ئۇدا بىرقانچە كۈن يەپ بەرسىڭىز، ئىچكى بوۋاسىر، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، قەۋزىيەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

☆ يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 75 گىرام، ھېلىلە كابۇلىسى، قارا ھېلىلە، ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ كۈندە ئۈچ قېتىم، 10گىرامدىن (تاماقتىن كېيىن) يەپ بېرىلىدۇ.

☆ ئەنجۈر سۈيىنى بوۋاسىرغا تېمىتسا پايدا قىلىدۇ.

☆ مەيدىنىڭ ئاستىدىن قان ئالسا، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ كۈدىنى پىشۇرۇپ يېسە ياكى سۈيىنى ئىچسە، ياكى ئۇرۇقى بىلەن مەقئەتنى يۇسلىسا، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ھەلبەنى سېرىق ياغ، قەنت ھالۋىسى بىلەن يېسە، ئۇچەيگە ئارلىشۇالغان بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ جىراد بىلەن يۇسلانسا بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئەنزۇرۇت دورىسىنى سۇدا يۇمشىتىپ بوۋاسىرنى ياغلاپ، كېيىندىن سىيادانىنى سەپسە، ئۇبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
☆ پىياز بىلەن تۆگە لوككىسىنىڭ يېغىنى قوشۇپ مەقئەتنى ياغلىسا، بوۋاسىرغا ۋە مەقئەت يېرىلىشقا پايدا قىلىدۇ.
☆ پىيازنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، يەنە شۇ نەپنى بېرىدۇ.
☆ سېرىق ھېلىلىنىڭ ئۇرۇقىنى كۆيدۇرۇپ كۇلىنى سەپسە، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ، قاننى توختىتىدۇ.
☆ خام قاپاقنىڭ قۇرۇق پوستىنى ئېزىپ ئىچسە، بوۋاسىرغا، ئۇچەيدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىشقا پايدا قىلىدۇ.
☆ سۇزاپنى ئىچسە ياكى خېمىر قىلىپ چاپسا بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ
☆ قارا ھېلىلە بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ھېڭنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىچسە، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ.
☆ كۈدىنىڭ سۈيىدىن 14 گىرام ئىچسە، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ.
☆ كۈدە ئۇرۇقىنىڭ تۇتۇنى ھەم شۇنداق.
☆ كۆك يانتاقنى سىقىپ ئىچسە ياكى چاپسا، ياكى كۆيدۇرۇپ تۇتۇنى بىلەن يۇسلانسا ياكى چېچىكىنى ئىستېمال قىلسا بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ
☆ سەدەپنى سوقۇپ سەپسە بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئالتە گىرام كۈنجۈتنى ئۈچ گىرام كۆيدۇرۇلگەن ياڭاق بىلەن يېسە، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ.
☆ مارجان شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 120 گىرامنى شېكەر بىلەن ئىچسە، مەقئەت ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ قىزىلگۈلنىڭ ھۆلىدىن خېمىر قىلىپ مەقئەتكە چاپسا ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

☆ ئىنەكپىتىنى خېمىر قىلىپ چاپسا بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ قوغۇشۇننى گۈل يېغى بىلەن چاپسا بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ سىركە چاپسا بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ تۆمۈر سۇغارغان سۇنى ئىچسە بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ چايان يېغىدا ياغلىسا بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ بۇدۇشقاق گۈلىنىڭ يېغى بىلەن ياغلىسا مەقئەت ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئۈزۈم تېلىنىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ئىچسە ياكى چاپسا، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
☆ موزىنى سىركە بىلەن، بولمىسا سۇ بىلەن قوشۇپ چاپسا مەقئەت ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.
※ 250 گىرام چىلاننى قازاندا سارغايغىچە قورۇپ، 60 گىرام شېكەر بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئۈچ قېتىمدىن چىلاپ يېيىلىپ سۈيى ئىچىلسە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قاپاقنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ ئاشقازان، جىگەر ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، كۆپۈشنى پەسەيتىدۇ. قاپاقنىڭ پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ يەپ بەرسە، بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.
※ بېدە كۆكى سۈيىدە بوۋاسىرنى يۇيۇپ بەرسە قان توختىتىدۇ.
※ قىزىق تاشنى سىركىگە تاشلىغاندىكى چىققان ھوردا مەقئەتنى ھورلاندۇرسا، بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. خالتىلىق بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.
※ ئاق پىيازنى قايماق ھالدا ياغدا قورۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئېزىپ مەقئەتكە تاڭسا مەقئەت ياللۇغىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.
※ كۆدە يۇپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بوۋاسىر قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پىننىنى يەپ بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ 250 گىرام يۇمغاقسۈتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، مەقئەت يۇيۇپ بېرىلسە بوۋاسىرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى سوڭى چىقىپ قالغانلارغا ئىشلەتسىمۇ كۆرۈنەرلىك

ئۇنۇم بېرىدۇ.

※ توققۇز گىرام كۇنجۇتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، مەقئەت يۇيۇلسا بوۋاسىر كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كالىنىڭ تىلىنى پىشۇرۇپ يېسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ نەشپۈتنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن چىلاننىڭ يوپۇرمىقىنى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ، بوۋاسىر (گېمورروي)غا چاپسا، قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

※ مۇۋاپىق مىقداردىكى پىيازنى كالا يېغىدا پىشۇرۇپ (قورۇپ)، سوۋۇغاندىن كېيىن مەقئەتكە سۇركىسە شىپا بولىدۇ.

※ نەشپۈت يوپۇرمىقى بىلەن چىلان يوپۇرمىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

★ كۇدە سۈيىدىن 30 مىللىلىتىر، ياڭاق يېغىدىن 15 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە؛

★ 20 گىرام كۆكيانتاق مېۋىسىنى 150 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە بىر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

★ كۆچىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

★ قورۇلغان كىرپە تېرىسىدىن 10 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ. بوۋاسىر قاناش ۋە سوغۇق چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: توشقان، توخۇ، بېلىق گۆشى، شويلا، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، ئۆگرە، چامغۇر، سەۋزە، تۇرۇپ، تەرخەمەك، ئالما، ياڭاق، ئۆرۈك قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك ھەم مېۋىلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ تاماقنى زىيادە كۆپ يېيىشتىن، مۇچ، ئاچچىقسۇ قاتارلىق غىدىقلىغۇچى، ئىچىشتۈرگۈچى نەرسىلەرنى يېيىشتىن؛ ھاراق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىچىشتىن، بەك قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىشتىن، تاماقنى قىزىق پېتىچە ۋە تېز يېيىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىپ؛ ھەرىكەت بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلىشتىن، بىر ئورۇندا ئۇزاق ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىشتىن ساقلىنىپ، يەڭگىل بەدەن چېنىقتۇرۇش، يەڭگىل جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، تۇرمۇشنى تەرتىپلىك ئورۇنلاشتۇرۇش مەسلىھەتى بېرىلىدۇ.

26. ھەر خىل ئىششىق

※ كەرەپشە (چىڭگسەي) سۈيىنى ئانار سۈيى، شېكەر بىلەن قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە، زەھەر قايتۇرىدۇ. ھەر خىل ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

※ بېدە كۆكىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

※ پىدىگەن (چەيزە)نى قىزىتىپ، بىر نەرسىگە يۆگەپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

※ پىدىگەن غولىنى قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىلمان بولغاندا يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە ئىششىق تارقىتىدۇ.

※ ئاچچىق ئانار سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە ئىششىق ياندۇرىدۇ.

※ سۈتلۈكئوتنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپلىسا بويۇن قىسمىدىكى بەزلەرنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

※ مۇۋاپىق مىقداردا چامغۇر ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

※ قول كۆيگۈدەك قىزىتىلغان ئاچچىقسۇنى تۇيۇقسىز پەيدا بولغان ئىششىق ئۈستىگە سۈركىسە، يەرلىك ئورۇندىكى زەھەرنى قايتۇرۇپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

※ ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا قاپىقى ئىششىپ قالسا، كالا سۈتىگە ئازراق ئاچچىقسۇ ۋە قايناق سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن پاختا بىلەن 3~5 مىنۇت سۈرتۈپ بېرىپ، ئاخىرىدا قىزىق لۆڭگە بىلەن بېسىپ بەرسە ئىششىق تېزلا يېنىپ كېتىدۇ.

※ پىيازنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاچچىق بادام يېغى، سېرىق ياغ قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتتىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ھەر خىل ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.
※ 30 گىرام پىيازنى پاكىز يۇيۇپ، خېمىر ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن زەخىملەنگەن ئورۇنغا كۈندە ئىككى قېتىمدىن تېڭىپ قويسا، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

27. پالەچ

☆ سامساق پالەچكە پايدا قىلىدۇ.
☆ سىيادانىنىڭ يېغىنى بۇرنىغا تارتسا، يەنە ھەسەل، خېنىنىڭ گۈلى پالەچكە پايدا قىلىدۇ.
☆ سامساقنى سىركە بىلەن يېسە؛
☆ ئاداراسمانغا يالپۇز قوشۇپ، مارجان شوخلىنىڭ يوپۇرماق سۈيى بىلەن ئاپتاپتا ئۇلتۇرۇپ، پالەچلەنگەن ئورۇنغا چاپسا قولىشىشقا، يەلدىن بولغان ئاغرىشقا پايدا قىلىدۇ.
☆ پاختەك گۆشى پالەچكە پايدا قىلىدۇ.
☆ ئالتۇننى سۈرۈپ چاپسا؛
☆ ھېڭنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە؛
☆ رومبەدىيان، گۈلقەنت، ھەسەلنى قوشۇپ يېسە؛
☆ ھەسەل ۋە گۈلقەنتنى چىگسەي ئۇرۇقى بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە؛
☆ كەپتەر گۆشى، كۈنجۈت يېغى، ئىنەكپىتىلەر پالەچكە پايدا قىلىدۇ.
☆ قارا پارپىنى ئىسسىق ياغ بىلەن بىر قىلىپ مېڭىگە چاپسا؛
☆ ياڭاقنى زىرە، ھەسەل بىلەن بىر قىلىپ باش ۋە بەدەنلەرگە چېپىپ، ئىسسىق تۆشەكتە ئاغرىق تەرىپىنى ئۈستىگە قىلىپ، ئاغرىق ئىككىلا تەرەپتە بولسا، ئوڭدا يېتىپ ئىسسىق چۈمكىنىپ تەرلەنسە، مۇشۇنداق بىر- ئىككى قېتىم قىلسا پالەچ يوقىلىدۇ.

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

☆ كىرپە گۆشىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بەرسە؛
☆ توشقان گۆشىنى دارچىن، قارىمۇچ، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، قىچا بىلەن بەرسە؛
☆ چايان يېغىنى چاپسا؛
☆ ئەمەننىڭ قايىنىتىلغان سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئىچسە؛
☆ سۇزاپنى ئىچسە ۋە خېمىر قىلىپ تاڭسا.

28. لەقۋا (ئېغىز مايماقلىق) كېسىلى

☆ ھەسەل لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئەنبەرنى پۇرىسا ياكى ياغلىسا يا ئىچسە لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ سىياداننىڭ يېغىنى بۇرنىدىن ماڭدۇرسا لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئاداراسمان ئۇرۇقىنىڭ يېغى لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ قىزىلچىنىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن بۇرۇنغا تېمىتسا لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ چاياننىڭ يېغىنى چاپسا لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ قارا پارپىنى ئىسسىق ياغ بىلەن مېڭىگە چاپسا لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ سامساقنى سىركە بىلەن چاپسا لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئىنەكپىتى لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ سېرىق ھېلىلىنى شېكەر بىلەن تالقان قىلىپ بەرسە لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ قارا ھېلىلىنى چىلاپ سۈيىنى ئىچسە لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ يىدە ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى ئىچسە ياكى چاپسا لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئات گۆشى ۋە يېغى لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئەمەننىڭ قايىنىتىلغان سۈيىنى تەنھا ياكى ھەسەل بىلەن ئىچسە لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ كەرەپشە ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ ھەسەل ۋە گۈلقەنت بىلەن چاپسا لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ھۆپۈپنىڭ ئۆتىنى ئۈچ كۈن قاراڭغۇ ئۆيدە يېتىپ چاپسا لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئورداننى ھەسەل بىلەن چاپسا لەقۋاغا پايدا قىلىدۇ.

29. يەل تۇرۇپ قېلىش (قۇلۇنجى) كېسىلى

☆ قىچا ياكى زاغۇننى سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن ئىچسە، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ خوراز گۆشىنى زارانگزا ۋە سېرىقچېچەك بىلەن يېسە؛
☆ قىزىلچىنى پىلپىل، زىرىگە ئوخشاش خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن يېسە؛
☆ ئاچچىق بادامنى مائۇل ھەسەل بىلەن ئىچسە؛
☆ ئادارا اسماننى ئېزىپ، سېرىقچېچەك يېغى بىلەن كىندىك ۋە بىقىنغا چاپسا؛
☆ تاتلىق بادامنى ئەنجۇر بىلەن يېسە قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ قارا پارپا قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ يۆگمەچ گۈلىنىڭ سۈيى ئىسسىق خىلىتلەردىن بولغان قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ زارانگزىنىڭ مېغىزىنى قەنت ياكى ھەسەل بىلەن ئىچسە؛
☆ زىغىر يېغىنى قاينىتىپ ئىچسە؛
☆ زۇفا قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ سوزاپنى قاينىتىپ ئىچسە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ سامساق قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ سانا قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ شېكەر قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ غاز ياكى ئۆردەك يېغىنى ئىچسە، ياغلانسا، ئۈچەيدىكى تولغاققا پايدا قىلىدۇ.
☆ سۆيۈق سۇتئاش قىلىپ شېكەر بىلەن ئىچسە، تولغاق بىلەن بولغان قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ زىرە قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ كۆدىنى يالپۇز ياكى سىركىگە چىلاپ ئىچسە قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئىنەكپىتى قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

☆ كۆنجۈت قۇلۇنجىنىڭ بىر دورىسىدۇر.
☆ ئەگەر مۇرابباسى ئىچسە قۇلۇنجىغە پايدا قىلىدۇ.

30. پۈت ـ قول ئىسسىماسلىق

▲ قوي سويۇلغاندىن كېيىن، قېرىن ئىسسىق ھالىتىدە پۇتقا تېڭىپ بېرىلسە، چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، مېڭىش قىيىنلىشىش، پۇت ـ قول ئىسسىماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېغىزىنى ئۇششاق سوقۇپ، پىياز، قارىمۇچ، قايماق، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرغا قوشۇپ نان تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئات گۆشى سېلىپ تەييارلانغان پولۇ ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ كونا گۈلقەنت ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ ھەسەل شەربىتى تەييارلاپ ئىستېمال قىلىشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ تۆگە گۆشى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ؛

※ قۇستە يېغى بىلەن قول ـ پۇتنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىنى ياغلاپ ئاپتاپقا قاقلىنىپ بەرسىمۇ؛

※ قىيما كۆمەچ، قاتلىما سامسا، تۇخۇم سامسىسى، ياڭاق سامسىسى، شېكەر ياكى كاۋا سامسىسى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ؛

※ قىيمىلىق قاتلىما نان، كاكچا نان، ياغلىق توقاچ ئىستېمال قىلسىمۇ؛

※ پۇتنىڭ تاپان قىسىملىرى ۋە قولنىڭ ئالىقان قىسىملىرىنى قوي، كالا، تۆگە ياغلىرىق بىلەن ياغلاپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ؛

※ يىلىكلىك سۆڭەكتە سۆڭەك شورپىسى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسىمۇ؛

※ قوي جىگىرى، قوي قېرىنى قاتارلىقلارنى ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى دانە ياڭاق مېغىزى بىلەن بىر چاڭگال قۇرۇق ئۈزۈمنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ؛

※ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئانار شەربىتى ئىستېمال قىلسىمۇ؛

※ يېڭى سەۋزىنى پاكىز تازىلاپ ئاندىن قىرىپ سۈيىنى چىقىرىپ، بىر كۈندە ئۈچ ۋاق ئىستېمال قىلىسىمۇ؛
※ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈتنى قاينىتىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ چالا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىسىمۇ؛
※ ھەر كۈنى ناشتىدا يېڭى قايماقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ؛
※ قارا ئۈجمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى قاينىتىپ، سۈيىنى بىر مەزگىل ئىچسىمۇ؛
※ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈتنى قاينىتىپ ئۈستىگە ئېزىلگەن بانان، سۈت ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پىشقان ئەنجۈرگە تاتلىق بادام مېغىزى ۋە خورما مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا؛
※ مۇۋاپىق مىقداردىكى قوي جىگىرىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە پالەك سېلىپ قاينىتىپ، پىشقاندا بىر تۇخۇمنى چېقىپ ئىستېمال قىلسا؛
※ مەلۇم مىقداردىكى گۈرۈچنى پىشۇرۇپ، قىيام بولغاندا ئۈستىـ-گە بىر تال تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز مىقداردا ماي، تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلسا؛
※ يېڭى چىققان بېدىنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا؛
※ 40 گىرام قوناق ساقىلىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە كەكلىك گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا؛
※ مۇۋاپىق مىقداردىكى پاقلان گۆشىنى سەرەڭگە قېپىچىلىك چوڭلۇقىدا توغراپ، ئۈستىگە ئۇششاق چانالغان پىياز، سوقۇلغان زىرە، قارىمۇچلارنى گۆشكە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن تاۋىغا سې-لىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا؛
※ تاۋۇز ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە ئەھۋالغا قاراپ ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، پۈت - قول ئىسسىماسلىقىقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى

تېرە ۋە تاشقى كېسەللىكلەر دورا خەتلىرى

1. ئاقكېسەل (بەرەس)

بۇ، تۇرلۇك سەۋەبلەردىن بەدەن تېرىسىنىڭ مەلۇم بىر قىسمى ياكى كۆپ قىسمى، ھەتتا پۈتۈن بەدەن تېرىسى ئاقىرىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، يۇقۇمسىز، سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ، يوشۇرۇن تىپىدا كېسەل ئاشكارىلىنىشتىن ئىلگىرى يەرلىك ئورۇن تېرىسىدە قىچىشىش، ئىچىشىشقا ئوخشاش غەيرىي سېزىملار پەيدا بولۇش، پەقەت ئاپتاپقا قاقلىنىپ، ساق تېرىلەر قارايغاندا ئاندىن ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ.

ئاشكارا تىپىدا چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ساق تېرە بىلەن چېگراسى ئېنىق بولغان چېكىتسىمان ياكى ياپىلاق ئاق داغلار پەيدا بولۇپ كېڭەيمەيدۇ، ئېغىرلاشقاندا ئاق داغنىڭ يۈزىدە قېلىن، سەدەپتەك ئاق، پارقىراق، سىدام بولىدۇ. بارماق بىلەن ئۇۋۇلىغاندا ياكى ئاپتاپقا قاقلىغاندا، ئاق داغ بار ئورۇن دەرھال قىزارمايدۇ، سېزىمى ئوخشىمىغان دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ، يىڭنە بىلەن سانجىغاندا قان ۋە سارغۇچ زەرداب سۇيۇقلۇقلار چىقمايدۇ، تەر چىقمايدۇ، تۈكلەر ئاقىرىدۇ.

▲ ئاقكېسەل ئۈچۈن جۇۋىنە بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

※ كالا يىلىكىدىن 75 گىرامغا سوقۇلغان قىچىدىن 25 گىرام ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ دورا ئاقكېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

※ ئاقكېسەللىكگە گىرىپتار بولغان بىمارلار كېسەللەنگەن يەرلىك ئورۇننى كۆندە تۇخۇم يېغى بىلەن ياغلىغاندىن كېيىن مۇۋاپىق ۋاقىت كۈن نۇرىغا قاقلاپ بەرسە (بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ياز

پەسلىدە ئىلىپ بارغان ئەڭ مۇۋاپىق)، كېسەللىك تەدرىجىي ياخشىلىنىپ، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

※ سىيادانىنى سوقۇپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ئاقكېسەلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

★ 20 گىرام سىيادانىنى سىركىدە ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ 500 گىرام كەپتەر مايىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ 250 گىرام بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ بەرسە؛

★ تۇخۇم يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، كۈن نۇرىغا قاقلانسا؛

★ ئاق لەيلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ بىر تال ياڭاقنىڭ كۆك پوستىغا بىر گىرام گۈڭگۈرت قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ ئۇجمە ياغىچىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم يەرلىك ئورۇننى يۇسا؛

★ چىڭگىلىك غولىنىڭ سۈتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، غولىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە؛

★ پىدىگەن ساپىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، سۈزۈپ (ئاۋۋال يەرلىك ئورۇننى ماتا بىلەن سۈرتۈپ قىزارتىپ)، ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ تازىلانغان پارپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئەتىگەن بىر قېتىم ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

★ هۆل ئەمەندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، ئاندىن ئاپتاپقا قاقلىنىپ بەرسە يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، قۇشقاچ گۆشى، باچكا گۆشى، ئانار، خورما، قىزىل ئۈزۈم قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ كۆپ ئۇخلاشتىن، ھورۇنلۇقتىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ياكى كۆپ يۇيۇنۇشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن، زىيادە تار كىيىملەرنى كىيىشتىن، زەيكەش، نەم جايلاردا تۇرۇش ياكى خىزمەت قىلىشتىن، ئاچ قورساق ھالەتتە ياكى يۈرەك كېسەللىكى، دىيابېت كېسەللىكى قاتارلىق بىر قىسىم ئېغىر كېسىلى بار ھالەتتە ئاپتاپقا ئۇزاق قاقلىنىشتىن ساقلىنىش، سۈت ـ قېتىق ئىچىش، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچىش، بېلىق گۆشى يېيىشتىن، بولۇپمۇ سۈت ـ قېتىق بىلەن بېلىقنى بىللە يېيىشتىن قاتتىق پەرھىز قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، تېرە تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەش، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، خىزمەت ۋە دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق تەرتىپكە سېلىش، ھەر خىل زەخىملىنىشلەردىن ساقلىنىش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش مەسلىھەتى بېرىلىدۇ.

2. تەڭگە تەمرەتكە (كالا تەمرەتكىسى)

بۇ، خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەر خىل ياشتىكىلەردە ئوخشاشلا پەيدا بولىدىغان جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بۇنىڭدا يەرلىك ئورۇن تېرىسى قېلىنلاپ، كۈمۈش رەڭلىك قاسىراق قاپلايدۇ. قاسىراقچىلارنى تاتىلاپ چۈشۈرۈۋەتكەندىن كېيىن، ئاستىدىن كۈل رەڭ پەردە كۆرۈنىدۇ. كۈل رەڭ پەردىنىمۇ سويۇۋەتكەندىن كېيىن، يىڭنە ئۇچى چوڭلۇقىدىكى ئۇششاق قاناش تۇكچىلىرى كۆرۈنىدۇ. بەزىلىرىدە يەرلىك ئورۇن ئوخشىمىغان دەرىجىدە قىچىشىدۇ، كېپەكلىشىدۇ، باش تېرىسىدە كۆرۈلگەندە چاچلار تۇتامسىمان بولۇپ قالىدۇ.ئەمما چۈشۈپ كەتمەيدۇ، بەزىلىرىدە يېرىڭلىق قاپارتقۇ شەكىللىنىپ، تەڭگىسىمان قاسىراق ئاستىدا يېرىڭلىق قاپارتقۇ پەيدا بولىدۇ. يەرلىك ئورۇن شالۋەرەپ، سېرغىتما سۇيۇقلۇق سىرغىپ چىقىدۇ، بوغۇملاردا كۆرۈلگەندە ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ، ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ.

▲ بەدەنگە تەمرەتكە ياكى كۆيدۈرگە چىققاندا، قۇشقاچنىڭ قارنىنى يېرىپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

★ چىلاندىن 30 گرام، ئىتئۈزۈمىدىن 15 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا دەملەپ كاشكاپ تەييارلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا قان تازىلاپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

★ سامساقنى ئېزىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركىسە (ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قان ئايلىنىشنى جانلاندۇرۇپ، كالا تەمرەتكىسىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

★ كۆدە يىلتىزىدىن 125 گرام ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، قورۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، قوي يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركىسە، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قان ئايلىنىشنى جانلاندۇرۇپ، تەڭگە تەمرەتكىسىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

★ ئۆرۈك مېغىزىدىن 15 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئاندىن 500 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئۇدا 2~3 كۈنگىچە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاختا بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە (دەسلەپتە يەرلىك ئورۇن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلىنىدۇ)؛

★ سۆئلەبتىن 30 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاچچىقسۇ بىلەن تەڭشەپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ گۈڭگۈرتتىن 30 گرام ئېلىپ، 60 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ بىلەن قوشۇپ، قاينىتىپ ئاچچىقسۇ تۈگىگەندىن كېيىن ئېلىپ تالقانلاپ، قىچا مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ ئالقات يوپۇرمىقى سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياللۇغ قايتۇرۇپ، تەڭگە تەمرەتكىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەۋسىيە: شوۋىنگورۇچ، ئارپا ئېشى، ئۆگرە، سەۋزە، پالەك، يۇمغاقسۇت، ئالما، ئانار قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ كىيىم ـ كېچەك تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەش، ۋاقتى ـ ۋاقتىدا كىيىم ئالماشتۇرۇش، سۇنئىي تالالىق كىيىم ـ كېچەكلەرنى كىيمەسلىك، يەرلىك ئورۇندىكى قاسراقچىلارنى قول بىلەن قالايمىقان سويۇۋەتمەسلىك، بەدەننى سوپۇنلاپ يۇماسلىق، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، كېسەللىنىڭ ساقىيىشىغا ئىشەنچ تۇرغۇزۇش؛ مۇچ، ئاچچىقسۇ قاتارلىق غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى، كالا گۆشى قاتارلىق يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك، تۇزسىزراق غىزالىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

3. گۆللۈك تەمرەتكە

بۇ، كۆپ تەرلەيدىغان ئورۇنلاردىكى تېرە مۆڭگۈز قەۋىتىدە پەيدا بولىدىغان، سوزۇلما يۇقۇملۇق تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئادەتتە تەر دېغى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، كۆپىنچە تېرە ماي بەزلىرى كۆپرەك بولغان كۆكرەك، مۈرە، يۇقىرىقى بىلەك، قولتۇق، قورساق قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆرۈلىدۇ، ئۈستىنى بىر قەۋەت قاسراق قاپلايدۇ، رەڭگى قوڭۇر، ئاق، كۆل رەڭ، سۇس سارغۇچ، سۇس قىزىل قاتارلىق رەڭلەردە ئالچىپار كۆرۈنىدۇ، ياز كۈنلىرى ئەۋج ئېلىپ كۆپىيىدۇ، ئوخشىمىغان دەرىجىدە قىچىشىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

★ 25 گىرام تۆرۈپ ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، تېرىنىڭ مادداا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، تەر توختىتىپ، گۆللۈك تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ناسۋالنى سىركە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، تەر توختىتىدۇ، تېرىنىڭ قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، گۆللۈك تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سامساقنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈنده 2~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ تەر توختىتىدۇ، تېرىنىڭ قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلايدۇ.

★ ماشنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سىركە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، كۈنده 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ تالقان تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەر كۈنى كەچتە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ دانىكاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئازراق تەرخەمەك سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، تەر توختىتىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، گۈللۈك تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. قىچىشقاق، تەمرەتكە، دانىخورەك

بۇ، تۇرلۇك سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن تېرىدە گۇشىشاق مۇدۇر پەيدا بولۇش، قاتتىق قىچىشىش، بولۇپمۇ قىچىشىش كېچىدە ئېغىرلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قۇرۇق قىچىشقاقتا كېسەللىك پەيدا بولغان ئورۇندىكى تېرىدە ئاۋۋال قىچىشىدىغان قىزىل مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، قاشلىغاندىن كېيىن زەرداب سۇ چىقىدۇ، بەزىلىرىدە قان چىقىدۇ، ھۆل قىچىشقاق قول بارماقلىرى ئارىلىقلىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ، بۇنىڭدىمۇ تېرىق چوڭلۇقىدا قىزىل مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، تاتىلىغاندا زەرداب سۇ چىقىدۇ ياكى قارامتۇل قان چىقىدۇ، بەزىلىرىدە سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولىدۇ. ھۆل قىچىشقاق ئادەتتە قۇرۇق قىچىشقاقنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

※ ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى بىرنەچچە مىنۇت قاينىتىپ، سۈيى مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىدا سوۋۇغاندا تەمرەتكە بار پۇتنى كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم ھەر قېتىم 10 مىنۇتتىن 3~5 كۈن چىپىلسا پۇت تەمرەتكىسىگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

※ بالىلارنىڭ سۇلۇق تەمرەتكىسىنى داۋالاشتا، چىڭگىلىك ئوتى يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن 50 گىرام ئېلىپ، 150 گىرام قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

※ تۆز قوشۇلغان ئىلمان سۇدا بىرنەچچە كۈن پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، پۇت تەرلەش، پۇت بارماق ئارىلىقلىرى شەلۋەرەش، تاپان يېرىلىش ۋە پۇت تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا ئۈنۈملۈك مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ چامغۇرنى پىشۇرۇپ يەپ، سۈيىنى ئىچسە، قارا تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ هۆل پىدىگەن گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بەدەن تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ خام ياڭيۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنلۈكى يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە هۆل تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ هۆل تەمرەتكىگە كۈدە سۈيى يېرىم ئىستاكان، تۆز بىر چىمدىم، قىچا يېغىدىن ئۈچ تېمىمنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

☆سىيادانىنى سىركە بىلەن چاپسا، يارا بولۇپ كەتكەن قىچىشقاق، تەمرەتكە، قوتۇرلارنى داۋالايدۇ.

☆ قىزىل كېپەك ئەخلىتى بىلەن بىرئاز ۋەرەسنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، قىچىشقاق، دانىخورەكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

☆ زاغۇن ياكى قىچا قىچىشقاق، قوتۇر تەمرەتكىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

☆ بىنەپشە يېغى قۇرۇقتىن بولغان قىچىشقاق ۋە تەمرەتكىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

☆ قايماق تەمرەتكە، قوتۇرلارنى داۋالايدۇ.

☆ ھەلىبەنى پىشۇرۇپ يۇسا تەمرەتكىنى داۋالايدۇ.

☆ قىزىلچىنىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن چاپسا تەمرەتكىنى داۋالايدۇ.

☆ پۇتنىڭ ئۈستىگە ھىجامەت قىلسا، ئىككى تاشاقتا چوشكەن قىچىشقاقنى داۋالايدۇ.

☆ ئۆچكە يېغىنى مەقئەتتىن بەرسە، بەك قىچىشىپ كەتكەنگە پايدا قىلىدۇ.

☆ ئۈزۈم تېلىنىڭ ياشاڭغۇ سۈيى بىلەن ياغلىسا قىچىشقاق، تەمرەتكىنى داۋالايدۇ.

☆ قوتۇر تەمرەتكە ۋە قىچىشقاقلارغا ئاق تۇز سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.
☆ سانا بىلەن ئىچ سۈرۈلسە قىچىشقاق ۋە تەمرەتكىنى داۋالايدۇ.
☆ يەر باغرى ئوت، بىنەپشە،ئۈرۈكى يوق قۇرۇق ئۈزۈم بۇ كېسەلگە بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
☆ كۆكرەك ئاستىدىن قان ئالسا، يوتا ۋە ئۇچاغا چۈشكەن قىچىشقاققا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئاچچىق بادامنى سىركە بىلەن چاپسا، تەمرەتكە، قوتۇر ۋە قىچىشقاققا ۋە چالاشقىمۇ پايدا قىلىدۇ.
☆ ئاچچىق ئانارنى پوستى بىلەن سىقىپ چاپسا بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.
☆ تاماكا يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى گۈل يېغى بىلەن چاپسا، تەمرەتكە، قىچىشقاقلارغا پايدا قىلىدۇ.
☆ زىغىرنى گۈل يېغى بىلەن ياكى ئايرىم خېمىر قىلىپ چاپسا تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.
☆ قىزىق سۇغا زەمچە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇنسا، بەدەندىكى قىچىشقاق، يىرىڭلىق تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.
☆ سېمىزئوت ئۇرۇقىنى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا قىچىشقاققا پايدا قىلىدۇ.
☆ يەر باغرى ئوتنى سىركە، شېكەر، ھەسەل بىلەن ئىچۈرسە؛
☆ بەدەننى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، كېيىن قايماقتا ياغلىنىپ، ئاندىن يۆگىنىپ تەرلەنسە؛
☆ كىرپىنىڭ گۆشىنى خېمىر قىلىپ چاپسا؛
☆ ئەينۇلا يېلىمىنى سىركە بىلەن چاپسا بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.
☆ قىچىنى سىركە بىلەن چاپسا؛
☆ گۈڭگۈرت يېغىنى تەمرەتكە، قىچىشقاققا سۈركىسە؛
☆ باش چامغۇرنى قاينىتىپ ئىچسە؛
☆ شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ بەدەننى يۇسا؛
☆ قويىنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن چاپسا؛
☆ كەرەپشىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن چاپسا؛
☆ كېۋەزنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ يۇسا؛
☆ گۈڭگۈرت يېغى، ئەرەب يېلىمى، قېتىقلارنى بىر قىلىپ چاپسا؛

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

☆ ئىنەكپىتىنى مائۇل ھەسەل قىلىپ چاپسا؛
☆ يۇلغۇن داۋىسىنى شېكەر بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە؛
☆ ھۆل ياڭاقنى چايناپ، ناشتىدا كىچىك بالىنىڭ تەمرەتكىسىگە چاپسا، تېشىدىكى كۆك پوستىنى قايىنىتىپ چاپسا قوتۇر تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.
☆ قېپىدا ئۈچى يوق جاراھەتكە مەغىز، گىرىسىنىنە دېگەن گىياھنى پىشۇرۇپ ھەسەل بىلەن چاپسا قۇشقۇرۇق، دانىخورەكلەرگە پايدا قىلىدۇ.
☆ سىركىدە ئۇۋۇلانسا، دانىخورەك، قوقاقلارغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ھەلبەنى سېرىق ياغ، قەنت ھالۇىسى بىلەن يېسە قۇشقۇرۇق، دانىخورەك، مۇدۇرلارغا پايدا قىلىدۇ.
☆ سىيادان يېغى قۇشقۇيرۇقتا، سىيادان سىركە بىلەن دانىخورەككە پايدا قىلىدۇ.
☆ قايماق ياكى ياغنى خېنە بىلەن قايىنىتىپ تاڭسا دانىخورەككە پايدا قىلىدۇ.
★ گۈڭگۈرت سېرىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛
★ 10 گىرام سېرىقئوتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ ياكى قايناق سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلسا؛
★ سېرىقچېچەك ئورۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛
★ ئارپا ئۇنىنى سىركە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛
★ يۇمغاقسۇت كۆكىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛
★ 30 گىرام ماشنى سىركىدە قايىنىتىپ، پىشۇرۇپ، ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ تۇرۇپنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛
★ 10 گىرام شۈمشىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛
★ گۈرۈچ پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛
★ 10 گىرام ئاق لەيلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە؛
★ كەرەپشە كۆكىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ يۇغۇرۇپ خېمىر تەييارلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە؛
★ چىلان يوپۇرمىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 100~150 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا قان تازىلاپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.
※ كاۋاۋچىنىنى سوقۇپ، ئۇپا ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، دانىخورەك ئۈستىگە چاپسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ قۇرۇتۇلغان تۇخۇم ئېقىنى سوقۇپ، ئۇپا ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، دانىخورەك ئۈستىگە باسسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ كەرەپشىنى گۈل يېغى، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە قوتۇر، قىچىشقاق، دانىخورەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىگۈرۈچ، سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، پالەك، يۇمغاقسۈت قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، گوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ ھاراق ئىچىشتىن، كاۋاپ، تۇخۇم قاتارلىق قوقاق ۋە يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن، تەمرەتكە ۋە

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

قىچىشقاق كېسەلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ كىيىمىنى كىيىشتىن، يوتقان ـ كۆرپىلىرىدە يېتىشتىن، يەرلىك ئورۇننى كۆپ قاشلاشتىن، تاتىلاشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىپ، تېرە تازىلىقى ۋە كىيىم ـ كېچەك تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەش، كىيىم ـ كېچەكلەرنى كۈندە بىر قېتىم قايناق سۇغا چىلاپ يۇيۇش، كۈندە بىر قېتىم يۇيۇنۇش ۋە كىيىم ئالماشتۇرۇش مەسلىھەتى بېرىلىدۇ.

5. يەلتاشما

بۇ، تېرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە تېرە قىچىشىپ، ئاندىن تېرىگە چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئەسۋىلەر چىقىدۇ. ئەسۋىنىڭ رەڭگى قىزىل، تاتارغان ياكى نورمال تېرە رەڭگىدە بولىدۇ. ئەسۋىلەر يېرىم سائەتتىن بىر سائەتكىچە بولغان ۋاقىت ئىچىدە ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ. ئىز قالدۇرمايدۇ. لېكىن بىر پەيدا بولۇپ، بىر يوقىلىپ، بىر كۈندە بىرقانچە تەكرارلىنىدۇ. بەدەننىڭ ھەممە قىسمىدا ئوخشاشلا پەيدا بولۇۋېرىدۇ، ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قىچىشىش بولىدۇ. بىر قىسىم جىددي خاراكتېرلىك بولغانلىرىدا قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، نەپەس قىيىنلىشىش، باش ئاغرىش، تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

▲ يەلتاشما چىققان كىشىگە ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىنى ئىچۈرسە؛

★ 10 گىرام چىلاننى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ دەملەپ، كۈندە 1~2 قېتىم چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

★ 100 گىرام جىنەستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 80~100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، ھارارەت پەسەيتىپ، يالىلۇغ قايتۇرىدۇ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

★ ئۈجمە يوپۇرمىقىنى سىركىدە قايىنتىپ ياكى سىركىگە چىلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە؛

★ خام ئەنجۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛
★ ئوسۇك ۋە ئوسۇك ئۇرۇقىنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛
★ 10 گىرام ياۋا سۈپۈرگە ئۇرۇقىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا (ئۈزۈلدۈرمەي ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.
★ ھۆل ئالقات يىلتىز پوستىدىن 45 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇدا 2~3 قېتىم ئىچسە؛
★ ماماكاپتىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇدا ئىككى قېتىم ئىچسە؛
★ قىل يوپۇرماقلىق ئەمەندىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئىچسە؛
★ ئارچا يوپۇرمىقىدىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛
★ بېھىدىن 20 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق شېكەر قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە؛
★ ئاغىچىيۇغۇچ يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛
★ كۆك كاۋا پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ ھەمدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىنگۇرۇچ، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، ئۈگرە قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ ئېچىشتۇرغۇچى، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىك ـ ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىش؛ زىيادە سەزگۈرلۈك پەيدا قىلغۇچى ئامىللارغا تەكرار يولۇقۇشتىن، ئەسۋىنى تاتىلاپ

www.uyghurkitap.com

زەخمىلەندۈرۈشتىن ساقلىنىش، كىيىم ـ كېچەك تازىلىقى ۋە تېرە تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

6. داغ ۋە سەپكۈن

بۇ، تۇرلۇك سەۋەبلەردىن يۈز تېرىسىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ، يۈز قىسمىدا چوڭ ـ كىچىكلىكى ۋە رەڭگى بىر ـ بىرىگە ئوخشاش بولمىغان قارا تۇچكىلار ياكى چوڭ داغ پارچىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، داغ كۆپىنچە چوڭراق بولىدۇ، يۈزنىڭ ئىككى مەڭزىدە پەيدا بولىدۇ، بەزىلەردە مەڭزىدە پەيدا بولۇش بىلەن بىللە، بۇرۇن ۋە پېشانە قىسمىدىمۇ داغ پەيدا بولىدۇ، رەڭگى خورما ياكى سۇس قارامتۇل خورما رەڭدە بولىدۇ.

سەپكۈن دائىرىسى كىچىك، چېكىتسىمان ھالەتتە بولىدۇ، كۆپىنچە بۇرۇن ئەتراپى، كۆز جىيەكى، پېشانە قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆرۈلىدۇ، رەڭگى سۇس سارغۇچ ياكى قوڭۇر رەڭدە، شەكلى يۇملاق ياكى سوقىچاق بولىدۇ، نورمال تېرە بىلەن بىر تەكشىلىكتە بولىدۇ، چېگراسى ئېنىق بولۇپ، ياز كۈنلىرى قېنىقلىشىپ قالىدۇ.

▲ چېچەكنىڭ يېلى توختاپ قالغان بولسا قىزىلگۈل، قوغۇن ئۇرۇقى، زىرە، زىغىر، قاپاق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېنەك سۈتى بىلەن قايىنتىپ يۇسا داغنى يوقىتىدۇ.

▲ يۈزدىكى داغ، سەپكۈن ئۈچۈن سامساق بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ قارا سۇنايىنىڭ سۈيىدە سۈيۈلدۈرۈپ چاپسا پايدا قىلىدۇ.

☆ قىزىلچىنىڭ سۈيى داغقا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئېرىتىلگەن قوي يېغى داغقا پايدا قىلىدۇ.

☆ قارىمۇچنى ئېزىپ توخۇ يېغى، ماش، پۇرچاق ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، داغقا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئاچچىق بادامنى ئېزىپ چاپسا داغقا پايدا قىلىدۇ.

☆ خام لەيلىقازاقنى سىركە بىلەن چاپسا داغقا پايدا قىلىدۇ.

☆ پاختەك مايىقىنى سىركە بىلەن چېپىلىك.

☆ پىياز، تۇز، مىلتىق دورىسىنى بىر قىلىپ چېپىلىك.

☆ چىگىت يېغى، ئالتۇن سۇغارغان سۇلاردا يۈزىڭىزنى يۇيۇڭ.

☆ زىغىرنى ئەنجۈر بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.
☆ سوپۇننى خېنە بىلەن چېپىلىدۇ.
☆ ئىنەكپىتىنى چېپىلىدۇ.
☆ قوينىڭ ئۆتى، مېڭىسىنى بىر قىلىپ چېپىلىدۇ.
☆ قوغۇن ئۇرۇقىنى شاكال بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ.
☆ كىرپىنىڭ گۆشىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى چېپىلىدۇ.
☆ گۈڭگۈرت يېغىنى سىركە بىلەن چېپىلىدۇ.
☆ توشقاننىڭ قېنىنى قىزىق پېتى چېپىلىدۇ.
☆ ئېگىرنى سوقۇپ چېپىلىدۇ.
☆ ئاق ماشنى ھەسەل بىلەن چېپىلىدۇ.
☆ ھۆل ياڭاقنىڭ مېغىزىنى سۈركەلدۇ.
☆ ئاق پۇرچاقنى خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.
☆ مەغەز گۈلىنى ھەسەل بىلەن چېپىلىدۇ.
☆ قاپلىق چىقانغا زىرە پايدا قىلىدۇ.
☆ ئەنجۈرنى بۇغداي ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن چېپىلىدۇ.

※ يەرلىك سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم سەۋزە قاينىتىلغان سۇ ھورىدا يۈزنى ھورلاندۇرسا داغنى چۈشۈرۈپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

※ ئانار سۈيىگە ئانار پوستىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ.

※ پىياز سۈيىنى يۈزگە چېپىپ بەرسە رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

※ چامغۇر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ، كەچتە ھورلىنىش سۈيى بىلەن ھورلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرتۈلىدۇ.

※ پىننە بىلەن سىركىدە زىمات تەييارلاپ يۈزگە چاپسا يۈزدىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

※ يۇمغاقسۈتنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سوۋۇتۇپ، ھەر كۈنى يۈزنى يۇيۇپ بەرسە يۈزدىكى سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

※ ھۆل يۇمغاقسۈتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، يۈزگە سۈركەپ بەرسە، بالىلارنىڭ يۈزىدىكى سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

※ قاينىتىلغان چامغۇر سۈيىدە يۈزنى يۇيۇپ، سۈركەپ بەرسە، باللارنىڭ يۈزىدىكى سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.
※ ئۆرۈك مېغىزىدىن ئۈچ سەر، تۇزدىن يېرىم قوشۇق ئېلىپ، سۇدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچتەك چېلىپ، ھەپتىدە 2 ~ 3 قېتىم يۈز قىسمىغا سۈرۈپ بەرسە، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ.
※ توخۇ تۇخۇمى يېغى بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۆرۈك مېغىزىنى ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ھەر ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال يۈزگە سۈرتۈپ، ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە، بىر ئايدىن كېيىن داغ، سەپكۈنلەر يوقايدۇ.
★ 15 گىرام گۈرۈچنى سۈتتە قاينىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە؛
★ ھەسەلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، يۈزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا ھەسەل سۈركەپ بەرسە ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل سۈيى بىلەن يۈزنى يۇيۇپ بەرسە؛
★ تەرخەمەك ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە؛
★ ھۆل ياڭاق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە؛
★ 15 گىرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈت بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ بولغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە؛
★ 10 گىرام ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، تېرىنىڭ مادda ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىپ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.
★ خېنىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە؛

★ 15 گىرام ئۆرۈك مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، بىر دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۇندە كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۈرتۈپ، ئەتىسى ئەتىگەن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە؛

★ ياۋا سۇپۇرگە ئۇرۇقىدىن 30 گىرام، چىلاندىن تۆت دانە ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا 20 مىنۇت قايىنتىپ، دەملەپ، كۇندە 2~1 قېتىم ئىلمان ھالەتتە يۈزنى يۇيۇپ بەرسە قان تازىلاپ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاپ، داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

تەۋسىيە: سۈت، تۇخۇم، پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، توخۇ گۆشى، سەۋزە، پەمىدۇر، چامغۇر قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

7. كۆپ تەرلەش

بۇ ، تۇرلۇك سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن تەر بەزلىرىنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانمايدىغان ياكى ھاۋاسى ئىسسىق بولمىغان ئورۇنلاردا تۇرغاندىمۇ زىيادە كۆپ تەرلەش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، بىر قىسىم كىشىلەردە كۆپ تەرلەش بىلەن بىللە، قولتۇق ۋە پۇتنىڭ سېسىق تەرلىشىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

※ شاپتۇل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، پۇت ـ قول ئالىقانلىرى تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئاق تۇرۇپنى قايناتقان سۇدا پۇت يۇيۇلسا، تەرلەشتىن قالىدۇ.

※ قومغا كۆمۈلۈش ئارقىلىقمۇ پۇت ـ قول تەرلەشنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

※ قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان چېچىكىنى ئۇندەك سوقۇپ بەدەنگە سۇرتۇپ بەرسە قول ۋە پۇتنىڭ كۆپ تەرلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ گۈلقەنتنى بىر مەزگىل ئۇزۇلدۇرمەي ئىستېمال قىلسا، بەدەن قۇۋۋەتلىنىپ پۇت ـ قولنىڭ زىيادە كۆپ تەرلىشنى توگىتىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

※ تۇرۇپ ياكى تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىدە پۇتنى يۇيۇپ بەرسە پۇت تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بەش گىرام ئارپىبەدىيانىنى يۇمشاق ئېزىپ، 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قولتۇقنى يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قولتۇققا سۈركەپ بەرسە؛

★ زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قولتۇققا سۈركەپ بەرسە، ئارتۇق ھۆللۈكنى ۋە سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ، قولتۇق كۆپ تەرلەش ۋە سېسىق پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى 200 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىسسىق ھالەتتە پۇتنى چىلاپ، ئىككى مىنۇت تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇيۇپ بەرسە (ئۇدا 10 كۈن داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى بولىدۇ)، ئارتۇق نەملىكنى يوقىتىدۇ، پۇت تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 30 گىرام موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر بۆلىكىنى كىندىك ئۈستىگە قويۇپ، داكا بىلەن تېڭىپ، ئەتىگىنى ئېلىۋەتسە (ئۇدا بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 100 گىرام كۈدە يىلتىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 2~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاق سەندەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، غورا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئانار پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئاز ـ ئازدىن يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ بەرسە؛

★ موزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ،

تالقانلاپ، ئاز-ئازدىن يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ بەرسە؛
★ قىزىلگۈلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ بەرسە، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۇرۇچ، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، چامغۇر، سەۋزە، ئانار قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش؛ تېرە تازىلىقى ۋە كىيىم - كېچەك تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، ئىسسىقتا ئۇزۇن يول يۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش ۋە سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

8. چاچ چۈشۈش، بالدۇر ئاقىرىش

قىرىق ياشتىن ئىلگىرى چاچ شالاڭلاشسا ياكى دائىرىلىك چاچ چۈشسە، ياكى ئاقارسا ۋە قىرىق ياشتىن كېيىن چاچنىڭ شالاڭلىشىشى تېز ۋە كۆپ بولۇش بىللە دائىرىلىك چاچ چۈشسە، بۇ، ئومۇملاشتۇرۇلۇپ چاچ چۈشۈش ۋە چاچ ئاقىرىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا چاچنى تارتقاندا ۋە ياكى يۇغاندا، ھەتتا باشنى سىلىغاندا ياكى ياستۇقلارغا سۈركەلگەندىمۇ چاچ چۈشىدۇ ياكى تارغاق بىلەن قولغا ھېچقانداق ئاغرىقسىزلا چاچ يۇلۇنۇپ چىقىدۇ، باش تېرىسى كېپەكلىشىپ، چاچ قۇرغاقلىشىدۇ ياكى بولمىسا، باش تېرىسى بىلەن چاچ مايلىشىپ قىچىشىدۇ. چاچنىڭ پارقىراقلىقى يوقىلىدۇ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشتە باشنىڭ بىر ياكى بىرقانچە ئورۇنلىرىدا ھەر خىل چوڭلۇقتىكى دائىرىدە چاچ توساتتىنلا چۈشۈپ كېتىپ، شۇ ئورۇن قىزغۇچ تاقىر تۈسنى ئالىدۇ.

▲ ئاق لەيلىنى ساپ زىغىر يېغى بىلەن قاينىتىپ، چاچ - ساقالغا سۈركىسە چاچ - ساقالنى قارايتىدۇ.
▲ قاغىنىڭ ئۆتىنى قولىقىغا ئۈچ قېتىم تېمىتسا ھەرگىز چاچ ئاقارمايدۇ. باشنى بىر ھەپتە ھېلىلە بىلەن يۇسا، ھەرگىز چاچ ئاقارمايدۇ.
▲ سامساق پوستىنى كۆيدۇرۈپ، سۇ قوشۇپ، چاچ - ساقالغا

www.uyghurkitap.com

سۇركىسە چاچ ـ ساقال ئاقارمايدۇ.

▲ ئاق لەيلى سۈيىنى پاكىز ياغقا قوشۇپ چاچقا سۇركىسە، قارا بولىدۇ، بالدۇر ئاقارمايدۇ.

▲ ئۈي كالىنىڭ ئۆتىنى تۈكى يوق يەرگە سۇركىسە تۈك ئۈنىدۇ.

▲ قارا جەبىننى ئېزىپ چاچ ـ ساقالغا سۇركىسە چاچنى قارا ھەم ئۇزۇن قىلىدۇ.

▲ سامساق بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا چاچنى ئۇزۇن قىلىدۇ، ئازغان گۈلى بىلەن ئازغان نوتىسىنى كۆيدۈرۈپ ئوسما بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاش، چاچقا سۇركىسە چاچنى قارا قىلىدۇ.

▲ سوماق سۈيىنى ئامىلە، ئوسما، خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچ ـ ساقالغا سۇركىسە، ئۈچ سائەتكە قالماي قارا بولىدۇ.

▲ ئازغان چېچىكى بىلەن ئازغان نوتىسىنى كۆيدۈرۈپ، ئوسما بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۇركىسە چاچنى قارايتىدۇ.

▲ سەۋزىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بەدەندىكى تۈكنى يۇلۇۋېتىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا سۇركىسە ھەرگىز تۈك ئۈنمەيدۇ.

※ سىيادان يېغى ئىككى قوشۇق، قىچا يېغى ئىككى قوشۇق، كۈنجۈت يېغى ئىككى قوشۇق، ئۈچىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېچىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ چامغۇر سۈيى بىلەن چاچنى يۇيۇپ بەرسە چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچ چىقىرىش رولىنى ئوينايدۇ.

※ شاپتۇل مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، يېغىنى چىقىرىپ، باش قىسمىغا سۈرتسە چاچنى ئۆستۈرۈپ قارايتىدۇ.

※ چاچ يۇيىدىغان سۇغا بىرقانچە تېمىم ئاچچىقسۇ قوشۇۋەتسە چاچنى پارقىرىتىدۇ.

※ چاچنى ئالدۇرۇۋەتكەندىن كېيىن تۇخۇم يېغى بىلەن كۈندە باشنى ياغلاپ بەرسە چاچ چىقىرىپ، چاچنى قويۇقلاشتۇرىدۇ ۋە چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

※ بېدە كۆكىنى سايىدا قۇرۇتۇپ ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، بىر كىلو 500 گىرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، بېدە كۆكى مۇراببىاسى تەييارلاپ، كۈندە

ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن يەپ بەرسە چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىش ۋە بالدۇر قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

※ قارا كۈنجۈتنى قاسقاندا 9 قېتىم دۈملەپ، 9 قېتىم ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، قىزىل چىلانغا ئارىلاشتۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىپ دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچنى قارايتىدۇ.

★ 120 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 200 مىللىلىتىر قىزىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم چاچنى يۇيۇپ بەرسە (ئۈنۈمى كۆرۈلگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)؛

★ يېڭى چىلان پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ئالدى بىلەن ئىسسىق سۇدا چاچنى يۇيۇۋېتىپ، ئاندىن چىلان پوستى شىرىسىنى باشقا سۈركەپ بەرسە، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كونا ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، يېغىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چاچ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە؛

★ سامساقنى ئۈششاق توغراپ ئېزىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چاچ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە تېرىنىڭ ماددا ئالمىشىشى ۋە قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، چاچ يىلتىزىنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ چەلەڭ يوپۇرمىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئىلمان ھالەتتە باشنى يۇيۇپ بەرسە تېرىنىڭ ماددا ئالمىشىشى ۋە قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، چاچ يىلتىزىنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى، ئۈچار قانات گۆشلىرى، توخۇ گۆشى، شوۋۇنگورۇچ، سەۋزە، پىدىگەن، چامغۇر، ياڭاق مېغىزى، ئانار، قىزىل

www.uyghurkitap.com

ئۆزۈم قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ چاچ تېپىغا ماس كېلىدىغان سوپۇن بىلەن چاچنى يۇيۇپ بېرىشكە كاپالەتلىك قىلىش ھەمدە روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك، غەم ـ قايغۇ، كۆپ خىيال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

9. تېرە كېپەكلىشىش

※ بىر كىلوگىرام ئىلمان سۇغا 10 گىرام ئاچچىقسۇ قويۇپ باشنى يۇيۇپ بەرسە، باش قىچىشىشنى ۋە كېپەكلىشىشنى يوقىتىدۇ.

※ 20 گىرام قوي يېغىنى ئوتتا قىزىتىپ، كۆيمىگۈدەك ھالەتتە باشنى مايلاپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. يۈز، لەۋ ۋە باشقا ئەزا تېرىلىرىنىڭ يېرىلىشى

※ كۈنجۈتنى سوقۇپ ئۇن قىلىپ، بىنەپشىنى سوقۇپ، چاۋا ماي بىلەن قوشۇپ قول يېرىلىشقا ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ توخۇ، ئۆردەك، بادام مايلىرى بىلەن مايلاپ بەرسە ھەر خىل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ تۇخۇمنىڭ ئىچىدىكى پەردىسىنى ئېلىپ چاپلاپ بەرسە، لەۋ يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ تاپان يېرىقىنى قوينىڭ قۇيرۇق مېيىدا مايلاپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كالا يىلىكىنى ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈپ بەرسە، كۈن نۇرى، قۇرغاق ھاۋا، شامال، توپا ـ چاڭ، شۇندقلا زەمچىلەرنىڭ تەسىرىدىن قول ۋە پۇت، يۈز تېرىلىرىنىڭ يېرىلىپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

※ قوينىڭ قۇيرۇق مېيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قىش پەسلىدە دالاغا چىققاندا بەدەننىڭ ئوچۇق يەرلىرىگە سۈرتۈپ قويسا يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

※ پىدىگەن يىلتىزىنى تۇزلۇق سۇدا قايىنىتىپ، شۇ سۇ بىلەن پۇتنى يۇسا پۇتنىڭ پىچىلىپ كېتىشىنى داۋالايدۇ.
※ قولنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، ئۈستىگە ئازراق ھەسەل سۈرتۈپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا ئۇتقا قاقلاپ بەرسە قول يېرىلمايدۇ.
※ گۇرۇچ چايقىغان سۇدا قول ۋە پۇتلارنى يۇيۇپ بەرسە تېرىدىكى يېرىكلىك يوقىلىپ پارقىراقلىقى ئاشىدۇ، يۇمشايدۇ.
※ ئۆردەك مېيىنى ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇننى مايلاپ بەرسە، قول ـ پۇتنىڭ يېرىلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كالا يىلىكىنى ئېرىتىپ، قول ـ پۇتلارنىڭ يېرىلىشىغا سۈركەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. تېرە يېرىكلىشىش

※ كۈندە ناشتىدىن بۇرۇن تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىدىن يەتتە تال ئىستېمال قىلىنسا، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، رەڭگىرويىنى جۇلالاشتۇرىدۇ. تېرىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
※ تولۇق پىشقان قىزىل ئۈزۈمنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرە يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىپ، تېرىنىڭ ئەۋرىشىملىكى ئەسلىگە كېلىدۇ.

12. چىيقان

بۇ، تۈك يىلتىزى ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش، يۈز، بويۇن، غول، دۈمبە، ساغرا قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆرۈلىدۇ. دەسلەپتە تۈك خالتىسىدا يۇمىلاق كونۇس شەكىللىك دۆڭچە ئەسۋە پەيدا بولىدۇ. تۈۋى چوڭ، ئۇچى ئۇچلۇق بولىدۇ، يەرلىك ئورۇن ئاغرىيدۇ، قىزىرىدۇ، بەزىلىرىدە ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەتلەردىن قىزىش، توڭۇش، تىترەش، پۈتۈن بەدەن بىئەمىسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. چىيقان ئادەتتە يەككە ھالەتتە پەيدا بولىدۇ، ئەگەر سانى كۆپ بولسا ھەم تەكرار قوزغالسا، ئۇزۇنغىچە ساقايمىسا، «چىيقانلىشىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

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

★ 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى قىزىتىپ، كۈندە 2~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ھەمدە 20~30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا؛

★ 15 گىرام ماشنى ئېزىپ، 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

★ 100 گىرام بۇغدايىنى 1.5 لىتىر سۇغا ئۈچ كۈن چىلاپ قويۇپ، داكىدىن سۈزۈپ شىرىسىنى ئايرىۋېتىپ، قورۇتۇپ، سۇس ئوتتا قورۇپ، ئېزىپ ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

★ 500 گىرام يېڭى ئاق تۇرۇپنى توغراپ، بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىللىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ غولپىيازنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

★ ماشنى پاكىز يۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا يېرىم كۈن چىلاپ، 100 گىرام گۈرۈچ بىلەن بىللە قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنسا قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 250 گىرام يېشىل ماش ئۈندۈرمىسىنى پاكىز تازىلاپ، قورۇپ، تۇز قوشۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، زەھەر قايتۇرۇپ، چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئوسما يوپۇرمىقىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ، تىرىپىنى يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن تاڭسا؛

★ ھۆل ئەگىرسۇنايىدىن 125 گىرام ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ،

سۈيىنى ئۈدا ئۈچ كۈن ئىچسە؛

★ ئاغىچىدىن بىر دانىنى يۇمشاق سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

★ ئۆرۈك مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق كۈنجۈت مېيى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە.

تەۋسىيە: شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، ئۆگرە، يۇمغاقسۈت، كەرەپشە، پالەك، سەۋزە،چامغۇر، ئانار قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ شەخسىي تازىلىق ۋە تېرە تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش، چىيقانىنى قالايمىقان سىقىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

13. غەلۋىرەك

بۇ، بىرلا ۋاقىتتا يېقىن ئەتراپىتىكى بىرقانچە تۈك يىلتىزى ۋە ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بويۇن، مۈرە، ساغرا، پاچاق قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. دەسلەپتە قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، تەدرىجىي سىرتقى يۈزى پارقىراق، چېگراسى ئېنىق بولغان داغ پارچىسى پەيدا بولىدۇ، داغ پارچىسى تەدرىجىي كېڭىيىپ، 5~7 كۈندىن كېيىن يىرىڭ مەركىزى يۇمشاقلىشىپ، يۈزىدە بىرقانچە يىرىڭداش توچكىسى پەيدا بولىدۇ، يىرىڭ توچكىلىرى ئېغىز ئېلىپ، جاراھەت ھاسىل قىلغاندا، ھەرە كۆنىكىسىمان ھالەتنى شەكىللەندۈرىدۇ، بىمار قىزىيدۇ، توڭۇپ تىترەيدۇ، پۈتۈن بەدىنى بىئارامسىزلىنىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ.

★ 15 گىرام پىيازنى يۇيۇپ، ئېزىپ ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ يېڭى سېمىز ئوتنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك

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

ئورۇنغا چېپىپ بەرسە قىزىتما پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

★ بىنەپشە يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قويۇلغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە؛

★ رەۋەندىن 15 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئازراق ئاچچىقسۇ ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە؛

★ ئۈچقاتتىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ ھەمدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە؛

★ مامكاپىتىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ ھەمدە يەرلىك ئورۇننى سىرتىدىن يۇيۇپ بەرسە يالىلۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

★ ھەببۇلمۇلۇكتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قورۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا سەپسە؛

★ ئەينۇلىنىك ئۈچكىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، يارىغا سۈرسە؛

★ يۇمران ياڭاق يوپۇرمىقىدىن 15 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بوۋۇن قىسمىدىكى غەلۋىرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ھۆل شاھتەرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم يېغى بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، غەلۋىرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىگۇرۇچ، ئارپا ئېشى، ئۇگرە، يۇمغاقسۇت، پالەك، كەرەپشە، ئانار قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك،

ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ شەخسىي تازىلىق ۋە يەرلىك ئورۇننىڭ تېرە تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەش، ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

14. قورۇق چۈشۈش

※ بېدە كۆكىنى كۆپرەك يەپ بەرسە، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، قورۇقنى يوقىتىدۇ، يۈزنى نۇرلاندۇرىدۇ.

※ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆرۈك مېغىزىنى يۇمشاق يانجىپ تالقان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن تەڭ مىقداردا ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزگە سۈرۈپ بەرسە قورۇقنى ئازايتىدۇ، شۇنىڭدەك يۈزنى ئاقارتىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ.

※ كالا سۈتىدىن بىرنەچچە تېمىم تېمىتىپ، يۈز ۋە قولغا سۈرتۈپ بەرسە تېرە پارقىراق ۋە يۇمشاق بولىدۇ.

※ كۈندە ئەتىگەن يۈز يۇغاندا قاچىغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ ئۈستىگە لۆڭگە يېپىپ يۈزنى ھوردىتىپ بەرسە يۈزگە قورۇق چۈشۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

※ سېرىق پۇرچاقنى قاينىتىپ، قايناتقان سۈيىنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن قول ۋە يۈزگە سۈرتۈپ بەرسە يۈزگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

※ تولۇق پىشقان تاتلىق قوغۇن مېغىزىنى ئېزىپ، شۇ قوغۇننىڭ سۈيىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تۇغۇتتىن كېيىنكى داغنى چۈشۈرىدۇ. چىرايدىكى قورۇقلارنى يوقىتىپ، يۈز تېرىسىنى پارقىرىتىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ.

※ يۈز يۇيىدىغان سۇغا بىرقانچە تېمىم ئاچچىقسۇنى قوشۇۋەتسە، يۈزنى سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە ئاقارتىدۇ.

※ ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، ھۆسنىنى گۈزەللەشتۇرىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىنسا تېرىنى سىلىق ۋە پارقىراق قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

15. سۆگەل

※ كۆدىنى سۇ يېغى بىلەن ئېزىپ، سۆگەلگە تېڭىپ بەرسە سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
※ ماش ئۈنىنى زىغىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق قۇلۇنپا قوشۇپ، سۆگەلگە چېپىپ بەرسە سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
※ سۆگەلگە چېكىتلىك سۈتىنى 6~7 قېتىم سۈركەشنى ئۈدا بىر ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرغاندا سۆگەل ساقىيىپ كېتىدۇ.
※ ئەنجۈر دەرىخىنىڭ سۈتىنى (ئەنجۈر ساپىقىدىن چىققان سۈتنى) چېكىتلىك سۈتنى ئىشلىتىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش بىر ھەپتىگىچە سۆگەلگە سۈركەپ بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ يېڭى كۆك ياڭاق شاكىلىنىڭ سىرتقى نېپىز قەۋىتىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈنى سۆگەلگە كۈنىگە 3~5 قېتىمغىچە سۈركەپ بەرسە سۆگەل ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ.
※ يەتتە دانە تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلاپ قويۇپ ئاندىن ھەر كۈنى بىردىن پىشۇرۇپ يېسە سۆگەل ناھايىتى تېزلا چۈشۈپ كېتىدۇ.

16. پۇت پۇراش

▲ پۇتى پۇراپ كەتكە كىيسەللەر تۆگىنىڭ قىنىنى پۇتىغا سۈركىسە، پۇتىدىكى بەتبۇيلۇقنى يوقىتىدۇ.
※ يېڭىدىن ئۈزۈۋېلىنغان پىدىگەننىڭ پوستىنى ھەر كۈنى 1~2 قېتىم تاپانغا سۈركەپ بەرسە پۇت پۇراشنى يوقىتىدۇ.
※ يازنىڭ تومۇز كۈنلىرىدە قوم ئۈستىدە يالاڭ ئاياغ مېڭىپ بەرسە، پۇت تەرلەشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
※ ھەر دائىم پۇتى پۇرايدىغانلار پۇتىغا ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم ئاچچىقسۇ سۈركەپ بەرسە سېسىق پۇراق يوقىلىدۇ.
※ ئاق تۇرۇپنى قاينىتىپ سۇيىدە پۇتنى يۇسا پۇت تەرلەشكە شىپا بولىدۇ.

※ پوت تەرلەشنى داۋالاشتا ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنى يۇيۇپ، يالپاقلانغان سامساقنى پۇتنىڭ تەرلەيدىغان قىسمىغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ. پۇت تەرلەش يوقالغاندىن كېيىن يەنە ئۇدا 2~3 ئاي سۈركەپ بېرىلسە تەرلەش پۈتۈنلەي يوقايدۇ.

17. قولتۇق پۇراش

※ تۇخۇم شاكىلىنى قوقاستا سارغايغۇچە كۆيدۈرۈپ، ئۇپا ھالەتكە كەلگۈچە سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا قولتۇق تەرلەشكە شىپا بولىدۇ.
※ شاپتۇل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا قولتۇق تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. سېسىق تەرلەش

※ قىزىلگۈلنى قاينىتىپ سۇيىدە پۇتنى يۇيۇپ بەرسە سېسىق پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قۇرۇتقان چاي شامىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ ئاياغنىڭ ئىچىگە سېپىپ بەرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قىزىق سۇدا پۇتنى بىر ھەپتە ئەتراپىدا يۇيۇپ بەرسە، سېسىق پۇراقنى يوق قىلىدۇ.
※ ئاق تۇرۇپنى قاينىتىپ سۇيىدە پۇتنى يۇسا، پۇت كۆپ تەرلەش ۋە سېسىق پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. ئۇششۇك

※ ئۇششۇك يارىسى ئېغىز ئالمىغان مەزگىلدە پىدىگەن يىلتىزىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە ھورداپ ئاندىن يۇيۇپ بەرسە ئاغرىشنى توختىتىدۇ.
※ تۇرۇپنى نىپىز يالپاقلاپ، ئۇششۇپ قالغان ئورۇنغا كۆنگە نەچچە قېتىم تاكى قىزىقلىق ھېس قىلغۇچە سۈرتسە ئۇششۇكنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

※ سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىنى ئۇششۇگەن يەرگە كۈندە بىر قانچە قېتىم ئۇدا 5~6 كۈن سۈرتسە، ئۇششۇك يارىسىغا شىپا قىلىدۇ.

※ يېسىۋېلەكنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۈيىدە پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، ئۇششۇككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ 15 گىرام قوي يېغىنى ئېرىتىپ، 60 گىرام ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششۇگەن ئورۇننى پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن قويۇق چىپىپ بەرسە ئۇششۇككە شىپا بولىدۇ.

※ قاردا يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ئۇششۇك تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

※ ئۇششۇك ئورۇنغا تۇخۇم يېغى سۈركەپ بەرسىمۇ تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

※ 6 ـ، 7 ـ ئايلاردا سامساقنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئۇششۇگەن جايغا 3~4 قېتىمدىن بىر ھەپتىگىچە سۈركەپ بەرسە، ئۇششۇك يارىسى تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

※ ئۇششۇكنىڭ دەسلەپىدە ئاچچىقسۇنى ئىسسىتىپ ئۇششۇگەن جايغا سۈرتسە ياكى داكىنى ھۆل قىلىپ كۈندە 3~2 قېتىم سۈرتسە، بىر ھەپتىدىن كېيىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

20. كۆيۈك

※ قايناق سۇ ياكى ئوتتا كۆيۈپ قالغان كۆيۈكلەرنى ئاچچىقسۇ بىلەن يۇسا، ئاغرىقنى توختىتىپ، قاپىرىپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە كۆيۈك ساقايغاندىن كېيىن تاتۇق بولۇپ قالمايدۇ.

※ كۈدىنىڭ سۈيىنى قايناق سۇدا كۆيۈپ قالغان يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كۆيۈكنى داۋالاش ئۈچۈن ئوبدان پىشقان، پاكىز يۇيۇپ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن تاۋۇزنى شاپىقى بىلەن قوشۇپ توغراپ، شىشىگە قاچىلاپ قويغاندا بىر خىل پۇراقلىق سۇيۇقلۇق ھاسىل بولىدۇ. كۆيۈكنى پاكىز سۇدا تازىلاپ، پاكىز داكىنى بۇ سۇيۇقلۇققا چىلاپ، كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە چاپسا،

ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
※ قايسى خىلدىكى ياكى قانچىلىك دەرىجىدىكى كۆيۈك يارىسى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، كۆيگەن جايغا دەرھال كالىنىڭ خام سۈتىنى ئارقا ـ ئارقىدىن سۈرتسە، سۈلۈق قاپارتما بولمىغاندىن سىرت، ئېچىشىپ ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ، سۈلىشىش تۈگەيدۇ، جاراھەت ئورنىدا تاتۇق قالماي ساقىيىدۇ.
▲ كۆيۈك يارىسى ئۈچۈن چاشقان مايىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى باسسا پايدا قىلىدۇ.
▲ يۈز ۋە باشقا ئەزالار ئوتتا كۆيسە، تۈتماي، رەخ ۋە باشقا نەرسىلەردە ئورىماي، دەرھاللا ئېشەكنىڭ قۇلىقىنى كېسىپ، ئىسسىق قاننى ئۈستىدىن سۈرتسە، ھېچقانداق كۆيۈك ئىزى ۋە تارتۇق قالماي ساقىيىپ كېتىدۇ.

21. قاداق

※ پۇتقا قاداق پەيدا بولۇپ قالغاندا سامساقنى سوقۇپ تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، قاداق ئورنىنى پاكىز يۇيۇپ، ئىتتىك پىچاق بىلەن قاداقنىڭ قاسرىقىنى ئېلىۋېتىپ، قاداقنىڭ مەركىزى قىسمىدىن ئازراق قان چىقىرىپ ياكى قان چىققۇدەك دەرىجىگە كەلتۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇلغان سامساقنى قاداق ئورنىغا 2~3 قېتىم تېڭىپ بەرگەندە، قاداقنى يىلتىزىدىن تۈگەتكىلى بولىدۇ.
※ قارىئۆرۈك قېقىنى يۇمشاق ئەزگەندىن كېيىن ئاچچىقسۇغا چىلاپ، سۈيۈقلۇقنى جاراھەتلەنگەن جايغا ھەر كۈنى 2~3 قېتىمغىچە سەپسە، يەتتە كۈن ئەتراپىدا قاداق تەبىئىي ھالدا چۈشۈپ كېتىدۇ.

22. زەھەرلىك ھاشارات چېقىش

▲ ھۆل يالپۇزنى سىقىپ ياكى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە يەلتاشما، قىچىشقاق، زەھەرلىك ھاشارات

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىن بىر ئادرېسى

چېقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ.

※ پىيازنى ئادەم چېچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا چاپسا زەھەرنى ئالىدۇ.

※ پىيازنى ئەنجۈر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا زەھەرنى ئالىدۇ.

※ سامساقنى زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

※ توغرالغان خام پىيازنى تۈرلۈك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

※ قىزىلمۇچىنى سۇغا چىلاپ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

※ پەمىدۇرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

※ شاتۇتنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان يەرلىك ئورۇنغا چاپسا زەھەر قايتۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

23. تۈرلۈك جاراھەت ۋە زەخىم

▲ ئۆي ـ كالىنىڭ يېغىنى قان توختىمىغان جاراھەتكە سۈركىسە قان توختايدۇ.

▲ يىلان چېقىۋالسا ئۆي ـ كالىنىڭ تېزىكى بىلەن يېغىنى خېمىر قىلىپ تاڭسا يىلاننىڭ زەھرىنى تارتىدۇ.

▲ يۈزى ئىششىپ قالغانلار تۆگىنىڭ سۈتىنى يۈزىگە سۈركىسە ئىششىق يانىدۇ.

▲ چايان چاققان بولسا، جۇۋىنىنى ئوبدان قاينىتىپ سۈيىدە يۇسا پايدا قىلىدۇ.

▲ زەھەرلەنگەن ئادەم، ئادەمنىڭ سۈيدۈكىنى ئىچسە ساقىيىپ قالىدۇ.

▲ بەدەنگە ئوق ياكى قىلىچ تەگكەن بولسا، قومۇش يىلتىزىنى سوقۇپ ياغ ياكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدا قىلىدۇ، بەدەنگە قادىلىپ قالغان نەرسىنى تېز چىقىرىدۇ.

◎ كۆيگەن يېرىگە قان چۇشۇپ سارغىرىپ قالغان كىشى بىر تەڭنە سۇغا 50 ~ 60 كىچىك بېلىقنى سېلىپ ئۇنىڭغا قاراپ ئولتۇرسا سېرىقلىق يوقىلىپ ئاغرىقى توختايدۇ.

※ ئۇننى يۇمغاقسۇتنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان زەخىملەرگە تاڭسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ھەمدە ئەسلىگە كېلىشنى تېزلىتىدۇ.

※ ياللۇغلانغان ئورۇن ۋە بوغۇملار چامغۇرنىڭ سۈيى بىلەن بىر مەزگىل يۇيۇپ بېرىلسە، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

※ بەدىنىڭىزنىڭ مەلۇم يېرىدە جاراھەت پەيدا بولۇپ قالغاندا، قېنىق دەملەنگەن قارىچاي بىلەن جاراھەت ئېغىزىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ ئاندىن يەنە چايدىن ئازراق سۈركەپ تېڭىپ قويسىڭىز، جاراھەت ئېغىزىنىڭ پۈتۈشىنى تېزلىتىدۇ.

※ يېڭى تەرخەمەك يىلتىزىنى يانجىپ، يارىلانغان جايغا سۈرتسە، تېرىدىكى قىزىرىش ۋە ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

※ تۇخۇم شاكىلىنى سارغايغىچە قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، جاراھەت يۈزىگە سەپسە قان توختىتىدۇ، جاراھەت ئېغىزىنى پۈتكۈزىدۇ.

※ بارماقنى كۆندە ئىككى قېتىم توخۇ ئۆتىگە چىلاپ بەرسە، تىرناق تۈۋى يىرىڭلىق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

※ ئۆرۈك مېغىزىنى قوقاستا كۆيدۈرۈپ، ئېرىتىلگەن قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىدىكى ساقايمىغان كونا جاراھەتكە شىپا بولىدۇ.

※ پۈتى پىچىلىپ كەتكەنلەر تۇخۇمنىڭ ئىچ پەردىسىنى ئېلىپ، ئۇندا 4~5 قېتىم، 12 سائەت چاپلاپ بەرسە، ساقىيىپ كېتىدۇ. تۇخۇم پەردىسىنى چاپلاشتىن ئىلگىرى پىچىلىپ كەتكەن پۇتنى گۈرۈچ چايقىغان سۇغا بىرقانچە مىنۇت چىلاپ ئولتۇرسا ئۇنۇمى

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

تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

※ پاكىز پاختىدىن پەلكۈچ ياساپ ئۈنىڭغا ھەسەل يېپىشتۇرۇپ جاراھەت ئورنىغا كۈندە 3~5 قېتىم سۈرتۈپ بەرسە، جاراھەتنى پۈتكۈزىدۇ ۋە تاتۇق قالدۇرماي ساقايتىدۇ.

※ پىيازنى يۇيۇپ، سوقۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، بەدەندىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە تاڭسا ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

※ زەخىملەنگەن جايغا پىياز سۈيىنى سۈركىسە قان توختايدۇ، يۈزگە سۈرتسە تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

※ كۆدە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. كۆدىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ زەخىملەنگەن ئورۇنغا پىننە يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ تاڭسا قان توختىتىدۇ.

※ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قارايغانغا قەدەر قورۇپ، يانجىپ تالقانلاپ، كۆنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شاپاق يارىسى (چاچراتقۇ)غا چاپسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

※ يېسسىۋېلەكنى قايناتىپ، يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە ياكى يېسسىۋېلەكنى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

※ كۆدىنى ئېزىپ، يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

※ چايان چېقىۋالغان كىشىگە 8~80 گرامغىچە پىياز سۈيى ئىچۈرسە ياكى پىياز سۈيى بىلەن بوغداي ئۇنىدا خېمىر قىلىپ چايان چاققان جايغا چاپسا دەرھال زەھەرنى قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇنى قىزىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركىسە؛

★ 30 گرام ماشنى ئېزىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ بىلەن ئا-

رىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركىسە؛
★ 50 گىرام قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۈچ دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا سىرتىدىن سۈركەپ بەرسە، ئىششىق ياندۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.
★ 15 گىرام نەشپۈت ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ شورپا قىلىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، يىغىلىپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ، زەخىملىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ پاقىيوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردار ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئاندىن ئازراق سۇ قوشۇپ تاڭسا (ياكى هۆل هالەتتە ئېزىپ تېڭىپ بەرسىمۇ بولىدۇ)؛
★ خېنە يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقدار ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا؛
★ چوڭ قىزىل ئەتىرگۈلنىڭ يوپۇرمىقىدىن 60 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ھەر خىل زەخىملىنىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
☆ خام پىيازنى تۇز بىلەن يېسە قۇشقۇيرۇققا پايدا قىلىدۇ.
☆ زاغۇن ۋە قىچىنى سوقۇپ، تۇش بىلەن تاڭسا قۇشقۇيرۇققا پايدا قىلىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان ، گوغلاق ، توشقان گۆشى، شوۋىگۇرۇچ، گۈگرە، ئارپا ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، يۇمغاقسۈت، ئانار، قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك، كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ زەخىملىنىشكە ئۇچرىغان ئورۇننىڭ كىيىم ـ كېچەك ۋە باشقا نەرسىلەرگە زىيادە سۈركىلىشىدىن ساقلىنىش، ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش، شەخسىي تازىلىق ۋە زەخىم ئېغىزى ۋە ئەتراپى تازىلىقىنىڭ ياخشى بولۇشى سىرتقىياغ، قايماق، پىياز قاتارلىق پەينى بوشاشتۇرغۇچى نەرسىلەر، زەرداب سۇ يىغىپ سالىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

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

ئۈچىنچى

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى دورا خەتلىرى

1. كۆز ئاغرىقى

كۆز ئاغرىش بەك قاتتىق بولغاندا بىمارغا ئازاب كەلتۈرىدۇ، بەك ئۇزارغاندا باشقا كۆز كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭدا دەسلەپتە قاپاقنىڭ ئىچكى پەردىلىرى، ياش خالتىسىنىڭ ئۈستۈنكى شىللىق پەردىلىرى ۋە كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىلىرى قىزىرىپ قالىدۇ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، چېكە تومۇرلىرى كۆپىدۇ، بەزىدە كۆز چاپاقلىشىپ، كۆزگە قوم ياكى باشقا نەرسە كىرىپ كەتكەندەك سېزىم بولىدۇ.

▲ كۆز پەردىسى ئاقمىسىغا زىغىرنى سوقۇپ كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.
▲ كۆز ئاغرىقىغا كېپەك ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.
▲ ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ باش، كۆز ياكى باشقا ئورۇنلاردىكى جاراھەتكە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ ھەم باش، كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
▲ كونا كۆز پەردە يالىلۇغى ياكى كۆز جاراھىتىگە زىغىر بىلەن ئۆي ـ كالىنىڭ چاۋا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.
▲ كۆز ئاغرىقىغا قورغۇي ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ، ھەرگىز كۆز ئاغرىقى كۆرمەيدۇ.
▲ كۆزدىن ياش ئاقىدىغان بولۇپ قالسا، سۆرگە ئىچىپ، كابول ھېلىلىسىنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. خورازنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ.
▲ كۆزدە پەردە بولسا، شېكەر ۋە سېرىق سەبرىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن يۇمشىتىپ كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.
▲ ئارپىبەدىيان بىلەن زەنجىۋىلنى داۋاملىق يەپ بەرسە ئاشقازاندىكى يەلنى يوقىتىپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

▲ كۆز ئاغرىقىغا سەبرە، ئۈنزوروت، گۈلاب، شېكەر، زەپەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

▲ نامازشام قارىغۇسىغا زەپەرنى ئېزىپ، كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ ئېزىپ، سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

▲ ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

▲ ناسور (كۆزنىڭ مۈڭگۈز پەردە ياللۇغى) ئۈچۈن بېلىقنىڭ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، تۆگە مايىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ناسورنى ئىسلىسا ھەتتا 10 يىللىق ناسورغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

▲ كۆز قىچىشسا، ئېچىشىپ ئاغرىسا ۋە ياشاڭغىرىسا، قوينىڭ دۈمبە يېغى ۋە تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، 0.5 مىسقال زەرچىۋە قوشۇپ خېمىر قىلىپ قوشۇمىغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

▲ خورازنىڭ ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسە، كۆزنى روشەن قىلىدۇ. بولۇپمۇ تەتۈر كىرپىك ئۈچۈن تېخىمۇ پايدىلىق.

▲ مېكىياننى ئوغرىتكەننىڭ ئۇرۇقىدا بېقىپ سەمرىتىپ، يېغىنى روشەن كۆرمەس بولۇپ قالغان كۆزگە سۈركىسە، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

▲ يىلان قاسرىقىنى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە سۈركىسىمۇ كۆزنى روشەن قىلىدۇ. كىشى كۆز ئاغرىقى تارتمايدۇ.

▲ كۆز قىچىشسا ۋە ئاغرىغاندا زىرىنى چايناپ يۇمشىتىپ كۆزگە سۈركىسە شىپا تاپىدۇ.

▲ كۆز داۋاملىق ياشاڭغىراپ تۇرسا، قاراقوينىڭ ئۈچىيى، دۈمبە يېغى ۋە يۇمشاق سوقۇلغان ئېگىر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تاڭسا، كۆزنىڭ ياشاڭغىرىشى ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ زىغىرنى سوقۇپ قاينىتىپ، ئۆي - كالىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز مۈڭگۈز پەردە ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

▲ ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

▲ توشقاننىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.
▲ كۆزنىڭ غۇۋالىشىشى ئۈچۈن كەپتەرنى بوغۇزلاپ، قېنىنى قارلىغاچنىڭ مېڭىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.
▲ كۆز سىلى ئۈچۈن، توخۇ تۇخۇمىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.
▲ كۆزنىڭ ياش خالتىسى ئاقمىسىغا قوشقارنىڭ ئۆتىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ئۈنۈمى بولىدۇ.
◎ ئاق لەيلى گۈلىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈرتسە؛
◎ ناۋات بىلەن بۇيا يوپۇرمىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يەپ بەرسە؛
◎ يىلاننىڭ كۆزىنى قۇرۇتۇپ، ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە كۆز روشەن بولىدۇ.
◎ كەكلىكنىڭ ئۆتىنى كۆزگە تاڭسا كۆزدىكى ئاق يوقىلىدۇ.
☆ سۈرمە كۆزنىڭ كۆرۈشىنى كۈچلەندۈرىدۇ، كۆزنىڭ پەيلىرىنى چىڭىتىدۇ، ساقلىقىنى ساقلايدۇ.
☆ سىيادانىنى سوقۇپ بۇرنىغا تارتسا كۆزگە يىگىدىن چۈشكەن سۇنى ئالىدۇ.
☆ ئىسسىقتىن ئاغرىغان كۆزگە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى چاپسا دەردىنى توختىتىدۇ.
☆ پىيار ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن سۈرمە تارتسا كۆزگە چۈشكەن سۇنى ئالىدۇ.
☆ ئىپار كۆزنىڭ ئېقىنى تازىلايدۇ. ھۆللۈكنى كەتكۈزىدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ھەمىشە پۇراپ بەرسە كۆزگە سۇ چۈشۈرمەيدۇ.
☆ تۇزدا سۈرمە تارتسا، كۆزگە پەيدا بولغان گۆشنى يوقىتىدۇ.
☆ سۆرگە دورىسى ئىچىپ ئىچىنى تازىلىغاندىن كېيىن كۆزگە پىياز سۈيىنى تېمىتسا، كۆزنىڭ ياشاڭغۇرىشى، قىچىشىشىغا ۋە چۈشكەن سۇغا نەپئى قىلىدۇ.
☆ گەدەندىن قان ئالسا، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ تېشىغا چىقىپ قىلىشىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ كۆزنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىغا، ئىششىقىغا قىيام بولغان كاۋىنىڭ سۈيى نەفئى قىلىدۇ.
☆ ئالتۇندا سۈرمە تارتسا كۆزنى كۆپ روشەن قىلىدۇ. كېسەللىرىگە نەفئى قىلىدۇ.
☆ كەتەم دېگەن گىياھنىڭ ئۇرۇقىنى سۈرمە تارتسا، كۆزگە چۈشكەن سۇنى ئالىدۇ.
☆ ئاچچىق بادامنى ئېزىپ، سىركە بىلەن سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.
☆ ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىنى سۈرمە تارتسا، كۆزدە ئۆسۈۋالغان گۆشنى ۋە چاپاقنى يوق قىلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىنى گۇلاب بىلەن سۈرمە تارتسا ۋە تېمىتسا، كۆز ئاغرىقىغا نەفئى قىلىدۇ.
☆ ھۆل ئارپىبەدىيان سۈيىنى ئاداراسمان، زەپەر، توخۇنىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ ئاجىزلىقىنى يوق قىلىدۇ.
☆ قومچاق (پاقا) نىڭ ئىچ ئەزالىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، تېنىنى چىگىت بىلەن كۆيدۈرۈپ، كۆزگە تارتسا سۇنى ئالىدۇ.
☆ ئاداراسماننىڭ سىقىلغان سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆزنىڭ قىزىللىقىنى يوق قىلىدۇ.
☆ ئارپىبەدىياننىڭ يوپۇرمىقىنى بىر ئاز قاينىتىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە سۇ چۈشكەنگە ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق.
☆ ئالمىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ كۆز ئاغرىقىغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ.
☆ پىياز سۈيىنى ھەسەل بىلەن كۆزگە چاپسا، كۆزنىڭ ئاقلىرىنى، جاراھەتلىرىنى ساقايتىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.
☆ تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى كۆزگە تارتسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.
☆ تۇرۇپنى ئېزىپ كۆزگە تارتسا كۆزدىكى قىزىللىقنى كۆتۈرىدۇ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ تاڭسا كۆزگە چۈشكەن سۇنى ئالىدۇ.
※ يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ، سىقىپ، سۈيىنى بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى www.uyghurkitap.com

ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ يۇمغاقسۇت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى قىزىللىقنى ئالىدۇ ۋە كۆزنىڭ قىچىشىپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى كۆزگە تېمىتىپ بېرىلسە، كۆزدىكى قان نوكچىسىنى يوقىتىدۇ.

※ مېكىيان گۆشىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، كۆز ئالدىدا بىرنەرسە ئۇچقاندەك بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ قىز بالىلىق ئايالنىڭ سۈتىگە، يۇمغاقسۇت كۆكىنى سىقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان كۆز ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ قىز بالىلىق ئايال سۈتىنى بىمارنىڭ قول، پۇت بارماقلىرىغا سۈرتسە، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ پىشۇرۇلغان توخۇمنىڭ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، قول ياغلىققا ئوراپ، يىڭناسقۇنىڭ ئۈستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن ئىسسىق سۇغا چىلانغان پاكىز لاتا بىلەن بىرقانچە قېتىم سۈرتۈپ بەرسە، يىڭناسقۇ ئوڭايلا يوقاپ كېتىدۇ.

※ قوينىڭ دۇمبە يېغىنى ئوتتا قىزىتىپ، يىڭناسقۇ ئۈستىگە قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ بۇغداينى چايناپ، يىڭناسقۇ ئۈستىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ماشنى چايناپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ ئۆچكىنىڭ ئېرىتىلگەن چاۋا يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ يۇمغاقسۇت سۈيىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز گىرۋەكلىرى قىچىشىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى توخۇم سېرىقى بىلەن ئېرىتىپ بەش گىرام زەرچىۋىنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، ئىككى قاش ئوتتۇرىسىغا ياقسا كۆز گىرۋەكلىرى قىچىشىشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ قىچىنى سىركىدە ئېزىپ قاپاققا ۋە چېكىگە چاپسا چىمچىقلىققا شىپا بولىدۇ.

※ ئاق تۆز قوشۇلغان تۇخۇم سېرىقى يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا، چىمچىقلىققا ئوبدان شىپا بولىدۇ.

قاپاق گىرۋەكلىرى قىزىرىپ ئىششىقا:

※ سەۋزە يىلتىزىنى ئېزىپ كۆز قاپاقلىرىغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئانار يوپۇرمىقىنى ئېزىپ قاپاققا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئالما سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

※ كالىنىڭ ئۆتىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ سىرتىدىن سۈركەپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

ياش خالتىسى يىرىڭلىق ئاقمىسىغا:

※ كونا ياڭاق مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ چاپسا ياكى ياڭاق يېغىنى سۈركەپ بەرسە تېز ساقىيىدۇ.

※ ماشنى چايناپ، ئاقما ئۈستىگە تاڭسا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ يەرلىك شوخلىنى سۇدا قايىنىتىپ، ئۇنىڭغا بۇغداي نېنىنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ياۋا قىچا يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئاقمىنىڭ ئىچىگە تېمىتسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ نوقۇتنى چۈچۈمەل ئانار پوستى بىلەن سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن قوشۇپ تېڭىپ بەرسە، قاپاق كۆكىرىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئىسسىق سۇغا بىرئاز تۇز قوشۇپ قاپاقنى يۇيۇپ بەرسە، قاپاق كۆكىرىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كالا سۈتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە 4~5 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~4 تامچە كۆزگە تېمىتسا؛

★ ئاق ئۈجمىنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا

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

ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالدا كۆزگە تاڭسا؛

★ ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كۆزگە تېمىتسا؛

★ قۇرغۇيىنىڭ ئۆتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆزگە تارتسا؛

★ تۆگىنىڭ يۇڭىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ياغ بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، كۆزگە چېپىپ بەرسە ئىششىق ياندۇرۇپ، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، ئۈچار قانات گۆشلىرى، تەرخەمەك شورپىسى، پۇرچاق شورپىسى، ئانار قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش؛ كىتابنى كۆپ كۆرۈش، كۆپ خەت يېزىشتىن، يەنى كىتاب كۆرگەندە ۋە خەت يازغاندا ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بەرمەي ئۇزاق ئولتۇرۇۋېلىشتىن، سوغۇق ھاۋادا ئۇزاق يول يۈرۈش ۋە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىپ، كۆز تازىلىقىغا ۋە شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش، كۆزنى پاسكىنا نەرسىلەر ۋە پاسكىنا قول بىلەن تۇتۇش ۋە سۈرتۈشتىن، كۆزگە چاپاق يىغىلىۋېلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

2. كۆز ياشاڭغىراش

بۇ، كۆپ ئۇچرايدىغان ياش يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بەدىنى ئاجىز ۋە ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە پەقەت كۆزدىن ياش ئېقىش بىلەنلا ئىپادىلىنىدۇ، ياش ئېقىش ئىسسىق ـ سوغۇق بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولىدۇ، قىسمەن ئەھۋاللاردا كۆز ياشاڭغىراش بىلەن بىللە قىزىرىش، چىڭقىلىش، كۆز چاناقلىرى ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

▲ كۆزى ياشاڭغىراپ تۇرىدىغان كىشى، ناشتىدا پىننە بىلەن يالپۇزنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

※ ئۆچكە يۇلۇننى پىلتە قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا قويسا، كۆزدىن ياش ئېقىشقا داۋا بولىدۇ.
※ قارا قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى ئېگىر بىلەن ياقسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پىياز سۈيىنى سۇزۇپ كۆزگە تېمىتىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.
※ خوراز ئۆتىنى ياش ئاقىدىغان كۆزگە سۈرتسە شىپا بولىدۇ.
※ قىزىل ئالمىنىڭ ئىچىگە سېرىق ياغنى تىقىپ خېمىرغا ئوراپ، پىشقاندا ئېلىپ، ياغنى كۆزگە تارتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ بىر توخۇنىڭ ئۆتىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ئۆت سۈيۇقلۇقىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ خورازنىڭ ئۆتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆزگە تارتسا؛
★ ھۆپۈپنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى كۆزگە سۈركىسە؛
★ توشقاننىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە سۈركىسە؛
★ ئۆچكە جىگىرىنى قۇرۇتۇپ، پىشۇرۇپ، كۆيدۈرۈپ، ئاندىن يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا كۆزگە سەپسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ئوغلاق گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، سەۋزە، تەرخەمەك، پالەك، ئانار قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش؛ چاڭ - توزانلىق مۇھىتتا، سوغۇق ھاۋادا ۋە شامالدا ئۇزاق تۇرۇشتىن ساقلىنىش، كۆز تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، پاسكىنا قول ۋە پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن كۆزنى تۇتۇشتىن ۋە سۈرتۈشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

3. كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش

بۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى تەدرىجىي ئاجىزلاپ، نورمال كۆرەلمەيدىغان بولۇپ قېلىشقا قارىتىلغان. يەنى كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ناچارلىشىپ، نەرسىلەرنى ئېنىق ۋە توغرا كۆرەلمەيدىغان

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

بولۇپ، خەت يازغاندا، كىتاب ئوقۇغاندا ياكى بىر نەرسىگە تىكىلىپ قارىغاندا كۆزى تالىدۇ. كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ. خەت ۋە باشقا نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، كۆزدە يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىش بولىدۇ، ھەتتا بەزىدە كۆرۈش قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ، بۇ ئەھۋاللار بالىلار ۋە ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

※ چىلاننى قايىنتىپ ئىچۈرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ بېلىقنىڭ ئىچ يېغىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ كۆزگە تارتسا، كۆز روشەن بولىدۇ.

※ توخۇ شورپىسىغا چالا سوقۇلغان يۇمغاقسۈت سېلىپ ئۇگرە قىلىپ ئىچسە ياكى بۇنىڭغا ئانار، زىخ سۈيى قوشۇپ ئىچسە؛

※ تۆگىنىڭ جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ ياكى يەڭگىل پىشۇرۇپ يېسە؛

※ ئاق پىياز سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چاپسا؛

※ تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتىگە ئۇسۇك شىرىنىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا؛

※ پىيازنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت ئەتراپىدا قايىنىتىپ، كۈندە كۆزگە تېمىتسا؛

※ ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن، كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا؛

※ بېلىق ئۆتىنى كۆزگە ۋە پېشانىسىگە سۈركەپ بەرسە؛

※ قارا ئۇغلاق جىگىرىنىڭ ئىچىگە قارىمۇچ سېلىپ، ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، جىگەردىن ئاققان سۇنى كۆزگە سۈركەپ، جىگەرنى يېسە؛

※ كالىنىڭ ئۆتىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ سىرتىدىن سۈركەپ بېرىشنى داۋام قىلسا؛

※ 500 گىرام پالەكنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا؛

★ 10 گىرام سېرىقيۆگەيىنى يۇمشاق ئېزىپ، بىر دانە تۇخۇم بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ ئاق پىياز بىلەن ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاق پىيازنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ سۈيى بىلەن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كۆزگە چاپسا؛

★ مۇۋاپىق مىقداردا پىياز بىلەن تۇرۇپنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كۆزگە سىرتتىن تارتسا، توسالغۇلارنى ئېچىپ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

★ 20 گىرام ئالقاتنى 250 مىللىلىتىر قايناق سۇدا 20 مىنۇت دەملەپ، كۈندە بىر قېتىم چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا (30~15 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ)، كۆرۈش كۈچى تۆۋەنلەش ۋە ياشانغانلاردىكى كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كىرپىنىڭ ئۆتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆزگە سۈرتسە؛

★ خوراز ئۆتىنى كۆزگە تارتسا؛

★ ئاق لەيلىگۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە سۈركىسە؛

★ ئاق توشقاننىڭ ئۆتىنى ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا كۆزگە سۈركىسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، توخۇ، شوۋىگۈرۈچ، ھايۋانات جىگىرى، سۈت، قايماق، سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇر، ئانار، ئۈزۈم، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ پارقىراق، ئىنچىكە، نازۇك نەرسىلەرگە ئۇزاق مۇددەت تىكىلىپ قاراشتىن ساقلىنىش، يەنى كىتاب كۆرۈش، خەت يېزىش ۋە باشقا ئىنچىكە ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىدىغان كىشىلەر كۆزنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، ھاۋاسى ساپ، مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش، يېشىل رەڭلەرگە كۆپرەك قاراپ ھەم كۆز تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىپ، كۆزنى ئىللىق سۇ بىلەن يۇيۇش، ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

4. نامازشام قارىغۇسى

بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ كۆزى كۈندۈزى نەرسىلەرنى نورمال كۆرىدۇ. كۈن ئولتۇرۇپ گۇگۇم چۈشۈشكە ئەگىشىپ، نەرسىلەرنى بارغانسېرى روشەن كۆرەلمەيدۇ. كەچ كىرىشى بىلەنلا بىر قىسىم بىمارلار دەسلەپتە ئىنچىكە، ئۇششاق نەرسىلەرنى كۆرەلمىسىمۇ، لېكىن ئادەتتىكى نەرسىلەرنى پەرق ئېتەلەيدۇ، كېيىنچە ئادەتتىكى نەرسىلەرنىمۇ كۆرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەتىسى تاڭ ئاتقاندىن كېيىن نەرسىلەرنى يەنىلا نورمال كۆرىدۇ، بۇ ئەھۋال كىچىك بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

☆ ئوغلاقنىڭ جىگىرىنى قورۇغاندا چىققان ھورنى كۆزگە ئالسا ياكى كاۋاپ قىلغاندا ئاققان سۈيىنى تېمىتسا نامازشام قارىغۇسىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ 40 تۆگىنىڭ جىگىرىنى قورۇتۇپ كۆزگە تارتسا ياكى ئۈنىڭغا قارىمۇچ، پىلپىللارنى سېپىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە، نامازشام قارىغۇسىغا، كۆزگە سۇ چۈشكەنگە پايدا قىلىدۇ.

☆ پىلپىلنى ئۆچكە جىگىرىگە سېپىپ كاۋاپ قىلغاندا ئاققان سۈيىنى كۆزگە تارتسا، نامازشام قارىغۇسىغا پايدا قىلىدۇ.

※ توشقاننىڭ ئۆتىنى قورۇتۇپ، سوقۇپ كۆزگە سۈرتسە؛

※ 500 گىرام پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلسا؛

※ ئۆچكە جىگىرىنى تونۇردا كاۋاپ قىلىپ ياكى يەڭگىل قورۇپ يېسە، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ توشقان جىگىرىنى دائىم يەڭگىل پىشۇرۇپ يېسە؛

★ ئۆچكە ئۆتىدىن بىر دانە، ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۆزئارا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا كۆزگە تاڭسا؛

★ 15 گىرام بەدىياننى يۇمشاق ئېزىپ، 150 گىرام ئەركەك

قوينىڭ جىگىرىنى سۇ تەگكۈزمەي ئوتتۇرىدىن يېرىپ، بەدىيان تالقىنىنى ئىچىگە سېلىپ، دۈملەپ پىشۇرۇپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلسا؛

★ يېڭى پالەكنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا چايقاپ، ئېزىپ شىرىسىنى ئېلىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا (7~10) كۈن ئەتراپىدا داۋالاشتۇرۇلىدۇ)؛

★ ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئۈندەك ھالەتكە كەلگەندە، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆزگە سەپسە؛

★ ھۆل يۇمغاقسۈتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە ئازراق گۈل يېغى قوشۇپ، كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاق لەيلىگۈلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە سۈركەپ بەرسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ناماز شام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، نوقۇت ئېشى، پىننە، سەۋزە، چامغۇر، ئانار قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ كۈچلۈك كۈن نۇرىغا ئۇزاق تىكىلىپ قاراشتىن، ئۇزاقىچە خەت يېزىش ياكى كىتاب كۆرۈشتىن (يېتىپ كىتاب كۆرۈشتىن)، ئىنچىكە، نازۇك نەرسىلەرگە ئۇزاق تىكىلىپ قاراشتىن، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

5. كۈندۈزى كۆرمەسلىك

بۇ نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، بۇنىڭدا بىمار كۈندۈزى كۆزىنى ئاچالمايدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ، كۈن ئولتۇرۇشقا باشلىغاندا كۆرۈش قۇۋۋىتى ئەسلىگە كېلىدۇ. كۈن چىققان ھامان ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. يەنى گەرچە كۆزدە

www.uyghurkitap.com

ھېچقانداق غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەر بولمىسىمۇ، لېكىن كۇندۇزى، بولۇپمۇ ھاۋا ئوچۇق كۈنلىرى كۆز ئۆزلۈكىدىن پەردە تارتقاندەك بولۇپ، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ. ئەكسىچە، ھاۋا بۇلۇتلۇق، تۇتۇق كۈنلەردە، بولۇپمۇ كېچىسى ۋە ھاۋا سالقىن چاغلاردا كۆزنىڭ نۇر يىغىش ئىقتىدارى ياخشىلىنىپ، نەرسىلەرنى خېلى روشەن كۆرەلەيدۇ.

★ بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چېكە ساھەسىگە سۇركىسە؛

★ 10 گىرام ئاق ناۋاتنى 50 مىلىلىتىر تاۋۇز سۈيىدە ئېرىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، كۈندۈزى كۆرمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ئوغلاق ، پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۇرۇچ كۆكتاتلاردىن: كەرەپشە، سەۋزە، يۇمغاقسۇت، مېۋە ـ چېۋىلەردىن ئانار، ئۈزۈم قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ ئۇششاق خەتلىك كىتابلارنى كۆپ ئوقۇشتىن، قۇياش نۇرى ۋە باشقا كۈچلۈك نۇرلارغا ئۇزاق تىكىلىپ قاراشتىن، ئىسسىق ھاۋالىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇش ۋە ھېرىپ ـ چارچاشتىن ساقلىنىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش، غەم ـ قايغۇ ۋە باشقا روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

6. كۆزگە ئاق چۈشۈش

بۇ، كۆز قارىسىدا، يەنى كۆز قارىچۇقىدا ئاق رەڭلىك داغ پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە ئىككىلا كۆزگە ئاق چۈشىدۇ. يەقەت ئاقنىڭ چۈشۈشى ئىلگىرى ـ كېيىن بولىدۇ، يەنى دەسلەپتە كۆز قارىسىدا، بولۇپمۇ كۆز قارىچۇقىدا ئاق چېكىت پەيدا بولىدۇ. ئاق روشەن مەلۇم بولىدۇ، ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز، سۈزۈك، خۇددى ئاق بۇلۇتتەك بولىدۇ. بەزىلىرى قېلىن،

توق رەڭدە بولۇپ، مۇگگۇز پەردىگە چوڭقۇر ئورۇنلاشقان بولىدۇ، بەزىلىرى مۇگگۇز پەردە بىللەن بىللە سىرتقا بىرئاز كۆتۈرۈلۈپ چىققان بولىدۇ.

▲ كۆزگە ئاق چۈشكەن بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

▲ كۆزدە ئاق بولسا، شېكەر بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە ئاقنى چۈشۈرىدۇ

☆ پاختەكىنىڭ قانتىنىڭ (پىپىنىڭ) ئورنىدىن چىققان قېنى ياكى بوغۇزلىغاندىكى قىزىق قېنىنى تېمىتسا كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ.

※ چۈجىنىڭ قانات پېيى قېنىنى كۆزگە تېمىتسا، بارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ ھەم كۆزگە ئاق چۈشۈشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ پىيازنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە چېپىپ بەرسە ئاقنى يوقىتىدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ، 200 مىللىلىتىر سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ بىر دانە توخۇ جىگىرىنى ئېزىپ، بىر دانە تۇخۇم بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ ئىككى گىرام زەمچىنى 20 مىللىلىتىر سۇدا ئېزىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كۆزگە تېمىتسا؛

★ 10 گىرام تۇخۇم شاكىلىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كۆزگە تارتسا؛

★ ئايال كىشىنىڭ تۇنجى سۈتى بىلەن ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈرتسە؛

★ پىيازدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۈيىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئايال كىشىنىڭ سۈتىدىن ئازراق قوشۇپ كۆزگە تېمىتسا؛

★ كىرپىنىڭ ئۆتىدىن بىر تال ئېلىپ، سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا؛

★ كېيىكنىڭ ئۆتىنى ئېلىپ، سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆزگە تېمىتسا؛

★ ئاق لەيلىنىڭ سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ، ئاز ـ ئازدىن كۆزگە تېمىتسا بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئاقنى يوقىتىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، تەرخەمەك، پالەك، سەۋزە، چامغۇر، قوغۇن، ئانار، ئۈزۈم قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ كۆزنى بەك ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋادىن ساقلاش بىلەن بىللە، ئىلمان قايناق سۇ ياكى ئەرقىبەدىيان بىلەن پات ـ پات يۇيۇپ، كۆز تازىلىقىغا رىئايە قىلىش، ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىگە قارىتا ۋاقتىدا داۋالىتىش ئېلىپ بېرىشقا كاپالەتلىك قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

7. قۇلاق ئېغىرلىقى، گاسلىقى ۋە نۇرلۇك قۇلاق ئاغرىقلىرى

بۇ، ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى ياكى يوقىلىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا بىر قىسىم كىشىلەر يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلىسە ئاڭلايدۇ، بىر قىسىملىرى قۇلاققا يېقىن كېلىپ يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلىگەندە ئاندىن ئاڭلىيالايدۇ. پەس ئاۋازدا گەپ قىلسا نېمىدېگەنلىكىنى بىلمەيدۇ، گاس بولسا پەقەت ئاڭلىمايدۇ.

قۇلاق ياللۇغى قۇلاق تۈۋىدىكى يۇمشاق بەزلەرنىڭ ياللۇغلىنىشىنى كۆرسەتسە؛ قۇلاق قىچىشىش يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، بەلغەم نورمالسىزلىقىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ.

▲ قۇلاق ئاغرىقى يەلدىن بولسا، قۇلاق قىچىشىدۇ. بۇنىڭغا ئاشقازاننى پاكلاپ، ئەپيۇننى ئېزىپ، قۇلاققا تامدۇرسا ئۈنۈمى بولىدۇ.
▲ قۇلاق ئېغىر بولۇپ قالسا، ئۈي ـ كالىنىڭ ئۆتىنى قۇلاققا تامدۇرسا ياخشىلىنىدۇ.
▲ قۇلاقنىڭ گاسلىقىغا ئەمەن ئۇرۇقى سۈيى، شوخلا سۈيى قاتارلىقلارنى سۈيۈقلاندۇرۇپ تېمىتسا ئېچىلىدۇ.
▲ سوغۇق يەلدىن بولغان قۇلاق گاسلىقىغا، ئەپيۇننى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن سۈيۈقلاندۇرۇپ تېمىتسا بولىدۇ.
▲ گاس قۇلاققا ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى تېمىتسا ئېچىلىدۇ.
▲ ئۆچكە سۈيدۈكىنى تامدۇرسىمۇ ئېچىلىدۇ.
▲ ھەسەلنى تېمىتسىمۇ، تۇرۇپنى ھەسەل بىلەن سۈيۈقلاندۇرۇپ تېمىتسىمۇ، سامساقنى قوينىڭ ئۆتى بىلەن قاينىتىپ تېمىتسىمۇ، قاپاق چېچىكىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئاتنىڭ تېزىكىنى ئىسسىق ھالەتتە سىقىپ سۈيىنى تېمىتسىمۇ بولىدۇ.
▲ سامساقنى قوينىڭ ئۆتى بىلەن قاينىتىپ، ئاتنىڭ چاۋا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ گاس قۇلاققا تېمىتسا ئېچىلىدۇ.
▲ سۈپىتى ياخشى چايدىن بىر سىقىم ئېلىپ، ئارپىبەدىيان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، قۇلاقنى ھورداتسا گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ.
▲ تۇخۇمنىڭ ئېقى، ياش ئايالنىڭ سۈتى، شوخلا سۈيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق گاسلىقىغا پايدا قىلىدۇ.
▲ سېمىز ئۆچكىنىڭ سۈيدۈكىنى سېرىقچېچەك يېغى، ئاي يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ.
▲ قاپاق ئۇرۇقى يېغى بىلەن كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا گاس قۇلاققا پايدا قىلىدۇ.
▲ سېرىق ئۈي ـ كالىنىڭ ئۆتى بىلەن تاتلىق ئانارنىڭ شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، 30 يىللىق بولغان قۇلاق گاسلىقىغىمۇ شىپا بولىدۇ.
★ شاپتۇلنىڭ ھۆل ھالەتتىكى يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

ئېلىپ، پاكىز تازىلاپ سىقىپ، قۇلاققا تېمىتىپ ھاشارات ۋە باشقا جانلىقلار ئۆلگەندىن كېيىن پەلكۈچ بىلەن ياكى قىسقۇچ بىلەن چىقىرىۋەتسە، ھاشارات ۋە باشقا جانلىقلار كىرىۋېلىشىدىن كېلىپ چىققان توسۇلۇش خاراكتېرلىك گاسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ توغرىغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تۇز سۈيىدە ئېرىتىپ، ئاز ـ ئازدىن قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قوينىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئاز ـ ئازدىن قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قۇلاقتىن يىرىڭ چىقىپ ئېغىز ئالغان بولسا، تۆگىنىڭ مايىقى بىلەن قىزىل پىيازنىڭ سۈيىدىن بىر مىسقالدىن تەييارلاپ، زەپەر قوشۇپ قۇلاققا تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

▲ قۇلاق ئېغىر بولۇپ قالغاندا، قاغىنىڭ يېغى بىلەن قۇندۇز قەھرىنى تامدۇرسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ.

▲خورازنىڭ ئۆتى بىلەن بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تامدۇرسا، گاس بولۇپ قالغان ياكى ئېغىرلىشىپ قالغان قۇلاققا پايدا قىلىدۇ.

▲ ھېرىپ كەتكەن ئايغىر ئاتنىڭ سۈيدۈكىنى گاس قۇلاققا تېمىتسا ئېچىلىدۇ.

▲ قۇلاق ئېغىرلىشىپ قالغاندا، قىزىل لوۋىينى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تامدۇرسا قۇلاق ئېغىرلىقى ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

▲ رەيھاننى قۇرۇتۇپ سوقۇپ قۇلاققا باسسا، قۇلاق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ بەدرىڭنىڭ سۈيىنى توشقاننىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تامدۇرسا، گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ.

▲ قۇلاقتىن سۇ ئېقىپ ئاغرىسا، تۇرۇپ سۈيى بىلەن قىزىل پىيازنىڭ سۈيىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ.

▲ ئۆي ـ كالىنىڭ يېغى بىلەن مېڭىسىنى قوشۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىق قىلىپ قۇلاققا تېمىتسا، گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ.
▲ تۈلكىنىڭ دۇمبە تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، يېغىنى قۇلاققا تېمىتىسا قۇلاق ئاغرىقى ساقىيىدۇ.
▲ سامساق يېغىنى قوي يېغىدا قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا گاس قۇلاققا شىپا بولىدۇ.
▲ قوينىڭ يۈرەك يېغىنى سامساق يېغى بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تامدۇرسا، گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ.
▲ قۇلاق ئاغرىغاندا تۆگىنىڭ مايىقىنى پىياز، زىرە، زەپەلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈيۈلدۈرۈپ، پىلتا قىلىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتا تاقەت قىلالمىغۇدەك كۆيۈشۈش سېزىمى پەيدا بولۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈزگىچە دورىنىڭ تەسىرىدىن ئېچىشىدۇ. ئېچىشىش توختاش بىلەنلا قۇلاق ساقىيىپ قالىدۇ.
▲ ئۆي ـ كالىنىڭ ئۆتىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ.
▲ تۆگىنىڭ ئۆتىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
▲ قۇلاققا يەل تۇرۇپ قېلىپ، سانجىلىپ ئاغرىسا ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ.
▲ گاس قۇلاققا ئۆچكە سۈيدۈكىنى تېمىتسا ئېچىلىدۇ.
▲ قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن ئوغلاقنىڭ ئۆتىنى قۇلاققا چاپسا پايدا قىلىدۇ.
☆ قۇلىقىڭىزدا جاراھەت بولسا پىيازنى سىقىپ، سۈيىنى تېمىتىڭ.
☆ 24 گىرام ئارپىبەدىيانىنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى قۇلاققا تېمىتىپ بەرسىڭىز، قۇلاق ئاغرىقىدىن خالاس بولىسىز.
☆ قۇلىقىڭىز ئېغىر بولسا، ئالتە گىرام ئارپىبەدىيانىنى 250 گىرام سۇدا 60 گىرام قالغىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 250 گىرام كالا سۈتى بىلەن 12 گىرام كالا مېيىنى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، ئەتىگىنى ۋە كەچتە ئىسسىق پېتى ئۇدا بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلىڭ (مېڭىڭىزنى قۇۋۋەتلەپ، قۇلاق ئېغىرلىقىنى داۋالايدۇ).

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

☆ قولاقتا كىر تولۇۋېلىپ قېتىپ قېلىپ ئاغرىتىپ ئاڭلاشقا تەسىر يەتكەندە، قولاق ئىچىگە ھەسەلنى سۈيۈتۈپ (مائۇل ھەسەل قىلىپ) تېمىتسىڭىز ياكى گۇل يېغى تېمىتسىڭىز، بۇنى بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرسىڭىز كىر يۇمشايدۇ. ئاندىن جۇپتەك بىلەن قىسىپ ئېلىۋەتسىڭىز ياخشىلىنىدۇ.

☆ ئوتتۇرا قۇلاق يالىلۇغى تۇپەيلىدىن قۇلاق ئىچى قاتتىق ئاغرىپ، مېڭىمۇ ئاغرىپ چىداشلىق بېرەلمىسىڭىز قۇلاققا كۆكنار يېغى، سوزاپ يېغى، ئايالنىڭ سۈتى ياكى گۇل يېغىنىڭ بىرىنى تېمىتىپ بېرىڭ.

☆ قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىپ توختىمىسا كالا ئۆتىدىن ئىككى ھەسسە، ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۈچ بىلەن قۇلاق ئىچىگە سۈركەڭ (سۈركەشتىن بۇرۇن يىرىڭنى تازىلاپ).

☆ قۇلاقتىن يىرىڭ ئاققاندا قۇلاقنى تازىلىۋېتىپ، بادام يېغىنى تېمىتسىڭىزمۇ، پىيازنى چاناپ، داكىغا ئېلىپ مىجىپ، سۈيىگە تۇخۇم ئېقى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسىڭىزمۇ بولىدۇ.

☆ يىرىڭ ئاققان قۇلاقنى تازىلاشتا ساپ ھەسەلنى پەلكۈچ بىلەن قۇلاققا سۈركىسىڭىز تازىلىنىدۇ. يەنە كۆدە (جۇسەي) نى مىجىپ، سۈيىنى تامغۇزسىڭىزمۇ يىرىڭنى يوقىتىدۇ.

☆ قۇلاق غوڭۇلداشقا چايان يېغىنى تېمىتسىڭىز ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ (چايان يېغىنى تەييارلاش: پاكىز شىشىگە 6ــ، 7ــ ئايلاردا تازا يېتىلگەن چاياندىن بىرقانچىنى تۇتۇپ سېلىپ، ئۈستىگە ئازراق كۈنجۈت مېيى ياكى زىغىر مېيى قۇيۇپ، ئاپتاپتا 15~20 كۈن ئېسىپ قويۇلسا، چايانلارنىڭ زەھىرى مايغا چىقىدۇ. چايانلارنى مىجىپ ئېلىپ تاشلاپ، مېيىنى ئىشلەتسە بولىدۇ.)

☆ قۇلاق ئىچىدە جاراھەت بولۇپ، ئېچىشىپ ئاغرىسا، تۆۋەندىكى دورا بەك پايدا قىلىدۇ. ئۈچ مىسقال ئاق موم، بىر سەر كۈنجۈت يېغىنى ئېلىپ، كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، مومنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ، ئۈستىگە قوغۇشۇن كۈشتىسىنى سېلىپ مەلھەم تەييارلاپ قۇلاققا چېپىلىدۇ.

☆ قۇلاق تولا قىچىشسا، كولاشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىپ،

ئاچچىق ئەمەن (ئەپسەنتىن) نى ئۆزۈم سىركىسىدە قاينىتىپ، ئاچچىق بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ بەرسىڭىز بولىدۇ. قۇلاق سىرتىدىن ياڭاق يېغى سۈرۈپ سۈركەپ بەرسىڭىز بولىدۇ.

☆ سوغۇقتىن، يەلدىن ئاغرىغان قۇلاققا سىيادانىنى سوقۇپ، ھەببۇتۇلخۇزرانىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ تېمىم تېمىتسا پايدا قىلىدۇ، قۇلاق ئېتىلىپ قالغانغىمۇ پايدىلىق.

☆ پىيازنىڭ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقىغا، غوڭۇلدىشىغا، ئاققان يىرىڭلارغا، قۇلاققا پەيدا بولغان سۇغا پايدا قىلىدۇ.

☆ قايماق ۋە ئۇنىڭدىن چىقىدىغان ياغ (مەسكە) قۇلاقنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئىسسىقتىن بولغان قۇلاقنىڭ ئىششىقىغا قىيام بولغان كاۋىنىڭ سۈيىنى قىزىلگۈلنىڭ يېغى بىلەن تېمىتسا نەپلىك.

☆ قۇلاق ئاغرىقىغا گەدەنىدىن قان ئالسا نەپلىك.

☆ ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ تېمىتسا، قۇلاقنىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

※ قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

※ ھەسەل ياكى سۈتنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاقنى تازىلايدۇ. قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ چامغۇرنى ئازراق قىچا بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا سوغۇق يەل ۋە سوغۇق تېگىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

※ ھۆل تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئاقپىياز سۈيىنى ئىسسىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

※ كالىنىڭ چاۋا يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تۇز سېپىپ، يېرىم سارغايتىپ ئاندىن سىقىپ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا؛

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

※ ئاچچىقتاۋۇزنى قوقاس ئوتتا قويۇپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا؛

※ خام سامساقنى ئاچچىق بادام يېغىدا قارايغىچە قايىنىتىپ، يېغىنى سۈزۈپ ئېلىپ، ئىككى ھەپتىگىچە ھەر كۈنى قۇلاققا ئۈچ تامچە تېمىتىپ بەرسە؛

※ خوراز ئۆتى بىلەن بادام يېغىنى تېمىتسا؛

※ سېرىق قوينىڭ ئۆتىنى تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن قۇلاققا تېمىتسا؛

※ كالا، قوي ياكى ئۆچكىنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى كۈندە بىرقانچە قېتىم قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىغا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

※ تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق قىچىششقا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

※ ئاچچىق بادام يېغى ياكى بابۇنە يېغىنى ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق قىچىششقا ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ پاختىدىن پىلىك ياساپ ئېرىتىلگەن ھەسەلگە چىلاپ قۇلاق تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا، قۇلاق قىچىششقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ چامغۇر سۈيىگە ھەسەل ياكى بادام يېغىنى قوشۇپ ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كونا سېرىقماي ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىلسا؛

※ كۆدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ سۈيىگە گۈل يېغى، سىركە قوشۇپ (سۈرۈپ) قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ پىيازنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەتلەرگە، قۇلاق غوڭۇلداشقا ۋە قۇلاق ئېغىرلىقىغا شىپاھ بولىدۇ.

※ تۇرۇپ سۈيىنى گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداشقا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

※ كالا پاچىقىنى پىشۇرۇپ، دائىم يەپ بەرسە، قولاق غوڭۇلداش ۋە قولاقنىڭ سەرگۇزلۇكى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ قوينىڭ پاچىقىنى پاكىز يۇيۇپ، پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، قولاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئاچچىق ئانار سۈيىنى ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ، قولاققا تېمىتسا، قولاق يىرىڭلىق چاقىسىغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

※ قوينىڭ پاچىقىنى ئوتتا قىزىتىپ، تۆپىقىنى چىقىرىپ، تۆپاقتىن چىققان ھورىنى قولاققا تۇتۇپ ھورداپ بەرسە، قولاق ئاقمىسىغا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

※ ئەگەر قولاققا ھەر خىل قۇرتلار كىرىپ كەتكەندە كۆدىنى سىقىپ، سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا تېمىتىپ بەرسە، قۇرتلارنى چىقىرىدۇ.

※ قولاققا ھاشارات كىرىپ كەتكەندە، ئازراق مايغا كاۋاۋىچىن پاراشوكى سېلىپ قولاققا تېمىتسا، ھاشارات ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

★ گۈل يېغى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم قولاققا تېمىتىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

★ 15 گىرام كۆكنار گۈلىنى گۈل يېغىغا چىلاپ، سۈزۈپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، جاراھەت ئۈستىگە تېمىتسا (ئەگەر جاراھەت قولاق ئىچىدە بولسا، قولاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ)، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، جاراھەتتىن قويۇق يىرىڭ ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاچچىق ئانار سۈيىنى ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ، ئاز - ئازدىن قولاققا تېمىتسا؛

★ تۇرۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازارق گۈل يېغى قوشۇپ، ئاز - ئازدىن قولاققا تېمىتسا؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

★ ھەمىشباھار يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق زەيتۇن يېغى قوشۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جاراھەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، قۇلاق ياللۇغى ۋە قۇلاق ئىچىگە جاراھەت پەيدا بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، توخۇم شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، پولۇ، ئۇگرە، نېرىن چۆپ قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش؛ قۇلاقنى زەھەرلەيدىغان دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە سالامەتلىكىنى ساقلاشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، قالايمىقان دورا ئىشلەتمەسلىك، قۇلاقنى قالايمىقان كولايدىغان ئادەتنى ئۆزگەرتىش، قۇلاققا پاسكىنا سۇلارنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن، قۇلاق ۋە باشنىڭ زەخىملىنىشىدىن ، گاسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھەر خىل ھادىسىلەردىن ساقلىنىش، جاراھەت ئەتراپىنى پاكىز تازىلاپ، ئىلمان سۇدا لۆڭگىنى نەمدەپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

8. بۇرۇن كېسەللىكى

بۇ، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا تەكرار چۈشكۈرۈش، دىماق ئېچىشىش، يەڭگىل قىزىش، پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەش ياكى يوقىلىش، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرى قىزىرىپ ئىششىش، بۇرۇن قاناش، قۇرۇش ھەمدە سېسىق پۇراقلىق سۇ ئېقىش ياكى يىرىڭ ئارىلاش ماڭقا چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

※ پىيازنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ قىيما قىلىپ، بۇنىڭغا پاختىنى چىلاپ، پاختىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە ئالماشتۇرۇپ تىقىپ بەرسە، تېز ۋە ئاستا خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

※ قوغۇن شاپىقىنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئۇۋاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم جاراھەت ئورنىغا سۈرتۈپ بېرىلسە، ئاستا خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

※ سىيادانىنى قاينىتىپ ھورىدا بۇرۇن ئىچىنى ھوردىسا ياكى ئۈمۈچۈكنى تۇتۇپ ئۇنى چوغ ئۈستىگە تاشلاپ ئۇنىڭ ئىسى بىلەن بۇرۇن ئىچىنى ئىسلىسا، بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

▲ بۇرۇننى زەپە بىلەن ئىسلىسا، بۇرۇندىكى قان توختايدۇ.

▲ بۇرۇن قاناپ توختىمىسا پىدىننى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى بۇرۇنغا پۈركۈسە قان توختايدۇ.

▲ نېلۇپەر يېغىنى بىمار بېشىغا سۈركىسە، بۇرۇندىن كەلگەن قان توختايدۇ.

▲ ئۈمۈچۈك تورىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسىنى بۇرۇنغا تارتسا بۇرۇندىن كەلگەن قان توختايدۇ.

▲ بۇرنى سېسىق پۇرايدىغان كىشى ئاق تۇزنى قارا قوينىڭ سۈتى بىلەن ئېرىتىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ بۇرنىغا سەپسە، بۇرۇندىكى بەتبۇيلۇق يوقىلىدۇ ھەم بۇرۇندىن قان توختىماسلىقىمۇ شىپا بولىدۇ.

▲ بۇرنى، ئاغزى سېسىق پۇرايدىغانلار ھەر كۈنى ئاخشىمى بۇرۇن ۋە ئېغىزىنى گۈلابتا يۇيۇپ بەرسە، بەتبۇيلۇق تۈگەيدۇ.

▲ ئۈي ـ كالىنىڭ تېزىكىنى ماخلايغا تاڭسا، بۇرۇندىن كەلگەن قان توختايدۇ.

▲ بۇرۇندىن قان توختىمىسا، تۆگىنىڭ تۈكىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قومۇش ئارقىلىق بۇرۇنغا تارتسا قان توختايدۇ.

▲ ئادەمنىڭ چوڭ تەرىتىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسىنى بۇرنىغا تارتسا قان توختايدۇ.

※ تۇخۇم شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، تاسقاپ، سوغۇق ھالەتكە كەلتۈرۈپ بۇرۇنغا تارتسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

※ بىرنەچچە باش ئاق تۇرۇپنى يۇيۇپ يۇمشاق چاناپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

※ ئاچچىق ئانار پوستىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ بۇرۇن قاناپ كەتكەندە، پاختىنى ئاچچىقسۇغا تەگكۈزۈپ، بۇرۇنغا تىقىپ قويسا، قان توختايدۇ.
※ سېرىق كالىنىڭ يېغى تېزىكىنى ئىسسىق پېتى پېشانىسىگە چاپسا، بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.
※ پىيازنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.
※ كۆدە يوپۇرمىقىنى پېشانىگە تېڭىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.
※ كۆدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىگە چېپىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئانار ئۇرۇقىنى كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىپ، سىرتقى تەرەپتىن ئانار پوستىنى سوقۇپ ئىككى چېكە، پېشانە ساھەسىگە چاپسا ئۇزاققا سوزۇلغان بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.
※ تاتلىق بادام يېغى، قىز تۇغقان ئايال سۈتى، ئېشەك سۈتى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن قۇرۇشقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ سۇمبۇلنى سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتسا، تىنىق سېسىق پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ
※ ھۆل قاپاق سۈيىنى شەبنەمدە قويۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا، سېسىق پۇراق يوقىلىدۇ.
★ مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىنى ئىسسىتىپ، بەش گىرام تۇزنى قوشۇپ ئېرىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 20 گىرام سېرىقمايىنى ئېرىتىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بۇرۇن جاراھىتى ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، بۇرۇن ياللۇغى ۋە جاراھىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 30 گىرام ئوغرىتىكەننى سوقۇپ 200 مىللىلىتىر سۇدا 20 مىنۇت دەملەپ، كۈندە 1~2 قېتىم چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، 15~20 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنسا، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بۇدۇشقاق ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاسىرىقىنى سويۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گىرام ئىچىپ بەرسە، سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تاۋۇز پېلىكىدىن 30 گىرام ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، 2~4 كە بۆلۈپ، قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە؛

★ ئۈچقاتتىن 10 گىرام ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئاز مىقداردا ئېلىپ بۇرۇنغا تارتسا؛

★ ھەشقىپىچەك گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بۆرەك تۈشۈكىگە كىرگۈزۈپ بېرىلسە، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: يېمەك ـ ئىچمەكى: توخۇ ، پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، تۇخۇم شورپىسى، كۆكتات شورپىسى، ئۈگرە، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ سوغۇق ھاۋادا ئۇزاق تۇرۇشتىن ياكى يول يۈرۈشتىن، زۇكام بولۇشتىن، ئاماكا چېكىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

9. كالپۇك قۇرغاقلىشىش ۋە يېرىلىش

بۇ، كالپۇك قۇرغاقلىشىش ۋە يېرىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئەتىياز ۋە كۈز پەسلىدە كۆپ ئۇچرايدۇ، دەسلەپتە ئېغىز ۋە كالپۇك قۇرۇپ قاسراقلىشىدۇ، بىمار ئىختىيارسىز ھالدا كالپۇكىنى تىلى بىلەن نەمدەپ تۇرىدۇ، كېيىن تەدرىجىي كالپۇك يېرىلىپ، قانايدۇ، قاسراقلىشىپ سويۇلىدۇ، ئاغرىيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

※ بادام مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كالپۇك يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە، كالپۇك يېرىلىشقا شىپالىق تەسىرى ياخشى بولىدۇ.
※ ئۈزۈمنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە، كالپۇك جاراھىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ ئىشاستىنى يۇمشاق ئېزىپ، توخۇ يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كالپۇككا سۈركىسە؛
★ بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ، ئېقىنى ئايرىۋېلىپ، كۈندە 2~1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كالپۇككا سۈركىسە؛
★ 15 گىرام ئاق مومنى ئاق بادام يېغىدا ئېرىتىپ، كۈندە 2~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا كالپۇككا سۈركىسە؛
★ قەشقەر ئۈپىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا يۇيۇپ، تىندۇرۇپ، سۈيىنى تۆكۈۋەتكەندىن كېيىن قالغان قىسمىنى توخۇ يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ كالپۇككا سۈركىسە؛
★ تۇخۇمدىن بىر تال ئېلىپ، چىنىگە چېقىپ، ئېقىنى ئايرىغاندىن كېيىن، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كالپۇككا سۈركىسە؛
★ ھۆل (خام) ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، كالپۇككا سۈركەپ بەرسە، كالپۇككا ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، كالپۇك قۇرغاقلىشىش ۋە يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئۈرۈكنى ئېلىنغان ئۈزۈمنى چاينىسا، ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشىنى يىراق قىلىدۇ.
※ پىستىنى داۋاملىق چاينىسا، ھەر خىل ئېغىز سېسىق پۇرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ سامساق يەپ ئېغىز سېسىق پۇرىسا، قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىۋەتسە ياكى چاي شامىسىنى چاينىسا، سېسىق پۇراق يوقايدۇ.

10. ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى

☆ قايماق ئېغىزنىڭ ئىششىقلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

※ كۆك تۇرۇپنى سىقىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە باراۋەر مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ياڭاق شاكىلىغا ئايالنىڭ سۈتىنى سېغىپ، ئۇنىڭغا ئايالنىڭ 2~3 تال چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، شاكالنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ سۈتنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، جاھىل خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغ كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

※ قىش كۈنلىرى كالپۇك يېرىلغاندا ساپ ھەسەلنى سۈرتۈپ بەرسە، كالپۇك يېرىلىشنى يوقىتىپ، تېزدىن يېڭى تېرە چىقىرىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، پالەك قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ قورغاق ھاۋا ۋە شامالدا ئۇزاق تۇرۇشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

11. چىش ئاغرىقى

بۇ، پەقەت چىش ئاغرىش بىلەنلا ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئەگەر چىش ئاغرىقى ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، ئېغىزغا سوغۇق سۇ ئالغاندا ئاغرىق پەسەيگەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ، چىش تۈۋى قىزىرىدۇ، ئىششىق كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ، سوغۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاغرىق قاتتىق بولمايدۇ، ئېغىزغا ئىسسىق نەرسىلەرنى ئالغاندا ئاغرىق پەسەيگەندەك سېزىم بېرىدۇ. باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، چىش ئاغرىقىغا شۇ خىل كېسەللىك ئالامىتى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

▲ شاپتۇل ياغىچىدا مىسۋاك ياساپ، چىشقا سۈركىسە ياكى چىش كوچىلىغۇچ قىلىپ چىش كوچىلىسا، چىش ئاغرىقى كۆرمەيدۇ.

▲ شەپەرەڭنىڭ مايىقىنى قايىنىتىپ چىشنى چايقىسا چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

▲ چىش بوشاپ كەتكەن بولسا قىزىل يېسىمۇق، پۇرچاق، نۆشۈدۈر، كۈچۈلا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا چىش چىڭىيدۇ.

▲ چىش قاناش كېسەللىكىدە تۇز سۈيى ياكى زىرىق سۈيى بىلەن چىشنى يۇيۇپ، ئانار پوستى ۋە موزىنى سوقۇپ چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا، چىش قاناشقا پايدا قىلىدۇ.

▲ ئېنەكنىڭ مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ چىشقا باسسا چىشنى چىڭىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، چىشنى ئاقارتىدۇ.

▲ قۇرت يېگەن چىشنىڭ ئاغرىقىغا، ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى بىلەن قاپاقنى كۆيدۈرۈپ چىشنى ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ.

▲ ئانار گۈلىنى سوقۇپ، ياتىدىغان چاغدا چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا، چىشنى چىڭىتىدۇ.

▲ ئەگەر چىش يەلدىن ياكى باشقا سەۋەبتىن ئاغرىغان بولسا، سامساقنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئاغرىغان چىشتا چىشلەپ تۇرسا، ئاغرىق شىپا تاپىدۇ.

▲ ئاغرىغان چىشنىڭ تۈۋىگە ناشتىدا قىزىلگۈل، يېسىمۇق، ئانار پوستى، نۆشۈدۈر، زەپە قاتارلىقلارنى سوقۇپ باسسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ سامساق بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

▲ چىش ئاغرىقىغا ھەرە كۆنىكى، ئەنگۈرجىغىنىدار، ئادراسمانلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئۈچ مىسقالدىن تەييارلاپ، ھەممىسىنى ئىككى چىنە سۇدا قايىنىتىپ، كۈندە ئىككى ۋاق چىشنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ.

▲ چىشنىڭ تۈۋى ئىچىشىپ قانىغان بولسا، قىزىلگۈل، يېسىمۇق، قىچا، نۆشۈدۈر، زەپە، سېرىق دېۋىرقاي قاتارلىقلارنى

خېمىر قىلىپ چىشقا باسسا ئۈنۈم بېرىدۇ (ئەمما، قەتئىي گالدىن ئۆتۈپ كەتمەسلىكى كېرەك.)

▲ چىش ئاغرىقى ئۇچۇن ئەنگۈر شىپا، ھەرە كۆنىكى، موزايبېشى، سۆزاپ ياغىچى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇغا چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

▲ چىش ئاغرىقى ئۇچۇن سىركە بىر چىنە، ئىككى پارچە ئاداراسمان ئۇرۇقى، بىر پارچە بىخ كەبىرنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىسسىق پېتى چىش چايقىلىدۇ. مۇشۇنداق بىرقانچە قېتىم تەكرارلانسا ئاغرىق توختايدۇ.

▲ كۆچۈلا سۇيىدە بىر-ئىككى قېتىم ئېغىزنى غار - غار قىلسا (گالدىن قەتئىي ئۆتۈپ كەتمەسلىكى كېرەك)، چىش ئاغرىقى تارتمايدۇ.

☆ پىدىگەن چېچىكى (گۈلى) نى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، قىزىتىپ سوقۇپ ياكى پىدىگەن يىلتىزىنى ئېزىپ سىرتىدىن (ئاغرىغان چىشنىڭ ئەتراپىغا) چېپىڭ.

☆ قۇرت يېگەن چىشىڭىز ئاغرىپ كەتسە، يۇمغاقسۇتنى چايناپ بېرىڭ؛

☆ 30 گىرام موزىنى قويۇق قاينىتىپ ئېغىزىڭىزنى چايقاڭ.

☆ 30 گىرام تۇرۇپ بىلەن ئىككى تال ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، ئاغرىق تەرەپ گۆرەن قىسمىغا چاپلاڭ.

☆ چىشىڭىز «قۇرت يېگەن» لىكتىن ئاغرىسا، كۇدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، مېڭدىۋانە ئۇرۇقلىرىنى موم بىلەن بىللە چوغ ئۈستىگە تاشلاپ، نەيچە ياكى نەيچىدەك يۆگىگەن قەغەزدە ئىسنى تارتىپ (شوراپ) ئىسلىسىڭىز ئاغرىقى توختايدۇ.

☆ يىلان پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسىڭىز، ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. قايتا ئاغرىماسلىقىمۇ مۇمكىن.

☆ چىش بوشاپ كېتىپ، ئاغرىق چىش ئۇزىراپ قالغاندەك بولۇپ، باشقا چىشلارغا تېگىپ ئاغرىسا، قىزىلگۈل، يېسىمۇن، پۈرچاق، نۆشۈدۇر، كۆچۈلا، زەپەر، ئانار پوستى سوقۇپ چىش تۈۋىگە بېسىڭ. ئۈزۈم پوستى بىلەن يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئېغىزنى چايقاش (گالدىن ئۆتمەسلىكى كېرەك).

☆ ئەگەر ئاغرىغان چىشىڭىز كاۋاك بولسا، چىش كاۋىكىغا كۆكنار يىغىنى تىقىش كېرەك.

☆ چىش ئاغرىسا بەك ئالدىراپ قالسىڭىز تۇز سۇيىدە چايقاڭ.

☆ چىش تۈۋى قىزىرىپ ئىششىپ قالسا، ۋاڭنىڭ يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى، كۆك يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، سىرتىدىن تېڭىڭ.

☆ ھەسەل بىلەن چىشنى سۈرسە ئاقارتىدۇ. چىش ۋە زىغزىقنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدۇ.

☆ ھەسەلنى تۇز، سىركە، سامساق بىلەن باسسا ئاغرىغان چىشقا نەفئى قىلىدۇ.

☆ سىيادانىنى سىركە بىلەن قوشۇپ غەر- غەر قىلسا، سوغۇقتىن ئاغرىغان چىشقا پايدا قىلىدۇ.

☆ سىركىنى قىزىتىپ غار - غار قىلسا چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىپ، زىغزىقنى كۈچلەندۈرىدۇ.

☆ ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىنى بىرئاز ھەسەل بىلەن قايناتىپ زىغزىققا سۈركىسە ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

☆ كۈدىنىڭ ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ چىشنى يۇسىلسا، قۇرتنى چۈشۈرۈپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

☆ تۇز چىشنى پاكىزلايدۇ، زىغزىقنى مۇستەھكەملەيدۇ.

☆ گەدەندىن قان ئالسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

☆ ئېڭەكنىڭ ئاستىغا ھىجامەت قىلسىمۇ چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

☆ ئالتۇننى ئېغىزغا ئالسا، سېسىقنى كەتكۈزىدۇ.

※ تۇز سېلىنغان ئىسسىق سۇدا ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز پۇراش، چىش بوشاپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ چىش ئاغرىپ كەتكەندە، بىرئاز ئاش تۇزىنى ئىككى قولنىڭ ئالقىنىغا ئېلىپ، توختىماي ئۇۋۇلاپ بەرسە، 10 نەچچە مىنۇتتىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ.

※ پاختىنى سۇ يىغىغا چىلاپ ئاغرىق چىشنىڭ ئۈستىگە قويسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

※ توغرىغۇنىڭ كىرىستال ھالەتتىكى قىسمىنى ئېلىپ قۇرت

يېگەن چېشنىڭ كامىرىغا سالسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.
※ كۆشتە قىلىنغان بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغزىنى چايقاپ بەرسە، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا مۇۋاپىق ھالدا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ چىش بەك ئاغرىپ كەتكەندە، بارماق بىلەن قۇلاق سۆپرىسىنى يۇمشاق ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئاغرىق توختايدۇ.
※ سامساقنى چاۋا ياغ بىلەن پىشۇرۇپ چىش تۈۋىگە قويسا، چىش ئاغرىقى توختايدۇ.
※ شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىلمان ھالەتتە قۇرت يېگەن چىشقا تېمىتسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پىياز يوپۇرمىقىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىدە قۇرت يېگەن چىشنى بۇسلىسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
※ ئاغرىغان چىشقا كەپتەر باچكىسىنىڭ قېنىنى ئېقىتىپ بەرسە، چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
※ ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سوقۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، چىش تۈۋى بوشاپ كېتىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ چىش ئاغرىغاندا، چىشنىڭ قۇرت يېگەن يېرىنى پاكىز تازىلاپ، سوقۇلغان سامساقنى بىرئاز تىقىپ قويسا ئاغرىقنى توختىتىدۇ.
※ ئەگەر ئاچچىق ـ چۈچۈك مېۋىلەرنى يېگەنلىك سەۋەبلىك چىش قاماپ قالسا، خام سامساقنى چاينىسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پىيازنىڭ سۈيىدىن پاختىغا تېمىتىپ چىشقا تەگكۈزسە، ئاغرىق توختايدۇ.
※ خام قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى غار ـ غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ چامغۇر يوپۇرمىقى سۈيىدە چىشنى يۇيۇپ بەرسە، چىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ چامغۇر شىرنىسىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، باش ۋە چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ مۇز پارچىسىنى چىش ئاغرىغان يۈز قىسمىنىڭ مۇسكۇلىغا سۈركەپ بەرسە، چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

※ ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا، چىش ئاغرىقى ساقىيىدۇ.

★ كۈنجۈت يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاكىز داكا ياكى پاختىنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، ئاندىن ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

★ قىرودىن كېيىنكى قارا ئاغىچىدىن بىر تال ئېلىپ، ئاندىن تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 3~5 گرامنى ئىلمان قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ھەر خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ يالپۇز مېيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاختا شارچىغا تەگكۈزۈپ، ئاغرىغان چىشقا قويسا؛

★ ئاش تۇزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاغرىغان چىشقا قويۇپ بەرسە ياكى سۈركەپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغان مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ھەرە كۆنىكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاقلاپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، چىش كاۋىكىغا قويسا ياكى ھەرە كۆنىكىنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا؛

★ زەمچىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، چىش كاۋىكىغا قويۇپ بەرسە ياكى پاختىغا ئوراپ، ئاغرىغان چىشقا قويسا؛

★ ئاسارۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئاغرىغان چىشقا قويۇپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 10 گرام سامساقنى 10 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، كۈندە 2~3 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئېلىپ،

غار ـ غار قىلىپ، ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ياكى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرۇپ، ھەر خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان چىش مىلىكى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 50 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

★ خام قوي سۈتىدىن 100 مىللىلىتىر ئېلىپ، كۈندە 2~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

★ ئۇسما يىلتىزىدىن 12 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛

★ سېمىزئوتتىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛

★ رەۋەندىن 20 گىرام ئېلىپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ھەر كۈنى 3~4 قېتىم ئېغىزغا ئېلىپ مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزسا، ئىششىق ياندۇرىدۇ، چىش مىلىكى ياللۇغى ۋە يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىگۇرۇچ، نوقۇت ئېشى، كۆكتات شورپىسى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ چىش بىلەن قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلەش ۋە چېقىشتىن، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى (بولۇپمۇ ئاخشىمى) كۆپ يېيىشتىن ساقلىنىش؛ كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قېتىم چىشنى مىسۋاكلاش (چوتكىلاش) ھەمدە ھەر قېتىملىق تاماقتىن كېيىن ئېغىزنى تۇز سۈيى بىلەن چايقاپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

12. گال ئاغرىقى (يۇتقۇنچاق ياللۇغى)

بۇ، يۇتقۇنچاق شىللىق پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ گېلى قۇرۇيدۇ، قىچىشىدۇ، غەيرىي نەرسە باردەك سېزىم بولىدۇ، يۇتقۇنچاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىق تۆپەيلىدىن يۆتۈش قىيىنلىشىدۇ، گالدىن چىقىدىغان ئاجرالمىلار تەستە چىقىدۇ. بەزىلەردە تىترەش ۋە قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

※ كۆك يۇمغاقسۈت ياكى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلسا؛

※ كۆك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن چاپسا؛

※ چاينى داكىدىن تىكىلگەن كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، ئىستاكانغا سېلىپ تازا قايىنغان قايناق سۇدىن قۇيۇپ، ئۈستىگە بىر قوشۇق ھەسەل قۇيۇپ، ھەسەل ئېرىگۈچە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر يېرىم سائەتتە بىر قېتىم ئېغىزنى چايقىسا ھەم بۇنى بىرنەچچە قېتىم داۋاملاشتۇرسا؛

※ ئەينۇلىدىن بىر ھەسسە مىقداردا، قارىئۆرۈكتىن ئىككى يېرىم ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا قىينىق دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلسا؛

※ ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 11 دانە، زىغىردىن بىر چىمدىم ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلسا؛

※ ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلسا؛

※ ئاچچىقسۇ، ئەنجۈر سۈيى، تۇرۇپ سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلسا؛

※ پىياز سۈيىنى كۈندە بىرقانچە قېتىم تاڭلايغا ۋە سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈپ بەرسە؛

※ بىر پىيالە سۈتكە بىر پىيالە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلسا؛

※ سۈت، سىركە، كۆك تۇرۇپ قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلسا؛

※ بىر پىيالە ئانار سۈيىگە سىركىدىن بىر پىيالە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلسا؛

※ ياخشى پىشقان ئۆرۈك قېقىنى قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ، سۈيىنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلسا؛

※ مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلنى ياخشى دەملەنگەن چايغا قوشۇپ ئىچسە؛

★ 100 گىرام پالەكنى يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2~1 قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلسا؛

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇغا ئازراق سۇ قوشۇپ، كۈندە 2~1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ياكى ئېغىزنى چايقىسا؛

★ تاش تۇزنى ئازراق قايناق سۇدا ئېرىتىپ، سوۋۇتۇپ، كۈندە 2~1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېغىزنى چايقىسا؛

★ 100 گىرام تۇرۇپنى ئاقلىمايلا پاكىز يۇيۇپ، توغراپ ئۇنىڭغا 200 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، 10 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىگە ئاق شېكەر ياكى ناۋات سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا؛

★ 30 گىرام پىيازنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاچچىقسۇدىن ئازراق ئېلىپ قاينىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2~1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ 30 گىرام ئەنجۈرنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇغا سېلىپ 10~5 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، ئازراق ناۋات سېلىپ، كۈندە 2~1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ ئوسما يوپۇرمىقىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە؛

★ يالپۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئۆچقاتتىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا

www.uyghurkitap.com

قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگورۇچ، ئۈگرە، سەۋزە، يۇمغاقسۈت، چامغۇر، ئالما قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ قالايمىقان دورا ئىشلىتىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاشتىن، چاڭ - توزانلىق مۇھىتتا يۈرۈشتىن، تاماقلارنى بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق پېتى يېيىشتىن ساقلىنىپ، ئېغىز تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

13. كاناي (كېكىردەك) ياللۇغى

بۇ كاناي ۋە كانايچە شىللىق پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتېرلىكتە تۇيۇقسىز قىزىتمىسى ئۆرلەپ، جۆغ - جۆغ بولىدۇ، يۆتەل كۈچلۈك بولىدۇ، دەسلەپتە غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك قۇرۇق يۆتەل ياكى ئاق كۆپۈكلۈك يۆتەل بولىدۇ. كېكىردەك قۇرۇپ ئېچىشىدۇ، يات ماددا باردەك سېزىم بولىدۇ، كېيىن سارغۇچ يىرىڭلىق بەلغەم كېلىدۇ. تۆش سۆڭەك ئارقا تەرىپىدە ئېچىشىش بولىدۇ. ئىشتىھاسى تۆۋەنلەيدۇ. ئېغىرلىرىدا ھاسىراش، دەم سىقىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىكتە كېسەلنىڭ باشلىنىشى ۋە تەرەققىي قىلىشى ئاستا، كېسەللىك جەريانى ئۇزاق بولۇپ، تەكرار قوزغىلىدىغان ۋە ئۇزاق داۋاملىشىدىغان يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش ۋە ھاسىراش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئېغىر بولغۇچىلاردا كۆكرەك تۈك شەكىلگە كىرىپ قالىدۇ.

▲ ئاۋازى پۈتۈپ قالغاندا، تورۇپنى سۈت بىلەن پىشۇرۇپ ناشتىدا يەپ بەرسە ئاۋازى ئېچىلىدۇ.

▲ گال ئاغرىغاندا تۆگىنىڭ بوغۇزىنى سۆركىسە پايدا قىلىدۇ.

☆ ئۈچ مىسقالدىن قارىقۇت ۋە كاكنەجىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ گالنى غار ـ غار قىلىش ۋە سوۋۇغاندا ھەر قېتىمدا تۆت قوشۇقتىن ئىچىش.

☆ قوڭغۇراقگۈلى ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزلىرىدىن ئىككى مىسقالدىن، قىرىققىز ئۇرۇقى، ئۇسما يىلتىزى ئۈچ مىسقالدىن، يەر تورغىقىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىش.

☆ كاكنەجدىن ئۈچ مىسقال، يەر تورغىقىدىن ئىككى مىسقال، مامكاپتىن ئۈچ مىسقال، پوستى ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن بىر مىسقالنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىش.

☆ نەزلە سەۋەبىدىن ئاۋاز پۈتۈپ قالغاندا، كۆكنار سۈيى بىلەن گالنى غار ـ غار قىلىش ۋە ئىچىپ بېرىش. بۇ، يۆتەلنى، گال قىمىلداشنى توختىتىدۇ.

☆ ئاۋاز پۈتۈپ قالغاندا خام ئارپا، چىلان، ئاق لەيلىگۈلى، سەرپىستاندىن ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، لاتىغا يۆگەپ، ئىككى پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئازراق ناۋات سېلىپ ئىچىش.

☆ ئاۋاز بوغۇلغاندا بادام مېغىزى، زىغىردىن ئىككى سەردىن ئېلىپ سوقۇپ، تۆت سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3~5 مىسقالدىن يەش.

☆ چەينەككە ئازراق شۆلتا (توغرىغۇ) سېلىپ قايناقسۇ قۇيۇپ، چەينەك ئاغزىدىن ھورىنى ئاستا ـ ئاستا شۈمۈرۈش ئارقىلىق، گالغا ئىچكى تەرەپتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش. پىشۇرۇلغان ئىسسىق سۈتكە ئازراق سودا سېلىپ ئىچسىڭىزمۇ بولىدۇ.

☆ گال (ئاۋاز) بوغۇلۇپ قالسا بىنەپشە، زىغىر، مارجان شوخلا، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىش.

☆ ئارپا كېپىكى، بابۇنە، ئاق لەيلىگۈلى، مارجان شوخلىلارنى بىر سەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، گۈل يېغىدا خېمىر قىلىپ، ئىككى غول ئوتتۇرىسىغا ئىسسىق ھالدا تاڭسىڭىزمۇ ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ.

☆ ئۈنىڭىز بەك پۈتۈپ قالغاندا، بىر دانە تاتلىق ئانارنى لاتىغا ياكى خېمىرغا ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن ئېلىپ، ئانارنىڭ ئۈچىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ئانار ئىچىگە ئىككى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مىسقال بادام يېغىنى قويۇپ، ئانارنى مىجىپ، ئىسسىق هالدا سۈيىنى شوراپ ئىچسىڭىز بولىدۇ. ئۇنىڭىز بىر قېتىمدا ئىچىلمىسا، بىرنەچچە قېتىم ئىستېمال قىلسىڭىز بولىدۇ.
※ سامساق بېشىنى ئاقلاپ شۇمۇپ بەرسە ياكى ئاساسلىق شىرنىسىدىن هەر 3~4 سائەتتە بىر قېتىم 12~15 گىرام يەپ بەرسە، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كېكىردەك ئاغرىپ قالغاندا سامساقنى چايناپ سۈيىنى شورىسا، ياللۇغنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.
※ پالەكنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ غار ـ غار قىلسا، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ يېڭى كالا سۈتىگە قىزىلتىغان كۈنجۈت مېيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ غار ـ غار قىلىپ بەرسە، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كالا ئۆتىنى هەسەل سۈيى بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا ئېلىپ غار ـ غار قىلسا، گالنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىغا داۋا بولىدۇ.
※ خام قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى غار ـ غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقىغا شىپاھ بولىدۇ.
※ تولۇق پىشقان شاتۇتتىن كۈندە بىرقانچە قېتىم، هەر قېتىمدا 3~5 دانىغىچە شۇمۇپ بەرسە، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئاۋاز غارالڭ ـ غۇرۇك بولۇپ گال ئاغرىغاندا، گالغا بەلغەم تۇرۇۋالغاندا، ئۆرۈك يېلىمىنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ سۈيىنى ئىچسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ناۋاتتىن 20 گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، هەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىم 10 گىرامدىن ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا؛
★ 200 گىرام سامساقنى 300 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا بىر هەپتە چىلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، هەر قېتىمدا 20~30

مىللىلىتىرنى ئازراق قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا؛

★ ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ، 50 گىرام ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 35 گىرام ھەسەلنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر دانە تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى شاتۇت سۈيىنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.

★ 10 تال ئاغىچېيۇغۇچ چېچىكىنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا سېلىپ 10 مىنۇت دەملەپ، 15 گىرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ، كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بىر دانە توخۇ ئۆتىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر ۋە ئازراق قايناق سۇ قوشۇپ، ئىككى ياشقىچە بولغان بالىلارغا ئىككىگە بۆلۈپ، 2~4 ياشقىچە بولغان بالىلارغا بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا (ئۇدا 3~5 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)؛

★ 50 گىرام قۇشقاچ گۆشىنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ، 20 گىرام ناۋات بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا گۆشى بىلەن شورپىسىنى ئىستېمال قىلسا، ئاستا خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تۇرۇپ مايسىسىدىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قويۇلغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛

★ يالپۇزدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق تۇرۇپ سۈيى قوشۇپ ئىچسە؛

★ قىرودىن كېيىنكى ئاغىچە گۆشىدىن بىر پارچە ئېلىپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ئىچسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئالقات يىلتىزى پوستىدىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛

★ ھېلىلىدىن بىر دانە ئېلىپ، ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ چوڭ ئەينۇلىدىن بەش دانە ئېلىپ، سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ياكى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، ئۈگرە، نېرىن چۆپ قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىپ؛ ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ، ياخشى ئارام ئېلىپ، سوغۇق ئۆتكۈزىۋېلىشتىن ۋە زۇكام بولۇشتىن، ئاچچىقسۇ، مۇچ قاتارلىق ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، ئۆتكۈر پۇراق، ئىس ـ تۈتەك، چاڭ ـ توزانلارغا يولۇقۇشتىن ساقلانسا بولىدۇ.

14. ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاۋاز پەردىسىنىڭ خىزمىتىنىڭ نورمال بولماسلىقى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا ئاۋازى پۈتۈش، خىرقىراپ سۆزلەش ياكى ئاۋازى پۈتۈنلەي چىقماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، گال ئىچى قىزىرىپ، ئاغرىيدۇ، ئېغىزدىن كۆپلەپ شۆلگەي ئاقىدۇ.

※ ئاۋاز بوغۇلۇپ قالسا، قوي سۈتىنى غار-غار قىلىپ بەرسە، ئاۋاز ئېچىلىدۇ.

※ كاللەكبەسەينى سىقىپ ياكى قاينىتىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۆنجۈت يېغى بىلەن غار ـ غار قىلسا، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كاللەكبەسەيدىن 30~40 گرامنى پىشۇرۇپ ھەر كۈنى يەپ بەرسە، ئاۋازى ئېچىلىدۇ.

※ نوقۇتنى يېڭى سۈت بىلەن قاينىتىپ، يەپ بەرسە، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ھەسەلنى سۈتكە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاۋاز پۈتۈپ قالغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ تۇرۇپنى قاينىتىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، سىركەنجۇۋىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلسا، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

※ زەنجىۋىلنى بېھى بىلەن بىللە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كېلى ئىششىپ ئاغرىغان ۋە ئاۋازى پۈتۈپ قالغانلار ھەر كۈنى 90 گىرام ياڭاق مېغىزىنى ئۆچكە بۆلۈپ يۇمشاق چايناپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

★ بەش دانە قارىئۆرۈكنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا 15 مىنۇت چىلاپ، سۈزۈپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئېقىنى ئايرىۋېلىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاۋاز پەردىلىرىنى سىلىقلاپ، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تۆت دانە نەشپۈتنى ئېزىپ، سۈيىگە ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ توخۇ تۇخۇمىدىن 1~2 تال ئېلىپ، پىيالىگە چېقىپ، ئېقىنى ئايرىپ، كۈندە 2~3 قېتىم ئاز-ئازدىن ئىچسە؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

★ ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، سىرىقمايغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا، ئاۋاز پەردىلىرىنى سىلىقلاپ، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ يەرلىك شوخلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيى بىلەن غار-غار قىلىپ ئېغىزنى چايقىسا؛

★ شاتۇتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يالغۇز قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كالا سۈتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، ئۈستىگە ئازراق ناۋات سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ئاۋاز پەردىلىرىنى سىلىقلاپ، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تۇرۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۈتتە پىشۇرۇپ، ئەتىگەندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يالغۇز قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ھەمىشبىاھار غولىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يالغۇز قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، قاينىتىپ، سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىپ ئېغىزنى چايقىسا، يالغۇز قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، شۇۋىگۈرۈچ، كۆكتات شورپىسى، سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، سەۋزە، چامغۇر، ئالما قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، گۇزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىرىماسلىق، كۈچەپ ناخشا ئېيتماسلىق، تاماقلارنى بەك سوغۇق ياكى بەك ئىسسىق ئىستېمال قىلماسلىق، تاماكا چەكمەسلىك، ئارام ئېلىشقا دىققەت قىلىش، پاكىز سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بېرىش، گالغا سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

تۆتىنچى

ئەرلەر كېسەللىكلىرى دورا خەتلىرى

بالاغەتكە يەتكەن ساغلام كىشىلەردە ئادەتتە ھەر ئايدا 2~4 قېتىم شەيتان ئاتلاش (ئېھتىلام) بولىدۇ.
ئەگەر ئېھتىلام بولۇش سانى كۆپىيىپ 2 ~3 كۈندە بىر قېتىم ياكى بىر كېچىدە بىرنەچچە قېتىمغا يەتسە، بۇ كۆپ ئېھتىلام بولۇش ھېسابلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىدىغان، مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن ، شۇنداقلا زىيادە تار ئىچ كىيىملەرنى كىيىدىغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بەدەن قۇۋۋىتى ئېشىپ، مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلغان كىشىلەردىمۇ كۆرۈلىدۇ.

1. كۆپ شەيتان ئاتلاش (ئېھتىلام بولۇش)

※ ياڭاق پاسىلىنى سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، باھنى قۇۋۋەتلەشكە، تولا ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ خورما ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، بەش گىرامدىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن شېكەردىن 30 گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گىرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان كۆپ شەيتان ئاتلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ بىر دانە كىرپە تىكىنىنى يەڭگىل ئوتتا قورۇپ سارغايتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تۇتۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ، كۆپ شەيتان ئاتلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىلكىسى www.uyghurkitap.com

★ باچكا گۆشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە زىرىدىن ئازراق سېلىپ، بىرلىكتە پىشۇرۇپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، كۆپ شەيتان ئاتلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ ئۆردەك گۆشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە تۇز قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەن ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان كۆپ شەيتان ئاتلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ئاسان سىڭىدىغان، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولمىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ هاراق، پىۋا، تاماكا، مۇچ قاتارلىق زىيادە ئىسسىق ۋە زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

2. بالدۇر بولۇپ قېلىش (مەنىي بالدۇر يۇرۇش)

بۇ ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرى ئىچىدە بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەت باشلىنىشى بىلەنلا مەنىي چىقىپ كېتىپ، ئەر ـ ئايال ئىككىلا تەرەپتە يېتەرلىك دەرىجىدە هۇزۇرلىنىش بولماي، جىنسىي تۇرمۇش سوغۇ كەيپىيات ئىچىدە ئاخىرلىشىدۇ. لېكىن ئەر ـ خوتۇننىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتى قىسقا بولسىمۇ، ئەمما ئۇلار ئوتتۇرىسىدىكى يېتەرلىك لەززەت (هۇزۇرلىنىش) بولسا، بۇنى مەنىي بالدۇر كېتى دېگىلى بولمايدۇ، شۇڭا جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا، يەنى مەنىي چىقىرىلىش ۋاقتىدا ئېنىق ئۆلچەم چىقارغىلى بولمايدۇ.

★ 30 گىرام قارا چۈمۈلىنى 100 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغىدا چىلاپ، ئاپتاپتا بىر ئاي قويۇپ، ئاندىن سۈزۈپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم زەكەر ۋە دوۋسۇن ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە، جىنسىي ئەزالارنى كۈچەيتىپ، سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ ئۈچ دانە تۇخۇمنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ، پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئۈچ داندىن ئىستېمال قىلىشنى 10

كۆن ئەتراپىدا داۋالاشتۇرغاندا، ئومۇمىي بەدەننى كۆچلەندۈرۈپ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ قارىمۇچتىن 30 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گىرام ئىستېمال قىلسا؛

★ نېلۇپەر ئۇرۇقىدىن 30 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە 2~1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گىرام يېسە؛

★ ئۈزۈم ئۇرۇقىدىن 30 گىرام ئېلىپ، 60 مىللىلىتىر سىركىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، سۈزۈپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گىرام ئىستېمال قىلسا؛

★ كۆكنار ئۇرۇقىدىن 20 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گىرام ئىستېمال قىلسا؛

★ ياڭاقنىڭ تاشقى پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قايناتقىپ، سۈزۈپ، سۇيىنى كۈندە 1~2 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ ئىچىپ بەرسە، تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ شەخسىي تازىلىققا دىققەت قىلىش، سۆيۈدۈك يولى ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

3. ئۇرۇق تۇتالماسلىق (مەنىي ئېقىپ كېتىش)

بۇ جىنسىي ئىنتىلىش بولۇپ، زەكەر تولۇق قايىم بولماي ياكى ئايالنىڭ قىنىغا كىرمەي تۇرۇپلا ۋە ياكى ئايالغا يېقىنلىشىش بىلەنلا بەدەندە بىر خىل لەززەتلىنىش (ھۇزۇرلىنىش) سېزىمى بولۇپلا، مەنىي چىقىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇ

خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلار بوشاڭ، غەيرەتسىز، ماغدۇرسىز بولۇپ قالىدۇ ھەمدە يالغۇزلۇقنى ئىختىيار قىلىپ، ئادەم كۆپ سورۇنلاردىن قاچىدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ، باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ھەمدە بېلى ئاغرىپ، ئۇرۇقدان خالتىسى دائىم سوغۇق تەرلەيدۇ ھەم نەمخۇش بىلىنىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن ھېچقانداق لەززەت ئالالمايدۇ، كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا زەكەر ئىچ كىيىملەرگە سۈركىلىپ كەتسىمۇ، بىرەر رەسىمنى ياكى ئايالنى كۆرۈپ قالسىمۇ ئىختىيارسىز مەنىي ئېقىپ كېتىدۇ، بىمار روھىي جەھەتتىن قاتتىق ئازابلىنىدۇ، ھەتتا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش دەرىجىسىگە بېرىپ يېتىدۇ.

★ 300 گىرام جىگدىنىڭ پوستىنى پاكىز سويۇۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 15~30 گىرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ئۇزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ قوينىڭ كاللىسىنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭە ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ئۇزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئىككى جۈپ قوي پاچىقىنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەنجىۋىلنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ئۇزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ لاچىدانىدىن 15 گىرام ئېلىپ، 100 گىرام ناۋات بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا؛

★ ئاقىرقەرھا ياكى سۆئلەبتىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گىرام ئىستېمال قىلسا؛

★ كەندىر ئۇرۇقدىن 30 گىرام ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، قورۇپ،

كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىينى قويۇلدۇرۇپ، تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ياڭاق، بادام، ئانار سۈيى، بېھى سۈيى، پاقلان گۆشى بېسىلغان پولۇ قاتارلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش؛ ھاراق، پىۋا، مۇچ، ئاچچىقسۇ، لەڭپۇڭ، قېتىق، قارىمۇرۇك، تاۋۇز قاتارلىق زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىپ؛ ئىچ كىيىملەرنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، ئىچ كىيىملەرنى كەڭ، ئازادە كىيىش، زىيادە ئېغىر ھەرىكەتلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللانماسلىق مەسلىھەتى بېرىلىدۇ.

4. ئۇرۇق چىقماسلىق (مەنىي كەلمەسلىك)

بۇ خىل كېسەللىكتە جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنىي كەلمەيدۇ ۋە لەززەتلىنىش (ھۇزۇرلىنىش) تۇيغۇسى بولمايدۇ، ئىچى تىتىلداپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنىي چىقىرىلماي تەرلەپ كېتىدۇ. بىمار بۇ خىل ئەھۋالدىن ئۇزاق مۇددەت ئازابلىنىپ، ئاخىرىدا نېرۋا ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا گىرىپتار بولىدۇ.

※ تاتلىق بادام مېغىزى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈرنى بىللە كۈندە ئىستېمال قىلسا، مەنىي كۆپىيىدۇ.

※ چامغۇر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، مەنىينى كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە قوزغايدۇ.

※ پىيازنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل ۋە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەپتىگىچە كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش داۋاملاشتۇرۇلسا، ئەرلىك جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ مەنىينى كۆپەيتىدۇ.

※ كەپتەر ياكى پاختەك ۋە ياكى ئاق قۇشقاچنىڭ قايسىسىنى

www.uyghurkitap.com

تېپىشقا ئىمكان بولسا ئۇنى ئادالاپ، كۈندە بىر قېتىم كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ گۆشىنى يېيىشنى داۋام قىلسا، قان ۋە مەنىينى كۆپەيتىپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىشتە ئەمەلى ئۈنۈم بېرىدۇ.

★ 30 مىللىلىتىر سۈتنى قاينىتىپ، ئۈستىگە بىر دانە توخۇمنى چېقىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئەتىگەن بىر قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە (ئۇدا 20~30 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)؛

★ 50 گىرام ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، گۈرۈچ بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ 200 مىللىلىتىر سۈتنى قاينىتىپ، ئاندىن 20 گىرام شېكەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرىتىپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا (بىرقەدەر ئۇزاق ۋاقىتقىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ياڭاق مېغىزىدىن 15 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتىنى قوشۇپ قاينىتىپ، كۈندە ئەتىگەندە بىر قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ، مەنىي كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تەرەنجىبىندىن 60 گىرام ئېلىپ، پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈت بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىپ، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ.

★ كۈنجۈتتىن 90 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۈندە ئەتىگەن 10~15 گرامنى سۈت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، سۈت ۋە مەنىينى كۆپەيتىدۇ، مەنىي كەلمەسلىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ چامغۇر ئۇرۇقىدىن 60 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گىرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، سۈت ۋە مەنىينى كۆپەيتىدۇ، مەنىي كەلمەسلىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تاتلىق بادام مېغىزى بىلەن ئەنجۈردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە بىر قېتىم ئەمۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، سۈت ۋە مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ، مەنىي كەلمەسلىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ پىيازدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئۇنىڭغا ھەسەل ۋە تۇخۇم ئېقى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئەمۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، سۈت ۋە مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ، مەنىي كەلمەسلىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سۆئەلەبتىن 60 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈتكە سېلىپ قاينىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15~20 گىرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، سۈت ۋە مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ، مەنىي كەلمەسلىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ نوقۇتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، سۈيى ۋە نوقۇتنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە سەمرىتىدۇ، سۈت ۋە مەنىيىنى كۆپەيتىدۇ، مەنىي كەلمەسلىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، قىزىل ئۈزۈم، ئانار سۈيى، قورداق قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش؛ ھاراق، پىۋا، مۇچ، ئاچچىقسۇ، لەڭپۇڭ، قېتىق، تاۋۇز قاتارلىق زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

5. ئەرەنلىك (باھ) ئاجىزلىقى

بۇ خىل كېسەللىكتە بىماردا قالايمىقان خىياللارنى كۆپ قىلىش، زېھنى چېچىلىپ، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، روھى چۈشكۈنلىشىش، ئادەم خالىماسلىق، ماغدۇرسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، باش ئاغرىش ھەم مۇھىمى جىنسىي ئىنتىلىش

www.uyghurkitap.com

بولماسلىق، جىنسىي ئىنتىلىش بولغاندىمۇ زەكەر تولۇق تىكلەنمەسلىك ھەم لەززەت (ھۇزۇرلىنىش) بولماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. كېسەل ئېغىرلاشقانسېرى بىمار جىنسىي تۇرمۇشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

▲ بۇ كېسەللىكتە مەنىي تەستە چىقىدۇ. داۋاسى ئۈچۈن قۇشقاچنىڭ مېڭىسىنى كەپتەر تۇخۇمىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مىزاج ئىسسىق بولسا، قايماقلىق قېتىق ئىچىلىدۇ. سۈتكە قەنت سېلىپ ئىچىلىدۇ. بېلىق گۆشىنى قورۇپ، ئىسسىق پېتى يېيىلىدۇ. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا زەنجىۋىل، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، پىلپىل قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. قۇشقاچ گۆشى قورۇتۇپ بېرىلىدۇ.
▲ ئازراق سەۋزىنى قورۇتۇپ، ئۈچ مىسقال قوۋزاق دارچىن، بىر مىسقال قەلەمپۇر، 0.5 مىسقال زەپەنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ يېسە، ئايالىنى بىر كېچىدە كۆپ قېتىم خۇش قىلالايدۇ.
▲ جىنسىي ئەزانىڭ پالەچلىكىنى يوقىتىپ، جىنسىي ئەزانى قاتۇرىدىغان دورىلار: بۆرە ئەمىنى، سۇمبۇل، قىچا، سەئىدى، قوۋزاقدارچىن، خولىنجان، سۇزاپلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل قوشۇپ زەكەرگە سۇركىلىدۇ. ئاۋۋال زەكەر سۈت بىلەن پاكىز يۇيۇلىدۇ.
▲ 40 قۇشقاچنىڭ مېڭىسىنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، جىنسىي ئىقتىدارنى كۈچەيتىدۇ.
▲ ئۆردەك مېڭىسىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە ياكى ئۆردەكنىڭ قېنىنى قورۇتۇپ يېسىمۇ جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.
▲ قارا ئېنەكنىڭ سۈتىنى قايىنىتىپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەن ئەركەك، ھەر كۈنى ناھايىتى كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزسىمۇ ئاجىزلىق قىلمايدۇ.
▲ خورازنىڭ مېڭىسىنى ياكى ئۆتىنى زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلسا، ئۇ ئايال شۇ ئەردىن ھەرگىز ئايرىلالمايدۇ.
▲ ئەگەر مېكىياننىڭ ئۆتى بىلەن موردارسەڭ ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلسا، ئۇ ئايال مەزكۇر

ئەردىن باشقا ھەرقانداق ئەرنى خالىماس بولۇپ قالىدۇ ھەم شۇ ئەردىن ھەرگىز ئايرىلغۇسى كەلمەيدۇ.

▲ ئۆچكە ئۆتىنى زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلسا، ئايال كىشىنىڭ شۇ ئەرگە بولغان مېھىر ـ كۆڭلى زىيادە چوڭقۇرلاپ كەتكەي.

▲ زەكەرگە قىزىل ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى سۈركەلسە، زەكەر قاتتىقلىشىدۇ.

▲ توشقاننىڭ مېڭىسىنى قەنت ياكى شېكەر بىلەن سالايە قىلىپ يېسە، باھنى قۇۋۋەتلەشتە ئۈنۈمى ياخشى.

▲ كەپتەر، كەكلىك، قۇشقاچ مېڭىلىرى ھەممىدىن قۇۋۋەتلىك بولۇپ،جىنسىي ئىقتىدارنى ئاشۇرۇشتا دورا سۈپىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

▲ ئۆردەك گۆشىنى زەنجىۋىل بىلەن پىشۇرۇپ داۋاملىق يەپ بەرگەن ئەر، ئەركەكلىكىدىن ھەرگىز قالمايدۇ.

▲ كالا سۈتىگە قوۋزاقدارچىن سېلىپ قاينىتىپ ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

▲ چوڭ قارا چۈمۈلىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تومۇز ئاپتىپىدا سەككىز كۈن تۇرغۇزۇپ، جىما قىلىش ئالدىدا، چۈمۈلە ئارىلاشتۇرۇلغان ياغنى تولۇق ئېلەشتۇرۇپ، پۇتنىڭ ئالقىنىغا سۈركەپ قويسا، زەكەر دەرھال قايىم بولىدۇ.

▲ ئالما شەربىتى بىلەن قىزىل بەھمەننى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە سەھەردە يەپ بەرسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

▲ جىنسىي ئەزانىڭ ئاغرىشىغا كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ

▲ ئارپىبەدىياننى داۋاملىق يەپ بەرسە، ئاشقازاندىكى يەلنى ھەيدەپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

★ ئىككى دانە قۇشقاچ تۇخۇمىنى چوغدا پىشۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېگە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن كەپتەر تۇخۇمىنى قوشۇپ يەپ بەرسە، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

★ توخۇ تۇخۇمىنى چالا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئازراق پىلپىل سېپىپ، كۈندە بىر قېتىمدىن يەپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، باھ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

★ قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىز تازىلاپ، گۆشىنى قورۇپ، پىشۇرۇپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

★ كەپتەر گۆشىنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا يۇمشاق سوقۇپ تالقانلانغان جۇۋىنەنى سېپىپ يەپ بەرسە، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

★ كەپتەر گۆشىنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە سەۋزىنى توغراپ سېلىپ، بىرلىكتە پىشۇرۇپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن، ئۇدا 7~10 كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

★ تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 60 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامدىن ئۇدا بىر ھەپتە ئەتراپىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سەۋزە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، توخۇمنىڭ سېرىقىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سەۋزە ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كۈدىنى سىركىدە پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۈدىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەر كۈنى 15~20 گرام سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، باھنى قوزغايدۇ.

※ قۇرۇتۇلغان ئەنجۈرگە باراۋەر مىقداردا ياڭاق مېغىزى قوشۇپ سوقۇپ، ھەر كۈنى 80 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، باھنى قوزغايدۇ.

※ نوقۇتنى بىر كىچە سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ناشتىدا يەپ بەرسە، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، جىنسىي ئىقتىدارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، باھنى قوزغايدۇ.

※ ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالاشتا قۇرۇتۇپ ئاقلانغان ياڭاق مېغىزىدىن ئۈچ دانە ئېلىپ، ئېزىپ، 100 مىللىلىتىر قايىنىتىلغان سۈتكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئەتىگەن ناشتىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

※ كۈنجۈتنى نانغا ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق يېسە شەھۋەتنى زىيادە قىلىدۇ.

※ چامغۇرنى پىشۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى پىلپىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ماغدۇرسىزلىق ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ قۇشقاچ بالىسى ۋە تۇخۇمىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

※ پىستە مېغىزىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك ۋە نېرۋىنى ياخشىلاپ، ئەستە ساقلاش كۈچىنى كۈچەيتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

※ ئاپتاپپەرەس مېغىزىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى سىلىقلاشتۇرىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ ۋە باھ ئاجىزلىق كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەۋسىيە: ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان، ئاسان سىڭىدىغان، ھەزىم قىلىش خۇسۇسىيىتى بولمىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىپ: ھاراق، پىۋا،قىزىل ۋە كۆكمۇچ، ئاچچىقسۇ، لەڭپۇڭ، قېتىق، قارىمۇرۇك، تاۋۇز قاتارلىق زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، ھەزىم قىلىنغۇچى، مەست قىلغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق تەۋسىيە قىلىنىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتنى مۇۋاپىق تەڭشەش، يەنى جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىپ، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ كېمىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەشىنچى

ئاياللار كېسەللىكلىرى دورا خەتلىرى

1. تاشقى جىنسىي ئەزا ياللۇغى

بۇ تاشقى جىنسىي ئەزا تېرىسى قىچىشىش، قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش، كۆيۈشۈش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كىچىك قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بوۋاقلار ياكى گۆدەك قىزلاردا كۆرۈلگەندە، كىچىك جىنسىي لەۋلەر چاپلىشىپ، قىزىرىپ، ئاق رەڭلىك پىشلاق پەيدا بولۇش، ئۆتكۈر بولغان قىزىش، قىزىرىش، بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

★ 100 گىرام ئالقاتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا ياكى يەرلىك ئورۇنغا هوردىسا؛

★ 20 گىرام شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم داكىغا يۆگەپ ئازراق كۆل يېغىغا تەگكۈزۈپ جىنسىي يولغا سېلىپ قويسا؛

★ 40 گىرام شاپتۇل يوپۇرمىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە بىر قېتىم قىزىق هالەتتە يەرلىك ئورۇننى هورداپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇننى يۇسا؛

★ 50 گىرام ئوسمىنى 300 مىللىلىتىر سۇدا بەش مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە بىر قېتىم قىزىق هالەتتە يەرلىك ئورۇننى هورداپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يۇسا؛

★ ئانار پوستىدىن 50 گىرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىدە ئاۋۋال جىنسىي ئەزانى هورداپ، ئاندىن ئىلمان هالەتكە كەلگەندە جىنسىي ئەزانى يۇسا؛

★ هۆل شاهتەرەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيى ئىلمان هالەتكە كەلگەندە جىنسىي ئەزانى

يۇيۇپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ، تاشقى جىنسىي ئەزا ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاق لەيلىگۈل ياكى ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيى ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە جىنسىي ئەزانى يۇسا؛

★ ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىدە ئاۋۋال تاشقى جىنسىي ئەزانى ھورداپ، ئاندىن ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ، تاشقى جىنسىي ئەزا ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئاچچىق ئانارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىپ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ.

※ شاپتۇل مېغىزى 20 گىرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، داكىغا يۆگەپ جىنسىي يولغا تىقىپ قويۇلسا، پارازىت قۇرت ۋە جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

※ ئالقات 100 گىرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى ۋاق ئىچىلىدۇ ياكى ۋاننا قىلىنسا قاننى سوۋۇتىدۇ، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، كۆكتات شورپىسى، يۇمغاقسۈت، كەرەپشە، نەشپۈت قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ سىرتقى جىنسىي ئەزا قىسمىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاپ، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىپ، قۇۋۋەت تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش، كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى سوپۇنلاردا يۇيۇنماسلىق تەۋسىيە قىلىنىدۇ. گۆدەك قىزلارنىڭ تاشقى جىنسىي ئەزا ياللۇغى بولۇشتىن ساقلىنىشى ئۈچۈن ئېغى ئوچۇق ئىشتان كىيگۈزمەسلىك، ھەر كۈنى ئىلمان سۇ بىلەن يەرلىك ئورۇنى يۇيۇپ تۇرۇش، ئاياللار چوڭ - كىچىك تەرەتتىن كېيىن ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئالدى - كەينىدە جىنسىي ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ تۇرۇشقا ئادەتلىنىش مەسلىھەتى بېرىلىدۇ.

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

2. جان يېرى قىچىششش (جىنسىي يول يالLۇغى)

بۇ، ئاياللار جىنسىي ئەزا ياللۇغلىرى ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بىمارغا ئاساسلىقى ئاق كىر كۆپ تېگىدۇ. ئاق كىر كۆل رەڭ سېرىق ياكى كۆل رەڭ كۆك كۆپۈك شەكىللىك، سۇيۇق، سېسىق پۇراقلىق بولۇپ، بەزىدە قىزغۇچ كېلىدۇ. ئاق كىر كۆپەيگەندە تاشقى جىنسىي ئەزاغا ئېقىپ چىقىپ، تېرە شىللىق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ، تاشقى جىنسىي ئەزا ياللۇغىنى پەيدا قىلىدۇ ھەمدە قۇرت ئۈمىلىگەندەك (ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك) سېزىم پەيدا بولۇپ، تاشقى جىنسىي ئەزا قىچىشىدۇ ۋە كۆيۈشىدۇ. سۈيدۈك يولى ياكى دوۋساققا تەسىر قىلسا، سۈيدۈك قېتىمى كۆپىيىش، سىيگەندە ئاغرىش، ھەتتا قانلىق سۈيدۈك كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

※ پوستى سويۇلمىغان ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن 50 گىرامغا 100 گىرام سۇ قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئاق داكىنى چىلاپ جىنسىي يولغا ئۈچ سائەت تىقىپ قويۇپ ئېلىۋەتسە، جان يېرى قىچىشىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

※ سامساق بىر باش، سۇ 200 گىرام. سامساقنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ھەر كۈنى 1~2 قېتىم ۋاننا قىلىنسا جان يېرى قىچىشىش خاراكتېرلىك جىنسىي يول ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

※ تۇرۇپ 100 گىرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تۇرۇپنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاپ، سۈيىدە ئىسسىق ھالەتتە ۋاننا قىلىنسا شىپا قىلىدۇ.

※ شاپتۇل مېغىزى بىلەن گۈل يېغى مۇۋاپىق مىقداردا. شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، كۈنىگە بىر قېتىم داكىغا مىلەپ جىنسىي يولغا ھەمەل قىلىنسا جىنسىي يول ياللۇغىغا شىپا قىلىدۇ.

※ مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇنى قايناق سۇدا تەڭشەپ، ئىسسىق ھالەتتە جىنسىي يول قىسمى يۇيۇلسا، جىنسىي يول كېسەللىرىگە داۋا بولىدۇ.

★ 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا سۇيۇقلاندۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىلمان ھالەتتە يەرلىك ئورۇننى يۇسا؛

★ بىر باش سامساقنى ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ 15 مىنۇت قايناتىپ، سۈزۈپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇننى ھورداپ ھەم يۇسا؛

★ 30 گىرام شاپتۇل يوپۇرمىقىنى 700 مىللىلىتىر سۇدا 30 مىنۇت قايناتىپ، سۈزۈپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇننى ھورداپ ھەم يۇسا؛

★ سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىلمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، جىنسىي يولنى يۇسا؛

★ ئالقات يىلتىزىدىن 500 گىرام ئېلىپ، 1.5 لىتىر سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىمدىن ھورداپ، ئاندىن ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە يەرلىك ئورۇننى يۇسا؛

★ كىچىك خوخىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، ئاۋۋال ھورداپ، ئاندىن ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە يەرلىك ئورۇننى يۇسا؛

★ كونا ئەمەن يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيى بىلەن ئاۋۋال ھورداپ، ئاندىن ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە يەرلىك ئورۇننى يۇسا؛

★ خېنىنىڭ پۈتۈن چۈپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇننى سۈيى بىلەن ئاۋۋال ھورداپ، ئاندىن ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە يۇسا؛

★ شاھتەررىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيى ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ ، بېلىق گۆشى، شوۋىگۇرۇچ، كۆكتات شورپىسى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش؛ كىر يۇيۇش داسلىرى ۋە يۇيۇنۇش داسلىرىنى،

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

سۇ ئۇزۇش كىيىملىرى، ئىچ كىيىملەرنى پاكىز تۇتۇش، ئورتاق ئىشلەتمەسلىك، بولۇپمۇ كوللېكتىپ ياتاقتا ياتىدىغانلارنىڭ بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ. جىنسىي ئەخلاق تەربىيەسىنى ۋە ئاڭلىقلىقىنى كۈچەيتىپ، جىنسىي ساغلاملىق ئېڭىنى ئۆستۈرۈپ، غەيرىي جىنسىي ئالاقىلەرنى چەكلەش، ئەر ـ ئايال جىنسىي تورمۇش پاكىزلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يۇقۇملانغان بولسا ۋاقتىدا تەكشۈرۈش، بىمارنى ساق كىشىلەردىن ئايرىش لازىم. ئىچ كىيىملەرنى، يۇيۇنۇش لۆڭگىلىرىنى قايناق سۇدا يۇيۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، يېمەك ـ ئىچمەك، ئېغىز بوشلۇقلىرىنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش ھەمدە بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش مەسلىھەتى بېرىلىدۇ.

3. باليياتقۇ (سوزۇلما خاراكتېرلىك باليياتقۇ بويىنى) ياللۇغى

بۇ ئاياللاردا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، كۆپىنچە بىمارلاردا سۇت رەڭ، شىلىمشىق، يىرىڭلىق ۋە قان ئارىلاش ئاق خۇن كېلىش، بەل، توققۇز كۆز قىسمى سىرقىراپ ئاغرىش، بەزىدە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن ئازراق قان كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

※ بىر ئوچۇم زىغىرنى سوقۇپ، بىر دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، داكىغا مىلەپ باليياتقۇ بويىنىغا قويسا باليياتقۇ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ، قاناشنى توختىتىدۇ.

※ ئون دانە ئەنجۈرنى سۇدا قويۇلغىچە قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، داكىنى 1~2 سائەت چىلاپ قويۇپ ئاندىن دورىلىق داكا بىلەن باليياتقۇ بويىنىغا قويۇلىدۇ.

※ تۇخۇم ئېقى بىر دانە، زىغىردىن 15 گىرام ئېلىپ، زىغىرنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆنىگە بىر قېتىم داكىغا مىلەپ باليياتقۇ بويىنىغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئېقىنى ئايرىۋېلىپ، كۈندە بىر قېتىم تۇخۇم ئېقىنىڭ يېرىمىنى پاكىز داكا ياكى پاختا بىلەن

بالىياتقۇ بويىنىغا سۈركىسە (7~8 كۈن داۋاملاشتۇرسا) بولىدۇ؛

★ 200 گىرام ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن 100 گىرام ئارپا ئۇنىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا بالىياتقۇ بويىنىغا سۈركەپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

★ 200 گىرام ئەنجۈرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە 100 گىرام ھەسەلنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا پاكىز ھەم يۇمشاق داكىنى سېلىپ 1~2 سائەت چىلاپ، دورىلىق داكىنى بالىياتقۇ بويىنىغا قويۇپ بەرسە (كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ)، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، ئورۇق گۆش، بېلىق گۆشى، سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كۆكتات شورپىسى، شۇۋىگۇرۇچ قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ، جىنسىي ئەزا تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەش، داۋالىنىش جەريانىدا جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

4. ئادەت (ھەيز) كەلمەسلىك

بۇ ئادەتتە بىرلەمچى خاراكتېرلىك ھەيز كەلمەسلىك ۋە ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك ھەيز كەلمەسلىك دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

قىز - ئاياللاردا 18 ياشتىن ئېشىپمۇ ھەيز كەلمىسە، بۇ بىرلەمچى خاراكتېرلىك ھەيز كەلمەسلىك دېيىلىدۇ. ئىلگىرى ھەيز كەلگەن، لېكىن ئۈزلۈكسىز ئۈچ ئايدىن ئارتۇق ۋاقىتقىچە ھەيز كەلمىسە، بۇ ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك ھەيز كەلمەسلىك دېيىلىدۇ. ئەمما ياشلىق دەۋرىدىن ئىلگىرى، ھامىلىدارلىق مەزگىلى، بالا ئېمىتىش مەزگىلى ۋە ھەيز كېلىش دەۋرىدىن كېيىنكى ھەيز كەلمەسلىك بۇ نورمال ھادىسە ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

▲ قىزىل پۇرچاق ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.
▲ ھەيز توختاپ قالغان ئايال نۆشۈدۈردىن شامچە (شىياق) تەييارلاپ جىنسىي ئەزاسىغا قويسا، ھەيز راۋان بولىدۇ. ھەتتا قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرۈۋېتىشمۇ مۇمكىن.
※ تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، نوقۇت ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، توختاپ قالغان ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.
※ بادام مېغىزى، خام قاپاق مېغىزىنى ئىككى تالدىن ئېلىپ، بادام يېغى، گۈل يېغىلارنى بىرلەشتۈرۈپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش لازىم.
※ سامساق بىلەن كاللەكبەسەينى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ يېسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
※ تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنى ئېزىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.
※ كاللەكبەسەينى قاينىتىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، ھەيز ماڭدۇرىدۇ.
★ 100 گىرام چىلاننى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر ئۆرلىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە؛
★ 30 گىرام توم زەنجىۋىلنى 300 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ 50 گىرام قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە بىراقلا ئىستېمال قىلسا؛
★ ھىلى ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا جىنسىي يولغا قويسا؛
★ چۆل يالپۇزىدىن 25 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 15 گىرام قارا شېكەرنى قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، ئىككىگە بۆلۈپ، تاماقتىن ئاۋۋال ئىچسە؛
★ ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قارا شېكەر سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئىچسە؛

★ تەسۋىقوناق يىلتىزىدىن 130 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۇدا ئۈچ قېتىم ئىچسە؛

★ ئاغىچە گۆشىدىن بىر پارچە ئېلىپ، قورۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە بىر قېتىم 10 گىرامدىن ئۇدا بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلسا؛

★ كۈدىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە ئازراق قايناق سۇ قوشۇپ، 1~2 قېتىم ئىچسە، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئادەت كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، ئۇچار قانات گۆشلىرى، كۆكتات شورپىسى، ئالما، ئانار، ئۈزۈم قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ بالىياتقۇنىڭ يىگىلەپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بالا ئېمىتىش ۋاقتىنى بەك ئۇزارتىۋەتمەسلىك، روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىكتىن ساقلىنىش، قان ئازلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ۋاقتىدا داۋالىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

5. ئاغرىتىپ ئادەت كېلىش (ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش)

بۇ ھەيزنىڭ ئالدى - كەينىدە ياكى ھەيز مەزگىلىدە قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى قاتتىق ئاغرىپ ياكى يېقىمسىزلىنىپ، كۈندىلىك پائالىيەتلەرگە تەسىر يەتكۈزۈشكە قارىتىلغان بولۇپ، كۆپىنچە ھەيز باشلانغاندا ئاغرىشقا باشلاپ 1~2 سائەت داۋاملىشىدۇ. بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ، سوغۇق تەرلەپ، پۇت - قول مۇزلايدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ئاز ساندىكى بىمارلاردا باش قېيىش، ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئاغرىق تۆۋەندىكى قورساقتىن باشلىنىپ، بەل، سىرتقى جىنسىي ئەزا ۋە مەقئەت ئەتراپىغىچە تارقىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

※ بىر سىقىم ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈيىگە قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

※ ئاش تۇزى، غولپىياز بېشى تەڭ مىقداردا، ئازراق زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، يۇقىرىقىلار بىلەن قوشۇپ ئوتتا قىزدۇرۇپ، خالتىغا سېلىپ قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

★ 30 گىرام قارا شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلسا؛

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇزنى قورۇپ، قىزىتىپ، داكا خالتىغا سېلىپ، كىندىكنىڭ ئاستىغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە؛

★ چۆل يالپۇزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئېلىپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە؛

★ قورۇلغان ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قارا شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچسە؛

★ قۇرۇتۇلغان ئاغىچىدىن بىر دانە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛

★ ھۆل كۈدىنى ئېزىپ، سۈيىنى ئېلىپ، ئۈستىگە ئازراق شېكەر سېلىپ، ئاندىن قىزىتىپ، ئىلمان بولغاندا ئىچىپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ئادەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، سۈت، ئىللىتىلغان تۇخۇم، شۇۋىگۈرۈچ، ئۈگرە قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ كېسەلنىڭ ساقىيىپ كېتىشىگە قارىتا ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن ۋە زىيادە چارچاشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ھەيز مەزگىلىدە ياخشى دەم ئېلىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، پاكىزلىققا دىققەت قىلىش، بۇ مەزگىلدە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش مەسلىھەتى بېرىلىدۇ.

6. تۇغماسلىق ۋە تۇغۇت چەكلەش

تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللار توي قىلغاندىن كېيىن، ئۈچ يىلدىن ئارتۇق ۋاقىت ئەر-ئايال بىللە ئۆتۈپمۇ، ھېچقانداق تۇغۇت چەكلەش ئۇسۇلىنى قوللانماي، يەنىلا ھامىلىدار بولالمىغانلار ھەققىدە (بىرلەمچى) تۇغماسلىق دېيىلىدۇ.

ئىلگىرى ھامىلىدار بولغان، كېيىن ئۇدا ئۈچ يىلدىن ئارتۇق ھېچقانداق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۇسۇلى قوللانمايمۇ ئۆزلۈكىدىن ھامىلىدار بولمىغۇچىلار غەيرىي ھەققىدە (ئىككىلەمچى) تۇغماسلىق دېيىلىدۇ.

▲ ئۆي - كالىنىڭ يېغى، ئۆتى ۋە تېزىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ تۇغماس ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا چاپسا ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ ئېشەكنىڭ تۇۋۇقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كالا سۈتىدە خېمىر قىلىپ ئىككى مىسقال ھەسەل قوشۇپ، جىنسىي ئازاسىغا باسسا، مەزكۇر ئايال تېزلا ھامىلىدار بولىدۇ.

▲ توشقاننىڭ يېغىنى مايىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا قويۇپ، ئاندىن جىما قىلسا پەرزەنت كۆرۈش ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ.

▲ تۆت سەر كۈنجۈت يېغى، بىر سىقىم قاراسۇناي ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ، ئىككى قوشۇق گۈلاب، بىر قوشۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، قاينىتىپ ئىچسە تۇغماس ئاياللار تۇغىدۇ.

▲ بېدىنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ ئىچسە تۇغۇت چەكلىنىدۇ.

▲ بېدىنىڭ سۈيىنى جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ قويۇپ جىما قىلسا تۇغمايدۇ.

▲ گۈل ئۇرۇقى (ئۈچ دەرھەم)، سۈمبۈل ئۇرۇقى (ئىككى دەرھەم) تەييارلىنىپ، قوشۇپ سوقۇپ، گۈلاب ياكى سۇدا ھۆل قىلىپ پەرىجىم (جان يېرىگە)گە قويۇپ جىما قىلسا تۇغمايدۇ.

▲ قېچىرنىڭ يۈرىكىنى ھامىلىدار ئايالغا بەرسە، تۇغۇتتا

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىلگىسى
www.uyghurkitap.com

قىينالماي، ئاسان تۇغىدۇ.

★ بىر تال تۇخۇمدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، قىزىلگۈلنى سېلىپ، پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىر داندىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە (ئۈزۈلدۈرمەي 3~4 ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 30 گىرام سېرىقچېچەكنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېتىپ، ئۇستىگە ئازراق سىركە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا بىرقانچە كۈنگىچە قاينىتىلمىنى ئىچۇرۇپ قوستۇرسا، توسالغۇلارنى ئېچىپ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئىككى دانە قۇشقاچ تۇخۇمىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى داندىن ئىستېمال قىلسا (ئۇدا بىرنەچچە ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، جىنسىي ئەزالار خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بىر دانە قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىز تازىلاپ، ئوتتا پىشۇرۇپ كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ئەزالار خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كەپتەر قېنىغا ياڭاق مېغىزىنى قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ لاچىننىڭ ئۆتىنى كەپتەرنىڭ باچكىسى بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يەپ، ئاندىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە قىلىپ، پەرجىگە قويۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ئوغلاق ، پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، قۇشقاچ گۆشى، باچكا گۆشى، شوۋىگۇرۇچ، پولۇ، سۈت، تۇخۇم، سەۋزە، چامغۇر، كەرەپشە، كۈدە، ئالما، ئانار، ئۈزۈم، ياڭاق قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ تەبىئىتى بەك سوغۇق بولغان، قاننى سوۋۇتىدىغان يېمەكلىك - ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىش، ئوزۇقلۇق تولۇقلاشقا دىققەت قىلىپ، پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاكتىپ ئالدىنى ئېلىش، روھىي جەھەتتىكى غەم - ئەندىشىنى تۈگىتىش، جىنسىي تۇرمۇش بىلىملىرىنى پۇختا ئىگىلەپ، تۇخۇم چىقىرىلىش مەزگىلىنى ئالدىن مۆلچەرلەش (تۇخۇم چىقىرىلىشنىڭ ئالدى - كەينىدە ئەڭ ئاسان ھامىلىدار بولىدۇ)، جىنسىي تۇرمۇشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

7. ئاق كىر تېگىپ قېلىش (ئاق خۇن كۆپ كېلىش)

نورمال ئەھۋال ئاستىدا ئاياللار جىنسىي يولىدىن ھەمىشە ئاز مىقداردا سۇيۇقلۇق چىقىپ، جىنسىي يولنى نەم ھالەتتە ساقلايدۇ، بۇ نورمال ئاق كىر كېلىش دېيىلىدۇ. پەقەت تۇخۇم ئاجرىتىپ چىقىرىش ۋاقتىدا ۋە ھەيز كېلىشتىن ئىلگىرى بۇ خىل سۇيۇقلۇق ئازراق كۆپىيىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال بولۇپ، رەڭگى ئاق ياكى سۈزۈك، يېپىشقاق ھالەتتە بولىدۇ. لېكىن، ئاق خۇننىڭ مىقدارى زىيادە كۆپەيسە رەڭگى، پۇرىقى، خاراكتېرىدە ئۆزگىرىش بولسا، كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ، بۇ ئاق خۇن كۆپىيىش ياكى ھەيز نورمالسىزلىقى دېيىلىدۇ.

※ شاپتۇل مېغىزى، زەنجىۋىلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چىلان چوڭلۇقىدا شامچە قىلىنىدۇ ھەمدە جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

※ قىچا، تۇخۇم سېرىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قىچىنى سوقۇپ تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ھەمدە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

※ كۈدىنى تازىلاپ، كۈنجۈت مېيى بىلەن قورۇپ، سۇ قۇيۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قايناتقاندىن كېيىن تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز تەمنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنسا ئاق خۇننى ئازايتىدۇ.
※ قوي گۆشىنى قارىمۇچ، ئاقمۇچ، تۇز قاتارلىقلارنى سېپىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە، سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىن كېلىپ چىققان ئاق خۇن كۆپ كېلىش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.
★25 گىرام تاجىگۈلنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە؛
★ 10 گىرام جىگدە دەرىخىنىڭ قاتتىق پوستىنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ئىسسىق ھالەتتە (ئۇدا بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ) ئىچسە؛
★ 30 گىرام موزىنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن (ئۇدا بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ) ئىچسە؛
★ 100 گىرام قوي جىگىرىنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 1~2 قېتىم تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەن ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 30 گىرام ئانار پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا 20 مىنۇت دەملەپ، كۈندە بىر قېتىم، چاي ئورنىدا (ئۈزۈلدۈرمەي 10~20 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ) ئىچسە؛
★ 30 گىرام ئاش پۇرچاقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشقىچە قايناتىپ، پۇرچاق بىلەن شورپىسىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 30 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانار سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ، جىنسىي يولغا قويسا؛
★ ئانار گۈلى ۋە پوستىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيى بىلەن جىنسىي ئەزانى

يۇيۇپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئانار گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گىرام ئىستېمال قىلسا؛

★ قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل سېرىقچېچىكىنى تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاق پىدىگەن چېچىكىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچسە؛

★ چۆبچىنىدىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيى ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە جىنسىي ئەزانى يۇسا؛

★ ئۆرۈك يېلىمىدىن 20 گىرام ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئۇنىڭغا قىزىلگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. بويىدىن ئاجراش ۋە ھامىلە چۈشمەسلىك

※ ياڭاقنى پاكىز يۇيۇپ، چاققاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

※ ئالتە دانە ياڭاقنى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن شاكىلى بىلەن قوشۇپ ئۇششاق ئېزىپ، يېرىم چىنە سۇدا راسا چېلىپ ئاندىن يەنە بىر چىنە سۇ قوشۇپ 20 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپىنى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز تەمىنى تېتىپ تەييارلىنىدۇ. تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

※ ئىككى دانە غولپىياز ئېقىنى سۇدا قاينىتىپ، قويۇق ھالەتكە كەلگەندە ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ تۇغقاندىن كېيىن بالىنىڭ ھەمراھى چۈشمىسە، ياڭاق مېغىزىنى سۇغا قوشۇپ ئىچسە، پات ئارىدا چۈشىدۇ.

▲ ئايال كىشىنىڭ قورسىقىدا بالىسى ئۆلۈپ قالسا، ئۆي كالىنىڭ تېزىكىنى چىغىرتماق بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى ئىچۈرسە ياكى ئاتنىڭ تېزىكىنى چىغىرتماق بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى ئىچۈرسە بالا دەرھال چۈشىدۇ.

▲ ئاياللارنىڭ جىنسىي يولى زەخىمە بولغان بولسا، تۆت سەر كۈنجۈت يېغى ۋە قاراسۇناي ئۇرۇقىنىڭ يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئىككى قوشۇق گۈلاب، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنىڭ سۈيىدىن بىر قوشۇق تەييارلاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، زەخىمە ساقىيىدۇ ھەم بويىدىن ئاجراشقا پايدا قىلىدۇ.

▲ كۆكسى ئىششىپ قالغان ئاياللار شوخلىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكسىگە سۈركىسە ئىششىق يانىدۇ.

▲ گۈلنەپشە يېغى، ئۆي كالىنىڭ ئۆتى ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆكسىگە چىپىلىسىمۇ ئەمچەك ئىششىقى يانىدۇ. كونا سىركىنى سوقۇلغان موزا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئەمچەك ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.

▲ بالىياتقۇسىدا سېرىق سۇ توختاپ قالغان ئايال ئۆردەك يېغى، ئۆردەك ئۆتى، توخۇ ئۆتى، قارلىغاچ ئۆتى، قارلىغاچ مېڭىسى، توشقان يېلىنى، يېسىمۇقلارنى لاتىغا سۇۋاپ بالىياتقۇسىغا سېلىپ قويسا، سېرىق سۈنى يوقىتىدۇ. بۇ دورا بويىدىن ئاجراش كېسەللىكىگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

※ ماشنى قاينىتىپ ياكى سۈيىنى چىقىرىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

※ قارا نوقۇتنى قاينىتىپ يەپ بەرسە، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

※ سامساقنى قاينىتىپ ھورىغا ئولتۇرغۇزسا، بالا ھەمراھى چۈشىدۇ.

تەۋسىيە: ئوغلاق گۆشى، پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىنگۈرۈچ، سۈت، ئىللىتىلغان تۇخۇم، ئۆگرە، گۆشگىردە، تونۇر كاۋىپى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، ھەر كۈنى تاشقى جىنسىي ئەزانى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ تۇرۇش، ئېغىر ئىش قىلماسلىق، چارچاپ كەتمەسلىك تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

9. دەھلىز چوڭ بېزى ياللۇغى

※ چۈجە گۆشى 250 گىرام، سېرىق پۇرچاق 50 گىرام، سەۋزە، چامغۇر 50 گىرامدىن. سەۋزە، چامغۇر ئاقلىنىپ، يۇيۇپ توغرىلىپ، شورپا سېلىنىپ كۈندە ئىچىپ بېرىلىدۇ.
※ گۈرۈچ 200 گىرام، قوي گۆشى 250 گىرام، يۇمغاقسۈت ئىككى تۇپ، سامساق بەش چىش، زەنجىۋىلدىن بەش گىرام ئېلىپ، شوۋىنگۈرۈچ تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.
※ سۈت 250 گىرام، تۇخۇم بىر دانە، ھەسەل بىر قوشۇق، كۈندە ئەتىگەندە سۈتكە تۇخۇم چېقىلىپ پىشۇرۇلۇپ، ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

10. سۈت ئازلىق

※ ئىككى چىنە پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، بىر چىنە چىلان بىلەن بىرلىكتە قارانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ، پۇرچاقنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ. كۈندە بىر قاچىدىن ئۇدا بەش كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
※ ئىككى سىقىم پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئەمچەككە تېڭىلىدۇ.
※ بىر پىيالە توغرالغان توخۇ گۆشى، بىر ئوچۇم گۈرۈچ، سۇ، تۇزلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شوۋىنگۈرۈچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

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

※ بىر ئوچۇم چىلان بىلەن بىر ئوچۇم ماشنى قاينىتىپ، ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، كۈنىگە بىر قېتىمدىن بىرنەچچە كۈنگىچە ئىچىلىدۇ.

※ بىر پىيالە بوغداي ئۈنى، تۇز ۋە سۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇماچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

※ قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى قاينىتىپ ئىچسە، تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت كەمچىل بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

※ سۈت ئۈزۈلۈپ قالغان بولسا، توققۇز گىرام كاۋاۋىچىنىنى قاينىتىپ، شىرنىسىنى چىقارغاندىن كېيىن 50 گىرام قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈت توختىغان كۈندىن باشلاپ 2~3 قېتىم قىزىق پېتى ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

※ چىگىت مېغىزىدىن 25 گىرامنى پىشۇرۇلغان كالا سۈتى بىلەن ئېزىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا مۇشۇ مىقداردا ئىچىپ بەرسە، بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى سۈت كەملىككە شىپا بولىدۇ.

ئالتىنچى

بالىلار كېسەللىكلىرى دورا خەنلىرى

1. گۆرەن بەز ياللۇغى

بۇ بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ئىككى قۇلاق ئاستىدىكى بەز ئىششىش ۋە ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە بالىدا يەڭگىل دەرىجىدە قىزىش، قۇلاق تۈۋى ئىششىش، ھالسىزلىنىش، كۆڭلى ئاماق تارتماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، كېيىن ئىششىق ئېغىرلىشىپ، يۈز ـ كۆزلىرى ۋە بويۇن قىسىملىرىغىچە يېتىپ بارىدۇ، ئاغرىش ۋە قىزىش كۈچىيىپ، كۆزنى ئېچىش، سۆزلەش، ئاماق يېيىش قاتارلىقلار تۇسالغۇغا ئۇچرايدۇ، ئۆيقۇسى ئاز بولۇپ كۆپ يىغلايدۇ.

★ 15 گىرام خام تۇرۇپنى توغراپ، پاكىز داكا ياكى رەختكە ئوراپ، 20 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا چىلاپ، كۈندە 2 ~3 قېتىم، يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركىسە؛
★ 15 گىرام ياڭيۇنى پاكىزلاپ، توغراپ، 30 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئېزىپ، كۈندە 2 ~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركىسە (ئۇدا بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)؛
★ 30 گىرام كۆكنار پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم قاينىتىلمىغا داكىنى چىلاپ ئىششىق ئۈستىگە قويۇپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىپ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.
★ ئوسما ياكى ئوسما يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 1 ~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركەپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.
★ ھۆل ئوسما يوپۇرمىقىدىن 250 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە ئازراق شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىچسە؛
★ ئوسما يىلتىزىدىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛
★ پاقىيوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛
★ ماشتىن 100 گىرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛
★ مامكاپتىن 60 گىرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1 ~2 قېتىمدىن ئىچسە؛
★ ئۇچقاتتىن 50 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1 ~2 قېتىم ئىچسە؛
★ ھۆل رەۋەن تالقىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇڭپىياز

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سۈيى بىلەن تەڭشەپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛
★ ئۇسما يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر هالەتكە كەلتۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛
★ هۆل پاقىيوپۇرمىقى ياكى هۆل ماماكاپنى يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر هالەتكە كەلتۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛
★ هۆل خېنە يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر هالەتكە كەلتۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛
★ هۆل سېمىزئوتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر هالەتكە كەلتۈرۈپ، سۈيىنى ئىچىپ، تىرىپىنى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا؛
★ هۆل يۇمىلاق زىراۋەندىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، گۈرۈچ شىرىسىدە تاشقا سۈرۈپ، ئاغرىق ئورۇنغا چاپسا؛
★ هەرە كۆنىكىدىن بىر دانە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، هەسەل ياكى كۈنجۈت مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا؛
★ كونا كۆيدۈرۈلگەن هاكتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئازراق ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛
★ ئاغىچىدىن 500 گىرام ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سۇ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چىپىپ بەرسە ياكى ئاغىچە پىلىكى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، يەرلىك ئورۇنغا چىپىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋگۇرۇچ، نوقۇت ئېشى، ماش ئېشى، ئۆگرە، ئېرىن چۆپ قاتارلىق ئاسان هەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ــ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەهمىيەت بېرىش؛ زىيادە چارچاشتىن، ئىسسىق مۇهىتتا ياكى زىيادە سوغۇق مۇهىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

2. قىزىل ۋە تارقىلىشچان زۇكام

بۇ قىزىل جاراسىمى بىلەن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ئالتە ئايلىقتىن يۇقىرى، بەش ياشتىن تۆۋەن بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. دەسلەپتە جۇغ ـ جۇغ (كىچىك بالىلاردا تىترەك پەيدا بولىدۇ) بولۇپ، قىزىتمىسى ئۆرلەيدۇ. قىزىتما باشلىنىپ 1 ~2 كۈندىن كېيىن قۇلاقنىڭ كەينى، ئېغىز ئىچى يەنى قوۋۇزنىڭ يان تەرىپى ۋە چىش مىلىكى ئەتراپلىرىدا يىڭنىنىڭ ئۇچى چوڭلۇقىدا چۆرىسىنى قىزىللىق ئوراپ تۇرغان ئەسۋە پەيدا بولىدۇ، قىزىتما باشلىنىپ 4 ~5 كۈندىن كېيىن بىردىنلا قىزىتمىسى ئۆرلەپ، بالىنىڭ گېلى قىزىرىپ قالىدۇ، ئاۋازى بوغۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بالىنىڭ بەدىنىگە ئوششاق قىزىل دانچىلار چىقىشقا باشلايدۇ. بۇ دانچىلار (ئەسۋىلەر) قۇلاقنىڭ كەينىدىن باشلىنىپ، باش، پېشانە، بويۇن، يۈز ساھەلىرىگە، ئاندىن گەۋدە ۋە قول ـ پۇتلارغا، ئەڭ ئاخىرىدا تاپان ۋە ئالقانغا چىقىدۇ. كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا بالا قالايمىقان جۆيلۈپ، ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىدۇ، ئاۋازى پۈتىدۇ، كۆزىنى چاپاق بېسىپ، كۆز ياشاڭغىرايدۇ، ئەسۋىلەر تولۇق چىقىپ بولغاندىن كېيىن يەنە پەيدا بولۇش تەرتىپى بويىچە يوقىلىدۇ. قىزىتما تۆۋەنلەپ، باشقا ئەھۋاللارمۇ ياخشىلىنىدۇ.

★ 50 گىرام ماشنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، كۈندە 2 ~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، قىزىل ئەسۋىنىڭ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

★ 30 گىرام كۆك يۇمغاقسۇتنى ئېزىپ، 15 مىللىلىتىر سىركە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1 ~2 قېتىم پۇتۇن بەدەنگە سۈركەپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىزىل ئەسۋىنىڭ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

★ بىر دانە تۇخۇم بىلەن 10 گىرام ئاق شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1 ~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە قىزىتما پەسەيتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

★ 135 گىرام ماشنى ئېزىپ، قىزىتىپ، ئۈچ دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا بالىنىڭ بەدىنىگە سۈركەپ بەرسە (ئۈچ ياش ئەتراپىدىكى بالىلارغا 30 مىنۇت، بىر ياشقا توشمىغان بالىلارغا 15 مىنۇت سۈركىلىدۇ)، قىزىتما پەسەيتىدۇ.

★ قىزىلچىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى چاي ئورنىدا ئىچۈرۈپ بەرسە، قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاغىچىدىن بىر دانە ئېلىپ، سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، شىشىگە قاچىلاپ، ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامنى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كاۋا پېلەكنىڭ يىلتىزىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى كۈن ئارىلاپ ئۇدا يەتتە كۈنگىچە ئىچۈرۈپ بەرسە، قىزىتما پەسەيتىپ، قىزىلنىڭ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

★ ئوسما يوپۇرمىقىدىن 10 گىرام ئېلىپ، بىر ئىستاكان سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 5 ~ 7 كۈن ئىچۈرۈپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، قىزىلنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىشىنى ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

★ قىرىقىز ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ بىرلىكتە سۇدا قاينىتىپ، ئۈچ ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 10 گىرامدىن، ئۈچ ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا 15 گرامدىن، ھەر ئاينىڭ بېشىدا بىر قېتىمدىن ئىچۈرسە، قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم قىزىلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

★ يالپۇزدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرسە، قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم قىزىلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

★ ماشتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، قىزىلنىڭ بەدەن

سىرتىغا چىقىشىنى ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

★ يۇمغاقسۈت (ئاشكۆكى) تىن 500 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىلمان قىلىپ، بىمارنىڭ پۇت ـ قولى ۋە بەدىنىنى يۇسا، قىزىلىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ياكى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 10 گىرام ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرسىمۇ قىزىل بەدەن سىرتىغا چىقىدۇ.

★ يۇلغۇندىن 80 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىلمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، پۈتۈن بەدەننى يۇسا، قىزىلىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ، يۇلغۇندىن 15 گىرام ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرۈپ بەرسىمۇ ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ.

★ قىلزىل بۇغداش ئۇرۇقىدىن 10 گىرام (ئۇرۇقى بولمىسىمۇ قىزىل بۇغداشنىڭ ئۆزىدىن 20 گىرام ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ) ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئىچۈرسە؛

★ جىنەستە ئۇچكىسىدىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە ئازراق شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئىچىشكە بەرسە؛

★ سۆگۈپىياز بېشىدىن بەش دانە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كىندىك ئاستىغا تاڭسا؛

★ كەندىر ئۇرۇقى ياكى تۇرۇپ يوپۇرمىقىدىن 10 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يۈرەكنىڭ ئالدى ـ كەينىگە يېرىم سائەت ئەتراپىدا تاڭسا؛

★ قۇمۇش يىلتىزىدىن 50 گىرام ئېلىپ، يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، سۇ قوشۇپ قويۇلغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە بىر بۆلىكىنى ئىچسە، قىزىل بەدەن سىرتىغا ئۆرلەپ چىقىدۇ.

★ ئاق تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، شېشىگە قاچىلاپ، كۈندە 2 ~3 قېتىم، ھەر

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

قېتىمدا ئالتە گىرامدىن شۇۋىگۇرۇچ بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە، قىزىلىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يېشى بەك كىچىك بالىلارغا بولسا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

★ زاراڭرا چېچىكىدىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرگەندە، قىزىل ئاسانلا بەدەن سىرتىغا ئۆرلەپ چىقىدۇ.

★ ئەڭلىكئوت يىلتىزىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ئىچۈرگەندە قىزىل تەبىئىي هالدا بەدەن سىرتىغا ئۆرلەپ چىقىدۇ. ئەڭلىكئوتتىن 10 گىرامنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا بىر بۆلىكىنى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچۈرگەندىمۇ ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ.

★ چاكاندا (بوغۇمى ئېلىۋېتىلگەن) ياكى هۆل قومۇش يىلتىزىدىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى سۈرۈپ بەرسە، قىزىتما پەسەيتىدۇ هەمدە قىزىلىنىڭ بەدەن سىرتىغا ئۆرلەپ چىقىشىنى تېزلىتىدۇ.

★ ئاپتاپپەرەس گۈل تەخسىسىدىن ئۈچ دانە ئېلىپ، قازانغا سېلىپ هورداپ، ئاندىن ئىللىمان هالەتكە كەلگەندە، بالىنىڭ كۆكرەك ۋە دۈمبە قىسىملىرىغا سۈركەپ بەرسە، 2 ~3 سائەتتىن كېيىنلا قىزىل بەدەن سىرتىغا ئۆرلەپ چىقىدۇ.

★ قارا كۈنجۈتتىن بىر چىنە ئېلىپ، قورۇپ قىزىتىپ، ئاندىن داكا خالتىغا سېلىپ ياكى داكا بىلەن ئوراپ، ئىسسىق هالەتتە باش، يۈز، كۆكرەك، دۈمبە ۋە قول ـ پۇتلىرىغا سۈركەپ بەرسە، قىزىل تېزلا بەدەن سىرتىغا ئۆرلەپ چىقىدۇ.

★ هەرە كۆنىكىدىن 20 گىرام ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق هەسەل قوشۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ، تۆت قېتىم ئىچۈرسە، قىزىلدىن كېيىنكى يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ 30 گىرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى قاينىتىپ، سۈيىنى بالىنىڭ بەدىنىگە سۈركىسە، قىزىلىنىڭ سىرتقا تېپىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ تاتلىق ئانار سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ يەرلىك چىلان بىلەن كۆك ئۈزۈمنى دەملەپ ئىچۈرسە، قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ توخۇ تۇخۇمى بىر دانە، قارا بۇغداي ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، بالىلارنىڭ كۆكرەك، دۈمبە، پۇت ـ قول قاتارلىق جايلىرىغا سۈرتۈلسە، قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ 50 گىرام قىزىل پۇرچاقنى ئېزىپ، ئۈچ دانە تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن سۈركىسە، قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ پىياز يىلتىزى بىلەن سامساق يىلتىزىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنى بۇرۇنغا ئىلىنسا، تارقىلىشچان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىگۈرۈچ، ماش سۈيى، نوقۇت ئېشى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش؛ بالىنى مۇھىتى پاكىز، ئىسسىق ئۆيدە ياتقۇزۇپ، ئوبدان ئارام ئالدۇرۇش، ئۆي ھاۋاسىنى پات ـ پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئۈزۈم، گۈلە، چىلان، قارىئۆرۈك قاتارلىقلارنى سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، ئۇسسۇزلۇققا ئىچۈرۈپ بېرىش، قايناق سۈنى كۆپرەك ئىچكۈزۈش، ئېمىدىغان بالىلارغا نىسبەتەن ئىچى سۈرۈۋاتقان مەزگىلدە سۈت مىقدارىنى ئازايتىش، بالىنىڭ كۆز، ئېغىز ۋە بۇرۇنلىرىنى پات ـ پات ئىلمان سۇدا نەمدەلگەن لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىش، لېكىن قىزىتمىسىنى دەرھال چۈشۈرىدىغان دورىلارنى ئالدىراپ ئىشلەتمەسلىك مەسلىھەتى بېرىلىدۇ.

3. كۆكيۆتەل

كۆكيۆتەلنىڭ باشلىنىشى خۇددى زۇكامغا ئوخشاش بولۇپ، دەسلەپتە بالىنىڭ قىزىتمىسى ئازراق ئۆرلەپ، كۆزى ياشاڭغىرايدۇ، بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ، كۆپ چۈشكۈرىدۇ، قۇرۇق يۆتىلىدۇ، كېيىن يۆتەل تۇتقاقلىق خاراكتېردىكى بوغقۇچى يۆتەلگە ئايلىنىپ، بالا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېلىقىپ يۆتىلىپ كېتىدۇ، كۈندۈزگە قارىغاندا كېچىسى يۆتەل قاتتىق تۇتىدۇ، بەزىدە خوراز چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىرىدۇ، نەپەس چىقىرالماي بالىنىڭ يۈزى ئاۋۋال قىزىرىپ، كېيىن كۆكىرىپ كېتىدۇ، كۆزلىرى يولتىيىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە چوڭ ـ كىچىك تەرتىپنى تۇتالمايدۇ، بۇ كېسەل 100 كۈن ئەتراپىدا داۋاملاشقاچقا، ئادەتتە 100 كۈنلۈك يۆتەل دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

★ ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇپ، پىشۇرۇپ، بەش ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم؛ بەش ياشتىن يۇقىرى بالىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ بىر دانە قۇشقاچنى پاكىز تازىلاپ، 25 گىرام ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككىسىنى بىرلىكتە بىر چىنىگە سېلىپ، سۇدىن ئايرىپ (دۇملەپ) پىشۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلسا؛

★ 15 گىرام سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈستىگە ئازراق ناۋات سېلىپ 200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، 10 مىنۇتتىن كېيىن سۈزۈپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ، يۆتەل پەسەيتىپ، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بىر دانە توخۇ ئۆتىنى تېشىپ سۇيۇقلۇقىنى بىر پىيالىگە ئېلىپ، ئۈستىگە ئازراق شېكەرنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، 1 ~5 ئايلىق بوۋاقلارغا ئۈچ كۈندە بىر قېتىم، بەش ئايلىقتىن بىر ياشقىچە بولغان بالىلارغا ئىككى كۈندە بىر قېتىم، 1 ~3 ياشقىچە بولغان بالىلارغا كۈندە بىر قېتىم، 3 ~5 ياشقىچە بولغان بالىلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلدۇرۇلسا؛

★ ئالما ياكى نەشپۈتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە ئازراق شېكەر سېلىپ قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ جامكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ،

ئاندىن ھەسەل بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامنى سۇدا قاينىتىپ، 2 ~3 كۈن ئىچۇرۈلسە، نەپەس يولللىرىنى سىلىقلاپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۈچ ياشتىن تۆۋەن بالىلار بولسا ھەر قېتىمدا ئىككى گرامنى قاينىتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

★ ئاپتاپپەرەس غولىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى تاماقتىن ئىلگىرى ئىچۇرۇپ بەرسە، نەپەس يولللىرىدىكى غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئەگەر ئاپتاپپەرەس گۈلىدىن 15 گرامنى ناۋات بىلەن دۇملەپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئىچۇرۇپ بەرسىمۇ، ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ.

★ قىچا مېيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئۇدا 7 ~8 كۈن ئىچۇرۇپ بەرسە، نەپەس يولللىرىنى سىلىقلاپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

★ كېۋەز يىلتىزىدىن 30 گرام ئېلىپ، توغراپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە بىر قېتىم ئىچىشكە بەرسە، نەپەس يولللىرىنى سىلىقلاپ، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، يۆتەل توختىتىپ، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ھۆل يۇلغۇن يوپۇرمىقىدىن 50 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 15 گرام ناۋات سېلىپ ئېرىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچۇرسە؛

★ ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچۇرسە؛

★ ھەرە كۆنىكىدىن بىر دانە ئېلىپ، ئالدى بىلەن ئۇنى رەڭلىك سۈيى چىقمىغانغا قەدەر قايناق سۇغا 4 ~5 قېتىم چىلاپ، سۈزۈك سۇدا بىرنەچچە قېتىم چايقاپ، ئاندىن داكا بىلەن ئوراپ، ئىككى چىنە سۇدا بىرنەچچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ناۋاتتىن 30 گرام قوشۇپ، ئىللمان ھالەتكە كەلگەندە بىر اقلا ئىچۇرۇپ بەرسە، نەپەس يولللىرىدىكى غىدىقلىنىشنى يوقىتىپ، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

★ توخۇ ئۆتىدىن بىر دانە ئېلىپ، يىڭنە بىلەن تېشىپ، ئۆت سۈيۈقلۇقىنى سىقىپ چىقىرىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم ئىچۈرگەندە، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بالا بىر ياشتىن كىچىك بولسا، ئۈچ كۈندە بىر دانە، ئىككى ياشتىن كىچىك بولسا ئىككى كۈندە بىر دانە، ئىككى ياشتىن چوڭ بولسا كۈندە بىر دانىدىن ئىچىش لازىم.

★ ئۆردەك ئۆتىدىن ئۈچ دانە ئېلىپ، ئۆت خالتىسىنى تېشىپ، ئۆت سۈيۈقلۇقىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 30 گىرام ھەسەل قوشۇپ، قازاندا ئىككى سائەت دۇملەپ، ئاندىن 2 ~3 كە بۆلۈپ ئىچىشكە بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاپ، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدۇ، تۇتقاقلىق يۆتەلنى توختىتىدۇ.

★ قوي ئۆتىدىن بىر دانە ئېلىپ، ئۆت خالتىسىنى تېشىپ، ئۆت سۈيۈقلۇقىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچكە بۆلۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلىكىنى ئىچىشكە بەرسە، نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئاقلانغان سامساقتىن 30 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا 130 گىرام ئاق شېكەر ۋە 300 مىللىلىتىر قايناق سۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تىندۇرۇلغان سۈيۈقلۇقنى كۈندە 3 ~4 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچۈرۈپ بەرسە، نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، دورىنىڭ ئىچۈرۈش مىقدارى بالىنىڭ يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق كۆپەيتىلسە ياكى ئازايتىلسا بولىدۇ.

★ قىزىل تۇرۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، تازىلاپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ دۇملەپ قايناتىپ، ئىلمان ھالەتتە ئىچۈرۈپ بەرسە، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاپ، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

★ كونا شال يىلتىزىدىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گىرام ناۋات

قوشۇپ، ئېرىتىپ، ئۇنى ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلىكىنى ئىچۈرۈپ بەرسە، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاپ، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 60 گرام ئېلىپ، سىرتقى پوستىنى ئاقلاپ چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن ئازراق چالا سوقۇۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 2 ~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~50 مىللىلىتىر ئىچۈرۈپ بەرسە؛

★ ھۆل ئاغىچىدىن بىرنەچچە تال ئېلىپ، توغراپ، ئاندىن ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە ئازراق ھەسەل ۋە قايناق سۇ قوشۇپ، ياش پەرقىگە ئاساسەن كۈندە 1 ~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىپ بەرسە، نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىگۈرۈچ، سۈت، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، ئىللىتىلگەن تۇخۇم، نېرىن چۆپ، ئۆگرە قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ گالنى غىدىقلايدىغان ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى بەرمەسلىك، بالىنى تىنىچ، مۆھىتى پاكىز بولغان ھاۋالىق ئۆيدە ياتقۇزۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش ھەم كۆكيۆتەل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بالىلارنىڭ بىللە تۇرۇشىدىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

4. ئېغىز ئاغرىش (ئېغىز يارىسى)

بۇنىڭدا بالىنىڭ كالپۇكى ياكى قوۋۇز شىللىق پەردىلىرىدە يەككە ياكى ئۆزئارا تۇتاشقان يارا پەيدا بولۇپ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، يارىنىڭ ئەتراپى قىزىرىدۇ، شۆلگىيى ئېقىپ، ئېغىزى پۇرايدۇ، بىئارام بولىدۇ، ئاغرىش سەۋەبىدىن تاماق يېگىلى ئۇنىمايدۇ (ئەگەر ئېمىۋاتقان بالىلار بولسا ئەمگىلى ئۇنىمايدۇ)، بەزىلىرىدە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

▲ ئېغىز ئاغرىغاندا يۇمغاقسۈتنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا

www.uyghurkitap.com

پايدا قىلىدۇ.

★ 15 گىرام ئانار پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە 2 ~3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ غار ـ غار قىلىپ ئېغىزنى چايقىسا ياكى ئىچسە؛

★ خام چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا (بالا بەك كىچىك بولسا، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ) ياكى ئىچۈرۈلسە؛

★ ئاپتاپپەرەس پورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كۈنجۈت مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يارا بار ئورۇنغا سۈركىسە؛

★ ئوسما يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە (ياكى بالا كىچىك بولسا سۈيىنى يارا بار ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە) ياللۇغ قايتۇرۇپ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىگۈرۈچ، ماش، نوقۇت ئېشى، سۈت، ئىللىتىلىغان تۇخۇم، كۆكتات شورپىسى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش؛ بالىنىڭ ئېغىز بوشلۇقى تازىلىقىغا ياخشى دىققەت قىلىش، ئويۇنچۇقلىرى ۋە كىيىم ـ كېچەكلىرىنىڭ پاكىز بولۇشىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، سۈت ئېمىتىۋاتقان بالىلارغا نىسبەتەن بالىنىڭ ئېغىز تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەش بىلەن بىللە، ئانىنىڭ ئەمچەك تازىلىقىنىمۇ ياخشى ئىشلەش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

5. ئىچى سۈرۈش

بۇ بالىلاردا بىرقەدەر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، يەڭگىل بولغاندا بالىنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، سۈت ياندۇرىدۇ (ئېمىۋاتقان بالىلاردا) ياكى قۇسىدۇ. چوڭ تەرەتىنىڭ قېتىم سانى كۆپ ھەم سۇيۇق بولىدۇ. لېكىن سۇسىزلىنىش ۋە باشقا پۈتۈن بەدەنلىك ئالامەتلەر بولمايدۇ. ئەمما ئېغىر بولغاندا كۆرۈنەرلىك

دەرىجىدە سۈسىزلىنىدۇ، قىزىتما بولىدۇ، روھىي كەيپىياتى تۆۋەن بولۇپ، يېقىمسىزلىنىدۇ، ھەتتا ھوشسىزلىنىدۇ.

★ 100 گىرام سەۋزىنى تازىلاپ، توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئاش تۇزىنى سېلىپ تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىسا، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

★ ئىككى دانە تۇخۇمنى ئەمەن يوپۇرمىقىغا ئوراپ پىشۇرۇپ، كۈندە 1 ~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىسا، ئۇچەينى قورۇپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

★ بىرنەچچە تال ئالمىنىڭ پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، ھوردا پىشۇرۇپ، ئاندىن ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گىرام، بىر ياشتىن تۆۋەن بوۋاقلارغا ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن 3 ~4 قېتىم ئىستېمال قىلسا (كېسەلنىڭ ياخشىلىنىشىغا قاراپ مىقدارى ئازايتىلىدۇ)، ئۇچەينى قورۇپ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ. باللاردىكى ھەزىم قىلىش ناچارلىقتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ پاقىيوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيى ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە بالىنى سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچۈرۈپ بەرسە، قاندىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بېھىنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېيىشكە بەرسە، ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلسە، سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

★ ئاق كۆكنار ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا قورۇلغان گۈرۈچ قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ بەرسە، سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، نوقۇت ئېشى، كۆكتات شورپىسى، ئۈگرە، نېرىن قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ ئىمكانقەدەر بالىنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش، قوشۇمچە يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرغاندا يېمەكلىك تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، ئىشتىھاسى ياخشى بولمىغان بالىلارغا دەسلەپكى دەۋرىدە سۈتنى ئازايتىپ بېرىش، يېمەك - ئىچمەكلەرنى تەرتىپكە سېلىش، بىمار ۋە سۈت ئېمىتكۈچى ئانىلار سۈت، قايماق، چاينى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، كۈندىلىك ئۇسسۇزلۇقنا يېتەرلىك مىقداردا قايناق سۇ ئىچىپ بېرىش ھەمدە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 50 گىرام ھەسەلنى ئېرىتىپ ئىچىپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

6. مەددە قۇرت كېسىلى

مەددە قۇرت كېسىلى بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بالىلارنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ ياكى كۆپ يېيىش، غەيرىي نەرسىلەرنى يېيىش، ئېغىزى سېسىق پۇراش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.قورسىقى يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىيدۇ، روھىي كەيپىياتى ناچار بولۇپ، بېشى ئاغرىيدۇ، ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ، ئۇيقۇسى قاچىدۇ، بۇرنىنى تولا كوچىلايدۇ، مەقئەت قىچىشىدۇ، ئۇخلىغاندا چىشىنى غۇچۇرلىتىدۇ ھەم ئېغىزىدىن شال ئاقىدۇ، ئاسان چۆچۈيدۇ، بەزىلىرىدە ئىچى سۈرۈش ياكى قەۋزىيەت بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

★ 20 گىرام پالەك يىلتىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىلگىرى قىزىق

ھالەتتە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا (ئۇزۇلدۇرمەي ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ) مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.
★ 120 گىرام خام كاۋا ئۇرۇقىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا (بىر ھەپتە ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.
★ 250 گىرام گازىرنىڭ شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، كۈندە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى (ئاچ قورساق ھالەتتە 20 ~30) گىرام ئىستېمال قىلدۇرۇلسا (ئۇدا بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ئۈچەينى تازىلاپ، مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.
★ 150 گىرام كۆدىنى ئاۋۋال سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 3 ~5 تامچىنى مەقەتكە تېمىتىپ بەرسە (ئۇدا 7 ~10 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، مەددە قورتنى چۈشۈرىدۇ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.
★ ئەينۇلىدىن 10 دانە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچكۈزسە؛
★ ئانار يىلتىزى پوستىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق قارا شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە 1 ~2 قېتىمدىن ئىچۈرسە؛
★ تەسۋىقوناق يىلتىزىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچۈرسە؛
★ ئاق تېرەك يىلتىزى پوستى (سىرتقى پوستىنى قىرىۋېتىپ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كېسىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە بىر قېتىم 3 ~5 گرامنى ئازراق شېكەر بىلەن قوشۇپ، تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا؛
★ ھۆل سېمىزئوتتىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ھەر كۈنى تاماقتىن ئىلگىرى ئىچۈرۈپ بېرىلسە، ئۈچەينى تازىلاپ، تۇتۇ مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.
★ زەمچىدىن بىر پارچە ئېلىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بالىنىڭ مەقئىتىگە كىرگۈزۈپ (بۇ ۋاقىتتا مەددە زەمچىنىڭ ئەتراپىغا بىر قەۋەت بولۇپ يىغىلىدۇ)، ئەتىگەندە ئېلىۋېتىشنى بىر نەچچە قېتىم داۋاملاشتۇرسا تۇتۇ مەددىنى يوقىتىدۇ.

★ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن 10 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈپ، مەقئەت ئەتراپىغا چېپىپ، داكا بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ، چوڭ تەرەتتىن كېيىن مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپ تاكى بۇ ئۇسۇل مەقئەت قىچىشىش توختىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلسە، تۇتۇ مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.

※ 30 گىرام سامساق بېشىنى يۇمشاق يانجىپ، بىر چىنە سۇغا يېرىم چىنە ئاچچىقسۇنى قويۇپ، ئۇششاق يانجىلغان سامساقنى ئۇنىڭغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەت يۇيۇلسا، بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

※ 500 گىرام خام كاۋا ئۇرۇقىنى يانجىپ تالقان قىلىپ، قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئۇدا بىر ھەپتە ئىچۈرۈپ بەرسە، بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

※ يېڭى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى ئۇششاق يانجىپ تالقاپ قىلىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال پەلكۈش بىلەن مەقئەتكە سۈرۈپ قويۇلسا، بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە قۇرت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ توخۇ تۇخۇمىدىن كۈندە ئەتىگەن بىر دانىنى كۆدە يىلتىزىنىڭ قاينىتىلغان ھورىدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سازاڭسىمان مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

※ نوقۇتنى سىركىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ناشتىدا يەپ، شۇ كۈنى باشقا بىر نەرسە يېمىسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلار ئۆلىدۇ.

※ ئاچچىقسۇ بىلەن سامساقنى قوشۇپ يەپ بەرسە، ئۈچەيلەردىكى ھەر خىل قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

※ ئاچچىق ئانار سۈيى يەڭگىل (كۆيدۈرۈۋەتمەي) قاينىتىلىپ ئىچىلسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

※ پىنىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا،

ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.
※ پىننىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئۇچەيدىكى ھەر خىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.
※ قاپاق پوستىنى قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ قورساق ئاچ ۋاقتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئىلمەك قۇرت، قىل قۇرت مەددىلىرىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.
※ خام سەۋزە ئىستېمال قىلىنسا، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.
※ ئالتە گىرام قىچىنى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، سوغۇق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا شىپا بولىدۇ.
☆ بالىلىرىڭىزدا سازاڭسىمان مەددە، ئىلمەك مەددە بولسا، ئەنجۈرنىڭ مېۋىسى ياكى يوپۇرمىقىنى 100 گىرام ئېلىپ، سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، ئۇدا ئۈچ كۈن، كۈندە ئەتىگەندە تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇقتىن ئىچۈرۈپ بېرىڭ.
☆ ئالۇچا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىقىپ ئىچسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.
☆ ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى بىر قىلىپ قايىنىتىپ، ئاغزى ئوچۇق قاچىدا قويسا قاتىدۇ. بۇنىڭدىن ئۈچ گىرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.
☆ زۇفانى ھەسەل بىلەن ئىچسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئېچىشىشنى توختىتىدۇ.
☆ سامساقنى سىركە بىلەن يېسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.
☆ سېمىزئوت يوپۇرمىقىدىن 30 گىرامغا ئىككى گىرام ناۋات ياكى شېكەر قوشۇپ يېسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئۆلتۈرىدۇ.
☆ ئەينۇلا يوپۇرمىقىنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.
☆ قىچىنى ناۋات بىلەن يېسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى ھەيدەيدۇ.
☆ ئامۇت ۋە نەشپۈت ئۇرۇقىدىن سەككىز گىرام ئىچسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

☆ ئاق پۇرچاقنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ ناشتىدا يەپ، شۇ كۈنى باشقا ھېچ نەرسە يېمىسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى ۋە شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، ئۆگرە قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ــ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ يېمەك ــ ئىچمەك، كىيىم ــ كېچەك ۋە تۇرمۇش بۇيۇملىرىنىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەش، كۆكتاتلارنى ۋە مېۋە ــ چېۋىلەرنى پاكىز يۇيۇپ، ياخشى پىشۇرۇپ يېيىش، تاماقتىن بۇرۇن، تەرەتتىن كېيىن قولنى پاكىز يۇيۇش، قولنى ياكى ئويۇنچۇقلارنى ئېغىزغا سېلىشنى چەكلەش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

7. سىيىپ يېتىش كېسىلى

كۆپىنچە ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى يەنى بالىنى سىرتقا چىقىپ تەرەت قىلىشقا كۆندۈرمەسلىك، يېتىشتىن بۇرۇن مېۋە ــ چېۋە، سۇيۇق تاماق ۋە سۇنى كۆپ ئىچىش، قاتتىق قورقۇش، شۇنداقلا بىر قىسىم كېسەللىكلەر (مەسىلەن: تۇتۇ مەددە كېسەللىكى،مېڭە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، دۇۋساقتا قاناش پەيدا بولۇش قاتارلىقلار) سەۋەبىدىن بالىلار كېچىسى ئورنىغا سىيىپ قويۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، ئۈچ ياشتىن يۇقىرى بولغان بالىلاردا بۇ كېسەللىك پەيدا بولسا، بالىنىڭ چىرايى تاتىراڭغۇ بولۇپ، پۇت ــ قولى ئىسسىمايدۇ، بەل ۋە تىزى تالىدۇ، بەزىلىرىنىڭ ئېغىزىدىن شال ئاقىدۇ.

▲ ئۈچۈرما بولغان يەرلىك كۆپ كەپتەرنى ئۆلتۈرۈپ، قېنى ئىسسىق پېتى بەدەندىكى مۇھىم ئورۇنلارغا سۇۋالسا، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، مادداد ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئارقىلىق، بەل ئاغرىقى، بەل چىم بولۇش، سۆيەك تۇتالماسلىق، بۆرەككە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، پۇت ــ قول ئىسسىماسلىق، پۇت ــ قول بوغۇملىرى ئاغرىش، كىچىك بالىلاردىكى ئايىغى كېچىكىپ چىقىش، كېچىسى سىيىپ يېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ بۇغدايىنىڭ كېپىكىنى قازاندا قورۇپ ياكى قىزىتىپ،

خالتىغا سېلىپ ئاغرىق ئەزا ياكى ئورۇنغا قويۇش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئىچكى ئەزالارغا يىغىلىپ قالغان سوغۇق يەلنى تارقىتىش، تارتىشۋالغان مۇسكۇللارنى بوشىتىش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىش، هۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان سۇيدۈك كۆپ كېلىش، سۇيدۈك تۇتالماسلىق، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش، پۇت ـ قول ئاغرىش ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كۆدە ئۇرۇقىدىن 25 گىرام، گۈرۈچتىن 100 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىلمان هالەتتە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، بالىلارنىڭ ئورۇنغا سىيىپ قويۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كاتەك تېشىغا سۇ تېمىتىپ بىر تال بوزۇغىنى كاتەك تاشقا سۈرۈپ، سۇيۇقلاشقاندا ئېلىپ، بالىنىڭ ئالىقىنى، تاپىنى ۋە قولتۇقىغا سۈرسە؛

★ قانسىدە (توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسى) دىن 15 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاپېلسىن پوستىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن قوشۇپ، كۈندە 3 ~2 قېتىم، هەر قېتىمدا 3 ~5 گىرام ئىچۈرسە، ئارتۇق هۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، دوۋساقنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، بالىلاردىكى سىيىپ يېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ چىلاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە 2 ~3 قېتىم يېگۈزۈپ بەرسە، سىيىپ يېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ هەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە كەچتە بالىلارغا (ئۈچ ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا) 2 ~ 3 قوشۇقتىن ئىچۈرۈپ بېرىشنى ئۇدا بىر هەپتە داۋاملاشتۇرسا، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، بالىلاردىكى سىيىپ يېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ جىنكبۇزىدىن 30 گىرام ئېلىپ، تۇز سۈيىگە بىر كۈن چىلاپ، ئاندىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بەتلىرى
www.uyghurkitap.com

ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 1.5 ~ 2 گىرام ئىچۈرۈلسە، بالىلارنىڭ ئورنىغا سىيىپ يېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. كۆپ يىغلاش ۋە ئۇيقۇسىزلىق

※ قورساق ئاغرىقى سەۋەبىدىن ياكى سوغۇق ئۆتكەندىن بولغان بولسا، قىزىلقىراق قايناق سۇغا بىرئاز سۇ ماي ۋە ئازراق تۇز قوشۇپ لۆڭگىنى چىلاپ، تېرە كۆيمىگىدەك ھالەتتە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ ئاق تۇزنى قىزىتىپ خالتىغا ئېلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ تولۇق پىشقان ئاق ئۈجمە مۇراببىاسىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~10 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ بادام مېغىزى، ناۋات قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سوقۇپ تەييارلاپ، كۈندە كەچ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ يۇمغاقسۇت كۆكىنى سوقۇپ، سىقىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئانا ۋە بالا ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى بالىنىڭ ساغرىسى، غولى، يىرىقلىرى ۋە ئۇگىلىرىگە سۈرۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قاپاقنى قىرىپ بالىنىڭ باش قىسمىغا تېڭىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ كاللەكبەسەينى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، بالىنىڭ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

9. بالىلاردىكى تۇتقاقلىق كېسىلى

※ قۇرۇق پىننە بىلەن ئىسرىق سېلىپ، تۇتۇندە بالىنىڭ ئېغىز، بۇرنىنى ئىسلىسا ھوشىغا كېلىدۇ.

※ ئاچچىقسۇغا چىلانغان پاختا ياكى لاتىنى هوشسىزلانغان بالىنىڭ بۇرنىغا تۇتسا هوشىغا كېلىدۇ.
※ ئاق پىيازنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا؛
※ باچكا گۆشىنى بېشى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.
※ مۇۋاپىق مىقداردا ئات گۆشى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

10. كېكەچلىك

※ زەنجىۋىل مۇرابباسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسىمۇ كېكەچلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ مۇۋاپىق مىقداردا قىچا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، كېكەچلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ تاماقتا ئۈچ گىرام سىيادانىنى ئېزىپ، قوشۇپ يېگۈزۈپ بەرسە، كېكەچلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قوينىڭ بۆرىكىنى ئوتقا تۇتقاندا ساقىغان سۈيىنى ئېلىپ بۇرۇنغا تېمىتسا بالىلاردىكى تولا چۈشكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئېلمان سۇ بىلەن بۇرۇننى چايقاپ، باشنى يۆيۈپ بەرسە، بالىلاردىكى تولا چۈشكۈرۈشكە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. بالىلار يۆتىلى

※ ئۆكۈزنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، هەر كۈنى ناشتىدا يېگۈزسە ئوبدان شىپا بولىدۇ.
※ سامساقنى ياغدا پىشۇرۇپ، ناشتىدا يېگۈزسە شىپاھ بولىدۇ.
※ ئوبدان پىشقان بېھىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، نېپىز ياپىلاق توغراپ، قاچىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا هەسەل ئارىلاشتۇرۇپ دۈملەپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

※ ئىككى گىرام قىچىنى سوقۇپ، 24 گىرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ زىغىر ئۇرۇقىنى قورۇپ، سارغايتىپ، ھەسەل قوشۇپ يالىتىلسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. باللار ئۆپكە ياللۇغى

※ زىغىر ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.
※ بىر قارا مېكىياننى ئۆلتۈرۈپ، پاكىزلاپ، قورسىقىغا 30 گىرام ناۋاتنى سېلىپ، قورسىقىنى مەھكەم ئېتىپ، قاينىتىپ، گۆشى بىلەن شورپىسى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، باللاردىكى ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ تاغ پىننىسىدىن توققۇز گىرامنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلسا، باللاردىكى ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. باللاردىكى بۇرۇن قاناش

※ تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرنىسىغا مۇۋاپىق مىقداردا پالەك ۋە قاپاق كۆكى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، بۇرۇن ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ بۇرۇننىڭ سول تۆشۈكى قانىسا ئوڭ پۇت ئالىقىنىنى، ئوڭ تۆشۈكى قانىسا سول پۇت ئالىقىنى تېڭىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ زىرىنى سىركىدە ئېزىپ، شامچە تەييارلاپ، بۇرۇنغا تىقىپ قويۇپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ مۇۋاپىق مىقداردىكى يىپىسىۋېلەك ۋە تورۇپنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 20 گىرام ھەسەل قوشۇپ، ئىچۈرۈپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كۈنجۈتنى سوقۇپ، سىقىپ، سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كۆنجۈت يېغىغا ئۆپىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇننى پاكىز يۇيۇپ ئاندىن ياغنى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كونا سىركىگە مەلۇم نىسبەتتە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پىيازنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئانار ئۇرۇقىنى كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندا سۈيىنى، ئانار سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
※ كونا سىركىگە ئازراق تۇز قوشۇپ، بۇنىڭغا رەختنى چىلاپ ھۆل قىلىپ، بۇرۇنغا قويۇپ بەرسە، بۇرۇن جاراھىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قايماقنى چاپسا ياكى چۇچۇمەل ئاناردىن سىقىپ ئېلىنغان سۈنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ مەلھەم تەييارلاپ، بۇرۇننىڭ ئىچكى قىسمىغا چېپىپ بەرسە، بۇرۇن جاراھىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

14. بالىلاردىكى قۇلاق ئاغرىقى

※ كۆك رەيھاننى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتسا، بالىلاردىكى ئىسسىقلىق تەسىرىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ قىزىلگۈل جەۋھىرىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىلسا، بالىلاردىكى ئىسسىقلىق تەسىرىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئانار پوستىنى قاينىتىپ سۈيى قۇلاققا تېمىتىلسا، بالىلاردىكى ئىسسىقلىق تەسىرىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئاق پىيازنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ چامغۇرنى ئازراق قىچا بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ھەسەل، بۇغداي ئۇنى ۋە سېرىقمايىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا سۇرتۇپ بەرسە، سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

※ تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ بادام يېغىنى ئازراق سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. بالىلاردىكى ھېق تۇتۇش ۋە قۇسۇش

※ ئارپا ئېشىغا ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانار سۈيىنى قوشۇپ ئىچۈرسە ياكى ئانار سۈيىنى ئاز-ئازدىن ئىچۈرسە، بالىلاردىكى ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ شاپتۇل قېقىنىڭ تالقىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى ئىچۈرۈلسە، بالىلاردىكى قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ بىر دانە ياڭاقنى ئوتتا شاكىلى كۆيگىچە كۆيدۈرۈپ، مېغىزىنى ئېلىپ ئېزىپ ئاندىن بەش گىرام زەنجىۋىلنى يۇيۇۋېتىپ، سىقىپ ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، بالىلاردىكى قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئىككى قوشۇق كۆدە سۈيىگە يېرىم پىيالە سۈت، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەنجىۋىل سۈيىنى قوشۇپ ئىچۈرۈلسە، بالىلاردىكى قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

16. كىچىك بالىلاردىكى ئىچ ئۆتكۈ ۋە قەۋزىيەت

※ ئىككى تال سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، ياپىلاپ، سۇدا قاينىتىپ مۇۋاپىق ئاش تۇزىنى قوشۇپ، سەۋزە شورپىسى تەييارلاپ ئىچۈرۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ جىگدىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ياكى ئىككى يىلدىن ئاشقان جىگدىنى ئوتتا سارغايتىپ، قورساقتا تاڭسا سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كالىنىڭ ئۆتىنى بالىنىڭ قورسىقىغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ماشنى پىشۇرۇپ، پوستىدىن ئاجرىتىپ، بادام مېغىزى

بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ چامغۇرنى بوش قايناتىپ، سۈزۈپ ئىچىلسە شىپا بولىدۇ.
※ يەتتە گىرام سامساقنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا شىپا بولىدۇ.

17. بالىلاردىكى سۈيدۈك ماشماسلىق كېسەللىكى

※ سامساقنى يۇپۇرمىقى بىلەن قايناتىپ بالىنى ئولتۇرغۇزسا، بالىلاردىكى سۈيدۈك ماشماسلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پىيازنى قورۇپ سارغايتىپ ماش بىللە بىلەن يېگۈزسە، بالىلاردىكى سۈيدۈك ماشماسلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ كاۋىنىڭ شاپىقىنى ئۇششاق توغراپ، قايناتىپ ئىچكۈزسە، بالىلاردىكى سۈيدۈك ماشماسلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ چامغۇرنىڭ كۆكىنى قايناتىپ، پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئىچىپ كۆكىنى يەپ بەرسە، بالىلاردىكى سۈيدۈك ماشماسلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتىنچى

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر دورا خەتلىرى

1. تولغاق

بۇ بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بىماردا ئاساسلىقى توڭۇپ تىترەش، تەرەت سۈدەك ھەم شىلىمشىق، بەزىدە قان ـ يىرىڭلىق كۆپ قېتىم كېلىش، قورۇق ئىنجىق، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قورساق تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، پۈتۈن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىيدۇ، ئېغىرلاشقاندا جۆيلۈيدۇ، سۇسىزلىنىدۇ، ھەتتا شوك بولۇپ قالىدۇ.

www.uyghurkitap.com

※ 50 گىرام تۇرۇپ سۈيىگە 50 گىرام ساپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ قۇرۇق تۇرۇپ يوپۇرمىقىدىن 60 گىرامنى سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە، تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ بەش دانە ئەينۇلا بىلەن 100 گىرام ھەسەلنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچۈرۈلسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ 10 دانە قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە بىر دانە تۇخۇم ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ سېمىزئوتتا ماشنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئۇدا يېرىم ئاي ئىچسە، تولغاقتا شىپا قىلىدۇ.

※ 2~3 باش سامساقنى ئاقلاپ، ئېزىپ، ئازراق تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ شەربەت ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە پوشكال بىلەن يېسە، تولغاقنى داۋالاشتا ئۈچ كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

※ ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ھەر كۈنى بىرنەچچە تال خام سامساقنى يەپ بەرسە، تولغاق كېسەللىكى ۋە ئۈچەي ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

※ قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ بىر قېتىملا قاينىتىۋېتىپ ئىچىپ بەرسە، قان تولغاققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ يۇمغاقسۈت كۆكىنى تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ سېمىزئوتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ ياكى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

★ 50 گىرام ئانار پوستىنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 50 گىرام قارا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە 2~3 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ

مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ، 50 گىرام شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قاچىغا سېلىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلسا؛

★ 60 گىرام يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، 30 گىرام ئاق شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گىرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا؛

★ 20 گىرام ئەينۇلىنى پاكىز تازىلاپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا ئۇرۇقى ئايرىلغۇچە قايناتىپ، ئېزىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 15 گىرام سامساقنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بۆلجۈرگەندىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 30 گىرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قارا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛

★ ئاغىچە يىلتىزىدىن 30 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كاۋا يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

★ تەرخەمەك پىلىكىدىن 30 گىرام (ھۆل بولسا 60 گىرام) ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۇيىنى ئىچىپ بەرسە ياكى تەرخەمەك يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە؛

★ ھۆل چوڭ خوخىدىن 60 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۇيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق شېكەر ياكى قارا شېكەر قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە؛

تەۋسىيە: توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، ياچكا گۆشى ۋە شورپىسى، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، ئۆگرە قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ــ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ ياخشى ئارام ئېلىش، يېمەك ــ ئىچمەك تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن، زىيادە ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

سەككىزىنچى

روھىي كېسەللىكلەر دورا خەتلىرى

1. تۇتقاقلىق كېسىلى

◎ ئۆچكىنىڭ كاللىسىنىڭ چوققىسىدىكى تۈكنى قىرقىپ، كۆيدۈرۈپ تۇتۇنىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە پۇرىسا؛

◎ ياغاقنىڭ پوتلىسىنى، ئېشەك تۇۋىقىنىڭ قىيىندىسىنى، قېرى سۆگەتنىڭ كونا پوخىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يالقۇنسىز كۆيدۈرۈپ تۇتۇنىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە پۇرىسا؛

◎ كېۋەزنىڭ قۇرۇغان گۈلىنى قاينىتىپ، سۇيىگە ئازراق شېكەر سېلىپ قوشۇپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا؛

◎ پىشقان قاپاقنىڭ لېشىنى قاينىتىپ سۇيىگە ئازراق شېكەر قوشۇپ كۈنىگە بىر پىيالىدىن ئىككى قېتىم ئىچىشنى

داۋالاشتۇرسا؛
◎ خام قاپاقنى توغراپ، ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ كۈنىگە ئاز ـ ئازدىن يېيىشنى داۋالاشتۇرسا؛
◎ هۆپۈپنىڭ باچكىسىنى بوغۇزلاپ قېنىنى گەجگىسىگە ئېقىتىپ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىشنى داۋالاشتۇرسا؛
◎ هوقۇشپىنىڭ ئۆزىنى ياكى باچكىسىنى بوغۇزلاپ قېنىنى گەجگىسىگە ئېقىتسا، گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ شورپىسىنى ئىچىپ گۆشىنى يېيىشنى داۋالاشتۇرسا؛
◎ سازاڭنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋالاشتۇرسا؛
◎ هەر كۈنى ئىككى ياڭاقنى ئوتتا سارغايتىپ يېيىشنى توختاتمىسا؛
◎ ئېرىك قوينىڭ بىر جىڭ دۈمبىسىنى ئېرىتىپ سوۋۇتقاندىن كېيىن 10 دانە كەپتەر تۇخۇمىنى (ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى) ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا تۇخۇم پىشقىچە قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن بىر جىڭ ساپ هەسەلنى قۇيۇپ مۇجۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىمار بۇ ئارىلاشمىدىن ئەتىگەندە، كەچتە لىق بىر قوشۇقتىن يېيىشنى توختاتمىسا كېسەلدىن شىپا تاپىدۇ.
☆ سانانى قاينىتىپ ئىچسە؛
☆ قۇرۇق ئۈزۈمنى ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، بىنەپشە بىلەن يېسە؛
☆ مەغز گۈلىنى پۇرىسا (كىچىك بالىلار)؛
☆ 500 گىرام ئادارىسمانغا 1.500 كىلوگىرام ئۈزۈم سۈيى قېتىپ 4/1 قالغۇچە قاينىتىپ، 30 كۈنگىچە هەر كۈنى 60 گىرامدىن ئىچسە؛
☆ ئوغلاق جىگىرىنى قورۇپ يېسە؛
☆ سېرىق هېلىلىنى تالقان قىلىپ شېكەر بىلەن بەرسە؛
☆ پىلپىلنى قاينىتىپ ئىچسە؛
☆ هىڭنى مۇۋاپىق هالدا ئىچسە؛
☆ قىچىنى ئېزىپ سۈيۈلدۈرۈپ، بۇرنىغا تېمىتسا؛
☆ ئېگىرنى مۇراببا قىلىپ ئىچسە؛
☆ ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىنى هۆل ۋاقتىدا هەسەل بىلەن يېسە؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

☆ كېۋەز چېچىكىنى باشقا چاپسا؛
☆ قوي سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئىچسە؛
☆ گۈڭگۈرت يېغىنى بۇرنىغا تېمىتسا؛
☆ ئوغۇز سۈتىنى سىركە ۋە ھەسەل بىلەن ئىچسە؛
☆ قارا پارىنى ئىسسىق ياغ بىلەن مېڭىگە چاپسا؛
☆ قاپاقنى چۈجە گۆشى ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، تۇتقاقلىق كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

2. خاپىغان كېسىلى

☆ ئاچچىق ئانار سەپرادىن بولغان خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئىپار خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئارپىبەدىياننى گازىۋەن بىلەن ئىچسە، خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ توخۇ ۋە باشقا ئۇچار قاناتلارنىڭ تاشلىقى خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ قويننىڭ گۆشى ۋە يۈرىكى خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئەرمۇدۇننىڭ ئۇرۇقى خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ سەندەل شەربىتى ئىسسىقتىن بولغان خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ ئالما شەربىتى ئىسسىقتىن بولغان خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ بېھى شەربىتى يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىپ، خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ بادارەنجىبۇ بۇيا شەربىتى خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.
☆ كېۋەز چېچىكىنىڭ شەربىتى خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ.

[قوشۇمچە 1]

ھايۋانات ئەزالىرىغا ئائىت دورا خەتلىرى

△ ئات گۆشىنى كۆيدۈرۈپ مەدەن كۆشتىسى بىلەن خېمىر قىلىپ تەمرەتكىلەرگە چېپىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ كۆيدۈرۈلگەن ئات گۆشىنى مىس كۆشتىسى، ئاقىرقەرھا بىلەن مەلھەم تەييارلاپ بوۋاسىرغا چېپىپ بەرسە، بوۋاسىرنى ساقايتىدۇ.
△ كۆيدۈرۈلگەن ئات گۆشىنى ئانار ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى بىلەن ئىچىپ بەرسە، كونا ـ يېڭى ئىچ سۈرۈشكە ۋە ئۈچەي جاراھەتلىرىگە شىپا بولىدۇ.
△ ئات سۈتىنىڭ قايمىقىنى ئاچچىق ئانار ياكى مېۋە سۇلىرى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا قان كۆپەيتىدۇ.
△ ئات سۈتىنىڭ قايمىقىنى سەدەپ كۆشتىسى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، سۆڭەك ۋە چىش مىلىكىنى ياخشىلايدۇ.
△ ئاتنىڭ قېنىنى يۇزگە چېپىپ بەرسە، تېرىنى چىرايلىق قىلىدۇ.
△ ئاتنىڭ قىلىنى ياكى تۈكىنى كۆيدۈرۈپ ھەسەل بىلەن مەلھەم تەييارلاپ داغلارغا، جاراھەتلەرگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ بۇغا مۈڭگۈزىنى پارچىلاپ كوزىغا سېلىپ تونۇرنىڭ قوقاس ئوتىغا كۆمۈپ پىشۇرغاندىن كېيىن رەڭگى ئاقىرىدۇ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى، كۆز ياشاڭغىراش، كۆز جاراھەتلىرى ۋە كۆزنىڭ قىچىشىشلىرىغا داۋا بولىدۇ.
△ كۆشتە قىلىنغان بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنىنى قوي مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە چاپسا، تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ.
△ بۇغا مۈڭگۈزىنى مىس قاچىدا كۆيدۈرۈپ ئۆينى بۇسلىسا،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆيدىكى ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.
△ كۆشتە قىلىنغان بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنىدىن تۆت گىرامنى مۇسەللەس ياكى شاراب بىلەن ئىچمۇەتسە، يىلان زەھىرىنى ياندۇرىدۇ.
△ بۇغا گۆشىنى سىرىقچېچەك يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيز ماڭدۇرۇشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
△ بۇغا مېيىنى ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سوغۇقتىن توسۇلۇپ قالغان يەلنى تارقىتىدۇ.
△ بۇغىنىڭ قۇرۇتۇلغان چۈيسىنى تالقان قىلىپ ھەر كۈنى ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ.
△ تالقان قىلىنغان بۆكەن مۈڭگۈزىنى كاسىنە يوپۇرمىقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ سۈيى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، كېزىك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
△ تالقان قىلىنغان بۆكەن مۈڭگۈزىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق ئىچىپ بەرسە، كۆزنىڭ قىزىرىش ۋە قاپاقلارنىڭ ئىششىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ بۆكەن مۈڭگۈزىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۆڭەكلەرنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى، سۆڭەك بوشاپ كېتىشلەرگە شىپاھ بولىدۇ.
△ تالقان قىلىنغان بۆكەن مۈڭگۈزىنى خۇنسياۋشان بىلەن بىرلەشتۇرۇپ جاراھەتلەرگە سېپىپ بەرسە، جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ.
△ بۆدۈنە گۆشىنى شورپا قىلىپ دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.
△ بۆدۈنە تۇخۇمىنى پىشۇرۇپ دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تالنى قۇۋۋەتلەيدۇ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ.
△ كۆشتە قىلىنغان سەدەپنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان ياساپ چىش مىلىكىگە باسسا چىشنى چىڭىتىدۇ ھەم پارقىرىتىدۇ.
△ كۆشتە قىلىنغان سەدەپ تالقىنىنى ئاق تۇز بىلەن

ئاربلاشتۇرۇپ ئاغرىق چىشقا باسسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، بۇرۇن قانىغاندا ئىچىگە پۈركىسە قاننى توختىتىدۇ.
△ كۆشتە قىلىنغان سەدەپ تالقىنىنى مەقئەتكە سەپسە ياكى باسسا بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ، ئىسلىسمۇ بولىدۇ.
△ كۆشتە قىلىنغان سەدەپ تالقىنىنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئاربلاشتۇرۇپ كۆيۈككە چاپسا، تاتۇق قالدۇرماي ساقايتىدۇ، يۈزگە چاپسا داغ، سەپكۈنلەرنى چۈشۈرۈپ تېرىنى چىرايلىق قىلىدۇ، ئىچسە يۈرەكنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىدۇ.
△ سېغىزخاننىڭ ئۆتىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزگە چۈشكەن ئاق پەردىنى يوقىتىدۇ، كۆزدىكى يىرىڭلىق چاقىلارنى ساقايتىدۇ ۋە كۆزنى روشەن قىلىدۇ.
△ ئىپارنى پۈرىسا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى توختىتىدۇ، ھوشىدىن كەتكەن ئادەمنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، باش قېيىشنى پەسەيتىدۇ.
△ ئىپارنى بۇغداي چوڭلۇقىدا ئېلىپ، ئاندىن ئۇنى بىر قوشۇق بېھى سۈيى بىلەن ئېرىتىپ گالغا تېمىتىپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشتىن كېيىنكى كۆڭۈل ئېلىشىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ ئېيىق يېغى بىلەن باشنى ياغلىسا، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، يۈزگە سۈركىسە يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ.
△ ئېيىقنىڭ تېزىكىنى ئىششىغان ئەزالارغا چاپسا ئىششىق ياندۇرىدۇ. تۈكىنى كۆيدۈرسە زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ.
△ ئېيىق سۆڭىكىنى قايىنىتىپ سۈيى بىلەن ۋاننىدا يۇيۇنسا، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا داۋا بولىدۇ.
△ ئۆلارنىڭ گۆشىنى تونۇر ياكى دۇخوپكىدا كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسە، بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ.
△ ئۆلار گۆشىنى توغراپ شورپا قىلىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە كېسىلىنى داۋالايدۇ. ئادەتتە يەپ بەرسىمۇ ياخشى ئوزۇقلۇق بولۇپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

△ ئۇلار گۆشىنى ياخشى پىشۇرۇپ، شورپا قىلىپ ئۇنىڭغا ئازراق پىننە سېلىپ ئىچىپ بەرسە، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئۆردەك گۆشىنى ياخشى پىشۇرۇپ (قورۇماي)، ئەتىگەنلىك تاماقتا يەپ بەرسە، مېڭە ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ.

△ ئۆردەك مېيىنى ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا موم يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تىرناقنى مايلاپ بەرسە، پور تىرناق، تىرناقنىڭ چۇرۇكلىشىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئۆردەك مېيىنى ئېرىتىپ قول ـ پۇتنى مايلاپ بەرسە، قول ـ پۇت يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

△ ياش ئۆردەكنىڭ پېيىدىن بىرنى يۇلۇپلا، پەي ئىچىدىكى قاننى كۆزگە تېمىتسا، ھەرقانداق سەۋەبتىن كۆزگە چۈشكەن قاننى يوق قىلىدۇ.

△ ئۆردەكنىڭ ئۆتىنى قورۇتۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق زىغىر مېيى ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە سۇركەپ بەرسە، چىقىپ قالغان مەقئەتنى قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

△ پاقىنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

△ پاقىنىڭ گۆشىنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ ئاغرىق چىشقا باسسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

△ پاقىنىڭ مېڭىسىنى كۆيدۈرۈپ قانىغان يەرگە سەپسە، دەرھال قان توختىتىدۇ.

△ پاقىنىڭ ئىچكى ئەزالىرى ۋە پۇت ـ قوللىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، بۆرەك يېغىدا قورۇپ يېغىنى چىقىرىپ بوۋاسىرغا سۈركىسە، بوۋاسىر ساقىيىپ كېتىدۇ.

△ دەرەخ تېگىدە ياشايدىغان جۈغى كىچىكرەك يېشىل پاقىلارنى تەڭ مىقداردا كېۋەزنىڭ چىگىتى بىلەن قورۇپ كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ.

△ زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا پاختەكنىڭ قېنىنى ئىسسىق ۋاقتىدا ئىچۈرسە، ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

△ پاختەكنىڭ قېنىنى ياكى تاشلىقىنى ئاقكېسەللىك بار جايغا

سۈركەپ بەرسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
△ پاختەكنىڭ مايىقىنى كۆيدۈرۈلگەن پىلە غوزىسى، شەپەرەڭ مايىقى بىلەن قوشۇپ تالقان تەييارلاپ قۇلاققا پۈركۈپ بەرسە، قۇلاقنىڭ يىرىڭ ئېقىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.
△ پاختەكنىڭ مايىقىنى سىركىدە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاقكېسەللىك بار ئورۇنغا چاپسا، ئۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ پاختەك گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، تىترەش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
△ پاختەك گۆشىنى شورپا قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا زىرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
△ پىلە غوزىسىنى مىس قاچىدا كۆشتە قىلىپ تالقان تەييارلاپ، كۆزگە سۈرمە قىلسا، كۆز ياشاڭغىراش، كۆز قىچىشىش ۋە كۆز جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ پىلە غوزىسىنى مىس قاچىدا كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا باسسا، قان توختىتىدۇ.
△ پىلە غوزىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە زەپەر، مەستىكىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ھۆل سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
△ پىلە غوزىسىنى يۇمشاق قىرقىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلاپ، خاس ياكى شېكەر بىلەن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، جۆيلۈش، چۆچۈشلەرنى داۋالايدۇ.
△ قۇرۇتۇلغان پىلە غوزىسىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، ئاۋاز پۈتۈش، كېكىردەك ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
△ كالا پاچىقىنى ياخشى پىشۇرۇپ دائىم يەپ بەرسە، قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاقنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ كالا يىلىكىدىن 75 گرامغا سوقۇلغان قىچىدىن 25 گرام

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

ئاربلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ كالا چۈيسىنى قايىنتىپ راسا پىشقاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئارپىبەدىيان ۋە ئازراق تۇز قوشۇپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق، چىقۇق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
△ يېڭى سىغىلغان كالا سۈتىنى كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆزگە چۈشكەن قاننى يوقىتىدۇ.
△ يېڭى سىغىلغان سۈتنى ئىچىپ بەرسە، ھەر خىل ھاشارات زەھىرىنى ۋە دورا زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.
△ يېڭى كالا سۈتىگە قىزىتىلغان كۈنجۈت مېيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ غار-غار قىلىپ بەرسە، گالدا پەيدا بولغان يېرىڭنى يوقىتىدۇ.
△ قايماق ئۆپكە ياللۇغى، قۇرۇق يۆتەل، ئىچ سۈرۈش، گالنىڭ يېرىكلىكى، ئۈچەيلەرنىڭ ئېچىشىشلىرى ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.
△ قېتىقنى سۈزمە قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە جىنسىي ئاجىزلىق، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ كالا ئۆتىنى زەپەر بىلەن ئېزىپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.
△ كالا ئۆتىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەقئەت يارىسىغا ۋە باشقا يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ كالا ئۆتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى قېتىق بىلەن ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە ئۆتنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
△ يېڭى كالا ئۆتىنى تازىلانغان داكىغا ئېلىپ كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى داۋالايدۇ.
△ كالا ئۆت تېشى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. پارپا بىلەن زەھەرلەنگەنلەرگە شىپا بولىدۇ.
△ كەپتەر باچكىسىنى كاۋاپ قىلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەن ئاجىزلىقىغا ۋە قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشىنى شورپا قىلىپ، ئۇنىڭغا زىرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھەر خىل باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشىنى كۇنجۇت مېيى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ.
△ كەپتەر گۆشىنى شورپا قىلىپ، ئۇنىڭغا دارچىن، زەپەر، پىننە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەكنىڭ قالايمىقان سوقۇشى، نەپەس سۇسلۇق ۋە غەمكىنلىككە شىپا بولىدۇ.
△ كەپتەر مايىقىنى قىچا بىلەن ئېزىپ، ماي ياساپ ئىشلەتسە ياكى ئارپا ئۇنىدا خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ تېڭىپ بەرسە، كونا باش ئاغرىقى، بىقىن ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ كەپتەر مايىقىنى زىغىر بىلەن خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، غەلۋىرەكنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ.
△ كەپتەر مايىقىنى سىركە بىلەن ئېزىپ باشقا چاپسا، باش تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ كەپتەر قانىتىدىكى پەينى يۇلۇپلا پەي ئىچىدىكى قاننى كۆزگە تېمىتسا، كۆز زەخىملىنىپ قان چۈشكەنگە، شامال، توپا ـ چاڭلارنىڭ قاتتىق تېگىشى بىلەن كۆز قىزارغانغا ۋە كۆچلۈك قەي قىلغان چاغدا كېلىپ چىققان كۆز قىزارغانغا شىپا بولىدۇ.
△ ياۋا كەپتەرنىڭ قېنىنى ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.
△ كەپتەرنىڭ تاشلىقىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.
△ كەكلىك گۆشىنى غولپىياز بىلەن قورۇپ ياكى شورپا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، رەئىس ئەزالارنىڭ ۋە كۆكرەكتىكى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، لەقۋا، پالەچ، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ كەكلىك گۆشىنى پىشۇرۇپ يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

△ كەكلىك گۆشىنى شورپا قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق ھالدا زىرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ سېلىپ ئىستېمال قىلسا باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

△ كەكلىك گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، ياخشى پىشۇرۇپ شورپا قىلىپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا ۋە ھەزىم قىلالماسلىقنىڭ ناچارلىقىغا داۋا بولىدۇ.

△ كەكلىكنىڭ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسە، ئۆپكە سىلىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. قاننى قىزىتىپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، بەرەسكە شىپا بولىدۇ.

△ كەكلىك مېڭىسىدىن ئۈچ گرامنى ئېزىپ ئۈزۈم شارابى بىلەن ئىچىپ بەرسە، جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كەكلىك مايىقىنى سىركە بىلەن ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قارا داغلارنى، سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

△ كىرپە گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، چالاش، پۇت-قول يېرىلىش، بەدەن ئاجىزلىقى، ئۆپكە سىلى، جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

△ كىرپە گۆشىدىن مۇۋاپىق يەپ، ئۈجمە نوتىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كىرپە تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە ئىككى گرامدىن ئۈچ ۋاق ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان كىرپە تېرىسىنى تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، شەيتان ئاتلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە كۆپ شەيتان ئاتلاشنى داۋالايدۇ.

△ تالقان قىلىنغان كېلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

△ كېلەر مايىقىنى سوقۇپ، قائىدە بويىچە تالقان قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

△ تالقان قىلىنغان كېلەر مايىقىنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ داغ ۋە سەپكۈنگە چاپسا، داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

△ كېلەر مايىقىنى ئېزىپ، ئازراقلا نەمدەپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئاقكېسەلنى داۋالايدۇ.
△ قۇندۇز قەھرىنى بابۇنە يېغىدا ئېرىتىپ قۇلاقنى ياغلىسا، قۇلاق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ قۇندۇز قەھرىنى مۇناسىپ مايلار بىلەن ئېرىتىپ سىرتتىن چېپىپ بەرسە، بەدەندىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.
△ قۇندۇز قەھرىنى بىھوش ياتقان كىشىنىڭ بۇرنىغا پۇراتسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ھوشسىزلىق، قاتتىق ئۇخلاپ كېتىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ قۇندۇز قەھرىگە سوزاپ مېيى ياكى ئىنەكپىتى مېيى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاقنى ياغلىسا، قۇلاق ئاغرىشقا داۋا بولىدۇ.
△ قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتسا، بۇرۇننىڭ پۇراش سېزىمىنى ياخشىلايدۇ.
△ قۇندۇز قەھرىنى سامساق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھاشارات زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.
△ قۇندۇز جىگىرىدىن بىر دانە ئېلىپ، قاينىتىپ، تەم تەڭشىگۈچلەر بىلەن تەڭشەپ، ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلسا، كونىرىغان بوۋاسىر ۋە تۆۋەنكى ئەزالار قاناشقا شىپا بولىدۇ.
△ قۇشقاچ گۆشىنى بادام مېيىدا قورۇپ ئىستېمال قىلسا مەنىي كۆپەيتىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىدۇ.
△ قۇشقاچ گۆشىنى شورپا قىلىپ ئىستېمال قىلسا دەم سىقىلىشقا، ئۆپكە سىلىگە، مېڭە ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ (شورپىسىنى بىللە ئىستېمال قىلىش لازىم).
△ قۇشقاچ گۆشى شورپىسىغا مۇۋاپىق ھالدا دارچىن، زەپەر، پىننە سېلىپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەكنىڭ قالايمىقان سوقۇشى، يۈرەك تىترەش، نەپەس ئېلىشنىڭ سۇسلۇقىغا، تەشۋىشلىك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
△ پاقلاننىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، روھنى ئۇرغىتىدۇ، ئادەمگە خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ.
△ قوينىڭ كاللا ـ پاچاقلىرىنى ياخشى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە،

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

ئاشقازان ـ ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ قوينىڭ پاچىقىنى پاكىز يۇيۇپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ قوي ئۆتى، كالا ئۆتى ۋە پىياز سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ پاختىغا سۈركەپ سوڭگا قۇيۇپ بەرسە، سىرتقى بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.
△ قوينىڭ ئۆتىنى قورۇپ ئاز مىقداردا يەپ بەرسە، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، گال ئاغرىقى، گال ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.
△ قوينىڭ يىلىكىنى، ياش قويلارنىڭ مېگىسىنى ئۇزاق ۋاقىت يەپ بەرسە، ئۇنتۇغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ.
△ تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى كېسىلى تۇتۇپ ھوشىدىن كەتكەندە، قوينىڭ يۈگىنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىپ بەرسە، ھوشىغا كېلىدۇ.
△ قوينىڭ چاۋا مېيىنى كۆيدۈرۈپ، چىگىردىكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا توغرىغا ئارىلاشتۇرۇپ (قازاندا ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ)، كىرپىك ئۈستىگە چېپىپ بەرسە، كىرپىك ئاقارمايدۇ، ئاقىرىۋاتقان كىرپىك ئاقىرىشتىن توختايدۇ.
△ قوينىڭ چاۋا مېيىغا بادام مېيى ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا چېپىپ بەرسە، تىرناقنىڭ قات ـ قات بولۇپ سۇنۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ قوينىڭ قۇيرۇق مېيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قىش پەسلىدە دالالارغا چىققاندا بەدەننىڭ ئوچۇق يەرلىرىگە سۈرتۈپ قويسا ئۈششۈكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
△ قايمىقى سۈزۈۋېتىلگەن قوي سۈتىدىن كۈندە ئاچ قورساققا 50 گرامدىن ئىچىپ بەرسە، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ راۋان قىلىدۇ. ئۇنىڭغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سىل كېسەللىكى ۋە قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.
△ قوي سۈتى قېتىقىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تەشنالىقنى قاندۇرۇش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، كۆپ تەرلەشنى يوقىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بار.

△ قوينىڭ سۈتى ۋە قايمىقىنى مەلۇم مىقداردا بادام مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىدىكى ھۆللۈكنى چىقىرىدۇ ۋە يوقىتىدۇ.

△ قوي سۈتىنىڭ يېڭى قايمىقىغا ئاز مىقداردا شېكەر قوشۇپ يەپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

△ قوي سۈتىنىڭ يېڭى قايمىقىنى مۇۋاپىق مىقداردا سوغىگۈل بىلەن مەلھەم قىلىپ مەقئەتكە چاپسا، بوۋاسىر (گېمورروي) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ چۈجە گۆشىنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا زىرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

△ چۈجە گۆشىنى پىشۇرۇپ ئەتىگەنلىك ناشتىدا يەپ بەرسە، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شورپىسىنى بىللە ئىچسە، ئۇنۇتقاقلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالايدۇ.

△ توخۇ گۆشىنى چامغۇر ۋە كۆك ماش بىللە بىرگە قاينىتىپ، شورپىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، ئوزۇقلۇقتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشنى داۋالايدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىرنەچچە كۈن تۇخۇمنى ئىلىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئۇنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

△ توخۇ گۆشىنى پىشۇرۇپ شورپىسىنى ئىچىپ، گۆشىنى يەپ بەرسە ئىچىنى بوشىتىدۇ، تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كۆكرىكىنى بوشىتىپ، ئۆپكىسىنى تازىلايدۇ.

△ مېكىيان گۆشىگە نوقۇت سۈيى، سامساق ۋە ئازراق ھەسەل قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، كۆپ ئۇسساش، مەيدىدىكى بەلغەملەرنى چىقىرىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

△ مېكىيان گۆشىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىسى بىلەن يەپ بەرسە، كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك بولۇشنى داۋالايدۇ.

△ مېكىيان گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسە، بېھوشلىنىپ ئۇخلاپ كېتىدىغانلارغا شىپا بولىدۇ.

△ توخۇ گۆشىنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، دەم سىقىلىشنى داۋالايدۇ.

△ توخۇ مېيى كانايىنى ياخشىلاپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، بەلغەم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بوشىتىدۇ. ئىچكى ئاجراتمىلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، قاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

△ چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا مۇۋاپىق ھالدا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركىسە، سوغۇقتىن ئاغرىغان ياكى قاماپ قالغان چىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ تۇخۇم سېرىقىغا بىرئاز ھەسەل ۋە قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە چاي قىلىپ ئىچىپ بەرسە، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ چاچنى پاكىز چۈشۈرۈپ، تۇخۇم يېغىدا باشنى ياغلاپ بەرسە، تاقىر باشقا چاچ چىقىدۇ، شۇنداقلا يەنە چاچنى قويۇقلاشتۇرىدۇ،چاچ چۈشۈش، بالدۇر ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ ئاقكېسەلگە گىرىپتار بولغانلار تۇخۇم يېغىنى ئاق چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ ئاپتاپقا قاقلاپ بەرسە، ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقى گال ئاغرىقى، كۆز قىزىرىش، يۆتەل، ئىچ سۈرۈش، بەزگەك، كۆيۈك يارىسى، زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقىغا چاچنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە چاپسا شىپا بولىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقىغا قىزىلگۈل مېيىدىن مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ سوڭگىغا چاپسا، سوڭ قىچىشىش ۋە سوڭ ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقىغا سىركە، گۈل مېيى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشىشىغا شىپا بولىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقىغا گۈلسەۋسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ باشقا سۈركەپ بەرسە، تېرە ياللۇغىدىن بولغان چاچ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ.

△ يۇمشاق سوقۇلغان گۈرۈچ ئۇنىغا ئۇيپا قوشۇپ، ئۇنىڭغا تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە چاپسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پاكىز داكىغا سۈرتۈپ، ياللۇغلانغان ئورۇنغا تېڭىپ قويسا ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقىغا قارا سىيا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيگەن ئورۇنغا چاپسا، كۆيۈكنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

△ تۇخۇم ئېقىغا بىر ئاز بوزۇغا ئارىلاشتۇرۇپ پالەچ بولغان كېسەلگە يېگۈزسە، پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ توخۇ تۇخۇمىدىن بىر داننى كۆدە يىلتىزى قاينىتىلغان سۇ ھورىدا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، سازاڭسىمان مەددە قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ.
△ تۇخۇم شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ پاراشوك ھالەتكە كەلتۈرۈپ بۇرۇنغا تارتسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.
△ تۇخۇم شاكىلىنىڭ تالقىنىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ 3~4 گىرامدىن يەپ بەرسە، سۆيدۈك تېمىپ كېلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
△ يېڭى توخۇ ئۆتىدىن ئالتە مىللىگىرام ئېلىپ، ئۇنى ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 10~15 كۈن ئىچىپ بەرسە، چوڭلاردىكى سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ (بالىلارغا يېشىغا قاراپ بېرىش لازىم).
△ خوراز مېڭىسىنى مۇۋاپىق ھالدا 3~4 كۈن يەپ بەرسە، ئۆرۈلۈش، يىقىلىشتىن بولغان باش زەخمىلىنىشنى داۋالايدۇ.
△ توخۇ ياكى چۆجىنىڭ قانىتىنى يۇلۇپلا قانات ئىچىدىكى قاننى كۆزگە تېمىتسا، توپا ـ چاڭلارنىڭ قاتتىق تېگىشىدىن ۋە كۆچلۈك قەي قىلىشتىن كېلىپ چىققان كۆزنىڭ قىزىرىپ قېلىشىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ توشقان ئۆتىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ قىزىق پېتى ئىچىۋەتسە دەم سىقىلىش، ھاسىراشنى داۋالايدۇ.
△ ئەزالىرى تىترەيدىغان كىشىلەرگە توشقان مېڭىسىنى قورۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ توشقان مېڭىسىنى بالىلارنىڭ تامغىقى ۋە چىشلىرىغا سۈۋاپ قويسا، چىشنىڭ ئۈنۈپ چىقىشىغا يېقىن ياردەم بېرىدۇ.
△ توشقان مېڭىسىدىن ئىككى گىرامدىن يەتتە كۈنگىچە يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن ئىچسە، چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
△ توشقاننىڭ قېنىنى قىزىق پېتى بەدەنگە سۈركىسە، قارا داغنى، باشقا سۈركىسە، باشقا چىققان ئۇششاق مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ۋە باشنىڭ كونا ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.
△ توشقان قېنىنى قورۇپ يېسە ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەت ۋە ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قاننى سوۋۇتۇپ قان تەركىبىنى تولۇقلايدۇ، ھامىلىدارلىق كەلتۈرۈپ چىقارغان زەھەرلىنىشنى داۋالايدۇ.
△ توشقاننىڭ يۇڭىنى كۆيدۈرۈپ كۆيگەن جاراھەتلەرگە سەپسە جاراھەتنى ساقايتىدۇ.
△ توشقان جىگىرى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، باش قېيىش، كۆز خىرەلىشىشلەرنى داۋالايدۇ، جىگەردىكى ئىسسىقلىقنى ئالىدۇ.
△ توشقان سۆڭىكىنى قايناتىپ سۈيىنى ئىچسە، كۆكرەكتىكى قىزىقلىقنى تۆكىتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.
△ توشقان سۆڭىكى بىلەن شال ئۇندۇرمىسىنى قوشۇپ قايناتىپ ئىچسە، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ.
△ تۈلكە گۆشىنى قىيما قىلىپ، ئۈچەيگە تىقىپ پىشۇرۇپ يېسە، يەلتاشمىنى داۋالايدۇ، شورپا قىلىپ گۆشىنى ۋە سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، بەدەننى سەمرىتىدۇ (بەك كۆپ يېمەسلىك كېرەك). كاۋاپ قىلىپ خامراق ھالدا يېسە، ئىچكى ئەزالاردىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ.
△ تۈلكىنىڭ پىنىسىنى (چۈيىسىنى) يېسە ئاياللاردىكى تۇغماسلىقنى، جىنسىي ئەزا قىچىشىشنى، ئەرلەردىكى ئۇرۇقدان ئىششىقىنى داۋالايدۇ.
△ تۈلكىنىڭ كالپۇكىنى قىيما قىلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق تۇز قوشۇپ تىكەن كىرىپ كەتكەن ئورۇنغا تاڭسا، تىكەننى تارتىپ چىقىرىدۇ.
△ تۈلكىنىڭ قۇيرۇقىنى كۆيدۈرۈپ ساقايمىغان جاراھەتكە تاڭسا، جاراھەتنى ساقايتىدۇ.
△ تۈلكىنىڭ يېغى بىلەن قول ـ پۇتلارنى ياغلىسا، سوغۇقتا توڭلىمايدۇ ۋە ئۇششۇپ قالمايدۇ.
△ تۈلكىنىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە، يىرىڭلىق چاقىلارغا سەپسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

△ چېچەك چىققان بالىلارغا تۈلكىنىڭ باش تېرىسىنىڭ تۈكلىرىنى كۆيدۈرۈپ سۇ بىلەن ئىچۈرسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ تۆگە گۆشىنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىدىكى كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.
△ ئېرىتىلگەن تۆگە مېيىنى بوۋاسىرغا، خانازىر ۋە بەدەنگە چىققان مۇدۇرلارغا چېپىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ تۆگە لوگىسىنىڭ مېيىنى ئېرىتىپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بالىياتقۇدىن، بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، تېرىگە چېپىپ بەرسە، تېرىنىڭ ھەر خىل يېرىلىشلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ تۆگە سۈيدۈكىنى ئادراسمان بىلەن قاينىتىپ بەدەننى يۇيۇپ بەرسە، پالەچ، كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.
△ تۆگە يۇڭىنىڭ تېۋىتىنى مىس قاچىدا كۆيدۈرۈپ تالقان قىلىپ، ئۇنى يىرىڭلىق يارىلارغا سەپسە، جاراھەتنى ساقايتىدۇ.
△ تۆگە يۇڭىنى كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، قاناشنى توختىتىدۇ.
△ تۆگە سۈتىدە تەييارلانغان قىمىز ئۆپكە كېسەللىكىنى داۋالاشتا مەشھۇر دورىدۇر.
△ تۆگە سۈتىدىن ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، بەك ئورۇقلاپ كېتىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ تۆگىنىڭ يېڭى ئۆپكىسىنى يەرلىك ئورۇنغا قىزىق چاغدا چاپلاپ بەرسە، قارا داغقا شىپا بولىدۇ.
△ تۆگىنىڭ جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ ياكى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.
△ ھەسەل بىلەن گۈل يېغىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈلسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
△ ھەسەلنى سۈتكە قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەرلىك جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغايدۇ.
△ ھەسەلنى ئېغىزغا ئېلىپ يالانچۇق قىلىپ يۇتۇپ بەرسە، يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشلارغا شىپا بولىدۇ.
△ ھەسەلگە ئەنزۇرۇت ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىپ بەرسە،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جاراھەتلەردىكى يىرىڭنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا يارا ئورنىدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.
△ ساپ ھەسەلنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، ئۈنتۈغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
△ ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى ئىلمان قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ، ھەر كۈنى ئىككى ـ ئۈچ قېتىمدىن 60~70 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ.
△ ھەسەلگە قاينىتىلغان پىلە غوزىسىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئالما ياكى ئانار سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا يۈرەك، بۆرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم خىيالپەرەسلىك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.
△ ھەسەل سۈيىدە بارماق بىلەن چىشنى يۇيۇپ بەرسە چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ، چىشنى پارقىرىتىدۇ.
△ ھەسەلنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پات ـ پات چىشنى يۇيۇپ بەرسە، چىشنى تازىلايدۇ.
△ ھەسەل سۈيىنى غار ـ غار قىلسا، گالدىكى ۋە بادامسىمان بەزدىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ.
△ ھەسەلگە ئاز-راق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشتىن بولغان ئىششىق ۋە كۆكىرىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ ھەسەلگە يۇلغۇن مېۋىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، جاراھەت قەقىچىنى يوقىتىدۇ ۋە تازىلايدۇ، ئەت ئۈندۈرىدۇ.
△ ساپ ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، غولپىيازنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەر خىل كۆيۈكلەرگە شىپا بولىدۇ، ئەگەر ساپ ھەسەل بولمىسا، ئۆزىنى چاپسىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.
△ ھەسەلدىن، سىقىلغان تۇرۇپ سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بىللە ئىستېمال قىلسا، قەي قىلدۇرۇپ، مەيدىنى بوشىتىدۇ.
△ ھەسەل ھەربىر كۈنىكىدىن ئۈچ گىرامنى كۈنجۈت مېيىدا

ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنىنى مايلىسا، پالەچ، لەقۋا كېسەللىكلىرىگە ۋە جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ ھەسەل ھەرىسى كۆنىكىنى سۈسەن مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، سەپكۈنى يوقىتىدۇ، پەيلەرنىڭ قاتتىقلىقىنى بوشىتىدۇ.
△ ھۆپۈپنىڭ گۆشىنى سىرىقچېچەك بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ يېسە، ئۈچەيلەردىكى تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تولغاق، قورساق ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ، بۆرەك، دوۋسۇندىكى ئۇيۇپ قالغان قانلارنى تارقىتىدۇ.
△ ھۆپۈپنىڭ قېنىنى بەھەق ياكى تاز، چاقىلارغا سۈرتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ ھۆپۈپنىڭ قېنىنى قۇرۇتۇپ سەۋسەن يېغىغا ياكى يېگى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ چاچقا سۈرتسە، چاچنى قارايتىدۇ ۋە بۇدۇر قىلىدۇ.
△ ھۆپۈپنىڭ يېغىنى تېرىلەرنىڭ يېرىلىپ كەتكەن يېرىقلىرىغا سۈرتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ غاز تۇخۇمى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز بولۇپ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.
△ غاز تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ئېغىز ئالمىغان غەلۋىرەككە تاڭسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ.
△ غازنىڭ يېگى مايىقىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچۈرسە، كىچىك باللارنىڭ ئېغىزىدىكى سۈت يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىت چىشلىگەن جاراھەتكە تاڭسا ساقايتىدۇ.
△ غازنىڭ قېنى مۆتىدىل بولۇپ، زەھەرلىك ئوقيا تەگكەنلەرگە ئىچۈرسە ياكى سىرتىدىن سۈركەپ بەرسە ھەم دورا بىلەن زەھەرلەنگەنلەرگە ئىچكۈزسە زەھەر قايتۇرىدۇ.
△ غاز قانىتىدىن بىر چاڭگالنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئوتتا قويۇپ كۆيدۇرۇپ، كۈلىنى چاي بىلەن قاينىتىپ ھەيز كەلگەندىن كېيىن ئىچسە، ھامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
△ قۇرۇتۇلغان زۇلۇكنى ئېزىپ، سەبرە بىلەن قوشۇپ بوۋاسىرغا ياكى چاقىلارغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، چاقىنىڭ

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

ئىزلىرىنىمۇ يوقىتىدۇ.
△ قۇرۇتۇلغان زۇلۇكنى زەيتۇن يېغىدا كۆيدۈرۈپ ئەرلىك جىنسىي ئەزاغا چاپسا، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ۋە كۈچلۈك قىلىدۇ.
△ قۇرۇتۇلغان زۇلۇكنى كۆيدۈرۈپ بىنەپشە يېغى بىلەن ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ تۆشۈكىگە تېمىتسا، سۈيدۈكنىڭ كۆيدۈرۈپ كېلىشىگە، دوۋسۇندىكى يىرىڭلىق چاقىلارغا پايدا قىلىدۇ.
△ زۇلۇكنى كۆيدۈرۈپ ياكى قۇرۇتۇپ تالقان ياساپ بىر قېتىمدا 1~2 گرامدىن، كۈندە 2~3 قېتىم قېتىم ئىچىپ بەرسە، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.
△ چايانىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قارىمۇچ، زەنجىۋىللەرگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ ھەر خىل كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
△ چايانىنى كۆشتە قىلىپ، تالقان تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىپ چۈشۈرىدۇ.
△ چايانىنى كۆيدۈرۈپ ياكى ئېزىپ سىركە بىلەن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىدىكى قارا داغلارنى يوقىتىدۇ. ئاقكېسەلگە شىپاھ بولىدۇ. چاچنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ.
△ چايانىنى كۆيدۈرۈپ زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، چاچ ئۈندۈرىدۇ، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.
△ چايان چاققان ئورۇنغا چايانىنى تۇتۇپ ئېچ قارنىنى ئېلىۋېتىپ تاڭسا، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.
△ قۇرۇتۇپ تەييارلانغان چايانىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ چايانىنى تالقان قىلىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، مېڭىگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچكە شىپا بولىدۇ.
△ چايانىنى چاشقان مايىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، تالقان قىلىپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، نامازشام قارىغۇسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ تىرىك چۈمۈلىنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ،

قاينىتىپ، قاينىغان يېغى بىلەن قۇلاقنى ياغلاپ بەرسە، قۇلاق ئېغىرلىشىشنى داۋالايدۇ.

△ چۈمۈلىنى سىركە بىلەن ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئۆششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا خانازىرگە ۋە ئاقكېسەلگە ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ.

△ چۈمۈلىنى ئىسپىرتقا چىلاپ، ياسالما تەييارلاپ سىرتىدىن ئىشلەتسە، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، پۇت - قول ئېغىرلىشىپ ئاغرىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ چۈمۈلىنى زەرنىخ بىلەن سالايە قىلىپ تېرىگە چېپىپ بەرسە، تۈك ئۈندۈرمەيدۇ.

△ چۈمۈلە تۇخۇمىنى ياغلار (قانداق ياغ بولسا بولۇۋېرىدۇ) بىلەن ئېزىپ سىرتىدىن چاپسا، تۈكلەرنى چۈشۈرىدۇ.

△ چېكەتكىدىن 12 تالنى تۇتۇپ باش، قول، پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، مۇرت (تۇرمۇت) بىلەن ئېزىپ، قولى ۋە پۇتى ئىششىغانلارغا ياكى ماخاۋ (جۈزام) كېسەلى بارلارغا بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ چېكەتكىنى تۇتۇپ، قانىتى ۋە قول - پۇتلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ياغ بىلەن قورۇپ يەپ بەرسە، تۇغۇتتىن كېيىنكى كەم قانلىق كېسەللىكىگە، بالىلارنىڭ مەددە قۇرتى كېسەللىكىدىن ۋە ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىشىشىدىن ئاجىزلاپ ئورۇقلاپ كەتكەن كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ.

△ چېكەتكىنى ساپال قاچىدا قورۇپ تالقانلاپ شېكەر قوشۇپ ئىچۈرسە، بالىلاردىكى دۆلىنىش كېسىلىنى داۋالايدۇ.

△ قورۇتۇلغان چېكەتكىنى سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆششۈكتىن بولغان جاراھەتكە چاپسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

△ چېكەتكىنى كۆيدۈرۈپ بەدەننى تۈتۈنىگە تۇتسا، بوۋاسىر، سۈيدۈك ماڭماسلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ چېكەتكىنىڭ قول - پۇتلىرىنى ئېزىپ ياكى كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن بەدەنگە چاپسا، سۆگەل، قارا داغ ۋە قوتۇرنى يوقىتىدۇ.

△ يىلاننى سىركىگە ياكى ئىسپىرتقا چىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن چېپىپ بەرسە، بەھەق، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

◆ شەپەررەك گۆشىنى سۇ يېغىدا پىشۇرۇپ، مەزكۇر ياغ بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قايىتا ـ قايىتا ياغلانسا ئىرقىتا (ئىرقۇنسا) ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

◆ زەنىق يېغى بىلەن ئېزىلگۈدەك پىشۇرۇپ، ئاندىن ياغنى ساپ قىلىپ ياغلانسا، كونا پالەچنى، ئەزا تىترەش، چاچلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشى، ئەمچەكنىڭ يوغىناپ قېلىشىنى توسايدۇ.

◆ شەپەرەڭنىڭ قېنىنى باللارنىڭ دوۋسۇنغا چاپسا، تۈك چىقمايدۇ، قىزلارنىڭ ئەمچىكىگە چىپىپ قويسا يوغىنىمايدۇ.

◆ شەپەرەڭنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى كۆزگە تاڭسا كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدۇ، تۇغۇش ئالدىدا تۇرغان ئاياللارنىڭ پەرجىگە سۈۋاپ قويسا، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. تەسىرى كۈچلۈك.

◆ شەپەرەڭنىڭ مېڭىسىنى تاپانغا، ئالىقانغا چاپسا باھىنى قوزغايدۇ.

◆ شەپەرەڭنىڭ تېزىكىنى (مايىقىنى) كۆزگە تاڭسا كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ.

◆ شەپەرەڭنىڭ تېزىكىنى (مايىقىنى) كۆيدۈرۈپ كۈلىنى هاراق بىلەن ئىچۈرسە قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

◆ 12 دانە چېكەتكىنىڭ باش، قول ـ پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، ئۈچ گرام موردە بىلەن ئېزىپ، ئىستىسقا، جوزان كېسەللىرىنى داۋالايدۇ. قول ـ پۇتلىرىنى ئېزىپ، بەدەنگە چاپسا، سۆگەل، قاداق، قوتۇر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

◆ ئەرەنلىكى كېرەكتىن چىققان كىشىلەر ئۈچتىن بەشكە قەدەر قاغا تېپىپ، هەر كۈنى قاغىدىن بىرنى باهىنىڭ تومۇرىغا بوغۇزلاپ قان بىلەن ئۇۋۇلانسا، بۇ كىشى كېرەككە كېلىدۇ. مۇمكىنقەدەر كۆپرەك بولسا تېخىمۇ ياخشى.

◆ ئادەت كۆرمەيدىغان ئاياللار هۆپۈپنىڭ تىلىنى قول بىلەن يۇلۇپ ئېلىپ، 45 يىلدىن 50 يىلغىچە بولغان پىششىق كېسەكنى ئوت ئۈستىدە قويۇپ شۇ ئارقىلىق قورۇتۇپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناشتىدا بىر نۆۋەت، كەچتە بىر نۆۋەت قايناق سۇ بىلەن كاپ ئەتسە هەيز ماڭدۇرىدۇ.

◆ بىغىتاق كەم قۇۋۋەت كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تاشقى تەرەپتىن ئىشلەتسە بەدەننى پاقىرىتىدۇ، كۆزگە تارتسا ئاقنى يوق قىلىدۇ، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ.

[قوشۇمچە 2]

بىر قىسىم ئۆسۈملۈك دورىلىرى دورا خەتلىرى

◆ يۇمغاقسۈت: ھەرقانداق باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، قورساق ئاغرىقى، مەيدە ئاغرىقى، قورساق ئىسسىلىش ۋە قەۋزىيەت قاتارلىق ھەزىم كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

◆ يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى: يۇمغاقسۈتنىڭ ئۇرۇقىنى چالا قورۇپ، سۇدا قاينىتىپ، قىزىق ھالىتىدە بىر ئىستاكاندىن ئىچسە، قورساققا يەل تۇرۇپ قالغان، سىيدۈك توختاپ قالغانغا شىپا بولىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ. سىيدۈك ماڭمىغان ھايۋانلارغىمۇ بىر جىڭدىن ئىككى جىڭغا قەدەر ئىچۈرسە شىپا بولىدۇ.

◆ ياڭاق شاكىلىنىڭ كۆمۈرى: ياڭاق شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كاپ ئەتسە، ھۆ بولۇپ قۇسقان، ئىچى سۈرۈپ كەتكەن، قورسىقى تولغاپ سۈرگەن، قورسىقى ئىسسىلگەن، تاماق بىلەن زەھەرلەنگەن ئىللەتلەرگە پايدا قىلۇر. بادام ۋە شاپتۇل ئۇچكىسىنىڭ شاكىلىنىمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

◆ كاۋا ئۇرۇقى: كاۋا ئۇرۇقىنى ئىچىدىكى قەغەزدەك كۆك پوستى بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن ئىلەشتۈرۈپ يۇغۇرۇپ، ئىككى مىسقالدىن قۇرس ياساپ، ھەر خىل قەۋزىيەتكە بېرىلىدۇ ۋە ئۇششاق باللاردىكى يىلان ـ قۇرتلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن كۈندە ئۈچ قېتىم بىر داندىن يېيىلىدۇ.

◆ قاپاق ئۇرۇقى: قاپاق ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، پېشانىسىگە چاپسا، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى يۇمشاق سو- قۇپ، بىرئاز سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇيقۇسى قاچقان، سەۋدا تۇتۇپ قالغان ئىللەتلەر ئۈچۈن، مېڭىگە چاپسا، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ، بېغىنى چاپسا، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا قوزغىلىش، ئىس-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سىقىتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆيۈپ ئېچىشىش قاتارلىق ئىللەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

◆ جىگدە ئۇرۇقى: جىگدە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، ھەر خىل ئاق خون كېسەللەرگە بىر قېتىمدا يېرىم سەردىن بېرىلىدۇ. ھېق تۇتۇشقا جىگدە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، مېغىزىنى ئايرىۋېلىپ، بىر قوشۇق كاپ ئەتسە ھېق قويۇپ بېرىدۇ.

◆ سامساق: سامساقنى سىقىپ، سۈيىنى تەمرەتكىگە چاپسا، كۆيدۈرۈپ ساقايتىدۇ. قۇرت يېگەن چىشنىڭ تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. زۇكام تەگكەندە، بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇننىڭ سۈيىنى توختىتىپ، زۇكام مىكروبىنى ئۆلتۈرىدۇ. سامساقنى يالپاقلاپ، پېشانىگە 3 ~ 4 قېتىم چاپلاپ قويسا، باش ئاغرىقى ۋە زۇكامغا شىپا بولىدۇ. چايئىماي پارچىلاپ يۇتۇۋەتسە، مەيدە بۇزۇلغان، ئېسىلگەن، قوسقانغا شىپا بولىدۇ.

◆ بېھى ئۇرۇقى: بېھى ئۇرۇقىدىن بىر سەرنى بىر جىڭ قەنت قىيامىغا ئىلەشتۈرۈپ قويۇپ، ھەرقانداق يۆتەلگە ۋە دېمى سىقىلىشقا 2 ~ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

◆ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى: ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن بىر ھەسسىنى ئىككى ھەسسە شېكەرگە قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تۇرلۇك يۆتەل، زۇكام، دەم سىقىلىشلارغا ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

◆ قىزىلگۈل يېغى: بىر جىڭ كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، يېرىم جىڭ قىزىلگۈلنى شۇنىڭغا تاشلاپ، شىشە قاچىغا ئېلىپ، ئاپتاپتا قويسا گۈل يېغى بولىدۇ. بۇ ياغنى ھەرقانداق ئېچىشىپ تۇرغان، قىزىرىپ قالغان، ئىششىغان يەرگە (ۋاسپانىيىگە) سۈرتۈپ قويسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، قايتۇرىدۇ، بوۋاسىرغا، كۆيگەن يەرگە، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. پىيى تارتىشىپ قالغان يەرگە، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا چاپسىمۇ شىپا بولىدۇ.

◆ بۇدۇشقاق: رىماتىزم ۋە ئىستىسقاغا پايدىلىق.

◆ سېرىقچىچەك: سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، ئىستىسقا ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى چوڭ قازاندا قاينىتىپ، بۇسىدا بەزگەك بولۇپ قالغان ئادەمنى تەرلەتسە

شىپا بولىدۇ.

◆ئىتىياتچىقى: بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غازىڭىنى تاماكا قەغىزىگە يۆگەپ چەكسە دەم سىقىلىشقا، ئۆپكە سىپازمىغا شىپا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقىدىن يېرىم مىسقالنى قاينىتىپ ئىچسە، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. شەقىقە، مېڭە ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ(بۇ ئۆتكۈر زەھەر بولغاچقا، يېرىم مىسقالدىن ئارتۇق ئىچسە زەھەرلەيدۇ).

◆ ئانار يىلتىزىنىڭ پوستى: قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشايدىغان مەددە قۇرتىنى قېپى بىلەن چۈشۈرىدۇ. ئانار يىلتىزىنىڭ پوستىنى سۇدا ئوبدان قاينىتىپ، ئاچ قورساققا ئىچۈرۈلىدۇ، ئىچىپ بىر يېرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، سانا دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ. قورساق ئاغرىپ ئىچى سۈرۈلگىلى قوپقاندا، بىر داس ئىسسىق سۇغا مەقئەتنى تۇتۇپ ئولتۇرۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، مەددە قۇرتىنىڭ قېپى تاسمىدەك چىقىپ كېتىدۇ (بۇ دورىنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. كىچىك بالىلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ).

◆ قاپاق يېغى: خام قاپاقنىڭ سىرتىدىكى پوستىنى سويۇپ تاشلاپ، ئىچىدىكى گۆش، لەش ۋە ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ سۈيىنى (شىرىسىنى) سىقىپ چىقىرىپ، تۆتتىن بىرىگە كەلگۈدەك كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەڭگىل ئوتتا ئاستا ـ ئاستا قاينىتىلىپ، سۈيى توگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ، شىشىدە ساقلىنىدۇ. كەچ تەرەپتە 2 ~ 3 مىسقالنى ئىككى چېكە ۋە مېڭە، ئالىقان، تاپانلارغا سۈرتۈپ قويسا ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل باش ئاغرىقى، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، نېرۋا قوزغىلىش، دىماق قۇرۇش، روھىي بىئاراملىق، سەۋدا تۇتۇش، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

◆ بىنەپشە يېغى: بىر جىڭ كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، تۆت سەر گۈلبىنەپشىنى تاشلاپ ئاپتاپتا 20 كۈن قويۇپ، پېسىپىنى سۈزۈپ تاشلاپ، يېغىنى باش، پېشانىگە ۋە ئالىقان، تاپانغا چاپسا، مېڭىگە ئىسسىق ئۆتۈپ ئاغرىغان ياكى قۇرۇقلۇق يېتىپ ئاغرىغان باشقا، ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

◆ كۆكنار يېغى: كۆكنارنىڭ ھەر خىل رەڭدە ئېچىلغان

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

گۈللىرىنى كۈنجۈت يېغىغا تاشلاپ ئاپتاپتا قويۇپ تاتۇقى چىقىپ بولغاندىن كېيىن، پىسپىلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، يېغىنى شىشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ. ئۇخلىتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، باش تەرەپكە سىرتتىن چاپسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يېغىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ئىچىدىن ئىچسە يۆتەل، كۆكسى ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. كۆكنارنىڭ گۈلى ۋە ياغاچ غازاڭلىرىنى ئوبدان پارچىلاپ، سۇدا قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە كەلگۈدەك كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، يەنە قايىنىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا كۆكنار يېغى تەييار بولىدۇ. كۆكنارنىڭ ئۇرۇقىدىن چىقىرىلغان يېغى ھەممىدىن ياخشى.

◆ بابۇنە يېغى: بابۇنە گۈلىدىن تۆت سەرنى يېرىم جىڭ كۈنجۈت يېغىغا تاشلاپ، ئاپتاپتا 10 كۈن قويۇپ، پىسپىنى ئېلىپ تاشلاپ، يېغىنى ئىشلەتسە، سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل باش ئاغرىقى ئۈچۈن پايدىلىق.

◆ سىيادان يېغى: سىيادانىنى سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىدا قايىنىتىپ قويۇپ، باشقا چاپسا، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا كېسەللىكى قاتارلىق ئىللەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

◆ خەشخەش شەربىتى: كۆكنارنىڭ خام غوزىسىنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ چالا سوقۇپ، سۇدا قايىنىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئەتە ــ ئاخشىمى ئىككى قوشۇقتىن ئىچسە، ھەر خىل باش ئاغرىقى، زۇكام، يۆتەل، نەزلە ئۈچۈن پايدىلىق. ئاياللاردا ھەيز كەلگەن چاغدىكى ئاغرىق، بەل ئاغرىق، ھىستېرىيە كېسىلى ئۈچۈنمۇ پايدىلىق.

◆ سىيادان: سىيادانىنى سىركىدە نەمدەپ، بىر كېچە ــ كۈندۈز قويۇپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، لاتىغا يۆگەپ پۇرىسا، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

◆ئىگىر مۇراببासى: توم ئىگىرنى سۇغا چىلاپ قويۇپ (قومغا كۆمۈپ ئۈستىگە سۇ چېچىپ قويسىمۇ بولىدۇ)، يۇمشىغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ سۇدا قايىنىتىپ، ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىپ ئېلىپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، پالەچ، لەقۋا، خاپىغان،

كېكەچ، ئۇنتۇغاقلىق ۋە ئۇچەي، ئاشقازان پالەچلىرىگە شىپا بولىدۇ.

◆ قومۇش يىلتىزىنى قايناتىپ ئىچسە كۆزنىڭ تورلاشقىنىغا شىپا بولىدۇ.

◆ چىلان شەربىتى: يەرلىك چىلاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، شېكەر ياكى قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ ئېلىپ قويۇپ، 1 ـ 2 سەردىن يېسە، يۆتەلگە، كۆكەس ئاغرىغانغا، ماشىداغا، ئابىلە قاپارچۇقلارغا شىپا بولىدۇ. سەپرانى پەسلەيدۇ.

◆ سامساق قىيامى: يېرىم جىڭ تازىلانغان سامساقنى تۆت سەر كالا يېغىدا پىشۇرۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، بىر جىڭ ساپ ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ قويۇپ، ھەرقېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن كۈندە ئىككى قېتىم يېسە، بەلغەملىك يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. زۇكام ماددىسىنى پىشۇرۇپ، كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

◆ بادام مۇراببىاسى: يېرىم جىڭ بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، پوستى يۇمشىغاندا سويۇۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر جىڭ ھەسەل بىلەن قايناتىپ مۇراببا قىلىپ، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن يېرىم سەرگىچە يېسە، يۆتەلگە ۋە كۆكەس چىڭىغانغا شىپا بولىدۇ.

◆ جۇۋۇنا تالقىنى: جۇۋۇنا، چىگىسەي ئۇرۇقى ۋە قەنتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى مىسقالدىن يېسە، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

◆ مېۋە سۈيى: ھەر خىل تاتلىق ھۆل مېۋىلەرنى، مەسىلەن: تاتلىق ئانار، ئالما، بېھى، ئامۇت، ھۆل ئۈزۈم، پورتىخان، ئاق بەرگى، ئۈجمە قاتارلىق مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ قويۇپ، ئورۇقلاپ ئاجىزلىشىپ قالغان، قان ئاز قالغان، يۈرەك، ئاشقازان ۋە ئۈچەي، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاشقان ئادەملەرگە بەرسە ياخشى شىپا بولىدۇ. قۇسقان ئىللەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

◆ ئاق ئۈجمە تالقىنى، قارا ئۈجمە تالقىنى مېڭە ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ ھەم ئاشقازان ۋە يۈرەك ئاجىزلىققىمۇ شىپا بولىدۇ، ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ، بولۇپمۇ ئاق ئۈجمە تالقىنى مېڭىگە قۇرۇقلۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يېتىپ، ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىپ قالغان ئادەمگە بەرسە قۇۋۋەت بولىدۇ. گىلىيۇكوزىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

◆ ئاچچىق ئانار شەربىتى: ئاچچىق ئانارنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ قويۇپ ئىستېمال قىلسا، غەشيان، قەي، ھو بولغانغا شىپا بولىدۇ.

◆ جۇۋانا قايناتمىسى: قورۇلغان جۇۋانىغا تەڭ مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، بىر ھەسسە سۇغا سېلىپ ئەلەشتۈرۈپ ئاپتاپتا بىر ھەپتە قويغاندىن كېيىن قايناتىپ قىيام قىلىپ ئۈچ مىسقالدىن ئىچسە، مەيدە سوۋۇپ قالغانغا، ھەزىم ئاجىزلاشقانغا، قورساق ئىششىقىدا شىپا بولىدۇ.

◆ ھەزىم قىلىش ناچارلاشقاندا پىننە ياغىچى، زىرە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

◆ تاماقتىن زەھەرلەنگەندە پىننە ياغىچىنى قايناتىپ، ساپ ھەسەل قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

◆ بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ قالسا، پىننە ياغىچى دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

◆ ئاق قىچا تالقىنى: ئاشقازان ئىسسىلىش، تاماق ھەزىم قىلالماسلىق، گۆرۈچ تامىقى يېگەندە ئاشقازان كۆپۈش كېسەللىكىدە، قورۇلغان ئاق قىچىنى سوقۇپ، تاماقتا سېپىپ يېيىلىدۇ.

◆ سەۋزە: ئۆزىدىن ياكى مۇرابباسىدىن بېرىلسە ئۆپكە ئىششىقى، كونا يۆتەل، ئىستىقا، قورساق ئاغرىقىقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقى باھنى قوزغايدۇ، ئۇرۇقىنى سوقۇپ ياكى ئۆزىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچۈرسە، ياكى ھومەل قىلسا، تۇغمىغان ئاياللارنىڭ تۇغۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭ مۇراببىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە باھقا بەكمۇ شىپا بولىدۇ، ئۈچ گىرامنى ئۈچ گىرام شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، پۇت ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. بەك كۆپ يېمەسلىك لازىم.

◆ چاكاندىنى قايناتىپ، ئىچسە، ئۆپكە سىل كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

◆ چاكاندىنى قايناتىپ، قىزىق سۈيىگە كېسەل ئورۇننى چىلاپ قىزىق ئۆتكۈزسە ياكى لۆڭگىنى چىلاپ كېسەل ئورۇنغا قويۇپ قىزىق ئۆتكۈزسە، بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

◆ بابۇنە چېچىكىنى دەملەپ ئىچسە، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بالىياتقۇدىكى ھەر خىل كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.
◆ بابۇننى قاينىتىپ، قىزىق سۈيىگە پۇتنى چىلاپ قىزىق ئۆتكۈزسە ياكى يۇيۇنسا، رېماتىزم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
◆ قۇرۇتۇلغان سېرىق سەمبەر گۈلىنى دەملەپ ئىچسە، شاخچە كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
◆ قۇرۇتۇلغان سېرىق سەمبەر گۈلىنى قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا، گال ئاغرىقى (ئانگىنا)غا شىپا بولىدۇ.
◆ خورما تەپ، بەزگەك كېسەللىرىگە ھۆلبە بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ.
◆ يېڭى سۈت بىلەن قوۋزاق دارچىن قوشۇپ بېرىلسە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە يۆرەككە شىپا بولىدۇ.
بۇرۇن قاناش، قان سىيىشتە، كىچىك خوخا، خام ئەگىرسۇناي بەش مىسقالدىن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.
◆ بالىياتقۇنىڭ پائالىيەتچان قانىشىدا، كىچىك كۆك خوخىدىن بىر جىڭنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.
◆ كۆك خوخىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، زەخىملەنگەن جايغا تېمىتسا قان توختىتىدۇ، قۇرۇتۇلغان كىچىك خوخىنى سوقۇپ تاڭسىمۇ بولىدۇ.
◆ ئۆپكە ئىششىقىدا كىچىك خوخا بىر سەر، ئوچقات ئىككى سەر سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.
◆ سۈيدۈكتىن قان كېلىشتە، چوڭ خوخا بىر سەر، كۆك سېغىز بەش مىسقال، زىرىق ئۈچ مىسقال، چۇچۇكبۇيا ئىككى مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.
◆ قورساق ئاغرىپ، چوڭ تەرەتتە قان كەلسە، خوخا، ئوغرىتىكەن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.
◆ رەۋەن قاينىتىپ ئىچسە ئاشقازان، ئاشقازان سۈيۈقلۇقىنى، جىگەر سۈيۈقلۇقىنى يوقىتىدۇ.
◆ رەۋەننى قاينىتىپ ئىچسە، كونا يۆتەل بىلەن ئۆپكە، ئۈچەيلەرنىڭ يىرىڭلىشىشى ۋە ئىستىسقا، ھەر تۈرلۈك ئىچكى ئۆتكۈلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

◆ رەۋەننى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا قارا داغنى، تاياق تەگكەن جايدىكى ئىزلارنى يوق قىلىدۇ.
◆ رەۋەننى يۇمشاق ئېزىپ، يىرىڭلىق جاراھەتكە سەپسە ھۆل ئۆكنى يوقىتىپ، جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.
◆ ئۆپكە كېسىلى بار كىشىلەر ئېتىزلىقتىكى چامغۇرنى يۇلۇپ ئالماي، كۆكى تەرەپتىن بىرئاز سۇ پاتقۇدەك ئويۇپ، ئاغزىنى ئۆزىنىڭ ئېلىۋېتكەن ئاغزى بىلەن يېپىپ قويۇپ، بىر كېچە قويغاندىن كېيىن بىر قوشۇق سۇ يىغىلىدۇ، بۇنى ئىستېمال قىلسا ئۆپكە كېسىلى ساقىيىدۇ.
◆ سېسىقئوتنى قاينىتىپ، سۈيىنى داسقا قويۇپ، قىزىق ھالىتىدە پۇتنى چىلىسا، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
◆ گۈلسۆسەن يىلتىزىنى كاتەك تېشىدا سۈرۈپ، پېشانىگە چاپسا، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
◆ قارا سۆگەتنىڭ يىلتىزىنى كاتەك تېشىدا سۇغا سۈرۈپ چاپسا، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
◆ ۋاڭنىڭ غازىڭى ۋە بەڭگىدىۋانىنىڭ غازىڭىنى ھۆل ۋاقتىدا ياكى نەمدەپ ئېزىپ، سۈيىنى ئىككى چېكە ياكى پېشانىگە چاپسا، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
◆ ھەر خىل قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاقنىڭ ئىچى لوقۇلداپ، سانجىپ ئاغرىغاندا كۆكنار يېغىنى بىر ـ ئىككى تامچىدىن قۇلاقنىڭ ئىچىگە تېمىتىپ قويسا ئارام بېرىدۇ، ئۇخلىتىدۇ.
◆ سوزاپ يېغى، تۆگە سۈتى، تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ يېغى بۇلارنىڭ قايسىبىرى بولسا قۇلاق پاڭلىقى ۋە ئاغرىقىغا سىرتىدىن تېمىتسا بولىدۇ.
◆ قۇلاق قىچىشىپ ياكى ئىچىشىپ خاپا قىلسا، قىزىپ، ئىششىپ قالسا گۈل يېغىدىن بىرئاز تېمىتىپ قويسا بولىدۇ.
◆ قۇلاق ئاغرىسا ھەم يىرىڭ چىقسا قىچا بىلەن ئەنجۈر قېقىنى يۇمشاق سوقۇپ قۇلاققا سەپسە بولىدۇ.
◆ بادام يېغى بولسا ئاچچىق بادام يېغى قۇلاقنى يىرىڭدىن تازىلايدۇ ھەم قىچىشىشنى پەسلەيدۇ.
◆ موزىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كونا ھاراققا ئىلەشتۈرۈپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاققانغا شىپا بولىدۇ.
◆ چاكاندىنى قاينىتىپ سۈيىنى قىزىق ھالدا بۇرۇنغا تېمىتسا

بۇرۇن پۇتۇپ قالغانغا شىپا بولىدۇ.

◆ بۇرۇننىڭ ئىچى قىزىرىپ ئىششىپ قالسا، گۈل يېغىغا قۇغۇشۇننى سۇرۇپ چېپىپ قويسا بولىدۇ.

◆ بۇرۇن قاناش، ئىچكى ئەزالار قاناش قاتارلىقلاردا ئۇگۇنەكنى سوقۇپ كاپ ئەتسە قان توختىتىدۇ.

◆ خورەك تارتىشقا، قاقىلە بىلەن لاچىندانە دەملەپ ئىچسە شىپا بولىدۇ. خورەك تارتىش ئېغىر بولۇپ، كېسەللىك دەرىجىسىگە يەتكەن بولسا، ئاتنىڭ تىلىنى پىشۇرۇپ يېيىش بىلەن بىللە ياۋا ئامۇتنىڭ يىلتىزىنى دەملەپ ئىچسۇن.

◆ ۋاڭنىڭ غازىڭى، بەڭگىدىۋاننىڭ غازىڭىنى سىقىپ باسسا چىش ئاغرىقىنىڭ دەردى پەسلەيدۇ.

◆ چىشنىڭ تۇۋى ئىششىپ، ئېڭەك ئىششىپ قالغان بولسا ئاق لەيلىگۈل، ئاق لەيلى غازىڭى، مارجان شوخلا، كۆك يۇمغاقسۇتنى يۇمشاق سوقۇپ ئاغرىغان يەرگە تاڭسا بولىدۇ.

◆ قوقاقتىن ئاغرىغان چىشنى داۋالاشتا: قۇرۇتۇلغان شوخلا (ئىتئۇزۇمى)نى قومۇش نەيچىگە ئېلىپ، بىر ئۇچىغا ئوت يېقىپ، تۇتۇننى شوراپ، ئاغرىق چىشنى ئىسلىسا؛ ھەرە كۆنىكىنى موخۇركا ئورىغاندەك ئوراپ، ئىسىنى شوراپ ئاغرىق چىشنى دۇتلىسا؛ قوقاق تېشىنى كاتەك تېشىدا سۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

◆ ئېغىز ۋە دىماق قۇرۇپ قالغان ياكى ئېغىز بۇرۇننىڭ شىللىق پەردىلىرى ئىششىپ قالغانغا بادام يېغى ياكى قاپاق يېغىنى تېمىتىپ قويسا بولىدۇ.

◆ بوۋاقلارنىڭ ئېغىزى ئاغرىغاندا (تاڭلىيى ھۆلدۆلەپ، ئاقىرىپ ئاغرىغاندا) ياڭاق پوستىغا ئانىسىنىڭ سۈتىنى سىغىپ، ئوتتا قويۇپ ئۆرلىتىپ ئىچۈرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

◆ ئادەتتىكى گال ئاغرىقى ئۈچۈن شاتۇت ۋە مارجان شوخلىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە ۋە غار ـ غار قىلسا بولىدۇ.

◆ ياڭاق مېكىنى قاينىتىپ غار ـغار قىلسا گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

◆ گال قىچىشىپ قالغاندا زەدەكنى قايىنتىپ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ يۇمشاق پىشۇرۇپ، قىزىق ھالدا يېسىمۇ بولىدۇ، گالنىڭ سىرتىدىن پىننە، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى گۈلنى يۇمشاق سوقۇپ سۇدا يۇغۇرۇپ تاڭسا بولىدۇ.

◆ كاناي بوغۇلۇپ قالسا، بادام يېغىدا ياغلاش ۋە ئىچۈرۈش لازىم.

◆ ئاۋاز پۈتۈپ ئۈنى چىقمايدىغان بولۇپ قالسا، تاتلىق ئانارنى لاتا ياكى خېمىرغا يۆگەپ قوقاسقا كۆمۈپ، يېرىم سائەت پىشۇرۇپ، ئانارنىڭ كىندىكىدىن تۆشۈك ئېچىپ شۇ يەردىن ئىككى مىسقال بادام يېغىنى قوشۇپ ئوبدان ئىلەشتۇرۇپ، قىزىق شوراپ ئىچىلىدۇ.

◆ يېرىم جىڭ سامساقنى تازىلاپ بىر جىڭ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ قويۇپ 3 ~2 مىسقالدىن يەپ بەرسە كۆكيۆتەل، كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

◆ ئالما مۇراب‌باسى، ئامۇت شەربىتى، گۈلقەنت، ئۈزۈم سۈيى، زەدەك مۇراب‌باسى، ئازگال مونجىقىنىڭ سۈيى، پىننە گۈلقەنتى قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى بولسا يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. بولۇپمۇ بىئارام بولۇش قاتارلىقلارغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

◆ قىزىلگۈل گۈلقەنتى، پىننە گۈلقەنتى، ھەسەل شەربىتى قاتارلىقلار ھەزىم ئاجىزلىقىغا ياخشى شىپا بولىدۇ. قىزىلگۈل يېغىمۇ شۇنداق.

◆ ئاق ۋە سېرىق توغرىغا تۈرلۈك ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. قارا توغرىغا ئاشقازان يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

◆ ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، قۇرۇق ئۈششاق ئۈزۈم، لاچىندانە، زىرىنى قايىنتىپ ئىچسە، ھۆل بولۇپ قۇسۇش، غەشيان تۇتۇش، ئىچى سۈرۈپ كېتىش، تاماق بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىق ئىللەتلەرگە دەرھال شىپا بولىدۇ.

◆ پىشمىغان ئۈزۈمنىڭ غوراپىنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ، 4 ~3 قوشۇقتىن ئىچسە ھۆل بولغانغا، قەي ياندۇرغانغا، تەپكە ۋە ئۈسسۇلۇققا شىپا بولىدۇ.

◆ توڭ غورىنى ئۈششاقلاپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ قويۇپ، كۆڭۈل ئايىنىپ قۇسقانغا، ھۆل بولۇپ قالغان ۋاقىتتا 4 ~3 مىسقالدىن ئىچسە شىپا بولىدۇ.

◆ چاچ قارايتىش دورىسى: ئۇرۇقى ئاز قارا تاۋۇزنى تونۇرغا سېلىپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى سىقىپ، سىيادانىنى سوقۇپ، تاۋۇز سۈيى بىلەن تازا قايناتىپ قىيام قىلىپ، قانداق يەرنىڭ چېچى ئاقارغان بولسا ياغلىسۇن.

◆ بەل ئاغرىققا بۇغداي ئۇنىنى سۈت بىلەن بىر ئاز تۇزسىز يۇغۇرۇپ، سۇڭپىيازنى جىق توغراپ، قەغەزگە بولاپ ئوتقا كۆمۈپ، پىشقاندىن كېيىن كۆمەچنى يەپ، قارىچايىنى دەملەپ ئىچسۇن، ئاندىن ئىسسىق يۆگىنىپ ئىككى سائەتتىن كېيىن قوپسا ياخشى بولىدۇ.

◆ ئاق لەيلى يىلتىزىنى قايناتىپ، سۈيىنى ئىچسە سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ.

◆ ئاق لەيلىنىڭ ئۇرۇقىنى قايناتىپ ئىچسە، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ.

◆ پىننىنى سوقۇپ قىزىق ھالدا سۆگۆلۈكنىڭ ئۇدۇلىغا تېڭىش ھەم قايناتىپ ئىچىشمۇ ياخشى شىپا بولىدۇ.

◆ سۈيدۈك يوللىرى ئىششىپ قالغان بولسا، ئاق لەيلى گۈلىنى گۈل يېغىدا ئېزىپ تاڭسا ئىششىق يېنىپ، سۈيدۈك ماڭىدۇ.

◆ قارا كۈنجۈت، جۇۋىنا، قارا شېكەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 2.5 مىسقالدىن ئىچسە، سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

◆ تەس سىيىشكە، سىزلامغا بىر سەر ئوغرىتىكەن، تۆت مىسقال زەنجىۋىلنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 11 سەر سوزاپ يېغىدا قايناتىپ، دوۋسۇنغا سۈۋىسۇن.

◆ قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى بىلەن كەرەپشە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرگە ئىلەشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن تاماقتىن كېيىن يېسە، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاپ، قېتىپ قالغان ماددىلارنى ھەيدەيدۇ. بۇنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا تاشنى چۈشۈرىدۇ.

◆ گۈلبىنەپشە، نىلۇفەر، گۈلەمشۇا، قىزىلگۈل، چىلان قاتارلىقلارنى دەملەپ (كاشكاپ دېيىلىدۇ) قىزىق ھالدا كۈندە 2~3 قېتىم ئىچسە، زۇكام تېگىپ ئىسسىداپ ئاغرىغان باشقا، ھەر خىل ئىسسىتمىلىق كېسەللەرگە، زۇكام، كېزىك، زاتىل قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ، قوقاق ياندۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[قوشۇمچە 3]

ئاۋام تېبابىتىدە تونۇپ يېتىلمىگەن بىر قىسىم كېسەللىكلەر دورا خەتلىرى

1. قان ئازلىق

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەردىن بەدەنگە گوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، يىلىكنىڭ قان ئىشلىشى ياخشى بولماسلىق ۋە قاناش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا ئاساسلىقى باش ئاغرىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، ئاسان چارچاش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئېغىر بولغاندا دائىم يۈرەك ئېغىش، نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكرىش، ھاسىراش، كۆكرەك ساھەسى سانجىلىپ ئاغرىش، ھەتتا ئايلىنىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

※ ئوبدان پىشقان شوخلىنى خام يەپ بەرسە، قان ئازلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ مورنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، قاننى كۆپەيتىدۇ.

※ ماش ئۈيۈتمىسى، قوي گۆشى، ھۆل زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە؛

※ ماش ئۈيۈتمىسىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن بىللە قاينىتىپ يەپ بەرسە؛

※ ئەنجۈر بىلەن تاتلىق بادام مېغىزىنى بىللە ئىستېمال قىلسا؛

※ يىلىكلىك سۆڭەكتە سۆڭەك شورپىسى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا؛

※ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا 20 گىرام ئەتراپىدىكى يىلىكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا؛

※ قوي جىگىرى، قوي قېرىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا؛

※ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا سۈت ياكى سېرىقماي ئىستېمال قىلسا؛

※ ھەر قېتىملىق تاماقتا قېتىقنىڭ زەرداب سۈيىدىن مۇۋاپىق

مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا؛
※ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، سىرتقى پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، زاراڭزا چېچەكى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە؛
※ 100 گىرام چوڭ چىلاننى سۇدا ياخشى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن چىلاننى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە؛
※ پاقلان گۆشىنى سەۋزە، چامغۇر، پىياز، شوخلا قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇپ، گۆشىنى، شورپىسىنى ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا؛
★ سۇت بىلەن قايماقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇتلۇكچاي تەييارلاپ، كۈندە ئەتىگەن 100~200 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە؛
★ ياخشى پىشقان تاتلىق ئانارنى پوستىدىن ئايرىپ قولدا سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، كۈندە بىر قېتىم 50~80 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە؛
★ يېڭى چىققان كۆك بېدىدىن 200 گىرام ئېلىپ، بىر لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە 300 گىرام ئاق شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~80 مىللىلىتىر سۈيىنى ئىچىپ ھەم مۇۋاپىق مىقداردىكى پىشۇرۇلغان بېدىسىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، قان ئازلىقىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ قورۇلغان كۈنجۈتنى يۇمشاق ئېزىپ، ئارزاق تۇز قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە بىر قېتىم 10~15 گرامنى سۇدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، قان كۆپەيتىدۇ، قان ئازلىقىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 500 گىرام قوي گۆشىنى نېپىز توغراپ، 100 گىرام كۆك پۇرچاق بىلەن بىر لىتىر سۇدا پىشۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، قان كۆپەيتىدۇ، قان ئازلىقىقا ۋە ياشانغانلىقتىن بولغان ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 500 مىللىلىتىر قوي سۇتىنى قاينىتىپ، كۈندە ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاپ، قان كۆپەيتىدۇ، قان ئازلىقىقا ۋە ئۇزاق ۋاقىت كېسەل ئازابىدىن ئاجىزلاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ كىچىك چىلاندىن 200 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى www.uyghurkitap.com

ياكى ناۋات سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە ئەتىگەن بىر قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە؛

★ قىزىل ئۈزۈمدىن 60 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە ئەتىگەن بىر پىيالىدىن ئىچىپ بەرسە؛

★ قارا موردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پىشۇرۇپ، ئازراق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ شاتۇت يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق ناۋات سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ پالەكتىن 100 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە؛

★ 150 مىللىلىتىر كالا سۈتىنى قاينىتىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئەتىگەن بىر قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، قان كۆپەيتىدۇ، قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: باچكا ، قۇشقاچ ، پاقلان ، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، گۆشلۈك پولۇ، سۈتلۈك پولۇ، كاۋاپ، نېرىن چۆپ، ئالما، ئانار، چىلان، قىزىل ئۈزۈم قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر تاللاپ ئىستېمال قىلىنسا؛ ئوزۇقلۇق پەرۋىشىنى كۈچەيتىپ، ۋاقتىدا غىزالىنىپ، يەنى تۇخۇمنى ئىللىتىپ ئىچىشنى ـ ھەر كۈنى بىر ئىستاكاندىن سۈت ئىچىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرسا؛ ھايۋان جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

2. يۇقىرى قان بېسىم

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تومۇردا ئايلىنىۋاتقان قاننىڭ قان تومۇر دىۋارىغا چۈشۈرگەن بېسىمى ئارتىپ كېتىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاساسلىقى

بىماردا باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاسان ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە چوڭلارنىڭ قان تومۇرىنىڭ قىسقىرىش بېسىمى 140 mmHgدىن يۇقىرى، كېڭىيىش بېسىمى 90 mmHgدىن يۇقىرى بولسا، يۇقىرى قان بېسىم ھېسابلىنىدۇ.

※ سەۋزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا؛
※ كۆممىقوناقنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا؛
※ قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر دولانا، چىلان، ئاپېلسىن قاتارلىق مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلسا؛
※ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى خاسىڭ مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا بىر سوتكا چىلاپ، كۈندە ئەتىگەندە 10 تالدىن ئىستېمال قىلسا؛
※ ئاچچىق ئانار سۈيىدە شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا؛
※ ئاق تۇرۇپنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ دائىم ئىچىپ بەرسە؛
※ مۇۋاپىق مىقداردا پىدىگەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛
※ ھۆل كەرەپشىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈنگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە؛
※ شوخلىنى كۈندە 1~2 دانە يەپ بەرسە؛
※ يېڭى تۇرۇپنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە؛
※ ئۆرۈك غورىسىدا مۇرابba ياساپ ئىستېمال قىلسا؛
※ شاتۇتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ئىچىپ بەرسە؛
※ يەرلىك كوممىقوناقنىڭ ساقىلىنى قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن بەرسە؛
※ قىرو چۈشكەن ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن ئىككى ھەسسە مىقداردا، قارا كۈنجۈتتىن بىر ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مەلۇم مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە كۈندە بىر ئوچۇمدىن ئىستېمال قىلسا؛
※ بىر ھەسسە مىقداردىكى ساپ ھەسەلنى ئالتە ھەسسە مىقداردىكى سۇدا يەڭگىل قاينىتىپ، كۈندە ئۇسسۇزلۇققا ئىستېمال

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قىلسا، يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا بولىدۇ.

※ ھەر كۈنى بىر ياكى ئىككى تال ئانار يەپ بەرسە، قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنى ئوخشاش نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ، شەربەت ياساپ ئىچىپ بەرسە، قاننى كۆپەيتىدۇ.

※ ئالقاتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كۆز تورلىشىش، باش ئېسىلىپ ئاغرىش، ئۇيقۇسى قېچىش، يۈرەك سىلىش خاراكتېرلىك قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

※ قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر ھەر ۋاقىت يۇمغاقسۈت ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

★ 60 گرام خاسىڭ يوپۇرمىقىنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلايدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 50 گرام شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قېتىققا تەكشى ئارلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھارارەت پەسەيتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 12 گرام قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە ئېزىپ، مەلھەم تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ باش ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئارپىنى پاكىز تازىلاپ، ئازراق سۇدا قاينىتىپ ياكى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بەرسە؛

★ 50 گرام ئالما پوستىنى پاكىز تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 500 گرام ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە، قاندىكى ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلايدۇ، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 10 گرام لوپنور كەندىر يوپۇرمىقىنى 100 مىللىلىتىر قايناق سۇدا 10 مىنۇت دەملەپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق

مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە (ئۇدا 15 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىپ، يۇقىرى قان بېسىم ۋە تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 500 گىرام شېكەرنى 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا قۇيۇپ، ئېرىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ بىر دانە تۇخۇمنى چىنىگە چېقىپ، 60 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛

★ ئوسما يىلتىزىدىن 15 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلاپ، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ھۆل پاقىيويۇپۇرمىقىدىن 95 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە؛

★ ھۆل دولانىدىن 10 تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ياكى 30 گىرام شېكەر قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ھارارەت پەسەيتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇپ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىپ، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، شويلا، ئۇماچ، ئۆگرە، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، پالەك، ئالما، ئانار، نەشپۈت، تاۋۇز، بانان، ئاپېلسىن قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك يېمەكلىك ۋە مېۋىلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ روھىي كەيپىياتىنى تۇراقلاشتۇرۇپ، زىيادە خۇشال بولۇشتىن ياكى قايغۇرۇشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن ساقلانسا؛ قان بېسىمنى قەرەللىك تەكشۈرتۈپ، نورمالسىزلىق كۆرۈلگەن ھامان داۋالىتىشقا دىققەت قىلىنسا بولىدۇ.

3. ئۆت خالتا ياللۇغى

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەردىن ئۆت خالتا توقۇلمىلىرىدا ياللۇغلىنىش يۈز بېرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۆتكۈر ھالىتىدە بىماردا كۆپىنچە كەچتە مايلىق تاماقلارنى يېگەندە،

www.uyghurkitap.com

كېچىسى ئوڭ تەرەپ يۇقىرىقى قورساق ساھەسى تۇتقاقلىق ئاغرىش، ئاغرىق ئوڭ تەرەپ تاغاق قىسىملىرىغىچە تارقىلىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، قىزىش، تولغۇپ تىترەش، بەزىلىرىدە يەڭگىل دەرىجىدە سېرىقلىق چۇشۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىككە ئۆزگىرىپ كەتكەندە، كۆپىنچە ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، مايلىق تاماقلاردىن سەسكىنىش، يۇقىرى قورساق ساھەسى چىڭقىلىش، كېكىرىش ھەم كۆيۈشكەندەك سېزىم بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۆت تاش كېسەللىكى قوشۇلۇپ كەلسە، ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قورساق ساھەسى مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

◎ ھەر كۈنى ناشتىدىن ئىلگىرى ساپ ھەسەلدىن بىر قوشۇق، قوغۇن ئۇرۇقى يېغىدىن بىر قوشۇق ئىچىشنى، قاراقات مېۋىسىدىن 10~8 تال يېيىشنى داۋاملاشتۇرسا، ئۆتتىكى تاش ئېرىيدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى بېھى سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ 20~30 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

★ 30 گىرام قارىئۆرۈك قېقىنى ئازراق قورۇۋېتىپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، 40 گىرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 5~10 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئۆت خالتا ياللۇغى ۋە ئۆت تاش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 250 گىرام ئالۇچىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىغا يەنە 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىككى قېتىملىق سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۈستىگە 500 گىرام ھەسەلنى سېلىپ يەنە بىر قېتىم ئۆرلىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30~20 مىللىلىتىر قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىپ بەرسە (ئۈچ ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ)، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى كوممىقوناق پۆپۈكىنى سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە

(ئۇزۇلدۇرمەي 15~20 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ)، ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۆت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ تاۋۇز شاپىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچسە؛

★ زىرىق يىلتىزىدىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچسە؛

★ قارىئۆرۈكتىن 20 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا سېلىپ دەملەپ، تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچسە؛

★ سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ياكى ھۆل سېمىزئوتنى سېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچسە؛

★ ئوسما يوپۇرمىقىدىن 30 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە؛

★ پاقىيوپۇرمىقى ياكى مامكاپىتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ ئىچسە؛

★ ھۆل يۇمغاقسۈتنى ئېزىپ، سۈيىنى ئېلىپ، كۈندە 1~2 قېتىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە؛

★ ئاق لەيلىگۈل ياكى ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە ياللۇغ قايتۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىن بولغان ئۆت ياللۇغى بىمارلىرى يالپۇز گۈلقەنتىنى مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلسا، ھەزىمنى ياخشىلاپ، يەلنى ھەيدەپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئۆت ياللۇغىغا كۆرۈنەرلىك شىپا بولىدۇ.

تەۋسىيە: شويلا، ئۈگرە، ئارپا ئېشى، پالەك، يۇمغاقسۈت، ئالما، ئانار، چىلان، بانان قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك ۋە مېۋىلەر تاللاپ ئىستېمال قىلىنسا؛ ئارام ئېلىش بىلەن ھەرىكەت قىلىشنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، روھى جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇپ، پەقەت گۆرۈق گۆشلەردىن ئازراق ئىستېمال قىلسا، ئېغىر جىسمانىي پائالىيەتلەردىن، زىيادە چارچاشتىن ۋە ئاچچىقلىنىشتىن، بەك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇشتىن ساقلانسا بولىدۇ.

4. قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش

بۇ تۇرلۇك سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن قان تەركىبىدىكى ماي ماددىسىنىڭ يۇقىرىلاپ كېتىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا ئاساسلىقى باش قېيىش، پۇت-قول ئۇيۇشۇش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، كۆكرەك سىقىلىش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇنى ئازراق قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە؛

★ 150 گىرام سىرىق پۇرچاقنى قورۇپ، قۇرۇتۇپ، 300 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا بىر ھەپتە چىلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~6 تال سىرىق پۇرچاق ھەم 20~30 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرسە؛

★سامساقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇدا ئېزىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 20~30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

تەۋسىيە: پىياز، سامساق، موگو، مور، غولپىياز، خام زەنجىۋىل، چىلان، قوناق ئۇنى، كۈنجۈت يېغى، سۈت، ئاچچىقسۇ قاتارلىق قان تەركىبىدىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىشكە پايدىلىق بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىنسا؛ ئارام ئېلىش بىلەن ھەرىكەتنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، سەھەر تۇرۇپ، يەڭگىل بەدەن چېنىقتۇرۇپ، روھىي كەيپىياتنى تۇراقلىق تۇتسا؛ ھاراق ئىچىشتىن ساقلانسا بولىدۇ.

5. قەنت سىيىش كېسىلى

بۇ، ئاساسلىقى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ياكى بۆرەك خىزمىتى ئاجىزلاش قاتارلىق سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، بەدەنگە كىرگەن ئۇزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى بەدەنگە ئۆزلەشمەي، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىدىغان

ماددا ئالمىشىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، بىماردا ئاساسلىقى كۆپ ئۇسساش، كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سىيىش، قاندا ۋە سۈيدۈكتە قەنت ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش، تېرە قۇرغاقلىشىش ۋە قىچىشىش، چىش تۈۋى بوشاپ كېتىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

※ تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى بىر پىيالە، ئاچچىق ئانار شىرىسىنى ئۈچ قوشۇق، قاپاق سۈيىنى بىر قوشۇق ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئىككى دانە باشپىياز بىلەن بىر تال تۇخۇم سېرىقىنى ئىككى پىيالە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ يېشىل ماش، نوقۇت بىر ئوچۇمدىن، ئالىقان چوڭلۇقىدىكى كاۋا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

※گۇرۇچ بىر پىيالە، ھۆل پالەك يىلتىزى بىر ئوچۇم، توخۇ تاشلىقىدىن ئون دانە ئېلىپ، قاينىتىپ شويلا قىلىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ مۇۋاپىق مىقداردا نوقۇت ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

※ پىيازنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل ۋە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قان تەركىبىدىكى قەنتنى مۇۋاپىق تەڭشەپ دىيابېت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ.

※ قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنى يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كۆك كاۋىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ تەكىيە كاۋىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 60~90 گىرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

※ نەشپۈت دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە، دىيابېت كېسەللىكى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ ئۈجمە يوپۇرمىقى بىلەن شاتۇت يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىش، قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

※ بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆرۈك ياكى ئۈزۈمنىڭ غورىسىدىن

سىقىپ ئېلىنغان سۈيى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە ئۈبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

※ كۆك كەپتەرنى بوغۇزلاپ قېنىنى ئىككى تىزنىڭ تېگىدىكى ئويمانچاقتا ھەم پۇتنىڭ ئاستىنقى قىسمى ۋە دوۋسۇنغا سىرتتىن سۈركەش، كەپتەرنىڭ قارنىنى يېرىپ ئۈچەي باغرى بىلەن قوشۇپ تىزنىڭ ئاستىدىكى ئويمان ۋە يوتىسىنىڭ ئاستىغا (كەپتەرنىڭ قېنى چېپىلغان جايغا)تاڭسا ئوبدان شىپا بولىدۇ.

※ دىيابىت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار كاۋا تالقىنى ياساپ، كۈنگە ئىككى قېتىم 10~30 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى يېڭى كاۋىدىن 500 گىرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، 1~2 ئايدىن كېيىن سۈيدۈكتىكى شېكەر مەنپىيلىككە ئۆزگىرىپ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

★ 500 گىرام كەرەپشىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 1~2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، قەنت ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ، قەنت سىيىش كېسىلى ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ يېڭى قوي سۈتى بىلەن كالا سۈتىدىن 50 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، ئىككى خىل سۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ، كۈندە 2~3 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

★ 10 گىرام سېرىق پۇرچاقنى 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، كۈندە 3~6 قېتىم، ھەر قېتىمدا سېرىق پۇرچاقتىن 3~5 تال، ئاچچىقسۇدىن 10~20 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىپ بەرسە (بىرقەدەر ئۇزاق ۋاقىتقىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، قان ۋە سۈيدۈكتىكى قەنت تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

★ يېڭى باش پىيازدىن 100 گىرام ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ قايناق سۇغا بىر چىلىۋەتكەندىن كېيىن، ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ياغ قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 10 گىرام شال غولىنى ئۇششاق توغراپ، داكا خالتىغا

ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ ياكى سۇدا قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، قەنت سىيىش كېسىلىدىكى كۆپ ئۇسساشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇزنى 200 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئاندىن ئۈچ دانە تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىپ بەرسە (ھەر 10 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىپ، ئۇدا بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ 250 گىرام كاۋىنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ شورپىسىنى چىقىرىپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، قەنت ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ بەش دانە ئانارنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە بىر قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە (بىرقەدەر ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ، قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ چوچۇمەل ئانار سۈيى بىلەن قېتىق سۈيىدىن 60 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ھۆل قاپاق سۈيى بىلەن قېتىق سۈيىدىن 60 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1~2 قېتىم ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچسە؛

★ يېڭى پىشقان ئالۇچىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~20 مىللىلىتىر ئىچسە؛

★ ئالقاتتىن 15 گىرام، مۇۋەببەلىستىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە؛

★ 100 گىرام سېرىق پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، ئاپتاپتا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇرۇتۇپ، 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 تال پۇرچاقنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا؛

★خوراز گۆشىنى پاكىز تازىلاپ، يۇيۇپ، 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا چىلاپ، دۇملەپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قاندىكى شېكەر ماددىسىنى تۆۋەنلىتىپ، قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: كەپتەر ، قۇشقاچ ، پاختەك گۆشى، شويلا، شوۋىگۇرۇچ، نوقۇت ئېشى، ئۇماچ، ئارپا نېنى، غورا سۈيى، ئەينۇلا سۈيى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ؛ كۆپ ئۇخلاشتىن، پاسسىپ روھىي كەيپىياتتىن، ھاراق ئىچىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، تاتلىق نەرسىلەرنى يېيىشتىن، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن ياكى ئىشلەشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بېرىش، كېسەلنىڭ ساقىيىپ كېتىشىگە قارىتا ئىشەنچ تۇرغۇزۇش، ئۆز كېسىلىگە ئائىت بىلىملەرنى پۇختا ئىگىلەش، ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىنسا بولىدۇ.

6. ئۆت تاش كېسەللىكى

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەردىن ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت نەيچىلىرىدە تاش ھاسىل بولۇش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ يۇقىرىقى ساھەسى بىئارام بولۇش ۋە تاماقتىن كېيىن تۇتقاقلىق چىڭقىلىپ ئاغرىش ھەم ئاغرىش دائىرىسى ئوڭ تەرەپ تاغاق قىسمىلىرىغىچە تارقىلىش ئەھۋاللىرى قوشۇپ كېلىدۇ. بەزى بىمارلاردا مايلىق، گۆشلۈك تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىش ھەمدە ئۇخشاش بولمىغان دەرىجىدە قورساق ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش ۋە قۇسۇش قاتارلىق ئۆزگىرىشلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۇقۇملىنىش بىللە كەلگەندە قىزىش، توڭۇپ تىترەش، قورساق ئاغرىش، سېرىقلىق چۈشۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

★ 15 گىرام تورۇپ ئۇرۇقىنى 100 مىللىلىتىر سۇدا

قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 20~30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا؛

★ قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىلاشقۇدەك سودا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، تاش پارچىلاپ، تاش چۈشۈرىدۇ، بۆرەك ۋە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ ئوغرىتىكەندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 1~2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، تاشنى چۈشۈرىدۇ، ئۆت خالتىسى ۋە سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

★ كالا سۈتىدىن 150 مىللىلىتىر ئېلىپ، كۈندە ئەتىگەن بىر قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئۆت تاش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: باچكا گۆشى، ئۆگرە، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، كۆك ئېشى، پالەك، يۇمغاقسۈت، ئانار، بانان قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىك ۋە مېۋىلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ ياخشى بولغان تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىپ، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن ۋە باشقا روھىي جەھەتتىكى خاتىرجەمسىزلىكلەردىن، شۇنداقلا بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

7. سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكى

بۇ تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈك يوللىرىدا، يەنى بۆرەك، سۈيدۈك كانىلى، دوۋساق قاتارلىق ئورۇنلاردا تاش پەيدا بولۇپ، بەل ئاغرىش، سىيىش قىيىنلىشىش، تۇيۇقسىز سۈيدۈك توختاش، سۈيدۈكتىن قان كېلىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئەرلەردە ۋە ياشلاردا نىسبەتەن كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بەل ئاغرىش بىماردا كۆرۈلىدىغان ئاساسلىق ئالامەت بولۇپ، بەل سانجىلىپ ياكى كۆيۈشكەندەك ئاغرىيدۇ، تۇتقاقلىق قوزغىلىدۇ، ئاغرىق بىر تەرەپ ياكى ئىككى تەرەپتە بولۇپ، كىندىك ئەتراپى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۈرۈقدان ۋە سېرتقى جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىدۇ. ئەگەر تاش سۈيدۈك كانىلىدا بولسا، ئاغرىش قاتتىق، تۇتقاقلىق بولىدۇ، ھەر قېتىم ئاغرىق تۇتقاندا قانلىق سۈيدۈك كۆرۈلىدۇ، ئەگەر تاش تۈۋەنگە سىجىلىپ دوۋساققا چۈشسە، سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ، دوۋساققا سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىپ، دوۋساق كۆپۈپ ئاغرىيدۇ.

▲ ھەممە ئەزاسىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاپتاپقا قاقلانسا تاش ئاسان چۈشىدۇ.

▲ ھەر كۈنى بىر مىسقال قارىمۇچنى ياغ بىلەن ھەب قىلىپ، يەتتە كۈن يېسە، تاش چۈشۈپ كېتىدۇ.

☆ تالنىڭ ياشاڭغۇ سۈيىنى ئىچسە، بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

☆ توشقاننىڭ گۆشى بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

☆ ئەركەك كەپتەرنىڭ گۆشى، بۆرەك كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ ھىندىباننىڭ غازاڭ ۋە يىلتىزى بۆرەكنى تازىلايدۇ.

☆ بان دېگەن دەرەخنىڭ يېغىدا بەلنى ئۇۋۇلىسا، بۆرەكنىڭ سوغۇق ئاشقانغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئاچچىق بادامنى ئېزىپ يالپۇز بىلەن ئىچسە ياكى مۇسەللەس بىلەن ئىچسە، بۆرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقىنى تولدۇرۇپ ئاغزىنى ئېتىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ھەسەل بىلەن يېسە دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

☆ زىغىردىن ئىككى گىرامنى داۋاملىق يېسە ياكى 30 گىرامنى قاينىتىپ شىرىسىنى تېرىپلىرى بىلەن ئىچسە بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ تاشلىرىنى پارچىلاپ، جاراھەتكە پايدا قىلىدۇ.

☆ رۇم بەدىيان بۆرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ۋە تاشلىرىنى ئېرىتىدۇ.

☆ سىمىز ئوتنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

☆ سېرىقچېچەكنى قاينىتىپ، سۇدا ئولتۇرسا، بۆرەكتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

☆ قوغۇننىڭ قورۇق شاپىقىنى قاينىتىپ ئىچسە، بۆرەكتىكى تاشلارنى چىقىرىدۇ.

☆ كەپتەر گۆشىنى كۈنجۈت يېغىدا پىشۇرۇپ تۇز ۋە سۇ قوشماي

يېسە بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى چىقىرىدۇ.
☆ ئېگىرنى سوقۇپ ئىچسە سۈيگۈلۈكتىكى تاشلارنى پارچىلاپ سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ.
☆ ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى بۆرەك ۋە دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ.
☆ پەرسىياۋشاننى قاينىتىپ ئىچسە دوۋسۇندىكى تاشنى چىقىرىدۇ.
☆ كاۋاۋچىن دوۋساقتىكى قۇم ۋە تاشلارنى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىدۇ.
☆ كەرەپشە يىلتىزى بىلەن ئارپىبەدىياننى قاينىتىپ ئىچسە، بۆرەك ۋە دوۋسۇن تاشلىرىنى چىقىرىدۇ.
☆ بۇزۇرى شەربىتى بۆرەك ۋە دوۋسۇننىڭ تاشلىرىنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.
※ پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىچسە، دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.
※ ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ يېغىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىدۇ.
※ خورما ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.
※ ھەسەلنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ماش بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە تاشنى پارچىلايدۇ.
★ بەش دانە نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ شورپا قىلىپ، ئۇستىگە ئازراق ھەسەل قوشۇپ، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، تاش چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، تاش پەيدا بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 30 گىرام پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى پاكىز داكىغا ئوراپ، 60 گىرام ماش بىلەن بىللە بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش ۋە سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
★ 10 گىرام زاراڭزا ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 15 مىللىلىتىر

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

كۇنجۇت يېغى قوشۇپ، سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، زاراڭزا سۈيى تۆكەپ، يېغى قالغاندا ئېلىپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا دوۋساق ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

★ تۇرۇپ كۆكى بىلەن سىركەنجۈلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تۇرۇپ كۆكىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سىركەنجۈل بىلەن قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 20~30 مىلىلىتىر ئىچىپ بەرسە، تاشنى پارچىلاپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

★ 15 گىرام ئارپىبەدىياننى 200 مىلىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 20~30 مىلىلىتىر ئىچسە؛

★ تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى بىلەن ئارپىبەدىياننى 10 گىرامدىن ئېلىپ، پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30~50 مىلىلىتىر ئىچسە؛

★ 15 گىرام قوناق ساقىلىنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~80 مىلىلىتىر ئىچسە؛

★ 30 گىرام كۈنجۈت يېغىنى قازانغا قۇيۇپ، سۇس ئوت بىلەن قىزدۇرۇپ- چۇچۇتۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى ھەر قېتىمدا 5~10 مىلىلېتىر ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ توسالغۇلارنى بوشىتىپ، بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

★ تاۋۇزنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىگە ئازراق ھەسەلنى قۇيۇپ، تۆشۈكنى ئۆزىنىڭ پارچىسى بىلەن ئېتىپ بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 50~60 مىلىلىتىر ئىستېمال قىلسا؛

★ بېدە چېچىكىدىن 95 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچسە؛

★ ئازغان ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە 1~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشنى

پارچىلاپ، سۇيىدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەۋسىيە: شوىلا، ئارپا ئېشى، كەرەپشە، سەۋزە، كالىلەكبەسەي، بانان قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ زىيادە ھېرىپ - چارچاشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش، يەڭگىل يۈگۈرۈش، سەكرەش ۋە قورساق قاتلاش ھەرىكەتلىرىنى مۇۋاپىق ئېلىپ بېرىش، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

8. ئاشقازان راكى

بۇ بىرلەمچى ھالدا ئاشقازاندا پەيدا بولىدىغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكى بولۇپ، كېسەللىك تەرەققىياتى ئاستا بولغانلىقتىن، دەسلەپكى مەزگىللەردە بىماردا ھېچقانداق ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ ياكى ئادەتتىكى ھەزىم بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، يەنى ئاچچىق سۇ ياندۇرۇپ، كۆڭلى ئېلىشىپ، قۇسىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئەگەر راك ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزىدا بولسا، يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ، چىقىش ئېغىزىدا بولسا، قۇسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، راك ئۆسمىسى يوغىنىغاندا ئاشقازان ساھەسىدە قولغا مونەك ئۇرۇنىدۇ، قۇسۇش ئېغىرلىشىدۇ، قۇسۇقنىڭ رەڭگى جىگەرەڭ بولۇپ، چوڭ تەرەت قارامتۇل، ھەتتا قارامايدەك كېلىدۇ، بەدىنى تېزلا ئورۇقلاپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ.

★ 500 گىرام يىلاننى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، بىر كىلوگىرام ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇتۇپ ئۈستىگە يىلان تالقىنىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 3~5 گىرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئورگانىزمنىڭ قوغدىنىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، راك ھۈجەيلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى تورمۇزلايدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ.

★ ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ ئىچىدىكى ئاق پورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە 10~15 گىرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا سېلىپ دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىپ بەرسە، راك

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ھۆجەيلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى تورمۇزلايدۇ.

★ يېڭىدىن چىققان قىزىل قاسىراقلىق ياڭيۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاكىز تازىلاپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئاندىن شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ قىيام قىلىپ، كۈندە ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى 100 گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، راك ھۆجەيلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى تورمۇزلاپ، ئاشقازان راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش؛ تاماقنى ئاز ۋە كۆپ قېتىم يېيىش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، پاسكىنا ۋە سوپىتى بۇزۇلغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك، بەك قېنىق دەملەنگەن چاي ۋە قەھۋەلەرنى ئىچمەسلىك، تاماقنى قىزىق پېتىچە ۋە تېز يېمەسلىك.تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش، غەم ـ قايغۇ، دەرد ـ ئەلەم، ناچار روھىي كەيپىياتلاردىن خالىي بولۇپ، كېسەلنىڭ ساقىيىپ كېتىشىگە قارىتا ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، روھىي جەھەتتىن جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ بولۇپ، سەھەر تۇرۇپ، مەنزىرىسى گۈزەل، ھاۋاسى ساپ جايلاردا يەڭگىل ھەرىكەت بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇش، ئىمكانىيەت يار بەرسە مەنزىرىسى گۈزەل بولغان ساياھەت ئورۇنلىرىغا بېرىپ سەيلە ـ ساياھەت قىلىنسا بۇ خىل كېسەللىكتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

9. نېرۋا خاراكتېرلىك نېرە ياللۇغى

بۇ، تۆرلۈك سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، تېرە قېلىنلىشىش ۋە ئۇتتقاقلاپ قاتتىق قىچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان سوزۇلما ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە يەرلىك ئورۇن تېرىسى قىچىشىدۇ، ئاندىن گۈرۈچ ياكى قوناق چوڭلۇقىدا نۇرغۇن دۆگىلەك ياكى كۆپ بۇرجەكلىك، پارقىراق، ياپىلاق دۆڭچە ئەسۋىلەر پەيدا بولىدۇ، رەڭگى سۇس قىزىل ياكى نورمال تېرە رەڭگىدە بولىدۇ.تەدرىجىي تېرە قىرى كۆتۈرۈلۈپ، قېلىنلايدۇ، سىرتقى يۈزىدە قاقاچ پەيدا بولىدۇ، ئۇتتقاقلىق خاراكتېردە قاتتىق قىچىشىدۇ.

★ 500 گىرام ئاچچىقسۇنى 50 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛
★ 30 گىرام سامساقنى ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا چىلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە (ئۆزۈلدۈرمەي يەتتە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، ياللۇغ قايتۇرۇپ، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەۋسىيە: شوۋىگۇرۇچ، نوقۇت ئېشى، سۈت، تۇخۇم سەۋزە، يالىق، چامغۇر، ئالما، ئانار، بانان قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

10. بالىلاردىكى سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى ۋە سۈيدۈكلۈك تاش كېسەللىكى

※ 250 گىرام غاز گۆشىنى پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە 500 گىرام تەكىيە كاۋىنى سېلىپ بىرلىكتە يۇمشاق پىشۇرۇپ، تېتىتقۇ سېلىپ، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، بالىلاردىكى سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ دادۇر پوستىنى قارا شېكەر بىلەن قاينىتىپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، بالىلاردىكى سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، 30 گىرام سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا سىركە قوشۇپ ئىچۈرۈلسە، بالىلاردىكى سۈيدۈكلۈك تاش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، بالىلاردىكى سۈيدۈكلۈك تاش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ مۇۋاپىق مىقداردىكى كۈنجۈتنى ئېزىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ناۋات قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بالىلار سۈيدۈكلۈك

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تاش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. باللاردىكى راخىت كېسىلى

※ خاسىڭ مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزسە، باللاردىكى راخىت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ئۈزۈم شىرنىسىنى داۋاملىق ئىچۈرسە، باللاردىكى راخىت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ تاتلىقياڭيۇنى ئوتتا پىشۇرۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، تەڭ مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزسە، باللاردىكى راخىت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ ياش پاقلان مېڭىسىنى ئاز-ئازدىن يېگۈزسە، باللاردىكى راخىت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. باللاردىكى قان ئازلىق كېسەللىكى

※ مۇۋاپىق مىقداردا بادام مېغىزى ۋە ئامۇت يېگۈزسە، باللاردىكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ مۇۋاپىق مىقداردا قىزىل ئۈزۈمنى چىلاپ (دەملەپ) ئىچۈرسە، باللاردىكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ 200 گىرام بېدە كۆكىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 200 گىرام شېكەر سېلىپ شەربەت قىلىپ مۇۋاپىق ئىچۈرسە، باللاردىكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا 20 گىرام يىلىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ يېگۈزسە، باللاردىكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
※ شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات سېلىپ، قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15~30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، باللاردىكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. تال كېسەللىكى

▲ تاش تۆزنى چوغقا كۆمۈپ قىزىتىپ ياكى قازاندا قىزىتىپ رەخت ئارىسىغا ئېلىپ، بەلگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە بەل ئاغرىش،

بۆرەككە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىقى، سۆڭەك ئۇسۇشتىن كېلىپ چىققان بەل - پۇت ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر تال ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

☆ تۆگە سۈتى(يېڭى سېغىلغان بولۇشى كېرەك) تالنىڭ قېتىپ قالغىنىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئەنجۈر تالنى ئازىلايدۇ، تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ قىچا ياكى زاغۇنىنى ھەسەل بىلەن تاڭسا، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، يىرىكلىكىنى تۈزىتىدۇ.

☆ ئۈزۈم تېلىنىڭ نوتا شاخلىرىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سىركە ۋە قىزىلگۈل يېغى ھەم سوزاپ بىلەن قېتىپ تاڭسا، تالنىڭ ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ھەلبەنى سىركە بىلەن تاڭسا، تالنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ھىندىبانىڭ غازىڭى ۋە يىلتىزىنى تاڭسا، تالنىڭ ئېتۈكلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ سىركە تال كېسىلىگە نەفئى قىلىدۇ.

☆ قىزىلچىنىڭ سۈيى تالنىڭ ئېتۈكلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ قۇرۇق ئۈزۈم تال كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ باسلىق تومۇردىن قان ئالسا، تالنىڭ ئىششىق ۋە قىزىشلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ گەدەن تومۇردىن قان ئالسا ھەم شۇ نەپنى بېرىدۇ.

☆ كەرەپشە يىلتىزى تال كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ، تالنىڭ تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ ئاچچىق بادام ھەسەل بىلەن تالنىڭ تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ قارا ھېلىلە تال كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ جىگدە چېچىكى تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ ئۈجمە تال كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

☆ قارىمۇچ تال ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ (سىركە بىلەن چاپسىمۇ بولىدۇ).

☆ يۆگىمەچ گۈلىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ چاپسا، تال ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.

☆ رومبەدىيان تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

☆ قوغۇننىڭ قۇرۇق شاپىقىنى قايناتىپ ئىچسە، تالغا پايدا قىلىدۇ.

☆ ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ئۈزۈم شىرنىسى تال كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

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

☆ يۇلغۇننىڭ چېچىكى ياكى ئۇرۇقى قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچسە، تالنىڭ ئىششىپ قېتىپ قالغىنىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ جوزا تالنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.
☆ قوينىڭ تېلى تالغا پايدا قىلىدۇ.

بىلدۈرگۈ

بۇ كىتابنىڭ 3 ـ بۆلۈمىدىكى «ئاۋام تېبابىتى دورا خەتلىرى (تالالنما)»گە 2630 پارچە دورا خېتى (رېتسېپ) كىرگۈزۈلدى.

ئۇلارتۆۋەندىكى كىشىلەر تەرىپىدىن توپلاپ، رەتلەنگەن بولۇپ، بۇ دورا خەتلىرىنى كېسەللىك تۈرىگە ئاساسەن ئارىلاشتۇرۇپ ئورۇنلاشتۇرۇشقا توغرا كەلگەچكە، ئۇلارنىڭ بۇ ئىلمىي ئەمگىكى تۆۋەندىكى بەلگىلەر ئارقىلىق ئايرىم ـ ئايرىم كۆرسىتىلدى:

※ ئىبزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن 822 پارچە
★ ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى 680 پارچە
☆ ئابدۇقادىر سادىر 548 پارچە
△▲ ئابدۇللا سۇلايمان 427 پارچە
◆ ئابدۇرېشات مۇساجان توغرۇل 106 پارچە
◎ مۇھەممەتئىمىن قۇربان 44 پارچە

图书在版编目(CIP)数据

天下只有一个和田. 民间医俗：维吾尔文 / 阿布都拉·苏莱曼编著. — 乌鲁木齐：新疆美术摄影出版社：新疆电子音像出版社，2011.8
ISBN 978-7-5469-1697-2

Ⅰ. ①天… Ⅱ. ①阿… Ⅲ. ①和田地区-概况-维吾尔语(中国少数民族语言)②民间疗法-和田地区-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①K924.52②R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第166192号

丛 书 名 天下只有一个和田
书　　名 民间医俗
编　　者 阿布都拉·苏莱曼
责任编辑 艾尼瓦·库迪力克
责任校对 努尔阿利亚·阿布都克里木
特约校对 阿不都热依木·阿不力米提
封面设计 艾克拜尔·沙力
出　　版 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社
地　　址 乌鲁木齐市西虹西路36号
邮　　编 830000
发　　行 新疆新华书店
印　　刷 乌鲁木齐市科恒彩印有限公司
开　　本 880mm×1230mm　1/32
印　　张 17.875
版　　次 2011年8月第1版
印　　次 2011年8月第1次印刷
书　　号 ISBN 978-7-5469-1697-2
定　　价 47.00元

（书中如有缺页，错页及倒装请与工厂联系）