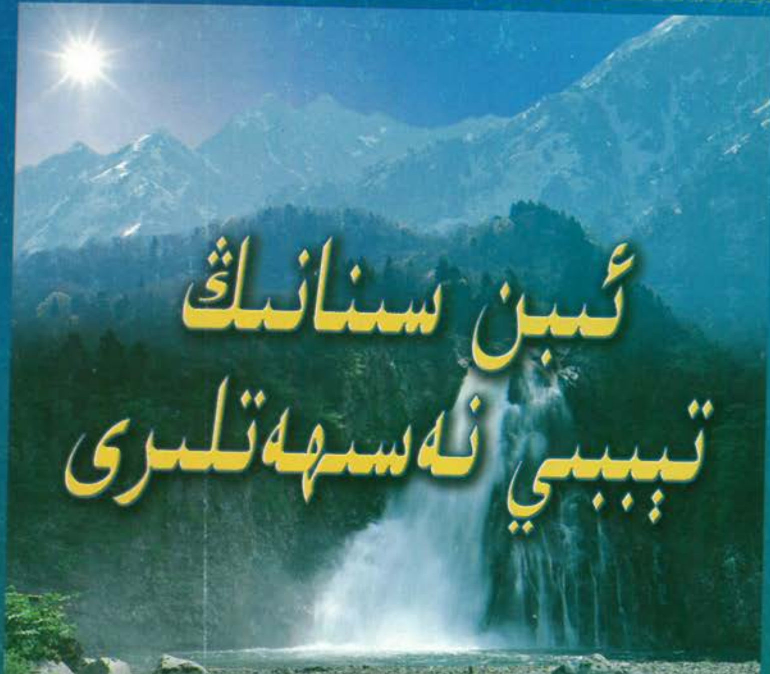

ئىبن سىنانىڭ تىببىي نەسىھەتلىرى

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

ئىبن سىنانىڭ تىببىي نەسىھەتلىرى

نەشرگە تەييارلىغۇچىلار: ئابدۇلباقى ھاجىم جالايىر
مۇھەممەت ئىسكەندەر

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

图书在版编目（C I P）数据

伊本·西纳的养生保健劝言 ：维吾尔文 / 阿布都瓦克·阿吉，穆汗默德·斯坎达尔编译. -- 喀什 ：喀什维吾尔文出版社 2003.6 (2013.4 重印)

ISBN 978—7—5373—1156 — 4

Ⅰ. ①伊… Ⅱ. ①阿… ②穆… Ⅲ. ①养生（中医）—维吾尔语（中国少数民族语言） Ⅳ. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 079025 号

责任编辑：**吾布利哈斯木·穆明**
责任校对：**阿尔祖古丽·斯迪克**

伊本·西纳的养生保健劝言

阿布都瓦克·阿吉
穆汗默德·斯坎达尔 编译

喀什维吾尔文出版社出版发行
（喀什市塔吾古孜路 14 号 邮编：844000）
各 地 新 华 书 店 经 销
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
850×1168 毫米 1/32 开本 8.875 印张
2003 年 6 月第 1 版 2013 年 5月第 2 次印刷
印数：3000 — 6000 定价：22.00 元

如有质量问题，请与我社联系调换 电话：0998 — 2653927

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

ئىبن سىنا ۋە ئۇنىڭ تېببىي مىراسى 1
تېبابەت ئىلمى ۋە ئۇنىڭ ۋەزىپىلىرى 26
ئۇنسۇر (ئاناسىر) دېگەن نېمە 28
مىزاج ھەققىدە 29
كېسەللىك ، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرى 34
كېسەللىك مەزگىلى ھەققىدە 34
ئەتراپىنى ئوراپ تۇرغان ھاۋانىڭ ئادەم بەدىنىگە كۆرسىتىدىغان
تەسىرى ھەققىدە 35
يىل پەسىللىرىنىڭ تەسىرى ھەققىدە 37
ئولتۇرۇشلۇق جايلارغا باغلىق ھۆكۈملەر 43
يەيدىغان ۋە ئىچىدىغان نەرسىلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان
ھادىسىلەر ھەققىدە 46
ھامامغا چۈشۈش ، ئاپتاپسىنىش ۋە قۇمغا كۆمۈلۈش 51
ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى 55
ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ، ئۆلۈمنىڭ
مۇقەررەرلىكى توغرىسىدا 55
باللارغا قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر 57
بالاغەتكە يەتكەن كىشىلەر ئۈچۈن قىلىشقا تېگىشلىك ئومۇمىي
تەدبىرلەر 64
يىلنىڭ ھەرقايسى پەسىللىرىدىكى تەدبىرلەر ۋە ھاۋانى

سايلاشتۇرۇش ھەققىدە 74
سەپەر قىلغۇچىلار تەدبىرى 75
داۋالاشنىڭ ئومۇمىي قائىدىلىرى 79
بەدەننى بوشىتىش (ئىستىفراغ قىلىش) ھەققىدە 80
قان ئېلىش ھەققىدە 82
ئاغرىق توختىتىش ھەققىدە 85
دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر ۋە باشقا ئاددىي شىپالىق نەرسىلەر 87
مۇرەككەپ دورىلار 159
مۇرەككەپ دورىلارنىڭ كىرەكلىكى 159
تەرياقلار ۋە چوڭ مەجۇنلەر ھەققىدە 162
جۇۋارشىنلەر 169
شەربەتلەر ۋە قويۇلدۇرۇلغان شىرنىلەر 171
ئايرىم كېسەللىكلەر ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇرەككەپ
دورىلار 175
ئايرىم ئەزادا سادىر بولىدىغان بەزى كېسەللىكلەر 180
باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 180
كۆز كېسەللىكلىرى 194
ئېغىز سېسىقچىلىقى 196
ئۆپكە كېسەللىكلىرى 197
يۈرەك كېسەللىكى 203
ئاشقازان كېسەللىكى 205
جىگەر كېسەللىكلىرى 211
ئۈچەي كېسەللىكلىرى 221
بۆرەك كېسەللىكى 228
سىيىش قىيىنلىقى ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇش 232

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

تاناسىل ئەزالىرى ھەققىدە 235
بالا بولماسلىق ۋە بويىدا قېلىشنىڭ قىيىنلىقى 240
ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئومۇمىي تەدبىرى 241
ئايرىم ئەزاغا خاس بولمىغان كېسەللىكلەر 243
ۋابا ئىسسىتمىسى ھەققىدە 243
چېچەك ۋە قىزىل 245
ئىششىقلار ۋە تاشمىلار 248
ماخاۋ كېسەللىكى 252
ھەر خىل يارىلار 254
سۆڭەك چىقىپ قېلىش 255
زەھەرلەر 257
زىننەتكە دائىر تەدبىرلەر 265
بەھەق ، ۋەزىھ ، ئاق ۋە قارا پېسە 268
كىتابتا ئۇچرايدىغان ئۆلچەم بىرلىكلىرى 273

ئىبن سىنا ۋە ئۇنىڭ تىببىي مىراسى

ئىبن سىنا دۇنيا ئىلىم ـ پەن تەرەققىياتىغا زور تۆھپە قوشقان بۈيۈك سىمۋوللارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىلمىي ئىشلىرى خارەزىملىق بۈيۈك ئېنسىكلوپېدىيەلىك ئالىم ئەبۇرەيھان بىرۇنى (973 ـــ 1048) ئەسەرلىرى بىلەن بىرلىكتە شۇ دەۋردىكى ئىلىم ـ پەن تەرەققىياتىنىڭ ئەڭ يۇقىرى چوققىسىنى تەشكىل قىلىدۇ.

ئۇنىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇئەلى ئەل ـ ھۇسەيىن ئىبن ئابدۇللاھ ئەل ـ ھەسەن ئىبن ئەلى ئىبن سىنا بولۇپ، قىسقارتىلىپ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىسىم قەدىمكى يەھۇدىي تىلىدا ئەۋىن سىنا دەپ يېزىلغان ۋە ئالىمنىڭ ياۋروپادا كەڭ تارقالغان ئەۋى چىننە Avichenna شەكلىدىكى نامى شۇ سۆزنى بىرئاز بۇزۇپ تەلەپپۇز قىلىشتىن كېلىپ چىققان.

ئىبن سىنانىڭ ئاتىسى ئابدۇللاھ بەلىخ شەھىرىدىن بولۇپ، سامانىيلار ئەمىرى نوھ ئىبن مەنسۇر (976 ـــ 997) دەۋرىدە بۇخارا تەرەپكە كۆچۈپ كەلگەن ۋە ئاشۇ تەرەپتىكى خۇرمىتان قىشلىقىغا ئەمەلدارلىققا تەيىنلەنگەن. كېيىن، ئۇ ئەفشەنە① دېگەن قىشلاقتا ئىستىقامەت قىلغان. ئابدۇللاھ شۇ قىشلاقتىن ستارە ئىسىملىك قىزغا ئۆيلەنگەن. ئۇ ئىككى ئوغۇل پەرزەنت كۆرگەن بولۇپ، بۇلارنىڭ چوڭى ھۇسەيىن ئىدى (ئىبن سىنانىڭ بالىلىق مەزگىلىدىكى ئىسمى شۇنداق ئىدى). ئۇ ھىجرىيە 370 ـ

① بۇ قىشلاق ھازىرمۇ بار بولۇپ، بۇخارا ۋىلايىتىنىڭ رامىتان ناھىيەسىگە جايلاشقان.

www.uyghurkitap.com

يىلى سەپەر ئېيىنىڭ بېشىدا ، مىلادىيە 980 ـ يىلى ئاۋغۇستنىڭ ئىككىنچى يېرىمىدا دۇنياغا كەلگەن①.

ھۇسەيىن بەش ياشقا كىرگەندە ، ئىبنى سىنانىڭ ئائىلىسى پايتەخت ــ بۇخاراغا كۆچۈپ كەلگەن ھەمدە ئۇنى ئوقۇشقا بەرگەن . ئىبنى سىنا ئاۋۋال قۇرئان ۋە ئەدەپ② دەرسلىكلىرىنى ئوقۇغان ، ئۇ 10 ياشقا كىرە ـ كىرمەيلا بۇ دەرسلەرنى تولۇق ئوقۇپ بولغان . ئەينى چاغدا ئۇ ئارىفمېتىكا (ھېساب) ۋە ئالگېبرا قاتارلىق دەرسلەرنى ئۆگىنىشكە كىرىشكەن . بولاردىن تاشقىرى ، ئۆيدە ئەبۇ ئابدۇللاھ ئەن ـ ناتىلىنىڭ ئۇستازلىقىدا مەنتىق ، گېئومېتىرىيە ۋە ئاسترونومىيە پەنلىرىنى ئوقۇغان . شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا ئىبنى سىنا تەبىئىي پەنلەرنى ئوقۇشقىمۇ ھەۋەس قىلغان ، ھۇسەيىن تېبابەتنىمۇ بېرىلىپ ئۆگەنگەن . ئۇ ئۆزىنىڭ ئىقتىدارى ۋە پەۋقۇلئاددە تىرىشچانلىقى بىلەن دەرسلەرنى ياخشى ئۆگەنگەن ، ھەتتا ئوقۇتقۇچىلىرىغىمۇ ئانچە تونۇشلۇق بولمىغان نەرسىلەرنى كىتابتىن بىلىۋالغان . ئېنىق قىلىپ ئېيتقاندا ، تېبىبىي ئىلىمدە ئۇ ناھايىتى تېز كامال تېپىشقا باشلىغان . ئىبنى سىنا ئۆز تەرجىمىھالىدا : « تېبىبىي ئىلىم قىيىن ئىلىم بولمىغاچقا ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بۇ ‹پەن ساھەسىدە › تېز ئالغا ئىلگىرىلەپ كەتتىم ، ئەمدى تېۋىپلار كېلىپ ، ھۇزۇرۇمدا تېبىبىي ئىلىمدىن دەرس ئالىدىغان بولدى . كېسەللەرنى كۆرۈپ تۇردۇم ، بۇنىڭ بىلەن توپلىغان تەجرىبىلىرىمنىڭ كۆپىيىشى نەتىجىسىدە تېبابەت ئىشىكى ماڭا كەڭ ئېچىلىپ كەتتىكى ، ئۇنى تەرىپلەپ بېرىش قىيىن »③دەيدۇ .

ئىبنى سىنا 17 يېشىدا بۇخارا خەلقى ئارىسىدا ماھىر تېۋىپ سۈپىتىدە داڭق چىقاردى . ئاشۇ كۈنلەردە سامانىيلار دۆلىتىنىڭ باشلىقى

---

① بەزى مەنبەلەردە ئۇنىڭ تۇغۇلغان كۈنى 3 ـ سەپەر دەپ كۆرسىتىلىدۇ . بۇ بولسا 18 ـ ئاۋغۇستقا توغرا كېلىدۇ . سەئىد نەفسى پۇر ـ ئى سىنا ، تېھران 1333 ـ (1954 ـ) يىلى ، 2 ـ بەت .

② ئەدەپ دېگەندە ، شۇ چاغلاردا ساۋاتلىق كىشىنىڭ بىلىشى زۆرۈر بولغان تىل قائىدىلىرى ، بايان ، مائانى ، ئەدوز ۋە قاپى كۆزدە تۇتۇلغان .

③ ئىبنى ئەبى ئۇسەيبىئە ئۇيون ئەل ـ ئەنبا فى تەبەقەت ئەل ـ ئەتىببا . مىسىر 1882 ـ يىلى ، 1 ـ جىلد ، 3 ـ بەت » .

نوھ ئىبن مەنسۇر كېسەل بولۇپ قالغان ، ساراي تېۋىپلىرى ئۇنى داۋالاشقا ئاجىزلىق قىلغان . بۇ چاغدا بۇخارادا يېڭى چىققان ياش تېۋىپنىڭ نامى سارايغا يېتىپ كەلگەندى ، ئۇ ئەمىرنى داۋالاشقا تەكلىپ قىلىنىپ ، داۋالىغان كېسەل تېز پۇرسەتتە ساقايغان . بۇنىڭ ھېسابىغا ئىبن سىنا ساراي كۇتۇپخانىسىدىكى ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولغان . بۇ كۇتۇپخانا ئاشۇ چاغلاردا پۈتۈن ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە يېقىن شەرقتىكى ئەڭ چوڭ ۋە ماتېرىياللار ئەڭ كۆپ كۇتۇپخانا سانىلاتتى . بىرنەچچە يىل داۋامىدا ، ئىبن سىنا كېچە - كۈندۈز ھارماي - تالماي مۇھاكىمە قىلىش نەتىجىسىدە بىلىم دائىرىسىنى مىسلىسىز دەرىجىدە كېڭەيتكەنلىكتىن ، شۇ دەۋردە شۇ قەدەر بىلىمگە ئىگە بولغان باشقا بىر كىشىنى تاپقىلى بولمايتتى .

مەنتىق ، تەبىئەت ، تېبابەت ۋە باشقا پەنلەرنى پىششىق ئوقۇغان ئىبن سىنا ئاشۇ دەۋر پەلسەپىسىنىڭ ئاساسىي قىسىملىرىدىن بىرى ھېسابلانغان مېتافىزىكىنى ئۆگىنىشكە كىرىشكەن . بىراق ، ياش ئالىم بۇ پەننىڭ دەقىق تەرەپلىرىنى ئۆگىنىشكە ئەبۇ ناسىر فارابى (873 — 950) تەرىپىدىن يېزىلغان بىر پەلسەپىۋى ئەسەرنى مۇھاكىمە قىلغاندىن كېيىن مۇۋەپپەق بولغان .

ئىبن سىنانىڭ ئۆز دەۋرىدىكى يىرىك ئالىملار ، جۈملىدىن ئەبۇ رەيھان بىرۇنى بىلەن بولغان ئىلمىي مۇنازىرىلىرى ئېھتىمال شۇ يىللاردىن باشلانغان بولۇشى مۇمكىن . ئۇ ئۆزىنىڭ بىرىنچى يىرىك ئىلمىي ئەسەرلىرىنى بۇخارادا 1000 — 1001 - يىللىرى يازغان . مەسىلەن ، ئۆز قوشنىسى ۋە دوستى ئەبۇ - ل - ھۇسەيىن ئەل - ئەرۇزىنىڭ ئىلتىماسىغا بىنائەن رىيازەتتىن باشقا ھەممە پەنلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان « ئەل ھېكمەت ئەل - ئەرۇزىيە » دېگەن ئەسەرنى ، باشقا بىر دوستى فىقھى ۋە تەپسىر ئىلىملىرىنىڭ بىلىمدانى ئەبۇ بەكىر ئەل - بەرقى ئەل - خارەزمىگە ئاتاپ ئېنسىكلوپېدىيەلىك خاراكتېرگە ئىگە 20 جىلدلىق « ئەل - ھاسىل ۋە - ل - مەھسۇل » دېگەن ئەسەرنى يازغان .

999 ـ يىلى قاراخانىيلار بۇخارانى ئىشغال قىلىپ سامانىيلار دۆلىتىنى ئاغدۇردى. بۇنىڭدىن تاشقىرى، ئايرىم فېئودال ھۆكۈمرانلار ئارىسىدا بولغان ئۇرۇشلار توختىماي داۋام قىلىدۇ. بۇ ۋەقە بۇخارادا تىنچ ۋە خاتىرجەم ھالدا ئىلمىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشقا قولاي شارائىت قالدۇرمايدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە 1002 ـ يىلى ئىبن سىنانىڭ ئاتىسى ۋاپات بولىدۇ. ئاخىرىدا ئىبن سىنا ئۆز يۇرتى بۇخارانى تەرك ئېتىپ خارەزىم (ئۆرگەنچ) گە كېتىدۇ.

خارەزىم ئوتتۇرا ئاسىيانىڭ قەدىمكى باي ۋە مەدەنىي ۋىلايەتلىرىدىن بىرى بولۇپ، 11 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ئۇ يەردە ئىلمىي ئىشلار تازا راۋاجلانغانىدى. خارەزىم ئەلى ئىبن مەئمۇن شاھ (997 ـــ 1009) ۋە مەئمۇن ئىبىن مەئمۇن شاھ (1009 ـــ 1017) دەۋرلىرىدە ئۆرگەنچتە نۇرغۇن زامانلاردىن بۇيان ئاتاقلىق ئالىملار ياشىغان ۋە ئىجادىيەت ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغان جاي ئىدى. داڭلىق ماتېماتىك ۋە ئاسترونوم ئەبۇنەسىر ئىبن ئىراق (بىرۇنىنىڭ ئۇستازى، 1034 ـ يىل ۋاپات بولغان)، ئاتاقلىق تېۋىپ ۋە پەيلاسوپ ئەبۇ سەھىل مەسىھى (1010 ـ يىلى ۋاپات بولغان) ۋە ئەبۇ ـ ل ـ خەيىر خەممار (942 ـــ 1030)، ئۇلۇغ ئالىم ئەبۇ رەيھان بىرۇنى (973 ـــ 1048) شۇلارنىڭ جۈملىسىدىندۇر.

ئۆز سىياسىتىدە كۆپرەك رېئاكسىيون روھانىيلارغا تايىنىدىغان غەزنەۋىي ھۆكۈمرانى سۇلتان مەھمۇت (998 ـــ 1030) خارەزىم يەرلىرىنى ئۆز دۆلىتىگە قوشۇپ ئېلىشقا ھەرىكەت قىلغان. ئۇنىڭغا تەۋە بولۇشنى خالىمىغان ئىبن سىنا تەخمىنەن 1010 ـــ 1011 ـ يىللىرى خارەزىمدىن مەخپىي چىقىپ كېتىپ، خوراسان تەرەپكە يول ئالغان. ئۇ نىسا، ئەبىي ۋەرد (بۇ شەھەرلەر ھازىرقى تۈركمەنىستاندا) ۋە باشقا شەھەرلەردە قىسقا ۋاقىت تۇرغاندىن كېيىن كاسپىي دېڭىزىنىڭ شەرقىي جەنۇبىغا جايلاشقان گورگان ئەمىرلىكىگە يېتىپ كەلگەن. ئۇ بۇ يەردە ئەبۇئۇبەيىد جۇزجانى بىلەن تونۇشقان. شۇنىڭدىن باشلاپ ئۇ يىگىت ئىبن سىناغا ئەڭ يېقىن ۋە سادىق شاگىرت بولغان ۋە ئۇستازىنىڭ

ئاخىرقى نەپەسگىچە ئۇنىڭدىن ئايرىلمىغان. جۇزجانى ئىبن سىنانىڭ تا گورگانغا كەلگۈچە بولغان تەرجىمىھالىنى ئۇنىڭ ئاغزىدىن يېزىۋالغان، ئۇستازىنىڭ ھاياتىدىكى، ئۇنىڭدىن كېيىنكى ۋاقىتلىرىنى ئۆزى يېزىپ تۈگەتكەن. شۇنىڭ بىلەن ئىبن سىنانىڭ ھاياتى ۋە ئىجادىي ھەققىدە ناھايىتى ئىشەنچلىك مەنبەلەر بارلىققا كەلگەن①.

كۆپ ئۆتمەي ئىبن سىنا گورگاندا ئۆزىنىڭ ئىلمىي ئىشلىرى ۋە تېبابەت پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللىنىپ كېسەل داۋالاشقا باشلىغان. تېبابەتكە ئائىت مەشھۇر ئەسىرى «كىتاب ئەل ـ قانۇن فى ـ ت ـ تېب» («تېبابەت قانۇنى»)نىڭ 1 ـ كىتابىنى ۋە بەزى باشقا ئەسەرلەرنى يېزىشقا كىرىشكەن.

1014 ـ يىلى ئىبن سىنا گورگاننى تەرك ئەتكەن ۋە بىرقانچە مۇددەت رەي ۋە قەزۋىن شەھەرلىرىدە تۇرغاندىن كېيىن ھەمەدانغا كېلىپ، بۇۋەيھىلەر ھۆكۈمدارى شەمس ئەد ـ دەۋلە (997 ـــ 1021) نىڭ خىزمىتىگە كىرگەن، يەنى ئالدىن ساراي تېۋىپى بولۇپ ئىشلىگەن. ئۇنىڭدىن كېيىن ۋەزىرلىك مەنسىپىگە كۆتۈرۈلگەن. ئۇ دۆلەت ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشقا قارىماي، ئىلمىي ئىشلارنى داۋاملاشتۇرۇپ، بىر قاتار ئەسەرلەرنى يېزىپ، ئۆزىنىڭ مەشھۇر پەلسەپىۋى قامۇسى «كىتاب ئەش ـ شىپا»②نى شۇ يەردە يېزىشقا كىرىشكەن.

---

① ئەبۇ ئۇبەيد ئەبىد ئەل ـ ۋاھىد ئىبن مۇھەممەت ئەل ـ جۇزجانى ئىبن سىنا بىلەن403 ⁄ 1012 ـ يىلىدا ئۇچرىشىدۇ. رىيازىيەت ئىلىملىرىدىن خەۋەردار بولغان جۇزجانىنىڭ خىزمەتلىرىدىن يەنە بىرى شۇكى، ئۇ ئىبن سىنانىڭ ۋاپاتىدىن كېيىن ئۇنىڭ ئەسەرلىرىنى توپلاش ۋە چالا قالغان ئەسەرلىرىنى يېزىپ تۈگىتىش جەھەتتە چوڭ ئىشلارنى قىلغان. جۈملىدىن ئۇستازىنىڭ «كىتاب ئەن ـ نەجات» ۋە «دانىشنامە ـ ئى ئەلايى» دېگەن ئەسەرلەرنىڭ رىيازىيەت قىسىملىرىنى ئۆزى يازغان.

② بۇ كىتاب ئىنسان نەپسى (جېنى ياكى روھى) گە شىپا بېغىشلىغۇچى، باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇنى توغرا يولغا باشلاپ سائەتكە يەتكۈزگۈچى بولسۇن دېگەن مەنىدە ئاتالغان.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

1023 ـ يىلى ئىبن سىنا ئىسپاھانغا كۆچۈپ كەلگەن ۋە « كىتاب ئەش ـ شىپا » دېگەن كىتابىنىڭ قالغان قىسىملىرىنى يېزىشنى داۋاملاشتۇرغان. باشقا بىرقانچە ئەسەرلەر بىلەن بىر قاتاردا پارس تىلىدىكى پەلسەپىۋى كىتابى « دانىشنامە » نى ئىجاد قىلغان.

يۇقىرىدا نامى زىكرى قىلىنغان جۇزجانىنىڭ يېزىشىچە، ئىبن سىنا جىسمانىي جەھەتتىن ناھايىتى كۈچلۈك كىشى بولغان. بىراق، شەھەرمۇشەھەر مۇساپىرچىلىقتا يۈرۈش، كېچىلىرى ئۇخلىماستىن ئۈزلۈكسىز ئىشلەش ۋە بىرنەچچە قېتىم تەقىب ئاستىغا ئېلىنىش، ھەتتا تۈرمىدە يېتىشتەك ئىشلار ئالىمنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىر قىلغان. ئۇ قۇلۇنج (كالىت) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان. كېسەللىك ئېغىرلاشقاچقا، ئۇنىڭدا تۇتقاقلىق تۇتىدىغان بولۇپ قالغان، ئاخىرىدا شۇ دەرد بىلەن ھىجرىيە 428 ـ يىلىنىڭ رامزان ئېيىدا (مىلادىيە 1037 ـ يىلىنىڭ ئىيۇنىدا) 57 يېشىدا ھەمەدوندا ۋاپات بولغان①، ئۇنىڭ قەبرىسى ھازىرغىچە ساقلىنىپ قالغان.

ئىبن سىنا ھەقىقىي ئېنسىكلوپېدىيەلىك ئالىم بولۇش سۈپىتىدە ئۆز دەۋرىدىكى پەنلەر ئۈستىدە مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا تەتقىقات ئېلىپ بارغان ۋە ئۇلار ھەققىدە ئىلمىي ئەسەرلەرنى يازغان بولۇپ، تۈرلۈك مەنبەلەردە ئۇنىڭ 450 دىن ئارتۇق ئەسەرلىرى تىلغا ئېلىنغان②. زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمى يوقىلىپ كەتكەن، بىزگە پەقەت 242 ئەسىرى يېتىپ كەلگەن③. شۇ 242 ئەسەردىن 80 ئەسەر پەلسەپە، ئىلاھىيەت ۋە تەسەۋۋۇپقا، 43 ئەسەر تىببىي ئىلىمگە، 19 ئەسەر مەنتەقىگە،

---

① ئەبۇ ـ ل ـ ھەسەن ئەل ـ بەيھەقىي (1105 ـــ 1169) ئۆزىنىڭ « تەتىممە سىۋان ئەل ـــ ھېكمە » دېگەن ئەسىرىدە ئىبن سىنا 428 ـ يىلى رامزان ئېيىنىڭ بىرىنچى جۈمەسىدە ۋاپات بولغان دەپ كۆرسىتىدۇ. سەئىد نەفىسى ئاشۇ ئەسەر 149 ـ بەت. بۇ ئەسەر 1037 ـ يىلىنىڭ 24 ئىيۇنىغا توغرا كېلىدۇ.

② سەئىد نەفىسى ئاشۇ ئەسەر 9 ـــ 27 ـ بەتلەر.

③ يەھيا مەھدەۋى فېخرىست ـ ئى نۇسخاما ـ يى مۇسەننىنە پات ـ ئى ئىبن سىنا تېھران، 1333 ـ (1954) مەھدەۋىنىڭ تەكىتلىشىچە، شۇ 242 ئەسەردىن ئىبن سىنا قەلىمىگە مەنسۇپ ئىكەنلىكىگە گۇمان تۇغدۇرمايدىغىنى 131 ئەسەر.

26 ئەسەر پىسخولوگىيەگە، 23 ئەسەر تەبئەت ئىلمىگە، يەتتە ئەسەر ئاسترونومىيەگە، بىر ئەسەر ماتېماتىكىغا، بىر ئەسەر مۇزىكىغا، ئىككى ئەسەر خىمىيەگە، توققۇز ئەسەر دورىگەرلىككە، تۆت ئەسەر ئەدەبىياتقا دائىر بولۇپ، سەككىز ئەسەر باشقا ئالىملار بىلەن بىرلىشىپ يازغان ئىلمىي ئەسەرلەردۇر.

بۇ ئەسەرلەرنىڭ ھەممىسى ئالىملار تەرىپىدىن ئومۇمىيۈزلۈك ئۆگىنىلگەن ۋە كەڭ ئىلمىي جامائەتچىلىككە مەلۇم بولغان دەپ ئېيتالمايمىز. ئۇلارنىڭ ئايرىملىرى دۇنيادىكى بىرمۇنچە تىللارغا تەرجىمە قىلىنىپ ئەسىرلەر داۋامىدا قايتا ـ قايتا نەشر قىلىنىپ كېلىۋاتقان بولسىمۇ، كۆپلىرى ھېلىمۇ ھەرقايسى كۇتۇپخانىلاردا قول يازما ھالىتىدە تەتقىقاتچىلارنى كۈتۈپ ياتماقتا.

ئالىمنىڭ بىزگە يېتىپ كەلگەن ئومۇمىي پەلسەپىگە ئائىت مۇھىم ئەسەرلىرى تۆۋەندىكىچە:

1) «كىتاب ئەش ـ شىپا» ئىبنى سىنانىڭ ئەڭ يىرىك پەلسەپىۋى ئەسىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى ئۆز دەۋرىنىڭ ئىلمىي قامۇسى دېسە بولىدۇ. بۇ ئەسەر تۆت قىسمدىن ئىبارەت. (1) مەنتىق؛ (2) تەبئىي پەنلەر (بۇ قىسمدا مىنېراللار، ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋانات دۇنياسى ۋە ئىنسانلار ھەققىدە ئالاھىدە توختىلىپ ئۆتۈلىدۇ)؛ (3) ماتېماتىكا، يەنى رىيازىيەت ئىلىملىرى (بۇنىڭدا ئارىفمېتىكا، ھەندەسە، ئاسترونومىيە ۋە مۇزىكا پەنلىرى ھەققىدە توختىلىدۇ)؛ (4) بۇ ئەسەرنىڭ تەبئىي پەنلەر ۋە مېتافىزىكىغا ئېگىشلىك قىسملىرى 1887 ـــ 1888 ـ يىلى تېھراندا تاش مەتبەئەدە نەشر قىلىنغان بولۇپ، مەنتىق قىسمى 1962 ـ يىلىدىن باشلاپ قاھىرىدە بىرقانچە نۇسخىدا بېسىلغان. ئۇ كۆپ تىللارغا تەرجىمە قىلىنمىغان، ئۇنىڭ ئايرىم باب ـ پاراگرافلىرى لاتىن، سۈرىيە، ئىبران (يەھۇدىي تىلى)، نېمىس، ئىنگلىز، فىرانسۇز، رۇس، پارس ۋە ئۆزبېك تىللىرىدا نەشر قىلىنغان.

2) «كىتاب ئەن ـــ نەجات» («نەجات كىتابى»). بۇ كىتابتا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

« كىتاب ئەش ـ شىپا »نىڭ مەزمۇنى قىسقارتىلىپ بايان قىلىنغان . ئۇنىڭ ئەرەبچە تېكىستى 1593 ـ يىلى رىمدا ، 1913 ـ ۋە 1933 ـ يىللىرى قاھىرىدە بېسىلغان . ئايرىم قىسىملىرى سۇرىيە ، ئىبران (يەھۇدىي) ، لاتىن ، نېمىس ، فىرانسۇز ۋە رۇس تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنغان .

3) « ئەل ـ ئىشارەت ـ ۋە ـ تەنبىھات » (« ئىشارەلەر ۋە تەنبىھلەر»). بۇ ئىبنى سىنانىڭ ئەڭ دەسلەپكى يىرىك ئەسىرى بولۇپ ، ئۇنىڭدا پەلسەپىنىڭ ئاساسىي مەسىلىلىرى قىسقا ئىبارىلەر بىلەن بايان قىلىنغان . بۇ ئەسەرنىڭ ئەرەبچە تېكىستى لېيدېندا (1892 ـ يىلى)، قاھىرەدە (1947 ـ يىلى) ، تېھراندا (1864 ـ يىلى) ، ئىستانبۇلدا (1873 ـ يىلى) نەشر قىلىنغان . ئۇ فىرانسۇز (1951 ـ يىلى) ۋە پارس تىللىرىدا بېسىلغان (1937 ــ 1954) .

4) « دانىشنامە » (« بىلىم كىتابى ») . بۇ ئىبنى سىنانىڭ پارس دارىي تىلىدا يېزىلغان پەلسەپىۋى ئەسەرلىرى ئىچىدە ئەڭ مۇھىم ئەسەر ھېسابلىنىدۇ . ئۇنىڭ پارسچە تېكىستى ھەيدەرئابادتا (1891) ۋە تېھراندا (1897 ، 1952) نەشر قىلىنغان ، 1957 ـ يىلى دۇشەنبىدە رۇسچە تەرجىمىسى بېسىلىپ چىققان .

ئىبنى سىنا بۇ ئەسەرلىرىدە ئۆزىدىن ئىلگىرىكى ، ئۆز دەۋرىدىكى تەبىئىي پەنلەر ۋە پەلسەپىنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىدىن پايدىلىنىپ تۇرۇپ بىر پەلسەپە ياراتقان ، بۇ پەلسەپىنى ئوتتۇرا ئەسىردە شەرقتە ھاسىل بولغان نەزەرىيەۋى بىلىملەرنىڭ ئەڭ يۇقىرى چوققىلىرىدىن بىرى دەپ تەرىپلەشكە بولىدۇ .

ئىبنى سىنانىڭ تەبىئىي پەن ساھەسىدىكى خىزمەتلىرى توغرىسىدا سۆز ئاچقاندا ئاۋۋال ئۇنىڭ خىمىيە پەن تەرەققىياتىغا قوشقان تۆھپىسى ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ . ئۇ بۇ پەنگە كۆپ يېڭىلىقلارنى كىرگۈزگەن . ئېنىق قىلىپ ئېيتقاندا ، ئاشۇ دەۋردىكى كىمياگەرلەرنىڭ ئاددىي مېتاللارنى (مەسىلەن ، مىس ياكى تۆمۈر) نى ئېسىل مېتاللار (ئالتۇن ياكى كۈمۈش) غا ئايلاندۇرۇش مۇمكىن دېگەن

نەزەرىيەلەرنى قاتتىق تەنقىد قىلغان. بۇ نەرسە ئەل ـ كىميانىڭ ئىلمىي خىمىيەگە بۆسۈپ كىرىشىگە قاتتىق ياردەم بەرگەن.

ئىبن سىنانىڭ تاغلارنىڭ پەيدا بولۇشى توغرىسىدا ناھايىتى ئاجايىپ پىكىرلىرى ھازىرقى ئىلمىي نەزەرىيەلەرگە ناھايىتى يېقىن كېلىدۇ. ئۇنىڭچە تاغلار: بىرىنچىدىن، كۈچلۈك يەر تەۋرەش ۋاقتىدا يەر قاتلىمىنىڭ كۆتۈرۈلۈشى؛ ئىككىنچىدىن، سۇ ئېقىمى ۋە ھاۋانىڭ بارا ـ بارا تەسىر كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە چوڭقۇر جىلغىلار پەيدا بولۇپ، ئۇلارنىڭ يېنىدا ھاڭلارنىڭ ھاسىل بولۇپ قېلىشىدىن ۋۇجۇدقا كەلگەن ئىكەن.

ئىبن سىنانىڭ مىنېرالوگرافىيە ۋە گېئولوگىيە پەنلىرىگە قوشقان تۆھپىسى يەنىلا كۆرۈنەرلىك بولغانىدى. جۈملىدىن ئۇ مىنېراللارنى تۆت گۇرۇھقا بۆلۈپ، ئۇلارنىڭ ئارگىناللىرىنى قېلىپلاشتۇرۇشنى تەكلىپ قىلىدۇ. بۇ قېلىپلاش 19 ـ ئەسىرگىچە ئۆزگەرمەي كەلدى. ئالىمنىڭ مىنېرالوگرافىيە ساھەسىدىكى ئىشلىرىنىڭ مۇھىملىقىنى تەكىتلەپ 1956 ـ يىلى ئۆزبېكىستاندا تېپىلغان يېڭى مىنېرال ئاۋى چېنىت دەپ ئاتالدى.

ئىبن سىنا بوتانىكا ئىلمى بىلەنمۇ ناھايىتى كۆپ شۇغۇللانغان. چۈنكى، تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلىق ماددىلارنىڭ كۆپ قىسمى ئەسلىي ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدۇ. مەشھۇر شۋېد بوتانىك كارل لىننېي (1707 ـــ 1778) ئىبن سىنانىڭ بوتانىكا ساھەسىدىكى خىزمەتلىرىنى ماختاپ، تىروپىك مەملىكەتلەردە دېڭىز سۈيىدە ئۆسىدىغان ۋە ھەمىشە يېشىل تۇرىدىغان بىر دەرەخنى ئاۋى چېننىيە دەپ ئاتىغان. پوئېزىيە ساھەسىدە ئىبن سىنا روشەن ئىز قالدۇرغان. ئۇ ئۆزىنىڭ ئايرىم ئىلمىي ئەسەرلىرىنى راجاز ۋەزنىدىكى شېئىر شەكلىدە يازغان. بۇنىڭدىن تاشقىرى، ئۇنىڭ بىرنەچچە پەلسەپە قىسسەلىرى بار بولۇپ، ئۇلار كېيىنچىرەك پارس ـ تاجىك ئەدەبىياتىغا چوڭقۇر تەسىر كۆرسەتكەن. ئىبن سىنانىڭ «ئەت ـ تەيىر» (« قۇشلار ») دېگەن شېئىرىي رىسالىسى بىلەن فەرىدۇددىن ئەتتار (1142 ـــ 1220)نىڭ « مەنتىق ئەت ـ تەيىر » (« قۇشلار

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سۆزى ») داستانى ئارىسىدا مەلۇم دەرىجىدە باغلىنىش بار . بۇ ماۋزۇ كېيىنچىرەك ئەلىشىر نەۋايى (1441 — 1501)نىڭ « لىسان ئەت ـ تەيىر » (« قۇشلار تىلى ») داستانى ئارقىلىق ئۆزبېك ئەدەبىياتىغا كىرىپ كەلگەن . ئابدۇراھمان جامىي (1414 — 1492) نىڭ « سەلامان ۋە ئەبسال (ئىبسال)» دېگەن داستانى ئىبن سىنانىڭ شۇ قىسسەسى ئاساسىدا يېزىلغان .

ئالىمنىڭ پارس تىلىدا يېزىلغان بىرنەچچە غەزەل ، قىسسەلىرى ۋە 40 تىن ئارتۇق رۇبائىيلىرى بار①. مەلۇمكى ، تېبابەت ، يەنى مېدىتسىنا پېنى ئەڭ قەدىمكى پەن ھېسابلىنىدۇ . مىسىر ، ھىندىستان ۋە مەركىزىي ئاسىيا مەملىكەتلىرىدە ياشايدىغان خەلقلەر مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 2000 يىللاردا نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى بىلگەنلىكى ۋە ئۇلارنى داۋالاپ ساقايتقانلىقى ھەققىدە تارىخىي مەلۇماتلار بار . كېيىنچىرەك بۇ پەن قەدىمكى يۇنانىستان ، كېيىن رىم ئىمپېرىيەسىگە قاراشلىق يەرلەردە راۋاج تاپقان .

تارىختىن مەلۇمكى ، 7 ـ ئەسىردە ئەرەب خەلىپىلىكى بارلىققا كەلگەن ، شۇنداقلا قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئىران ، مىسىر ، شىمالىي ئافرىقا قاتارلىق يەرلەرگە كېڭەيگەن ، ئەرەب ئىستېلاچىلىرى ئوتتۇرا ئاسىيا ، ھىندىستان ۋە ئىسپانىيەگىچە بېرىپ ئۇ جايلارنى ئۆز ئىلكىگە ئالغان . شۇ يەرلەرنىڭ ھەممىسىدە ئەرەب تىلى بارا ـ بارا ئومۇمىي ئىلمىي تىلغا ئايلىنىشقا باشلىغان .

8 — 9 ـ ئەسىرلەردە ئەرەب تىلىدىكى ئىلمىي ئەدەبىيات ئاساسلىقى باشقا تىللاردىن تەرجىمە قىلىنغان ئەسەرلەر ئىدى . ئاbbas خەلىپىلىكىدىن ھارۇن ئەر ـ رەشىد (786 — 809) ۋە ئۇنىڭ ئوغلى مەئمۇن (813 — 833) دەۋرىدە باغدادتا مەخسۇس تەرجىمانلار ھەيئىتى قۇرۇلغان بولۇپ ، ئۇلار يۇنان ، سانسكرىت ۋە پەھلىۋى تىلىدىكى كىتابلارنى سۇرىيە ۋە ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىش بىلەن شۇغۇللانغان

① ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا . « ئەۋچى زۇھەل » ، دۈشەنبە ، 1980 ـ يىلى .

ئىدى. بۇ ساھەدە مەشھۇر تەرجىمان ۋە ئالىم ھۇنەيىن ئىبن ئىسھاقنىڭ (808 ـــ 873) خىزمەتلىرى ئاساسلىق ئورۇننى ئىگىلىگەنىدى.

ئىبن سىنا ياشىغان دەۋر، يەنى 10 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى ۋە 11 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا، باشقا تىللاردىن تەرجىمە قىلىنغان ئەسەرلەر بىلەن بىر قاتاردا ئەرەب ۋە قىسمەن پارس تىللىرىدا يېزىلغان (ئارگىنال) ئىلمىي ئەسەرلەر بىر كۇتۇپخاننى تولدۇرغۇدەك مىقداردا بار ئىدى. شۇ ئارگىنال ئەسەرلەرنىڭ مۇئەللىپلىرى ئوتتۇرا ئاسىيا، ئىران ۋە باشقا مەركىزىي ئاسىيا مەملىكەتلىرىدىن يېتىشىپ چىققان بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئىبن سىناغا ئوخشاش پۈتۈن دۇنياغا مەشھۇر بولغانلارمۇ ئاز ئەمەس ئىدى.

بىز بۇ يەردە ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئەسلىتىپ ئۆتەلمەيمىز، ئەلۋەتتە. ئەمما، ئىبن سىنا ئوقۇغان ياكى پايدىلىنىش مۇمكىن بولغان تېببىي ئەسەرلەر ھەققىدە بىرئاز بولسىمۇ تەسەۋۋۇر ھاسىل قىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ ئۆزى «تېببابەت قانۇنى» دا زىكرى قىلىپ ئۆتكەن ئالىملاردىن بەزىلىرىنىڭ ئىسىملىرىنى تىلغا ئېلىپ ئۆتىمىز.

قەدىمكى يۇنان ۋە رىم تېۋىپلىرىدىن تۆۋەندىكىلەر زىكرى قىلىنىدۇ. بۇقرات، يەنى گىپپوكرات مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى (460 ـــ 355)، دىئاسكارىد (1 ـ ئەسىردە ياشىغان)، جالىنۇس، يەنى گالېن (129 ـــ 200)، ئارى بەزىي (325 ـــ 402)، پاۋىل (615 ـــ 690). بۇلارنىڭ ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان ئەسەرلىرى بىزگە يېتىپ كەلگەن①.

ھىندىستان تېۋىپلىرىدىن، كۇشون پادىشاھى كەنىشكە دەۋرىدە، يەنى 1 ـ ئەسىردە ياشىغان چەرەكە بىرىنەچچە قېتىم قەيت قىلىنىدۇ. بىرۇنىنىڭ گۇۋاھلىق بېرىشىچە، ھىندىلار چەرەكەنىڭ كىتابىنى بارلىق تېببىي ئەسەرلەردىن ئەۋزەل كۆرگەن ۋە بۇ كىتاب ئابباسىيلار دەۋرىدە ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان ②.

ئوتتۇرا ۋە يېقىن شەرق مەملىكەتلىرىدە ياشايدىغان خەلقلەر ئى-

---

① ئەبۇرەيھان بىرۇنى. فارماكوگنوزىيەۋەمېدىتسىنا. تاشكەنت، 1973، c. 61 ـــ 76 ـ بەتلەر.

② ئەبورەيھان بىرۇنى. ھىندىستان. تاشكەنت، 1965، 130 ـ بەت.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چىدىن يېتىشىپ چىققان تېبابەت ئالىملىرىدىن « قانۇن » دا تۆۋەندىكىلەرنىڭ نامى ئۇچرايدۇ :

ئەبۇ جۇرەيىج — تەخمىنەن 8 ـ ئەسىردە ياشىغان نەسرانىي تېۋىپ ھېسابلىنىدۇ .

مەسەرجەۋەيھ — ئۇمەۋىيلەر دەۋرىدە بەسرەدە ياشىغان تېۋىپ ۋە تەرجىمان . كېيىنكى ئەۋلادلار ، جۈملىدىن ئىبن سىنا ئۇنى كۆپىنچە ئەل ـ يەھۇدىي دەپ ئاتىغان .

مەسىھ ئەد ـ دىمەشقى — ھارۇن ئەر ـ رەشىدنىڭ (786 — 809) شەخسىي تېۋىپ « كۇنناش ئەل ـ كەبىر » ناملىق چوڭ ئەسەرنىڭ مۇئەللىپى .

ئىبن ماسەۋەيھ (777 — 857) ئىراننىڭ قەدىمكى ئىلمىي مەركەزلىرىدىن ھېسابلانغان جۇن دىشاپوردا تۇغۇلغان ، باغدادتا ياشىغان ، ئۇ يەردە « بەيت ئەل ـ ھېكمە » دە تېببىي ئەسەرلەرنى يۇنان تىلىدىن سۇرىيە ۋە ئەرەب تىللىرىغا تەرجىمە قىلىش ئىشلىرىنى باشلاپ بەرگەن ئالىم . ئۇ بىرىنچى بولۇپ كۆز كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئىلمىي ئەسەر يازغان .

سابۇر ئىبن سەھل (869 ـ يىلى ۋاپات بولغان)—ئاۋۋال جۇن ـ دىشاپوردا ، كېيىن باغدادتا كېسەلخانىنى باشقۇرغان . شەرقتە بىرىنچى بولۇپ چوڭ فارماكوپىيە (« كىتاب ئەل ـ ئەقىدە بادىن ئەل كەبىر ») نى ياراتقان .

سەھار بۇخت ـ باغدادتا ياشىغان . ھۇنەيىن ئىبن ئىسھاقنىڭ شاگىرتى ، ئۇنىڭ ئاددىي دورىلار ھەققىدە دېگەن كىتابى بار .

ئىبن سىنانىڭ ئالدىدا ئۆتكەن تېبابەت ئالىملىرى ئىچىدە ئەبۇ بەكىر رازىيەنىڭ (865 — 925) نامىنى ئالاھىدە قەيت قىلىش لازىم . چۈنكى ، ئۇ ئوتتۇرا ئەسىرنىڭ ئەڭ بۈيۈك تېۋىپى ۋە ئۇلۇغ كىمياگەرى ھېسابلىنىدۇ . بۈيۈك ئالىم ئەبۇرەيھان بىرۇنى رازىيەگە چوڭ ئېھتىرام بىلەن قارىغان ۋە ئۆزىنىڭ دورىشۇناسلىققا بېغىشلانغان « سەيدانە » دې-

گەن ئەسىرىنى يېزىشتا رازىيەنىڭ ئەسەرلىرىگە بەك تايانغان . رازىيەنىڭ تېبابىتىگە ئائىت ئەڭ يىرىك ئەسىرى « كىتاب ئەل ـ هاۋىيى » (« قەمەرەب ئالغۇچى كىتاب ») دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كىتاب رازىيەگە تېبابەت ئىلمى ساھەسىدە مەلۇم بولغان بارلىق مەلۇماتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ۋە ھەجىم جەھەتتىن « قانۇن » دىن چوڭراق تۇرىدۇ . بىراق ، كىتاب بىر پىلان بويىچە باب ۋە پاراگرافلارغا ئاجرىتىلمىغان بولغاچقا ، ئۇنىڭدىن پايدىلىنىش قىيىنراق . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇنىڭ ئەرەبچە نۇسخىلىرى كۆپ تارقالمىغان ۋە كېيىنكى ۋاقىتلارغىچە نەشر قىلىنمىغانىدى ① . پەقەت ئوتتۇرا ئەسىردە ياۋروپادا نەشر قىلىنغان ، لاتىنچە تەرجىمىسى مەلۇم ئىدى .

ئىبن سىنانىڭ سەلەپلىرىدىن سۆز ئاچىدىغان بولساق ، ئوتتۇرا ئاسىيادا يېتىشىپ چىققان تېۋىپلارنى ، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ بىۋاسىتە ئۇستازلىرىنى ئەسلىمەي ئۆتەلمەيمىز (ئىبن سىنا ئۇلارنىڭ نامىنى « قانۇن » دا زىكرى ئەتمىگەن) . ئۇلارنىڭ بىرى ئەلى ئىبن رەببانى ئەت ـ تەبەرىي بولۇپ ، مەرۋى شەھىرىدە 182 / 808 ـ يىلى تۇغۇلغان ۋە باغدادتا ياشاپ تېبابەتكە ئائىت « فىردەۋس ئەل ـ ھېكمە » (« ھېكمەت بېغى ») دېگەن ئەسەرنى يازغان . ئىككىنچىسى ئەبۇ بەكىر رازىيەنىڭ بۇخارالىق شاگىرتى رەبىئى ئىبن ئەھمەت ئەل ـ ئەقەۋىينى ئەل ـ بۇخارىي ، ئۇنىڭ پارس ـ دارىي تىلىدا يېزىلغان « ھىدايەت ئەل ـ مۇتەئەللى مىن نى ـ ت ـ تىب » (« تېبابەتنى ئۆگەنگۈچىلەر ئۈچۈن قوللانما ») دېگەن كىتابى 1965 ـ يىلى ئىراندا نەشر قىلىنغان .

ئىبن سىنانىڭ تەرجىمھالى بايان قىلىنغان كونا مەنبەلەردە ئۇنىڭ تېبابەت ساھەسىدىكى ئۇستازى سۇپىتىدە بۇخارالىق تېۋىپ ئەبۇ مەنسۇر ئەل ـ ھەسەن ئىبن نوھ ئەل ـ قۇمرىنىڭ نامى تىلغا ئېلىنىدۇ . قۇمرى

---

① « كىتاب ئەل ـ هاۋىيى »نىڭ يېگانە تولۇق قول يازمىسى ئېسكورىيالدا ساقلىنىقلىق . شۇ قول يازما ئاساسىدا ھەيدەر ئابادتا 1955 — 1970 ـ يىللىرى نەشر قىلىنغان .

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۆز دەۋرىنىڭ مەشھۇر تېۋىپى بولۇپ، سامانىي ئەمىرلىرى ئارىسىدا چوڭ ئابرۇيى قازانغان. ئىبن سىنا ئۆسمۈرلۈك چاغلىرىدا خېلى ياشىنىپ قالغان قۇمرى بىلەن ئۇبدان تونۇشقان ۋە ئۇنىڭ تېبابەت ساھەسىدىكى دەرسلىرىدىن ساۋاق ئالغان①. قۇمرى 390 / 999 ـ يىلى بۇخارادا ۋاپات بولغان. ئۇنىڭ «كىتاب ئەل ـ غىنا ۋە ـ ل ـ مۇنا» («مۇكەممەل ۋە مەقسەتلەرگە يېتىشتۈرگۈچى كىتاب»)، «كىتاب ئەت ـ تەنۋىر فى ـ ل ـ ئىستىلاھات ئەت ـ تىببىيە» («تېببىي ئىستىلاھلارنى ياراتقۇچى كىتاب») دېگەن ئىككى ئەسىرى بىزگە يېتىپ كەلگەن. بۇلاردىن بىرىنچى كىتاب ئىنسانىنىڭ ئەزالىرىدا بولىدىغان بارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا بېغىشلانغان بولسا، ئىككىنچى كىتابنى ئاشۇ دەۋردىكى تېبابەتتە ئىستېمال قىلىنىدىغان تېببىي سۆزلۈكلەرنىڭ ئىزاھلىق لۇغىتى دېيىش مۇمكىن. ئىبن سىنا بىلەن قويۇق مۇناسىۋەت قىلىدىغان تېۋىپلاردىن يەنە خارەزىمدە ياشاپ ئىجادىي پائالىيەت بىلەن شۇغۇللانغان ئەبۇ سەھىل ھەل ئەل ـ مەسىھىمۇ بار. مەسىھى پەلسەپە، ئاسترونومىيە ۋە ماتېماتىكىغا ئائىت ئەسەرلەرنى يازغان بولسىمۇ، ئۇ يەنىلا ئاساسلىقى تېۋىپلىقتا مەشھۇر ئىدى. ئۇ ئىبن سىنا بىلەن خارەزىمدىن خوراسانغا كېتىۋېتىش سەپىرىدە 40 يېشىدا (401 / 1010 ـ يىلى) ئۆلۈپ كەتكەن. ئۇنىڭ تېبابەتكە ئائىت ئەڭ يىرىك ئەسىرى«كۇتۇپئەل ـ مىئەفىي ـ س ـ سىنائەت ئەت ـ تىببىيە» («تىب سەنئىتى بويىچە يۈز كىتاب») دەپ ئاتالغان ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن مۇشۇ پەن ساھەسىدە مۇپەسسەل ماتېرىيال بولۇپ قالغان.

ئىبن سىنانىڭ تەرجىمھالىدىن مەلۇمكى، ئۇنىڭ بالىلىق چاغلىرىدا، ئۇنىڭغا ئۆيدە ئەبۇ ئابدۇللاھ ئەن ـ خاتىلى دېگەن كىشى مەنتىق، گېئومېتىرىيە، ئاسترونومىيە ۋە پەلسەپىلەردىن دەرس بەرگەن بولسىمۇ، لېكىن خاتىلىنىڭ پەن تارىخىدىكى خىزمەتلىرى ياش ئىبن سىنانى تەربىيەلەش بىلەن چەكلەنمىدى. ئۇ 1 ـ ئەسىردە ياشىغان يۇنان تېۋىپى

① ئىبن ئەبى ئۇسىبىي. يۇنان ئەل ـ ئەنبا ...... 1 ـ جىلد، 327 ـ بەت.

ۋە دورىشۇناس دىئاسكارىدىنىڭ « دورىلىق ماددىلار » دېگەن مەشھۇر كىتابىنىڭ ئەرەبچە تەرجىمىسىنى قايتىدىن تەھرىرلەپ چىققان، ئالدىنقى تەرجىمانلار تەرىپىدىن ئىپتىلانىماي قالغان دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر ۋە باشقا ماددىلارنىڭ يەرلىك ناملىرىنى تېپىپ، تەرجىمىدىن پايدىلىنىشقا خېلى ئاسانلىق ياراتقان. ئىبن سىنا « قانۇن » دىكى ئاددىي دورىلار بايان قىلىنغان ئىككىنچى كىتابنى يېزىشتا خاتىلى تەھرىرلىگەن دىئاسكارىدىنىڭ ئەسىرىدىن قىلىنغان تەرجىمىنىڭ نۇسخىسىدىن پايدىلانغان①.

دېمەك، يۇقىرىدا ئېيتىلغانلىرىدىن مەلۇم بولىدۇكى، ئىبن سىنا دەۋرىگىچە قەدىمكى يۇنان ۋە ھىندى تېبابىتىنىڭ مۇھىم ئەسەرلىرى ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان. بۇنىڭدىن تاشقىرى، ئوتتۇرا ۋە يېقىن شەرق مەملىكەتلىرىدە تېببىي پەن خېلى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان بولۇپ، بىر مۇنچە مەھەللە ئالىملىرى يېتىشىپ چىققان ھەمدە ئەرەب ۋە پارس تىللىرىدا يېزىلغان تېبابەتكە ئائىت ئىلمىي ئەسەرلەر بارلىققا كەلگەن بولغاچقا، بۇلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنى شۈبھىسىزكى، ئىبن سىنا ئۆگىنىۋالغان.

ئەمدى ئىبن سىنانىڭ ئالدىدا تۇرغان ۋەزىپە مۇشۇ خەلق نامايەندىلىرى تەرىپىدىن ئەسىرلەر داۋامىدا تېبابەت ئىلمى ساھەسىدە توپلانغان مەلۇماتلارنىڭ مۇھىملىرىنى دەرىجىگە ئايرىش ئارقىلىق مەلۇم دەرىجىدە تەرتىپكە سېلىش ۋە ئۇلارنى ئۆزىنىڭ تەجرىبىسى ئارقىلىق بېيىتىپ، مەلۇم نەزەرىيە ۋە قانۇن ئاساسىدا ئومۇملاشتۇرۇشتىن ئىبارەت ئىدى.

ناھايىتى مۇرەككەپ ۋە مەسئۇلىيەتچانلىقى يۇقىرى بۇ ۋەزىپىنى ئىبن سىنا يۇقىرى ماھارەت بىلەن ئەمەلگە ئاشۇرغان، بۇنىڭغا ئىبن سىنانىڭ « قانۇن » دېگەن ئەسىرى ۋە بۇ ئەسەرنىڭ دۇنيا تېبابەت ئىلمى تارىخىدا تۇتقان ئورنى ۋە قازانغان شۆھرىتى روشەن گۇۋاھ بولىدۇ.

① ئەبۇرەيھان بىرۇنى. فارماكوگنوزىيە ۋە مېدىتسىنا. تاشكەنت، 1973. c. 68.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

«قانۇن» ھەققىدە توختالغاندا، ئالدى بىلەن ئىبن سىنانىڭ باشقا تېبببي ئەسەرلىرىدىن ئايرىملىرىنى ئەسلەپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ①. ئالىمنىڭ بىزگە يېتىپ كەلگەن تېبببي ئەسەرلىرىدىن تۆۋەندىكىلەرنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش مۇمكىن.

1) «ئۇرجۇزە فى ـ ت ـ تېبببي». ئىبن سىنا بۇ ئەسەرنى تېبابەت ئىلمىنىڭ نەزەرىيەسى ۋە ئومۇمىي مەسىلىلىرىنى ئۆگەنگۈچىلەر ئۈچۈن دەرسلىك قىلىپ تۈزگەن. بۇ ئەسەرنى رەجەز ۋەزنىدە شېئىر بىلەن يازغان. «ئۇرجۇزە»نىڭ ئەرەبچە نۇسخىسى كالكۇتتا (1829 ـ يىل)، لەكناۋ (1845 ـ يىل) ۋە پارىژدا (1956 ـ يىل) نەشر قىلىنغان. لاتىنچە تەرجىمىسى كۆپ قېتىم نەشر قىلىنغان. ئۇنىڭ يەنە فىرانسۇزچە، نېمىسچە، ئىنگلىزچە تەرجىملىرى بار. 1972 ـيىلى تاشكەنتە ئۆزبېكچە تەرجىمىسى بېسىلىپ چىقتى②.

2) «ئەل ـ ئەدەبىيات ئەل ـ قەلبىيە» («يۈرەك دورىلىرى»). يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاش ئاشۇ چاغدا تېبابەت ئىلمىنىڭ ئەڭ مۇھىم مەسىلىلەرىنىڭ بىرى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئىبن سىنا بۇ ھەقتە مەخسۇس رىسالە تۈزگەن. ئۇنىڭ ئەرەبچە نۇسخىسى ئىستانبۇلدا 1937 ـ يىلى بېسىلغان. لاتىنچە تەرجىمىسى 1482 ـ يىلى، تۈركچە نۇسخىسى 1937 ـ يىلى ۋە ئۆزبېكچە نۇسخىسى 1966 ـ يىلى تاشكەنتتە نەشر قىلىنغان③.

3) «دەفئى ئەل ـ مەدارىر ئەل كۇللىيە ئەن ـ ئەل ـ ئەبدان ئەل ـ ئىنسانىيە ......» («ئىنسان بەدىنىگە چۈشكەن بارلىق زەھەرلەرنى يوقىتىش»......). ھىفىز ئەس ـ سىھھە، يەنى ساقلىقنى ساقلاش (

---

① ئىبن سىنانىڭ تېبببي ئەسەرلىرىدىن بىزگە يېتىپ كەلگەنلىرى 30 دىن ئاشىدۇ.

② شائىسلام، شامۇھەممەد ئىبن سىنانىڭ تېبابەت ھەققىدىكى شېئىرىي ئەسىرى («ئۇرجۇزە») تاشكەنت، 1972.

③ ھېكمەتۇللائىبۇ H ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ «يۈرەك دورىلىرى» دېگەن رىسالىسى، تاشكەنت، 1966 ـ يىلى.

هازىرقى ئىباره بىلەن ئېيتقاندا ، گىگىېنا ۋە پەرھىز مەسىلىلىرى ئۈچۈن يېزىلغان بۇ ئەسەر 1547 ـ يىلى لاتىن تىلىدا نەشر قىلىنغان ، ئەرەبچە نۇسخىسى 1837 ـ يىلى قاھىرىدە بېسىلغان . ئۆزبېكچە تەرجىمىسى 1978 ـ يىلى تاشكەنتتە بېسىلغان①) .

4) « كىتاب ئەل ـ قۇلۇنج » . يوغان ئۈچەيدە بولىدىغان ئىنفالىت كېسەللىكى ئۈچۈن يېزىلغان بۇ رىسالە ھازىرغىچە نەشر قىلىنمىغان بولسىمۇ ، ئۇنىڭ قول يازما نۇسخىلىرى ھەرقايسى كۇتۇپخانىلاردا ساقلىنىپ كەلمەكتە .

5) « ماقالە فى ـ ن ـ نەبىز » (« تامىر ئۇرۇشى ھەققىدە ماقالە»). پارس تىلىدا يېزىلغان ۋە تېھراندا 1937 ــ 1952 ـ يىللىرى بېسىلغان .

6) « ئۇرجۇزە فى ـ ت ـ تېبىب [فىل ـ ل ـ فۇسۇل ئەل ئەربى»](« يىلنىڭ تۆت پەسلىگە ئائىت تېببىي ئۇرجۇزە ») . بۇ شېئىرىي رىسالىدە يىلنىڭ ھەربىر پەسلىدە نېمە قىلىش كېرەكلىكى ، قانداق تاماق ، ئىچىملىك ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەكلىكى ھەققىدىكى بايانلار شەرھلەنگەن . بۇ كىتابمۇ بېسىلمىغان ، قول يازمىلىرى ھەرقايسى كۇتۇپخانىلاردا ساقلانماقتا .

7) « ئۇرجۇزە فى ـ ل ـ مۇجەررەبات » (« تەجرىبىدىن ئۆتكەن ‹داۋالار › ھەققىدە ئۇرجۇزە ») ، بېسىلمىغان .

8) « رىسالە فى ـ ل ـ باھ » (« شاھۋانىي قۇۋۋەت ھەققىدە رىسالە ») . بۇ كىتابتا ياشنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بۇ قۇۋۋەتنىڭ كېمىيىشى ۋە ئۇنى قوزغاتقۇچى دورىلار ھەققىدە سۆزلىنىدۇ .

9) « رىسالە فى تەدبىر ئەل ـ مۇساپىرىن » (« سەپەردە يۇرگۇچىلەرنىڭ تەدبىرى ھەققىدە رىسالە ») . بۇ كىتابتا دېڭىزدا سەپەر قىلغاندا ، قاردىن كۆز قاماشقاندا ، سوغۇقتىن پۇت ـ قوللىرى ئاغرىغاندا قوللىنىشقا تېگىشلىك چارىلەر كۆرسىتىلىدۇ . تۈركىي تىلدا

① ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ ساقلىقنى ساقلاشقا دائىر رىسالىسى . ئىمىنجان تەلەبوۋ تەرجىمىسى . تاشكەنت ، 1978 ـ يىلى .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نەشر قىلىنغان.

10) « رىسالە فى خىفز ئەس ـ سىھھە » (ساقلىقنى ساقلاش ھەققىدە رىسالە »). 13 بابتىن تۈزۈلگەن بۇ رىسالىدە ئومۇمەن شەخسىي گىگىيىنغا ئائىت قائىدىلەر سۆزلىنىدۇ.

11) « رىسالە فى ـ س . سىكەن جۇبىن » (« سىكەن جۇبىن ھەققىدە رىسالە »). بۇ كىتابتا ھەسەل (شېكەر) ۋە سىركىدىن تەييارلىنىدىغان ئىچىملىكنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى يېزىلغان. ئوتتۇرا ئەسىردە لاتىن تىلىدا بېسىلغان.

12) رىسالە فى ـ ل ـ فەسد » (« قان ئېلىش ھەققىدە رىسالە»). تۈركچە بېسىلغان.

13) « رىسالە فى ـ ل ـ ھېندىبا» («چاچراتقى ھەققىدە رىسالە»). ئەرەبچە نۇسخىسى تۈركچە تەرجىمىسى بىلەن بىللە 1955 ـ يىلى ئىستانبۇلدا بېسىلغان①.

« تىبابەت قانۇنى » ئىبن سىنانىڭ تىبابەتكە ئائىت ئەڭ يىرىك ۋە ئاساسلىق، ھەتتا ئۇنىڭ ئىجادىيىتىدىكى شاھ ئەسەردۇر.

« تىبابەت قانۇنى » ھەققىدە گەپ بولغان ئىكەن، ئالدى بىلەن بۇ ئەسەرنىڭ قاچان يېزىلغانلىقى ھەققىدە سوئال تۇغۇلىدۇ. ئىبن سىنانىڭ ئۆزى بۇ ھەقتە ھېچنېمە دېمىگەن، ئەمما ئۇنىڭ يېنىدا 25 يىل تۇرغان ئەڭ يېقىن شاگىرتى ۋە دوستى ئەبۇ ئۇبائىد جۇزجانىنىڭ گۇۋاھلىق بېرىشىچە، ئىبن سىنا « قانۇن »نىڭ 1 ـ كىتابىنى گورگانغا كەلگەندىن كېيىن، يەنى 1012 ـ يىلىدىن باشلاپ يېزىشقا كىرىشكەن②. ئەل ۋەتتە، « قانۇن »غا ئوخشاش چوڭ ھەجىملىك قامۇس خاراكتېرىدىكى

---

① ئىبن سىنانىڭ يۇقىرىدىكى 5 ـ، 8 ـ، 9 ـ، 11 ـ 12 ـ، 13 ـ رىساللىرى ئىبن سىناغا بېرىلگەن پارس تىلىدىكى « جۇدىيە » دېگەن رىسالىسىدىن ئىبا ـ رەت. ئۇ ئى. كەرىموۋ ۋەھ. ھېكمەتۇللاۋىلەر تەرىپىدىن ئۆزبېك تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا تېببىي رىساللەر، تاشكەنت، 1987 ـ يىلى.

② ئىبن ئەبى ئۇسەيبىئە. ئۇيون ئەل ـ ئەنبا ...... 2 ـ جىلد، 5 ـ بەت.

ئىلمىي ئەسەرنى يېزىش ئۈچۈن ئالدىن تەييارلىق قىلىپ قويۇلغان بولۇشى مۇمكىن ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئىبنى سىنا بىردەم بۇخارا كۇتۇپخانىسىدا مۇتالىئە تەتقىقات قىلىپ يۈرگەن يىللىرى ۋە كېيىنچىرەك خارەزىمدە ئىستىقامەت قىلغان چاغلىرىدا ماتېرىيال يىغقان . « قانۇن »نىڭ قالغان قىسمىنى رەي ۋە ھەمەدونىدا تۇرغاندا (1015 ــ 1024 ـ يىللىرى مابەينىدە) يازغانلىقى ھەققىدە مەلۇماتلار بار .

11 ـ ئەسىرنىڭ 1 ـ چارىكىدە دۇنياغا كەلگەن « قانۇن »نىڭ ھەر خىل كاتىپلار تەرىپىدىن كۆچۈرۈلگەن كۆپ سانلىق قول يازما نۇسخىلىرى تېزلىك بىلەن تارقىلىشقا باشلىغان ، ئۇزاق ئۆتمەي بارلىق تېبىبىي ئەسەرلەر ، ھەتتا ئەبۇبەكىر رازى ۋە ئەلى ئىبنى ئابباس مەجۇسىگە ئوخشاش مەشھۇر ئالىملارنىڭ كىتابلىرى چەتكە قېقىلغان . چۈنكى ، بۇ ئەسەر شۇ دەۋردە تېبابەت ئىلمىنىڭ مۇپەسسەل قامۇسىدىن ئىبارەت بولۇپ ، ئۇنىڭدا ئىنسانلارنىڭ ساقلىقى ۋە كېسەللىكلەرگە ئائىت بارلىق مەسىلىلەر مەنتىق تەرتىپتە كۆپ بايان قىلىنغانىدى . ئىلگىرىكىلەر تېبابەتنى ئاساسەن ھۈنەر ھېسابلاپ ، ئۇنى ئۆگەنگۈچىلەر نەزەرىيەۋى مەسىلىلەرگە ئۇنچىۋالا ئەھمىيەت بەرمەستىن ، ئەمەلدە قوللىنىش بىلەنلا چەكلەنگەنىدى . ئىبنى سىنا مېدىتسىنانى ئىلىم دەرىجىسىگە كۆتۈرۈپ ، ئۇنىڭ ئەمەلىي ۋە نەزەرىيەۋى مەسىلىلىرىنى چوڭقۇر يېشىپ چىقىشى «قانۇن »نىڭ 1 ـ كىتابىنى تېبابەتنىڭ ئومۇمىي نەزەرىيەۋى مەسىلىسىگە ، يەنى بارلىق تەرەپلىرىگە ، كۇللىياتىغا بېغىشلىغانىدى . 12 ـ ئەسىردە ياشىغان ئەدىب ئالىم نىزامى ئاروزى سەمەرقەندى ئۆزىنىڭ «چاھارماقالە » دېگەن ئەسىرىنىڭ تېبابەت ئۈستىدە توختالغان 4 ـ ماقالىسىدە بۇ پەننى ئىگىلەش ئۈچۈن مۇتالىئە قىلىش لازىم بولغان كىتابلارنىڭ روىخېتىنى كەلتۈرۈپ ، ئاخىرىدا مۇنداق دەيدۇ :

ئەگەر كىمكى بۇلارنىڭ ئېھتىياجىدىن چىقماقچى بولسا ، « قانۇن » بىلەن كۇپايىلەنسۇن . ئېيتقانلىرىمنىڭ ھەممىسى قوشۇمچىلار بىلەن بىللە « قانۇن »دا تېپىلىدۇ . كىمكى « قانۇن »نىڭ بىرىنچى جۈملىسىنى

www.uyghurkitap.com

ئۆگىنىپ چىقسا، ئۇنىڭ ئۇچۇن تىبابەت ئىلمىنىڭ ئاساسلىرى ۋە ئۇمۇمىي مەسىلىلەردىن بىرەرنەرسە سىرتتا قالمايدۇ. چۈنكى، ئەگەر بۇقرات (گىپپوكرات) بىلەن جالىنۇس (گالىن) تىرىلىپ قالىدىغان بولسا، ئۇلار بۇ كىتاب ئالدىدا سەجدە قىلغان بولار ئىدى①.

دەرھەقىقەت، «قانۇن» شەرق مەملىكەتلىرىدە شۇ قەدەر يۇكسەك ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپ كەتتىكى، ئەمدى تىببىي ئىلمنى «قانۇن»نى ئۆگەنمەي تۇرۇپ تەسەۋۋۇر قىلغىلى بولمايتتى②. ئونلاپ ئۇلۇغ ئالىم ۋە تېۋىپلار بۇ كىتابقا شەرھلەر يازغان، بەزىلەر ئۇنى قىسقارتىپ «قانۇنچە» نامىدا كىچىك قوللانمىلارنى تۈزگەن.

«قانۇن»غا ئىشتىياق باغلىغان بەزى ئالىملارنىڭ ئىسىملىرىنى ئەسلىتىپ ئۆتىمىز: فەخرىددىن رازى (12 - ئەسىر)، مۇھەممەت نەخچىۋانىي، ئىبن ئەن - نەفىسى (13 - ئەسىر)، قۇتبىددىن شىرازى(14 - ئەسىر)، ئابدۇللا ئاق سارائىي (14 - ئەسىر)، سەدىدىن قۇزارۇنى (15 - ئەسىر)، ئابدۇراخمان مىسرى (16 - ئەسىر)، ھەكىم ئەلى جىلانىي (14 - ئەسىر)، ئىھساقخان ئىبن ئىسمائىلخان (18 - ئەسىر)، ھەكىم شىپايىخان ئىبن ھەكىم ئابدۇل شافىئىخان (19 - ئەسىر).

«قانۇن»نى قىسقارتىپ كىچىك قوللانما تۈزگەنلەر ئىچىدە ئىبن سىنانىڭ شاگىرتلىرىدىن مۇھەممەت ئىلاقىي (1068 - يىلى ۋاپات بولغان) ھەمدە 14 - ئەسىردە ياشىغان خارەزىملىك ئالىم مەھمۇد چەغمىنىنى ئەسلىتىش بىلەن سۆزىمىزنى ئاخىرلاشتۇرىمىز. چەغمىنىنىڭ قىسقارتىلمىسى «قانۇنچە» نامى بىلەن مەشھۇر.

---

① نىزامى ئاروزى سەمەرقەنت. سەبرانى رېدكوستې ئىلى چېتىرى بېسىپىدى M . 1963 ، C ، 106 .

② «قانۇن» شەرقتە ناھايىتى مەشھۇر ئىكەنلىكىنى ئۇنىڭ دۇنيانىڭ ھەرقايسى كۇتۇپخانىلىرىدا ساقلىنىۋاتقان قول يازمىلىرىنىڭ كۆپلۈكىدىن بىلىسە بولىدۇ. بىرگىنا مەھدەۋىينىڭ فىھرىستىدە «قانۇن»نىڭ 130 نۇسخىسى كەلتۈرۈلگەن.

قانۇننىڭ ئەسلي ئەرەبچە نۇسخىسىنىڭ نەشرىگە كەلسەك، ئۇ بىرىنچى قېتىم 1593 ـ يىلى رىمدا بېسىلغانىدى. كېيىنچە ئۇ قاھىرە (1873، 1877، 1879)، تېھران (1889)، لەكنەۋ (1906) ۋە لاھور (1905) شەھەرلىرىدە نەشر قىلىندى.

شەرقتە شۇ قەدەر شۆھرەت قازانغان «قانۇن» ئۇزاق ئۆتمەي غەرب مەملىكەتلىرىدە شۆھرەت تاپتى.

مەلۇمكى، ئوتتۇرا ئەسىردىن تاكى ئويغىنىش دەۋرىگىچە ياۋروپادىكى مەملىكەتلەردە ئىلىم ـ پەن شەرق مەملىكەتلىرىگە قارىغاندا ئارقىدىراق قالغانىدى. 12 ـ ئەسىردىن باشلاپ ياۋروپادا شەرق پېنى، ئەدەبىياتى ۋە مەدەنىيىتىگە بولغان قىزىقىش ئاشتى، شەرق ئالىملىرىنىڭ ئەسەرلىرىنى ئەرەب تىلىدىن لاتىن تىلىغا تەرجىمە قىلىش ئىشلىرى يولغا قويۇلۇشقا باشلىدى. ئومۇمەن، شەرق مەدەنىيىتى ياۋروپاغا ئىسپانىيە ۋە سىتسىلىيە ئارقىلىق كىردى. ئىسپانىيەنىڭ تولېدو شەھىرىدە 1130 ـ يىلى تەرجىمانلار كوللېگىيەسى تەشكىل قىلىندى، كىرىمانالىق گېرارد (1114 — 1187 ـ يىل) «قانۇن»نى ئەرەب تىلىدىن لاتىن تىلىغا تەرجىمە قىلىشقا كىرىشتى. بىراق، بۇ ئىشنى كېيىنچە 13 ـ ئەسىردە ياشىغان گېراد ئىسىملىك يەنە بىر تەرجىمان ئىشقا ئاشۇردى. شۇنىڭدىن باشلاپ «قانۇن» ياۋروپادىكى ۋراچلارنىڭ قولىدىكى ئاساسلىق قوللانمىغا ئايلاندى، بۇ ئەسەر ئۇنىۋېرسىتېتلاردا مېدىتسىنا پېنى قاتارىدا ئوقۇتۇشقا كىرگۈزۈلدى، تاكى 1650 ـ يىلىغىچە مېدىتسىنا فاكۇلتېتلىرىدىكى پىروگراممىلارنىڭ يېرىمىنى ئىبن سىنانىڭ «قانۇن»ى تەشكىل قىلدى. كەڭ ياۋروپا ئالىملىرىنىڭ تېبابەتكە ئائىت كىتابلىرى ئىبن سىنا ئەسەرلىرىنىڭ تەسىرلىرىنى قوبۇل قىلغانىدى، ھەتتا ئۇلۇغ لېئوناردو داۋېنچى (1519 ـ يىلى ۋاپات بولغان) شۇلارنىڭ جۈملىسىدىن بولۇپ، ئۇنىڭ ئەسەرلىرىنىڭ ھەممە يېرىدە ئەرەب تېببىي سۆزلۈكلىرى ئۇچرايدۇ.

قىسقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، «قانۇن» ئۆزىنىڭ ئاساسىي قوللانما ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

دەرسلىك سۈپىتىدىكى قىممىتىنى 500 يىلدىن ئارتۇقراق ۋاقىتقىچە ساقلاپ كەلدى. بۇ كىتابقا بولغان تەلەپ شۇنچىلىك زور ئىدىكى، 15 ـ ئەسىردە كىتاب بېسىش كەشىپ قىلىنغاچقا، تۇنجى بېسىلغان كىتابلار ئىچىدە «قانۇن» مۇ بار ئىدى. ئۇ ئويغىنىش دەۋرىدىكى گۇمانىزم مەركەزلىرىدىن بىرى بولغان ستىرەسبۇرگ شەھىرىدە 1473 ـ يىلى تۇنجى قېتىم بېسىلغان.

ئومۇمەن، «قانۇن» لاتىن تىلىدا 40 قېتىمدىن ئارتۇقراق نەشر قىلىنغان. ئايرىم قىسىملىرىنىڭ نەشرى سان ـ ساناقسىزدۇر.

19 ـ ئەسىرگە كەلگەندە، ياۋروپادا «قانۇن»غا بولغان قىزىقىش يەنە باشلانغان، ئۇنىڭ ئايرىم قىسىملىرى نېمىس، فرانسۇز ۋە ئىنگلىز تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنغان، ئەمما كېيىنكى ۋاقىتقا كەلگەندە بۇ مۇھىم ئەسەر ھازىرقى زامان تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنمىدى.

بۇ قىيىن ۋە مەسئۇلىيەتلىك ئىشنى ئۆزبېكىستان شەرقشۇناسلىرى ئۆز زىممىسىگە ئېلىپ، «قانۇن»نىڭ ھەممىسىنى ئەرەبچىدىن ئۆزبېك، رۇس تىلىغا تەرجىمە قىلدى ۋە ئۇنى 1954 ـــ 1961 ـ يىللىرى تاشكەنتتە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ نەشر قىلدى. بۇ ئىشنىڭ ھەجمىنى تۆۋەندىكى رەقەملەردىن بىلىۋالغىلى بولىدۇ: «قانۇن»نىڭ ئەرەبچە نۇسخىسى مىليوندىن ئارتۇق سۆزنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، ئۆزبېكچە تەرجىمىسى 4000 بەت، يەنى 280 باسما تاۋاقتىن ئارتۇق.

1980 ـ يىلى ئىبن سىنا تۇغۇلغىنىغا 1000 يىل تولغانلىق مۇناسىۋىتى بىلەن «قانۇن»نىڭ ئىككىنچى تۈزىتىلگەن نەشرى ئېلان قىلىندى①.

«تىبابەت قانۇنى» بەش كىتابتىن تەركىب تاپقان.

بىرىنچى كىتاب تىبابەتنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى ھەمدە ئەمەلىي تىبابەتنىڭ ئومۇمىي مەسىلىلىرى ھەققىدە مەلۇمات بېرىدۇ. ئۇنىڭدا

---

① ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا. تىب قانۇنى 1 ـ كىتاب. ت. 1983 ـ يىلى.

تېبابەت ئىلمىنىڭ تەرىپى، ئۇنىڭ ۋەزىپىلىرى، خىلىت ۋە مىجەز ھەققىدىكى تەلىمات بايان قىلىندۇ. كېيىن ئادەم تېنىنىڭ «ئاددىي» ئەزالىرى — سۆڭەك، تارىمۇش، ئەسەب (نېرۋا)، ئارتېرىيە، ۋېنا، پەي، باغلىچ (بوغۇم) ۋە مۇشەك (مۇسكۇل)نىڭ قىسقا ئاناتومىيەلىك ھالىتى بايان قىلىندۇ، كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى، كۆ-رۈلۈشى، تۇركۇملىرى ھەمدە ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ؛ ئوزۇقلىنىش، ھاياتلىق ھالىتى ۋە ھاياتلىقنىڭ بارلىق باسقۇچلىرىدا ساقلىقنى ساقلاش ھەققىدىكى تەلىماتى تەپسىلىي بايان قىلىندۇ؛ سۈرگە بېرىش، قەي قىلدۇرۇش ۋە قان ئېلىش مەسىلىلىرىگە ئايرىم بابلار ئاجرىتىلغان.

ئىككىنچى كىتابتا شۇ دەۋر تېبابىتىدە قوللىنىلغان دورىلار ھەققىدە مۇھىم مەلۇماتلار بايان قىلىنغان مۇكەممەل مەجمۇئەدۇر. ئۇنىڭدا ئۆسۈملۈك، ھايۋانات ۋە مەدەنلەردىن ئېلىنىدىغان 800 دىن ئارتۇق دو-رىلارنىڭ ھالىتى، ئۇلارنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيەتلىرى ۋە قوللىنىلىش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان. مۇئەللىپ ئوتتۇرا ئاسىيا، يېقىن شەرق ۋە ئوتتۇرا شەرق مەملىكەتلىرىدىن چىقىدىغان دورىلاردىن تاشقىرى، ھىندىستان، جۇڭگو، يۇنانىستان، ئافرىقا، ئوتتۇرا يەر دېڭىزى ئاراللىرى ۋە باشقا جايلاردىن كەلتۈرۈلگەن نۇرغۇن دورىلىق ماددىلارنى كۆرسىتىپ ئۆتىدۇ. ئىبن سىنا تەۋسىيە قىلغان كۆپ دورىلار فارماكوپېيەدىن مۇستەھكەم ئورۇن ئېلىپ، بۈگۈنكى كۈندىمۇ قوللىنىلماقتا.

ئۈچىنچى كىتاب ئىنسان تېنىنىڭ بېشىدىن ئايىغىچە بولغان ئەزالىرىدا يۈز بېرىدىغان «خۇسۇسىي» ياكى «مەھەللىي» كېسەللىكلەر ھەققىدە مەلۇمات بېرىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ كىتاب بولۇپمۇ پا-تولوگىيە ۋە تېراپىيەگە بېغىشلانغان. ئۇنىڭدا باش ۋە مېڭە، جۈملىدىن ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكلىرى ۋە روھىي كېسەللىكلەر، كۆز، قۇلاق،

دەرسلىك سۈپىتىدىكى قىممىتىنى 500 يىلدىن ئارتۇقراق ۋاقىتقىچە ساقلاپ كەلدى . بۇ كىتابقا بولغان تەلەپ شۇنچىلىك زور ئىدىكى ، 15 ـ ئەسىردە كىتاب بېسىش كەشىپ قىلىنغاچقا ، تۇنجى بېسىلغان كىتابلار ئىچىدە «قانۇن » مۇ بار ئىدى . ئۇ ئويغىنىش دەۋرىدىكى گۇمانىزم مەركەزلىرىدىن بىرى بولغان ستراسبۇرگ شەھىرىدە 1473 ـ يىلى تۇنجى قېتىم بېسىلغان .

ئومۇمەن ، « قانۇن » لاتىن تىلىدا 40 قېتىمدىن ئارتۇقراق نەشر قىلىنغان . ئايرىم قىسىملىرىنىڭ نەشرى سان ـ ساناقسىزدۇر .

19 ـ ئەسىرگە كەلگەندە ، ياۋروپادا « قانۇن »غا بولغان قىزىقىش يەنە باشلانغان ، ئۇنىڭ ئايرىم قىسىملىرى نېمىس ، فىرانسۇز ۋە ئىنگلىز تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنغان ، ئەمما كېيىنكى ۋاقىتقا كەلگەندە بۇ مۇھىم ئەسەر ھازىرقى زامان تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنمىدى .

بۇ قىيىن ۋە مەسئۇلىيەتلىك ئىشنى ئۆزبېكىستان شەرقشۇناسلىرى ئۆز زىممىسىگە ئېلىپ ، « قانۇن »نىڭ ھەممىسىنى ئەرەبچىدىن ئۆزبېك ، رۇس تىلىغا تەرجىمە قىلدى ۋە ئۇنى 1954 ــ 1961 ـ يىللىرى تاشكەنتتە دوختۇرلار بىلەن ھەمكارلىشىپ نەشر قىلدى . بۇ ئىشنىڭ ھەجمنى تۆۋەندىكى رەقەملەردىن بىلىۋالغىلى بولىدۇ : « قانۇن »نىڭ ئەرەبچە نۇسخىسى مىليوندىن ئارتۇق سۆزنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ، ئۆزبېكچە تەرجىمىسى 4000 بەت ، يەنى 280 باسما تاۋاقتىن ئارتۇق .

1980 ـ يىلى ئىبن سىنا تۇغۇلغىنىغا 1000 يىل تولغانلىق مۇناسىۋىتى بىلەن «قانۇن »نىڭ ئىككىنچى تۈزىتىلگەن نەشرى ئېلان قىلىندى① .

« تېبابەت قانۇنى » بەش كىتابتىن تەركىب تاپقان .

بىرىنچى كىتاب تېبابەتنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى ھەمدە ئەمەلىي تېبابەتنىڭ ئومۇمىي مەسىلىلىرى ھەققىدە مەلۇمات بېرىدۇ . ئۇنىڭدا

① ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا . تېب قانۇنى 1 ـ كىتاب . ت . 1983 ـ يىلى .

تېبابەت ئىلمىنىڭ تەرىپى ، ئۇنىڭ ۋەزىپىلىرى ، خىلىت ۋە مىجەز ھەققىدىكى تەلىمات بايان قىلىنىدۇ . كېيىن ئادەم تېنىنىڭ « ئاددىي » ئەزالىرى — سۆڭەك ، تارىمۇش ، ئەسەب (نېرۋا) ، ئارتېرىيە ، ۋېنا ، پەي ، باغىچ (بوغۇم) ۋە مۇشەك (مۇسكۇل)نىڭ قىسقا ئاناتومىيەلىك ھالىتى بايان قىلىنىدۇ ، كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى ، كۆرۈلۈشى ، تۈر كۈملىرى ھەمدە ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ ؛ ئوزۇقلىنىش ، ھاياتلىق ھالىتى ۋە ھاياتلىقنىڭ بارلىق باسقۇچلىرىدا ساقلىقنى ساقلاش ھەققىدىكى تەلىماتى تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ ؛ سۈرگە بېرىش ، قەي قىلدۇرۇش ۋە قان ئېلىش مەسىلىرىگە ئايرىم بابلار ئاجرىتىلغان .

ئىككىنچى كىتابتا شۇ دەۋر تېبابىتىدە قوللىنىلغان دورىلار ھەققىدە مۇھىم مەلۇماتلار بايان قىلىنغان مۇكەممەل مەجمۇئەدۇر . ئۇنىڭدا ئۆسۈملۈك ، ھايۋانات ۋە مەدەنلەردىن ئېلىنىدىغان 800 دىن ئارتۇق دورىلارنىڭ ھالىتى ، ئۇلارنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيەتلىرى ۋە قوللىنىلىش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان . مۇئەللىپ ئوتتۇرا ئاسىيا ، يېقىن شەرق ۋە ئوتتۇرا شەرق مەملىكەتلىرىدىن چىقىدىغان دورىلاردىن تاشقىرى ، ھىندىستان ، جۇڭگو ، يۇنانىستان ، ئافرىقا ، ئوتتۇرا يەر دېڭىزى ئاراللىرى ۋە باشقا جايلاردىن كەلتۈرۈلگەن نۇرغان دورىلىق ماددىلارنى كۆرسىتىپ ئۆتىدۇ. ئىبنى سىنا تەۋسىيە قىلغان كۆپ دورىلار فارماكوپىيەدىن مۇستەھكەم ئورۇن ئېلىپ ، بۈگۈنكى كۈندىمۇ قوللىنىلماقتا .

ئۈچىنچى كىتاب ئىنسان تېنىنىڭ بېشىدىن ئايىغىغىچە بولغان ئەزالىرىدا يۈز بېرىدىغان « خۇسۇسىي » ياكى « مەھەللىي » كېسەللىكلەر ھەققىدە مەلۇمات بېرىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، بۇ كىتاب بولۇپمۇ پاتولوگىيە ۋە تېراپىيەگە بېغىشلانغان . ئۇنىڭدا باش ۋە مېڭە ، جۈملىدىن ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكلىرى ۋە روھىي كېسەللىكلەر ، كۆز ، قۇلاق ،

بۇرۇن ، ئېغىز بوشلۇقى ، تىل ، چىش ، چىش مىلىكى ، كالپۇك ، تاماق ، ئۆپكە ، يۈرەك ، كۆكرەك ، قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى ، ئاندىن جىگەر ، ئۆت ، قاراجىگەر ، ئۈچەي ، مەقئەت ، بۆرەك ، دوۋسۇن ، زەكەر ۋە ئۇيىتقۇلۇق (ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى) كېسەللىكلىرى ھەققىدىكى مەلۇماتلار تونۇشتۇرۇلىدۇ .

كېسەللىك بەلگىلىرىنى كىلىنىكىلىق جەھەتتىن ئۆز دەۋرىگە نىسبەتەن ناھايىتى ئېنىق ۋە تولۇق كۆرسىتىپ بېرىش ، كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتىكى يۈكسەك ماھارەت بۇ كىتابتا ئەتراپلىق بايان قىلىنىدۇ . ئىچكى كېسەللىكلەر ساھەسىدىكى نۇرغۇن كەشپىياتلار « تېبابەت قانۇنى »نىڭ مۇئەللىپىنى ھازىرقى زامان تېبابەت ئالىملىرىنىڭ ئاساسچىلىرىدىن بىرى دەپ ھېسابلاشقا ئىمكان بېرىدۇ .

تۆتىنچى كىتاب ئادەمنىڭ ئەزالىرىنىڭ بىرەرسىگە خاس بولمىغان « ئومۇمىي » كېسەللىكلەرگە بېغىشلانغان . بىراق ، كېسەللىكلەرگە ھەر خىل ئىسسىتمىلار (كېسەللىك دەۋرىدىكى بوھرانلار) ، ئىششىقلار (جۇملىدىن راك) ، تاشمىلار ، يارا ـ چاقىلار ، كۆيۈك ، سۆڭەكنىڭ سۇنۇشى ۋە ئۆسۈپ چىقىشى ، ئەسەبلەرنىڭ جاراھەتلىنىشى ، باش سۆڭىكى ، كۆكرەك قەپىسى ، ئومۇرتقا ۋە قول ـ پۇتلارنىڭ شىكەستلىنىشى تونۇشتۇرۇلغان . بۇ ئەسەردە سوزۇلما خاراكتېرلىك ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر : چېچەك ، قىزىتما ، ماخاۋ ، ۋابا ۋە قوتۇر ھەققىدە سۆزلىنىدۇ ، زەھەرلەر ۋە زەھەرلىنىش ھەققىدىكى تەلىماتنىڭ ئاساسىي مەسىلىلىرىمۇ بايان قىلىنىدۇ . كىتابنىڭ مەخسۇس بۆلۈمى ئىنساننىڭ ھۆسن چىرايىنى ساقلاشقا ۋە پەرداز قىلىش ۋاستىلىرىگە بېغىشلانغان . جۇملىدىن ئىبن سىنا چاچ چۈشۈشتىن ساقلايدىغان ھەمدە ھەددىدىن تاشقىرى سەمرىپ كېتىش ياكى ئورۇقلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋاستىلەرنىمۇ شەرھلەپ ئۆتكەن .

بەشىنچى كىتاب فارماكوپىيە (دورىگەرلىك ئىلمى) بولۇپ ، ئۇنىڭدا مۇرەككەپ تەركىبلىك دورىلارنى تەييارلاش ۋە ئۇلاردىن پايدىلىنىش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان . كىتابنىڭ بىرىنچى قىسمىدا ھەر خىل ئۆتكۈر زەھەرلەر ، مەجۇنلەر ، ھەب دورىلار ، تالقان دورىلار ، ئىلاكى دورىلار ، شەربەتلەر ، قايناتمىلار ، شارابلار ، مەلھەم دورىلار تونۇشتۇرۇلغان بولسا ، ئىككىنچى قىسمىدا مۇئەييەن ئەزالار — باش ، كۆز ، قۇلاق ، چىش ، تاماق ، كۆكرەك قەپىسى ، ئاشقازان ، بوشلۇق ئەزالىرى ، بوغۇملار ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ھەمدە سىناقتىن ئۆتكەن دورىلار تونۇشتۇرۇلىدۇ .

•

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېبابەت ئىلمى ۋە ئۇنىڭ ۋەزىپىلىرى

تېبابەت ئىلمى شۇنداق بىر ئىلىمكى، ئۇنىڭ بىلەن ئادەم بەدىنىنىڭ ئەھۋالى ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىك جەھەتتىن ئۆگىنىلىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىقى ساقلىنىدۇ ۋە كېسەللىك يوقىتىلىدۇ.

تېببىي ئىلىم نەزەرىيەۋى ۋە ئەمەلىي بولىدۇ دېيىلگەندە، مۇشۇ ماۋزۇنىڭ ئۆزىدىن مۇھاكىمە قىلغۇچىلارنىڭ ئويلىغىنىغا ئوخشاش، تېببىي ئىلىمنىڭ بىرىنچى قىسمى ئىلىمنى ئۆگىنىشتىن، ئىككىنچى قىسمى ئەمەلىي ئىش بىلەن شۇغۇللىنىشتىن ئىبارەت دەپ چۈشەنمەستىن، بەلكى بۇنىڭدىن باشقا بىر نەرسىنى چۈشىنىش لازىم. ئۇ نەرسە شۇكى، تېببىي ئىلىمنىڭ ئىككىلى قىسمى ئىلىمدىن باشقا نەرسە ئەمەس. لېكىن، ئۇلاردىن بىرى تېببىي ئىلىمنىڭ قانۇنىيەتلىرىنى بىلىۋېلىشنى مەقسەت قىلىدۇ، ئىككىنچىسى تېببىي ئىلىمنى ئەمەلىيەتتە قانداق قوللىنىشنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭ بىرىنچىسى ئىلىم ياكى نەزەرىيە دەپ ئاتالسا، ئىككىنچىسى ئەمەلىيەت دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەربىر نەرسىدە شۇ نەرسىنىڭ سەۋەبلىرى بولىدۇ، شۇ نەرسىنىڭ سەۋەبلىرىنى ئۆگىنىش ئارقىلىق بىلىش ھاسىل بولىدۇ ۋە بىلىش كامالەتكە يېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېببىي ئىلىمدە ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى بىلىشكە توغرا كېلىدۇ. ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىك ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى بەزىدە ئوچۇق، بەزىدە مەخپىي بولۇپ، ئۇنى ھېس قىلىش بىلەن ئەمەس، بەلكى كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئاساسەن پىكىر يۈرگۈزۈش ئارقىلىق بىلىپ يەتكىلى بولىدۇ، شۇنىڭدەك تېببىي ئىلىمدە ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكتە يۈز بېرىدىغان

ھادىسىلەرنى بىلىش زۆرۈر بولىدۇ .

سەۋەبلەر مادداﻯ ، فىئال (تەسىر قىلغۇچى) ، شەكىل ۋە تۈگەتكۈچى سەۋەبلەردىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ .

ماددىي سەۋەبلەر شۇنداق نەرسىلەركى ، ساقلىنىشى ساقلاش ۋە كېسەللىك شۇ نەرسىدە پەيدا بولىدۇ . ئەڭ يېقىن نەرسىدە روھتۇر①، ئۇنىڭدىن ئۇزاقراقى نەرسە خىلىتلار②ۋە ئۇنىڭدىن ئۇزاقراقى ئۇنسۇرلاردۇر③. كېيىنكى ئىككىنچىسى ئاساسلىقى تەركىب ئېتىبارى بىلەن نەرسە بولۇپ ، بەزى ئۆزگىرىش ئېتىبارى بىلەنمۇ نەرسە بولىدۇ .

تەسىر قىلغۇچى سەۋەبلەر ئادەم بەدىنىنىڭ ھالەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ ياكى ئۆزگەرتمەي ساقلايدىغان سەۋەبلەردۇر . ئۇلار ھاۋا ۋە ئۇلارغا ئالاقىدار نەرسىلەر ، تاماق ، سۇ ، ئىچىملىكلەر ۋە ئۇلارغا ئالاقىدار نەرسىلەر ، چىقىندىلەرنىڭ توختىلىشى ، شەھەرلەر ، تۇرالغۇ جايلار ، جىسمانىي ۋە نەپسانىي ھەرىكەت ؛ ئۇيقۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىق سەۋەبلىرى ؛ بىر ياشتىن يەنە بىر ياشقا ئۆتۈش ، ياش ۋە جىنس ئېتىبارى بىلەن پەرقلىنىش ، ھۈنەر ، ھەرىكەت ، ئادەم بەدىنىگە تېگىپ ، ئادەم بەدىنىنىڭ تەبىئىتىگە يۇقىرى ، تۆۋەن تەسىر كۆرسىتىدىغان نەرسىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ .

شەكلى سەۋەبلەر مىزاج ، ئۇنىڭدىن كېيىن پەيدا بولىدىغان قۇۋ-

---

① ئەرەبچە « روھ » سۆزى يۇنانچە « پېنۋمە » دېگەن سۆزنىڭ تەرجىمىسى بولۇپ ، ئىنسان گەۋدىسىدە تومۇر ۋە ئەسەب (نېرۋىلار) ئارقىلىق ئايلىنىپ يۈرىدىغان ئەفىرسىمان بىر جىسىمنى بىلدۈرىدۇ . ئىبن سىنانىڭ پىكرىچە «روھ»—« نەپەس » (« جان »)دىن پەرق قىلىدۇ .

② قەدىمكى يۇنان تېبابىتىگە ئاساس سالىدىغان گۇمانەن نەزەرىيەگە بىنائەن ئىنسان تېنىدە تۆت ئاساسىي سۇيۇقلۇق (« خىلىت ») مەۋجۇت بولۇپ ، بۇلار قان ، بەلغەم ، سەپرا ۋە سەۋدا («قارا ئۆت»)دىن ئىبارەت . بۇ نەزەرىيەگە ئوتتۇرا ئەسىردە شەرقتە ، غەربتە ئەمەل قىلىنغان .

③ ئۇنسۇرلار (ئاناسىر) ، يەنى ئېلېمېنتلار تۆت خىل، تۇپراق ، سۇ، ھاۋا ۋە ئوت . بۇ توغرىدا كېيىنچە تەپسىلىي چۈشەندۈرۈلىدۇ .

ۋەت ۋە تەركىبلەرنى كۆرسىتىدۇ .

تۈگـەتكۈچى سەۋەبلەر ھەرىكەت (ئىشلار) تىن ئىبارەت بولۇپ ، قۇۋۋەت ۋە ئۇلارنى توشۇيدىغان روھلارنى ئۆگىنىشكە توغرا كېلىدۇ . تېبابەت سەنئىتى ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنى يوقىتىشنى ئۆزىنىڭ مەزمۇنى قىلىدۇ .

ئۇنسۇر (ئاناسىر) دېگەن نېمە

ئۇنسۇر (ئاناسىر)نىڭ ھەرقايسىسى ئاددىي جىسىمدىن ئىبارەت بولۇپ ، ئۇ ئادەم بەدىنى ۋە باشقا پۈتۈن نەرسىلەرنىڭ دەسلەپكى بۆلەكلىرى ھېسابلىنىدۇ . ئاددىي جىسىملار شەكىل تۈرلىرى بويىچە بۆلەكلەرگە بۆلۈنمەستىن ، بەلكى ئۇلار مۇرەككەپ جىسىملارغا بۆلۈنىدۇ . ئاددىي جىسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىن كائىناتتىكى تۈرلۈك يېڭى شەيئىلەر پەيدا بولىدۇ .

ئۇنسۇر (ئاناسىر)نىڭ ئىككىسى يەڭگىل ۋە ئىككىسى ئېغىر بولىدۇ . يەڭگىللىرى ئوت ۋە ھاۋا ؛ ئېغىرلىرى سۇ ۋە تۇپراقتۇر .

تۇپراقنىڭ تەبىئىتى سوغۇق ۋە قۇرۇق بولىدۇ . سۇ ئاددىي جىسىم بولۇپ ، تەبىئىي ئورنى يەر ۋە ھاۋانىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ ، يەرنى ئوراپ تۇرىدۇ ، ئۆزى پارغا ئايلىنىدۇ ، سوغۇق ۋە ھۆلدۇر .

ھاۋا ئاددىي جىسىم بولۇپ ، ئۇنىڭ تەبىئىي ئورنى سۇدىن يۇقىرى ، ئوتتىن پەستە تۇرىدۇ . ئۇنىڭ تەبىئىتى يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك ئىسسىق ۋە ھۆلدۇر .

ئوت ئاددىي جىسىم ، ئۇنىڭ تەبىئىي ئورنى ئۇنسۇر (ئاناسىر)لارغا تېگىشلىك ھەممە جىسىملارنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ . ئوتنىڭ شۇنداق ئورۇندا بولۇشى ئۇنىڭ مۇتلەق يەڭگىللىكىدىندۇر . ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق ۋە قۇرۇق . ئىككى ئېغىر ئۇنسۇر (تۇپراق ۋە سۇ) ئەزالارنىڭ پەيدا بولۇشىغا ۋە تىنچ تۇرۇشىغا ياردەم بېرىدۇ . ئىككى يەڭگىل

ئۇنسۇر (ھاۋا ۋە ئوت) گەرچە ئەزالارنى دەسلەپتە ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان نەفەسنىڭ ئۆزى بولسىمۇ، روھنىڭ پەيدا بولۇشىغا ۋە ھەرىكەت قىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

مىزاج ھەققىدە

مەن ئېيتىمەن: ئۇنسۇر (ئاناسىر)نىڭ ئەڭ ئۇششاق بۆلەكلىرىدىكى قارىمۇقارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر - بىرىگە تەسىرى مەلۇم بىر چەككە يەتكەندە پەيدا بولغان كەيپىيات مىزاج (مىجەز) دېيىلىدۇ. ئۇنسۇرلار (ئاناسىر)نىڭ ئەڭ كىچىك بۆلەكلىرىدىكى كەيپىيات ھەربىر ئۇنسۇرنىڭ قارىمۇقارشى بۆلەكلىرى باشقىسىنىڭ قارىمۇقارشى بۆلەكلىرى بىلەن قوشۇلۇشىغا توغرا كېلىدۇ. بۇ ئۇنسۇرلار ئۆزىنىڭ قۇۋۋىتى ئارقىلىق بىر - بىرىگە تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە ئۇلارنىڭ ھەممىسىگە ئورتاق كېلىدىغان كەيپىيات ۋۇجۇدقا كېلىدۇ، مانا شۇ كەيپىيات مىزاج (مىجەز)دۇر. يۇقىرىدىكى ئۇنسۇرلاردىكى دەسلەپكى قۇۋۋەتلەر ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرۇقتىن ئىبارەت تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. ئومۇمەن، مىزاجنى ئەقەللىي تەقسىم قىلغاندا ئىككىگە بۆلۈنىدۇ: بىرىنچىسى، ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاج. بۇنىڭدا مىزاج ئىگىسىدىكى قارىمۇقارشى كەيپىياتلارنىڭ مىقدارى تەڭ بولىدۇ. ئەنە شۇ مىقدارلارنىڭ ئارىسىدىكى ئوتتۇرا كەيپىيات ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاجدۇر؛ ئىككىنچىسى، ئۇنىڭدا قارىمۇقارشى كەيپىياتلار ئارىسىدىكى مىزاج مۇتلەق ئوتتۇرىدا بولماستىن، ئىككى تومۇرنىڭ بىرىگە، يەنى سوغۇق ياكى ئىسسىققا، ھۆل ياكى قۇرۇققا مايىل بولىدۇ.

مۆتىدىللىك — مىزاج ئىگىسىنىڭ پۈتۈن بەدىنىدىكى ياكى بىر ئەزاسىدا ئۇنسۇرلارنىڭ مىقدارى ۋە كەيپىيات ئاساسىدا ئادەم مىزاجىغا كىرگۈچە توغرا تەقسىملەپ، ئەڭ توغرا نىسبەتتە بۆلۈنگەنلىكىدىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەمدى تۇرلەر ئۇستىدە توختالغاندا، ھەقىقىي مۆتىدىللىككە ئەڭ يېقىن كېلىدىغان تۇر ئادەملەردۇر. ئەگەر ئادەملەر مۇئەددىلۇن نەھار (ئېكۋاتور)غا يېقىن جايدا تۇرسا ۋە ئۇ يەرنىڭ ھاۋاسىغا تەۋە بولۇپ، بۇنى تاغلار ۋە دېڭىزلار بوزۇۋەتمىسە، ئۇ يەرنىڭ ئادەملىرى مۆتىدىللىككە يېقىن گۇرۇھقا مەنسۇپ بولىدۇ.

ئېكۋاتوردا ياشىغۇچىلاردىن كېيىن ئەڭ مۇتىدىل مىزاجلىق گۇرۇھلار تۆتىنچى ئىقلىمدا ① ياشىغۇچىلار ھېسابلىنىدۇ.

ئەزالارنىڭ مۆتىدىللىكىگە كەلسەك، بىلمەك كېرەككى، ھەقىقىي مۆتىدىللىككە ئەڭ يېقىن ئەزا گۆش، ئۇنىڭدىن قالسا يېقىنراقى تېرىدۇر.

بەدەن تېرىسىنىڭ ئەڭ مۆتىدىل بولغىنى قولنىڭ تېرىسى، قولنىڭ تېرىسىنىڭ ئەڭ مۆتىدىل جايى ئالىقاننىڭ تېرىسى، بۇنىڭ ئەڭ مۆتىدىل جايى ئالىقاننىڭ ئوتتۇرىسىنىڭ تېرىسى، بۇنىڭدىن مۆتىدىلرەكى بارماقلارنىڭ تېرىسى، بۇنىڭدىن مۆتىدىلرەكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تېرىسى، بۇنىڭ ئەڭ مۆتىدىل جايى بارماق ئۇچىنىڭ تېرىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە باشقا بارماقلارنىڭ ئۇچلىرى تېگىپ بىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ دەرىجىسى ھەققىدە ھۆكۈم چىقىرىپ بەرگۈچىلەردۇر.

مەلۇم دورىنى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولىدۇ دېگەندە، ئۇ دورا ئۆز ماددىسىدا ئىسسىقلىقنىڭ ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ئاخىرقى چېكى دېگەن مەنىنى چۈشەندۈرمەيدۇ ھەمدە ئۆز ماددىسى بىلەن ئادەم بەدىنىدىن ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق دېگەن مەنىنىمۇ چۈشەندۈرمەيدۇ. بۇ ھالدا مىزاجى ئادەمنىڭ مىزاجىغا ئوخشاش بولغان دورا مۆتىدىل بولىدۇ. لېكىن، بۇ دورا ئىسسىق يا قۇرۇق دېيىشتىن مەقسەت بۇ دورىدىن ئادەم بەدىنىدىكىدىن يۇقىرىراق ئىسسىقلىق يا سوغۇقلۇق پەيدا بولىدۇ دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، دورا بەزىدە ئادەم بەدىنىگە قارىغاندا

① قەدىمكى ۋە ئوتتۇرا ئەسىر ئالىملىرى يەر يۈزىنى يەتتە ئىقلىم (مەنتىق) گە بۆلگەن.

سوغۇق ، چايان گەۋدىسىگە قارىغاندا ئىسسىق بولىدۇ . يا ئىنسان بەدىنىگە قارىغاندا ئىسسىق ، يىلان بەدىنىگە قارىغاندا سوغۇق بولىدۇ ، بەلكى دورا مەلۇم بىر كىشىنىڭ گەۋدىسىگە نىسبەتەن ئىسسىق بولغىنىدىن باشقا بىر كىشىنىڭ بەدىنىگە نىسبەتەن ئىسسىقلىقى كەمرەك بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، كېسەلگە بەرگەن بىر دورا شۇ كېسەلنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىشتە ئۇنۇم بەرمىسە ، يەنە شۇ خىلدىكىنى بېرىشكە بولمايدۇ .

شۇنى بىلىش كېرەككى ، ياراتقۇچى ، — ئاللاغا مەدھىيىلەر بولسۇن ، — ھەربىر ھايۋانغا ۋە ھەربىر ئەزاغا ئىمكانىيەت يار بەرگىنىچە ئۆزىگە لايىق ۋە ئۇنىڭ ئىشلىرى ، ئەھۋالىغا مۇناسىپ مىزاج بەردى . ئۇ ئادەمگە ئەڭ مۆتىدىل مىزاج ، شۇنىڭدەك ھەر ئەزاغا لايىقىدا مىزاج بېرىپ ، بەزى ئەزانى ئىسسىقراق ، بەزى ئەزانى سوغۇقراق ، بەزى ئەزانى قۇرۇقراق ۋە بەزى ئەزانى ھۆلرەك قىلدى .

بەدەندىكى ئەڭ ئىسسىق نەرسە روھ ۋە روھنىڭ پەيدا بولۇش ئورنى — يۈرەكتۇر . ئۇنىڭدىن قالسا قاندۇر . چۈنكى ، قان جىگەردە پەيدا بولۇپ ، يۈرەك بىلەن باغلىنىشلىق بولغان جىگەردە يوق ئىسسىقلىقنى ئۇ يەردىن ئالىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىنكى دەرىجىدە تۇرىدىغان ئىسسىق مىزاجلىق ئەزا جىگەردۇر . چۈنكى ، جىگەر قاتقان قان ھالىتىدە تۇرىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆپكە ، ئۇنىڭدىن كېيىن گۆش تۇرىدۇ . گۆشتىن كېيىن ئىسسىق مىزاجلىق ئەزا مۇسكۇللاردۇر ، بۇنىڭدىن كېيىنكى ئورۇندا ئۆت تۇرىدۇ . چۈنكى ، ئۆتتە قان كۆپۈندىسى باردۇر . ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەكلەر تۇرىدۇ ، ئۇلاردا قان كۆپ ئەمەس ، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى ھەرىكەتلىك تومۇرلار (ئارتېرىيەلەر) تەبىقىسىدۇر . ئۇنىڭدىن كېيىن ھەرىكەتسىز تومۇرلار (ۋېنالار) تەبىقىسى تۇرىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن تېرە ۋە ئەڭ ئاخىرىدا ئالىقاننىڭ مۆتىدىل مىزاجلىق تېرىسى تۇرىدۇ .

بەدەندىكى ئەڭ سوغۇق مىزاجلىق ماددا بەلغەم بولۇپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن چاۋا ، ئاندىن ياغ ، تۈك ، سۆڭەك ، تاغاق ، تارىمۇش ، پەيلەر ، پەردىلەر ، ئەسەبلەر ، ئارقا مېڭە ، ئالدى مېڭە ۋە ئاخىرىدا تېرە تۇرىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بەدەندىكى ئەڭ ھۆل نەرسە بەلغەم، قان، ياغ، چاۋا، ئالدى، مېڭە، ئارقا مېڭە، ئەمچەك، مىلىك ۋە تاكلاي گۆشى، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆپكە، جىگەر، ئۆت، بۆرەك، مۇسكۇللار، كېيىن تېرىلەر تۇرىدۇ.

ياش ئومۇمەن تۆت قىسىمغا بۆلۈنىدۇ: بىرىنچى، ئۆسۈش يېشى، بۇ ئۆسمۈرلۈك دەۋرى دېيىلىدۇ، 30 يىلچە داۋام قىلىدۇ؛ ئىككىنچى، ئۆسۈشتىن توختاش يېشى، بۇ 30 — 35 ياكى 40 ياشقىچە بولغان دەۋرنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۈچىنچى، قىسمەن قۇۋۋەت بولۇپ تۇرۇپ، چېكىنىش يېشى، بۇ 30 ياشلىق كىشىلەرگە مەنسۇپ بولۇپ، 60 ياشقىچە داۋامئېتىدۇ؛ تۆتىنچى، كۈچسىزلىك بىلەن چېكىنىش يېشى، بۇ ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغىچە داۋاملىشىدىغان قېرىلارنىڭ يېشىدۇر.

باللارنىڭ ۋە ياشلارنىڭ بەدەنلىرى مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىق، ئوتتۇرا ياش ۋە قېرىلارنىڭ بەدەنلىرى سوغۇق، لېكىن باللارنىڭ بەدەنلىرى ئۆسۈۋاتقانلىرى ئۈچۈن مۆتىدىلدىن ھۆلرەك، بۇنىڭغا تەجرىبە دەلىل بولىدۇكى، باللارنىڭ سۆڭەكلىرى ۋە ئەسەبلىرى يۇمشاقتۇر.

لېكىن، ئوتتۇرا ياشلىقلار، خۇسۇسەن قېرىلار ناھايىتى سوغۇق مىزاجلىق بولۇش بىلەن بىر چاغدا ناھايىتى قۇرۇق بولىدۇ. بۇ ھال سۆڭەكلەرنىڭ قاتتىقلىقى ۋە تېرىلەرنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بىلىنىدۇ.

جىنسلار (ئەرلەر ۋە ئاياللار) نىڭ مىزاجىنىڭ ئايرىمىسىغا كەلگەندە، ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا سوغۇق مىجەزلىك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ تۇزۇلۇشى جەھەتتە ئەرلەرگە قارىغاندا كۈچسىز، يەنە ئۇلارنىڭ مىزاجلىرى ھۆلرەك بولىدۇ.

شىمالدىكى مەملىكەتلەرنىڭ ئاھالىلىرى ئىچىدە سۇنىڭ ئىچىدە ئىشلەيدىغانلارنىڭ مىزاجى ھۆلرەك بولۇپ، بۇنىڭ ئەكسىچە يەردە ياشىغان كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق بولىدۇ.

ئەزالارنىڭ بەزىسى ئاددىي، بەزىسى مۇرەككەپ بولىدۇ. ئاددىيلىرى شۇنداق ئەزالاركى، ئۇلاردىن قايسى بۆلەكنى ئېلىۋەتسە، ئىسىم ۋە تەئرىپىدە پۈتۈن ئەزا بىلەن بىر خىل بولىدۇ. مەسىلەن، گۆش

ۋە گـۆش بۆلەكلىرى، سۆگەك ۋە سۆگەك بۆلەكلىرى، ئەسەب ۋە ئەسەب بۆلەكلىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇلار «بۆلەكلىرى بىر ـ بىرىگە ئوخشاش ئەزالار» دەپ ئاتىلىدۇ.

مۇرەككـەپلىرى شۇنداق ئەزالاركى، ئۇلاردىن قايسى بۆلەكنى ئېلىۋەتسە، ئىسىم ۋە تەئرىپىدە پۈتۈن ئەزا بىلەن بىر خىل بولمايدۇ. مەسىلەن، قول ۋە يۈز، يۈز بۆلىكى يۈز بولمايدۇ؛ قولنىڭ بۆلىكى قول بولمايدۇ، مۇرەككەپ ئەزالار «قورال» ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى، ئۇلار نەپەس (جان) ئۈچۈن ئۆز ھەرىكەتلىرىنى ۋە ئىشلىرىنى ئىجرا قىلىشتا قورال ۋە ۋاسىتىلىك ۋەزىپىنى بېجىرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كېسەللىك، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرى

تېبابەت ھەققىدىكى كىتابلاردا: سەۋەب ئالدىن پەيدا بولىدىغان ۋە ئادەم بەدىنىدە قانداقتۇر بىر ھالەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ياكى بۇ ھالەتنى مۇقىم ساقلاپ تۇرىدىغان ئامىللارغا قارىتىپ ئېيتىلىدۇ. كېسەللىك كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى غەيرىي تەبىئىي ھالەت بولۇپ، ئۇ كېسەل بولغۇچىنىڭ ئەزاسىنىڭ خىزمىتىگە بىۋاسىتە زىيان يەتكۈزىدۇ. ئۇ غەيرىي تەبىئىي مىزاجدىن ياكى غەيرىي تەبىئىي تەركىبتىن پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك يۈز بېرىش شۇ كېسەللىك ھالىتىنىڭ نەتىجىسى بولىدۇ. بۇ تەبىئەتكە قارىمۇقارشى بولسا، مەسىلەن قۇلۇنج ① كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندەك بولىدۇ ياكى قارىمۇقارشى بولمىسا، مەسىلەن ئۆپكە ياللۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقتىن، يۈزنىڭ ئۆتكۈر دەرىجىدە قىزىرىپ كېتىشىگە ئوخشاش بولىدۇ، بۇ ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشى غەيرىي تەبىئىدۇر.

سەۋەبنىڭ مىسالى سېسىش (ئېرىش)، كېسەللىكنىڭ مىسالى قىزىتما، ئالامىتىنىڭ مىسالى چاڭقاش ۋە باش ئاغرىقى. يەنە سەۋەبنىڭ مىسالى — ئۆتكۈر نەزلە، كېسەللىك مىسالى — ئۆپكىدىكى يارا؛ ئالامىتىنىڭ مىسالى يۈز ياڭىقىنىڭ قىزىرىشى ۋە تىرناقلىرىنىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى.

كېسەللىك مەزگىلى

بىلىش كېرەككى، كېسەللىكتە كۆپ ھاللاردا باشلىنىش مەزگىلى، تەرەققىي قىلىش مەزگىلى، تەرەققىياتىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى ۋە چېكىنىش

① قۇلۇنج — چوڭ ئۈچەيدىكى قاتتىق ئاغرىق بىلەن كېلىدىغان كېسەللىك.

مەزگىلىدىن ئىبارەت تۆت مەزگىل بولىدۇ . بۇ مەزگىللەردىن تاشقىرى ۋاقىت ساقلىق ھېسابلىنىدۇ .

شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى ، كېسەللىك مىزاج ، ياش ۋە يىل پەسلى بىلەن ئالاقىدار بولسا ، شۇنداقلا ئۇلارغا ماس كەلسە ، ئۇلارغا ماس كەلمىگەن ۋە سەۋەبلەرنىڭ زورلۇقى ئارقىسىدا ۋۇجۇدقا كەلگەن كېسەللىكلەرگە قارىغاندا خەۋپى ئانچە پەيدا بولمايدۇ . بىلگىنكى ، ھەربىر پەسىلدە پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىگە زىت پەسىلدە ساقىيىشى ئۈمىد قىلىنىدۇ .

شۇنداق كېسەللىك باركى ، ئۇ باشقا كېسەللىككە ئايلىنىدۇ ياكى يۇتۇنلەي يوقىلىپ كېتىدۇ ، بۇنداق ئەھۋال خەيرلىك بولىدۇ . شۇنىڭ بىلەن يەنە بىر كېسەللىك باشقا بىرقانچە كېسەللىككە شىپا بولىدۇ . مەسىلەن ، تۆت كۈنلۈك قىزىتما كۆپىنچە تۇتقاقلىق ، ئىكرىس ، ۋېنا تومۇرنىڭ كېڭىيىشى ، بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى ، قوتۇر ، قىچىشقاق ، ئۇششاق تاشمىلار ۋە تومۇر تارتىشقانغا شىپا بولىدۇ .

كېسەللىكنىڭ بەزىلىرى يۇقۇملۇق بولىدۇ . بۇلار ماخاۋ ، قوتۇر ، چېچەك ، ۋابا قىزىتمىسى ، يىرىڭلىق يارىلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەردۇر . خۇسۇسەن بۇلار ئادەملەرنىڭ تۇرالغۇلىرى زىچ بولغاندا ۋە كېسەل كىشىنىڭ قوشنىلىرى بۇلغانغان ھاۋاغا يېقىن بولغاندا يۈز بېرىدۇ . كۆز ئاغرىقى شۇلارنىڭ جۈملىسىدىندۇر . ئۆپكە كېسەللىكى (سىل) ۋە بەرەس (پېسە)مۇ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىندۇر . كېسەللىكنىڭ بەزىلىرى ، مەسىلەن تەبىئىي گالۋاگلىق ، ماخاۋ ، پادەگرە (نىقرىس) ، سىل ۋە بەرەسكە ئوخشاش كېسەللىك نەسىلدىن نەسىلگە ئۇدۇم قالىدۇ .

كېسەللىكنىڭ يەنە بەزىلىرى بىرەر قەبىلە ۋە بىرەر يۇرتتا ياشىغۇچىلارغا خاس بولىدۇ ياكى ئۇلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ .

ئەتراپنى ئوراپ تۇرغان ھاۋانىڭ ئادەم بەدىنىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى

ھاۋا بەدەنگە ۋە روھنىڭ تەركىبىگە كىرگەن بىر ئۇنسۇردۇر ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا ئۇ روھقا يېتىپ كېلىپ، ئۇنى تۇزۇشكە سەۋەب بولىدىغان بىر تۈرتكىدۇر. ھاۋا ئۇنىڭ بىر ئۇنسۇرى بولغانلىقىدىن بولماستىن، بەلكى تەسىر قىلغۇچى بولغانلىقى، يەنى مۆتىدىللىككە كەلتۈرگۈچى ئامىل بولغانلىقىدىندۇر.

روھ پەيلاسوپلارنىڭ «نەپەس» («جان») دەپ ئاتىغان نەرسىلىرىنى چۈشەندۈرمەيدۇ.

ھاۋا روھتا پەيدا بولىدىغان مۆتىدىللىك، يەنى راھەتلىنىش ۋە تازىلاش ئىشلىرىدىن ئىبارەت ئىككى ئىشقا باغلىق بولىدۇ.

راھەتلىنىش روھنىڭ ئىسسىق مىزاجى تۇتۇلۇپ قېلىش نەتىجىسىدە ئوتتۇرا دەرىجىگە بارغان بولسا، ئۇنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ۋە ئۆزگەرتىشتىن ئىبارەت. بۇنداق مۆتىدىللىك ھاۋانىڭ ئۆپكە ئارقىلىق، شۇنىڭدەك ئارتېرىيەلەرگە تۇتاش تۆشۈكلەر ئارقىلىق روھقا تارقىلىشى سەۋەب بولىدۇ.

تازىلىنىش شۇنىڭدىن ئىبارەتكى، ھاۋا نەپەسنى تاشقىرىغا چىقىرىش ئارقىلىق ئۆزى بىللە تۇتۇنلۇق بۇغنى ئېلىپ چىقىدۇ. تۇتۇنلۇق بۇغنىڭ روھقا كۆرسەتكەن نىسبىتى ئارتۇقچە خىلتىنىڭ بەدەنگە كۆرسەتكەن نىسبىتى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ھاۋا مۇستەقىل ۋە ساپ بولۇپ، ئۇنىڭغا روھنىڭ مىزاجىغا زىت يات بىر جەۋھەر ئارىلاشمىسا، ئۇ ساغلاملىق ئۈچۈن ئىشلىگۈچى ۋە ئۇنى ساقلىغۇچى بولىدۇ. ھاۋا ئۆزگەرسە، بۇ ئىشنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

ياخشى ھاۋا

ياخشى ھاۋا ھېچقانداق بۇغ ۋە تۇتۇنگە ئوخشاش يات نەرسىلەر ئارىلاشمىغان ھاۋا كۆرسىتىلىدۇ. بۇ ئاسماننىڭ تېگىدىكى ئوچۇق ھاۋا بولۇپ، ئۇ دىۋار (توسۇق) ۋە تاملار تەرىپىدىن ئورالغان بولمايدۇ. لېكىن، ھاۋا ئومۇمىيۈزلۈك بۇزۇلۇش دەرىجىسىگە يەتكەندە، بۇ ھاۋا ياخشى بولمايدۇ. چۈنكى، بۇنداق ۋاقىتتا ئوچۇق ھاۋا ئورالغان ھاۋاغا قارىغاندا

بۇزۇلۇشىنى ئۆزىگە تېزراق قوبۇل قىلىدۇ. باشقا ھالەتلەردە ئوچۇق ھاۋا ياخشىراقتۇر. بۇ ياخشى ھاۋا تازا ۋە تىنىق بولۇپ، ئۇنىڭغا پەس، ئويمان، پاتقاق يەرلەر ۋە تېرىلغۇ يەرلەردىن، بەسەي، شۇنىڭدەك ياپراق-لىق ئۆسۈملۈكلەر تېرىلغان يەرلەردىن كۆتۈرۈلگەن سۇ پارلىرى ئارىلاشمىغان، خۇسۇسەن قويۇق ئورمانلىقلار، مەسىلەن ياڭاق، سىدە، ئەنجۈرگە ئوخشاش دەرەخلەر ئۆسكەن جايدىن كۆتۈرۈلگەن سۇ ھورلىرى، سېسىق پۇراقلار ئارىلاشمىغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ياخشى شامالاردىن ئورالغان بولمايدۇ؛ چۈنكى، ياخشى شامالار ئېگىز ۋە تەكشى يەرلەردىن ئۆتىدۇ. بۇنداق ھاۋا كۈنچىقىش بىلەن تېز قىزىپ، كۈنپېتىش بىلەن تېز سوۋۇيدىغان چوڭقۇر يەرگە بېكىنىپ قالغان ھاۋا ئەمەس، شۇنداقلا يېقىن مۇددەتتە ھاك ئارىلاشتۇرۇپ سۇۋالغان ۋە پۈتۈنلەي قۇرۇپ بولمىغان تاملار ئارىسىدا قامالغان ۋە كىشىنى نەپەس ئې-لىشقا قويمايدىغان ھاۋا ئەمەس.

يىل پەسىللىرىنىڭ تەسىرى

يىل پەسىللىرىنىڭ ھەربىرى ئۆزىگە مۇناسىپ ساغلام مىزاجدا بولغان كىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئۆزىگە مۇناسىپ بولمىغان يامان مىزاج-لىق كىشىگە توغرا كەلمەيدۇ.

يىل پەسىللىرى ئۆزىگە كېرەك بولغان خۇسۇسىيەتلەرگە ئۇيغۇن كېلىشى كېرەك، يەنى يازنىڭ ئىسسىق بولۇشى، قىشنىڭ سوغۇق بو لۇشى، شۇنىڭدەك باشقا پەسىللەرنىڭ ئۆزىگە خاس بولۇشىغا ئوخشاش ئەگەر بۇ تەكەپپۇلۇق بۇزۇلسا، يامان كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

پەسىللىرى ھەمىشە بىرخىللا بولغان يىل يامان يىل ھېسابلىنىدۇ مەسىلەن، يىلنىڭ ھەممە پەسىللىرى ھۆل ياكى قۇرۇق، ئىسسىق ياك سوغۇق بولسا، بۇنداق يىللاردا مۇناسىپ كېسەللىك كۆپىيىدۇ، شۇنداق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇ كېسەللىكنىڭ مۇددىتى ئۇزاق بولىدۇ. مەسىلەن، سوغۇق پەسىل بەلغەم مىزاجلىق بەدەنگە تەسىر قىلىپ، تۇتقاقلىق، پالەج، سەكتە①، يۈز پالەچى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكنى ئېلىپ كېلىدۇ؛ ئىسسىق پەسىل سەپرا مىزاجلىق بەدەنگە تەسىر قىلىپ، سەۋدايىلىق، ئۆتكۈر قىزىتما ۋە ئىسسىق ئىششىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بىلىش كېرەككى، بىر پەسىل ئىككىنچى بىر پەسىلگە ئۆتكەندە، مەلۇم بىر خىل تەسىر يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ھاۋا بىر كۈندە ئىسسىقتىن سوغۇققا ئايلانسا، بۇ ھال بەدەننىڭ ساقلىقىنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ئەڭ ساغلام ۋاقىت كۈز يامغۇرلۇق ۋە قىش ئەڭ سوغۇق بولماستىن، شۇ جايغا خاس مۆتىدىل دەرىجىدە سوغۇق بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەگەر باھارمۇ يامغۇرلۇق، يازمۇ يامغۇرلۇق بولسا، بۇ ئەڭ ساغلام يىل ھېسابلىنىدۇ.

باھار ئۆز مىزاجىدا بولسا، يىل پەسلىنىڭ ئەڭ ياخشى بولغانلىقى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ روھ ۋە قان مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىدۇ. يۇقىرىدا توختىلىپ ئۆتۈلگەندەك، ئۇ (باھار) ئۆزىنىڭ مۆتىدىللىكى بىلەن تېزدىن «ئاسمان»نىڭ يەڭگىل ئىسسىقلىقىغا ۋە تەبىئىي نەملىكىگە ئايلىنىدۇ. باھاردا ئۇزاققا سوزۇلغان كېسەللىك قوزغىلىدۇ، چۈنكى (باھار) تۇرۇپ قالغان خىلتلارنى ئاقتۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، مالىخۇلىيا كېسەللىكى بار ئادەملەردە بۇ كېسەللىك قوزغىلىدۇ.

باھار كېسەللىكلىرى تۆۋەندىكىچە: ئىچىدىن قان ئۆتۈش، بۇرۇن قاناش، سەپرا تەبىئىتىدە بولغان مالىخۇلىيانىڭ قوزغىلىشى، ئىششىق، يىرىڭلىق ئىششىق، گال ئاغرىقلىرى (بۇ كېسەللىكلەر ئۆلتۈرگۈچىلەردۇر) ۋە باشقا چىقىقلار. باھاردا تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى، قان قۇسۇش ۋە يۆتەل كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار قىش سۈپىتىدە كەلگەن باھاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە جۈملىدىن سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئادەملەرنىڭ ئەھۋاللىرى باھاردا يامانلىشىدۇ. قان

① سەكتە — مېڭىگە قان چۈشۈشنى كۆرسىتىدۇ.

ئالدۇرۇش ، بەدەننى بوشىتىش ، ئاز يېيىش ، ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش ، مەست قىلىدىغان شارابلارغا سۇ قوشۇپ كۇچىنى تۆۋەنلىتىپ ئىچىش چارىلىرى باھار كېسەللىكىدىن قۇتقۇزالمايدۇ . باھار باللارغا ۋە ياش جەھەتتىن باللارغا يېقىن كېلىدىغان كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ .

قىشقا كەلسەك ، ئۇ ھەزىم قىلىش ئۇچۇن ئەڭ ياخشى ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ . چۈنكى ، سوغۇق تۇغما ئىسسىقلىقنىڭ جەۋھىرىنى سىققاچقا ، ئىسسىقلىق زورىيىدۇ ۋە تارقالمايدۇ .

قىشتا بولىدىغان كېسەللىكنىڭ كۆپىنچىسى بەلغەمدىن بولىدۇ . قىشتا بەلغەم شۇنداق كۆپ بولىدۇكى ، ھەتتا قۇسۇقمۇ شىلىمشىق كېلىدۇ . قىشتا ئىششىقلارنىڭ رەڭگى كۆپىنچە ئاقۇچ بولىدۇ . زۇكام كۆپ بولىدۇ . زۇكام كۆزلۈك ھاۋانىڭ قىش ھاۋاسىغا ئۆزگىرىشىدىن باشلىنىدۇ ، كېيىن بېرىپ زاتىلجەم ، ئۆپكە ياللۇغلىنىش ، خىرىلداش ۋە گال ئاغرىقلىرىغا ئايلىنىدۇ . كېيىن بىقىنىدا ۋە ئارقىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ، ئەسەبلەر زەھەرلىنىدۇ ، ئۇزاققا سوزۇلىدىغان باش ئاغرىقى ، ھەتتا سەكتە ۋە تۇتقاقلىق كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ . مانا شۇلارنىڭ ھەممىسى بەلغەم ماددىلىرىنىڭ كۆپىيىشىدىن ۋە تىقىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ . قېرى ئادەملەر قىشتا ئازاب چېكىدۇ . ياش جەھەتتىن قېرىلارغا يېقىن بولغان ئادەملەرمۇ شۇنداق بولىدۇ ، لېكىن ئوتتۇرا ياشتىكى ئادەملەر قىشتىن بەھرە ئالىدۇ .

يازغا كەلسەك ، ئۇ خىلىتلارنى ھەددىدىن تاشقىرى كۆپ ئېرىتىپ ، تارقىتىپ ، قۇۋۋەت ۋە تەبىئىي تەسرلەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ . يازدا قان ۋە بەلغەم كېمىيىدۇ . باش يازدا سەپرا كۆپىيىپ ، ئاندىن يازنىڭ ئاخىرىدا ئۆتىنىڭ سوغۇق ماددىسى تارقىلىپ ، قويۇقى قاملىپ ، يىغىلغانلىقى سەۋەبلىك سەۋدا كۆپىيىدۇ . بۇ ھال قېرىلاردا ۋە قېرىلارغا يېقىن بولغان ئادەملەرنى يازدا كۆپرەك قىينايدۇ .

ئىسسىق چاغدا بولىدىغان كېسەللىككە كەلسەك ، بۇلارغا مەسلەن ، كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتما ، دائىملىق قىزىتما ، كۆيدۈرگۈچى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قىزىتما ۋە بەدەننىڭ ئورۇقلىشى كىرىدۇ. بۇ چاغدا قۇلاق ئاغرىقى ۋە كۆز ئاغرىقى كۆرۈلىدۇ. خۇسۇسەن تومۇز شامالسىز بولسا، قۇلاق ئاغرىقى ۋە كۆز ئاغرىقى كۆپ بولىدۇ. مەستخۇشلۇق ۋە شۇ پەسىلگە مۇناسىۋەتلىك بولغان تاشمىلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

كۈز پەسلىگە كەلسەك، كۈز پەسلىدە ئادەملەر كۈندۈزدە ئىسسىق ئاپتاپتا يۈرۈپ، كېچىسى سالقىن بولغان تالاغا چىقسا، مېۋىلەرنى كۆپرەك يېگەنلىكتىن خىلتلار بۇزۇلسا ھەمدە يازدا قۇۋۋەت كېمىيىپ كەتسە، كېسەللىك كۆپ بولىدۇ.

كۈز پەسلىنىڭ ئاۋۋىلى قېرى ئادەملەر ئۈچۈن بىرقەدەر مۇۋاپىق، ئاخىرى ئۇلارغا قاتتىق زىيانلىق.

كۈز پەسلىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىك تۆۋەندىكىچە: تېرىگە چۈشىدىغان قوتۇر، تەمرەتكە كېسەللىكى، سەرەتان، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئارىلاش قىزىتمىلار ۋە تۆت كۈنلۈك قىزىتمىلارنىڭ ھەممىسىگە سەۋدا (قارا ئۆت) نىڭ كۆپلۈكى سەۋەب بولىدۇ، شۇنىڭدەك كۈزدە ئۆت چوڭ بولىدۇ ۋە ئىسسىق ـ سوغۇق تۈپەيلى دوۋسۇن مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە تامچىلاپ سىيىش ھالىتى كۆرۈلىدۇ.

كۈزدە قۇرۇق ئۈچەينىڭ ئۆزگىرىش ھادىسىلىرى (ئىلاۋۇس ـ ئىلىيئوس)، شۇنىڭدەك سەكتە كېسەللىكى ۋە ئۆپكە كېسەللىكى، بەل ۋە سان ئاغرىقى كۆپىيىدۇ؛ بۇنىڭغا يازدا چىقىندىلەر ھەرىكەت قىلىپ، كۈزدە قىسىلغانلىقى سەۋەب بولىدۇ.

ئۆپكىسى يارىلانغان سىل كېسەللىكى ئۈچۈن ئەڭ زىيانلىق پەسىل كۈزدۇر. سىل كۈز پەسلىدىن باشلىنىپ، ئالامەتلىرى ئاشكارا بولمىغان بولسا، كۈز پەسلى بۇ ئالامەتلەرنى ئاشكارا قىلىدۇ.

ئەڭ ياخشى كۈز پەسلى يامغۇرلۇق ۋە نەملىك كۈز پەسلىدۇر. قۇرۇق كۈز پەسلى ئەڭ يامان كۈز پەسلىدۇر.

ئاسماندىكى ئامىللاردىن كېلىدىغان ئۆزگىرىشلەر، يۇلتۇزلارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئاسماننىڭ بىرەر جايىدا بىرمۇنچە يورۇق يۇلتۇزلار

تۇپلىنىۋالىدۇ ۋە ئۇلار قۇياش بىلەن ئۇچرىشىدۇ، نەتىجىدە ئۇلارنىڭ تې-
گىنگە ياكى يېقىن يېرىگە جايلاشقان يۇلتۇزلاردا كۈچلۈك قىزىش پەيدا
بولىدۇ. بەزىدە ئۇلار تەكشىلىكتىن ناھايىتى يىراقلىشىپ كېتىدۇ - دە،
شۇنىڭ بىلەن قىزىش يېتەرلىك دەرىجىدە بولماي قالىدۇ. قۇياشنىڭ قىسقا
مۇددەتتە ئۇدۇلىدا تۇرغان ۋاقتىدىكى قىزدۇرۇشقا بولغان تەسىرى ئۇنىڭ
داۋاملىق رەۋىشتە ئۇدۇلىدا تۇرغىنى ياكى ئۇنىڭغا يېقىن بولغىنىدىكى تە-
سىرىچە بولمايدۇ.

يەرگە تېگىشلىك ئامىللارغا كەلسەك، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى
شەھەرلەرنىڭ (جۇغراپىيەلىك) جايلىشىشى، جايلارنىڭ ياخشىلىقىغا ۋە
پەسلىكىگە، تاغلار، دېڭىزلار، شامالللارغا ۋە بەزىلىرى تۇپراققا باغلىقتۇر.
يەرلەرنىڭ جايلىشىشى سەۋەبلىك پەيدا بولىدىغان ئامىللار ھەققىدە شۇنى
ئېيتىش كېرەككى، ياز ۋاقتىدا (ھاۋا) شامالدا سەرەتان دائىرىسىگە ياكى
جەنۇبتا جەد دائىرىسىگە يېقىن جايلاشقان ھەربىر يەردە ئۇلاردىن ئېكۋاتور
ۋە شىمالغا قاراپ ئۇزاقلىشىپ بارغان يەرلەردىكىگە قارىغاندا ئىسسىقراق
بولىدۇ. ئېكۋاتوردىن پەسكە جايلاشقان يەرلەرنى مۆتىدىللىككە يېقىن
دېگۈچىلەرنىڭ سۆزلىرىنى تەستىقلاش كېرەك.

شەھەرلەرنىڭ ئېگىز ياكى پەسكە جايلاشقانلىقىدىن كېلىدىغان
ئامىللارغا كەلسەك، پەسكە جايلاشقان شەھەر دائىم ئىسسىقراق، ئېگىز-
لىككە جايلاشقان شەھەر ھەمىشە سوغۇقراق بولىدۇ. ھەقىقەتەن بىزنى
ئوراپ تۇرغان ھاۋانىڭ يەرگە يېقىن تۇرغان قىسمى قۇياش نۇرىنىڭ
يەرگە يېقىن جايىدا كۈچىيىشى سەۋەبلىك تۇپراق ئىسسىق بولىدۇ،
يەردىن مەلۇم دەرىجىدە يىراقىراق جايلاشقان قىسمى بولسا سوغۇقراق بو-
لىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھېكمەتنىڭ تەبىئەت قىسمىدا بايان قىلىنىدۇ. ئەگەر
پەس يەر چوڭقۇر يەرگە ئوخشاش بولسا نۇر كۆپرەك جۇغلىنىپ، تۇپراق
(يەر) ئىسسىيدۇ.

تاغلارنىڭ سەۋەبىدىن ۋۇجۇدقا كېلىدىغان ئامىللارغا كەلسەك،
ئەگەر تاغ كىشىلەر تۇرىدىغان جايدا بولسا، بۇ ھەقتىكى گەپ كىتابىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قىسىمدا توختىلىپ ئۆتۈلدى. ئەمدى كىشىلەر ياشايدىغان يەرگە يېقىن جايغا جايلاشقان تاغ ھەققىدە توختىلىپ ئۆتۈلىدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، تاغ ھاۋاغا ئىككى جەھەتتىن تەسىر كۆرسىتىدۇ: بىرىنچىدىن، تاغلارغا قۇياش نۇرى ئەكس ئېتىپ چۈشىدۇ ياكى تاغلار قۇياش نۇرىنى توسۇۋالىدۇ؛ ئىككىنچىدىن، تاغلار شامال ئۆتكۈزمەيدۇ ياكى شامالنىڭ ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

دېڭىز بارلىق قوشنا مەملىكەتلەردە ئومۇمەن نەملىكنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر دېڭىز شىمال تەرەپتە بولسا، جايلارنىڭ سوغۇق بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. چۈنكى، شىمال تەرەپتىن كېلىدىغان شامال ئۆز تەبىئىتى بىلەن سوغۇق سۇ يۈزىدىن ئۆتۈپ كېلىدۇ. ئەگەر دېڭىز جەنۇب تەرەپتە بولسا، جەنۇبنىڭ ھاۋاسىنى تېخىمۇ زىچلاشتۇرىدۇ. ئېنىقكى، ھاۋانىڭ ئالدىدا تاغ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، ھاۋا ئۆتۈش ئۈچۈن يول تاپمىسا شۇنداق بولىدۇ، دېڭىز شەرق تەرەپتە بولسا، غەرب تەرەپتە بولغانغا قارىغاندا ھاۋانى كۆپرەك نەملەشتۈرىدۇ، چۈنكى قۇياش ھەمىشە (شەرقىي دېڭىز ئۈستىدە تۇرۇپ دېڭىزنىڭ سۈيىنى پارلاندۇرىدۇ ۋە بۇلغىنىش قۇياش يېقىنلاشقانسىرى ئېشىپ بارىدۇ، غەربىي (دېڭىز) ئۈستىدە بولسا، كۈن ئولتۇرمايدۇ. ئومۇمەن، دېڭىزغا يېقىن بولۇش ھاۋانى نەملەشتۈرىدۇ.

ئەگەر شامال كۆپ بولسا، ھەر تەرەپكە يۆرۈشۈپ تۇرسا ۋە تاغ بىلەن توسۇلمىسا، ھاۋا بۇلغىنىشتىن خالىي بولىدۇ، ھاۋا دائىم يۆرۈشۈپ تۇرمىسا، ئۇ بۇلغىنىشچان بولىدۇ ۋە خىلتلارنى چىرىتىدۇ. بۇ جەھەتتە شاماللارنىڭ ئەڭ پايدىلىق بولغىنى شىمال تەرەپتىن چىققان شامال، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى شەرق تەرەپتىن چىققان شامال، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى غەرب تەرەپتىن چىققان شامال، ئەڭ زىيانلىق شامال بولسا جەنۇبتىن چىققان شامالدۇر.

جايلارنىڭ تۇپراقلىرىنىڭ ھەر خىل بولۇشىغا كەلسەك، بەزى جايلارنىڭ تۇپرىقى ئەت تۇپراقلىق، بەزى جايلارنىڭ تاش تۇپراقلىق، بەزى جايلارنىڭ قۇم تۇپراقلىق، بەزى جايلار پاتقاقلىق ياكى شورلۇق

بولىدۇ. بەزى جاينىڭ تۇپراقلىرىدا مەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى جاينىڭ ھاۋاسى ۋە سۈيىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۇلتۇرۇشلۇق جايلارغا باغلىق ھۆكۈملەر

ئۇلتۇرۇشلۇق جايلار ئادەم تېنىگە تۆۋەندىكى سەۋەبلەرگە قاراپ تۈرلۈك تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى، يەنى ئۇ جايلارنىڭ ئېگىز ياكى پەسلىكى، ئۇ يەرلەرگە يېقىن جايدا (ئېگىزلىك، پەسلىك) تاغلارنىڭ بولۇشى؛ تۇپراقلىرىنىڭ قانداق بولۇشى، ئۇ يەرلەر ياخشى تۇپراقلىقمۇ، پاتقاقلىقمۇ، لايلىقمۇ ياكى تۇپراقتا مەدەن قۇۋۋىتى بارمۇ دېگەنلەرنى؛ بۇنداق سەۋەبلەرگە، يەنى سۇنىڭ كۆپ ياكى ئازلىقى، ئۇ جايغا يېقىن يەردە ئورمانلىق، كانلار، قەبرىستانلىق، ئۆلگەن ھايۋانلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ بارلىقى؛ ھاۋانىڭ مىزاجلىرىنىڭ جۇغراپىيەلىك جايلىشىشى، تۇپراق، تاغ ۋە دېڭىزلارنىڭ بولۇشى، شۇنىڭدەك شامااللارغا قاراپ ئېنىقلىنىشنى بىلىۋېلىش زۆرۈر.

قۇياش پاتقاندا تېز سوۋۇغان، چىققاندا تېز ئىسسىغان ھاۋا يەڭگىل ۋە ياخشى ھاۋادۇر. بۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولغان ھاۋا ئەكسىچە بولىدۇ؛ يۈرەكنى سىقىدىغان ۋە نەپەسنى قىسىدىغان ھاۋا ناچار ھاۋادۇر. ئەمدى ھەرقايسى تۈرلۈك جايلارنىڭ ئەھۋالى تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

ئىسسىق تۈرلۈك جايلار ھەققىدە. ئىسسىق جايلار بەدەننى قارايتىدۇ، چاچنى بۇدرە قىلىدۇ ۋە ھەزىم قىلىشنى سۇسلاشتۇرىدۇ. ئەگەر نەملىك كۆپ بولغىنىنىش نەتىجىسىدە كېمىيىپ كەتسە، ھەبەشىستانلىقلارغا ئوخشىشىپ قالىدۇ، ئۇ يەرنىڭ ئاھالىسى تېز قېرىيدۇ. ھەبەشىستانلىقلار ئۆز يۇرتىدا 30 يېشىدا قېرىيدۇ ۋە روھىنىڭ كۆپ تارقىلىشى نەتىجىسىدە ئۇلارنىڭ يۈرەكلىرى قورقۇنچاق بولىدۇ. ئىسسىق

www.uyghurkitap.com

يەرلەردە ياشىغۇچىلارنىڭ بەدەنلىرى يۇمشاقراق بولىدۇ .

سوغۇق تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە شۇنىسى مەلۇمكى ، سوغۇق يەرلەردە ياشىغۇچىلار كۈچلۈكرەك ۋە باتۇر بولىدۇ ، تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلىدۇ . ئەگەر ئۇنداق يەرلەر نەم بولسا ئاھالىسى سارغۇچ ۋە سېرىقراق بولىدۇ ، تومۇرلىرى چوڭقۇر جايلاشقان ، بوغۇملىرى قۇرۇق ، رەڭگى ناھايىتى چىرايلىق ۋە ياشاڭ بولىدۇ .

نەم تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . نەم يەرلەردە ياشىغۇچىلارنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشى چىرايلىق ۋە تېرىسى يۇمشاق بولىدۇ . ئۇلار جىسمانىي ھەرىكەت قىلغاندا تېز بوششىپ كېتىدۇ . ئۇ يەردە يازدا قاتتىق ئىسسىق ۋە قىشتا قاتتىق سوغۇق بولمايدۇ . ئۇلاردا ئۇزاققا سوزۇلىدىغان قىزىتما ، ئىچ سۈرۈش ، ھەيز ۋاقتىدا ۋە بوۋاسىر بولۇپ قالغاندا كۈچلۈك قان كېتىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ . بوۋاسىر كېسىلى ، يارا ئىششىقى ، ئېغىز چاقىسى ۋە (تۇتقاقلىق) كېسەللىكلىرىمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ .

قۇرۇق تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . قۇرۇق يەردە ياشىغۇچىلارنىڭ مىجەزى قۇرۇق بولىدۇ . ئۇلارنىڭ تېرىسى قۇرۇق ، يېرىق بولىدۇ ، مېڭىسىگە قۇرۇقلۇق تېز بارىدۇ . ئۇ يەرلەردە ياز ئىسسىق ، قىش سوغۇق بولىدۇ . بۇنىڭ سەۋەبى بىز يۇقىرىدا توختىلىپ ئۆتكەن ئىشلارنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ .

ئېگىز يەرگە جايلاشقان تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . ئېگىز يەردە ياشىغۇچىلار ساغلام ، كۈچلۈك ۋە چىدامىلىق كېلىدۇ ۋە ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىدۇ .

پەس يەرگە جايلاشقان تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . پەس يەردە ياشىغۇچىلار ھەمىشە ئىسسىق ۋە دىمىقتا ياشايدۇ . ئۇ يەرلەرنىڭ سۈيى كۆلچەك سۈيى ياكى پاتقاقلىق ۋە شورلۇق يەرلەردىكى سۇ بولسۇن ، سوغۇق بولمايدۇ . شۇڭا ، ھاۋا تۇپەيلى سۈيى ناچار بولىدۇ .

ئاچچىق تاشلىق يەرلەردىكى تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە . بۇ يەرلەردە ھاۋا يازدا ناھايىتى ئىسسىق ، قىشتا سوغۇق بولىدۇ . ئۇ يەردە ياشىغۇ-

چىلارنىڭ بەدەنلىرى قاتتىق ۋە چىڭ بولۇپ، بەدەندە تۈك بولىدۇ؛ بوغۇملىرى كۈچلۈك ۋە مىزاجىدا قۇرۇقلۇق ئۈستۈن بولىدۇ. ئۇلار كەم ئۇخلايدۇ، خۇلقى يامان بولىدۇ، ھاكاۋۇر ۋە ئۇرۇشتا جەسۇر، تۈرلۈك ھۈنەرلەردە ماھىر، جاھىلراق بولىدۇ.

قارلىق تاغلارغا جايلاشقان تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە. قارلىق تاغلاردا ياشىغۇچىلار ھەققىدە توختالغاندا، سوغۇق يەرلەردە ياشايدىغانلار ھەققىدىكى گەپنى ئېيتىش مۇمكىن. تاغلىق يەرلەردە شامال ئۆتتۇشۇپ تۇرىدۇ. قارلىق تاغلارغا جايلاشقان تۇرالغۇ جايلاردا قار بار چاغدا شاماللار پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ، قار ئېرىپ كەتكەندىن كېيىن تاغلار شاماللارنى توسىدىغان بولسا، ئۇ يەرلەر يەنە جىم بولۇپ كېتىدۇ.

دېڭىز بويىدىكى تۇرالغۇ جايلار ھەققىدە. بۇ يەر ئىسسىق ۋە سوغۇق مۆتىدىل بولىدۇ. چۈنكى، ئۇ يەرنىڭ نەم ھاۋاسى ئىسسىقنىڭ تەسىرىگە قارشىلىق كۆرسىتىدۇ ۋە ئۇنى ئۆزىگە ئۆتكەزمەيدۇ. نەملىك ۋە قۇرۇقلۇققا كەلسەك، دېڭىز بويىدىكى جايلار سۇسىز، نەملىك كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەر ئۇ يەر شىمالدا بولسا، دېڭىز ۋە چوڭقۇرلۇقنىڭ يېقىنلىقى تۇرار جاينىڭ ھاۋاسىنى خېلى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ، ئەگەر ئۇلار جەنۇبتا بولۇپ، ئىسسىق بولسا بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

تۇرالغۇ جايلارنى تاللاش ۋە تەييارلاش. تۇرالغۇ جاي تاللىغان كىشى تۆۋەندىكىلەرنى بىلىشى لازىم: يەرنىڭ تۇپرىقى، ئېگىز - پەسلىكى، ئوچۇق - يېپىقلىقى، سۈيى، سۈنىڭ ماددىسى، سۈنىڭ ئېقىتىش سۈرئىتى، دولقۇن چىقىرىش ياكى ئۇنىڭ ئېگىزلىك ۋە پەسلىكتىن ئېقىش ئەھۋالى؛ ئۇ يەردىكى شامالنىڭ ئۆتۈشۈش ئەھۋالى، ئۇجاي چوڭقۇرمۇ - يوق، ئۇ يەردىن سوغۇق ساغلام شامال ئۆتەمدۇ، ئۇ يەرگە يېقىن جايدا قانداق دېڭىزلار، سازلىقلار، تاغلار ۋە كانلار بار؛ يەنە ئاشۇ جايدىكى ئاھالىنىڭ ساغلاملىق ۋە كېسەللىك ئەھۋاللىرى، ئۇلارغا قانداق كېسەللىك ئۇدۇم بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بىلىش كېرەك؛ ئۇلارنىڭ كۈچى، ئىشتىھاسى، تاماقنى ھەزىم قىلىشىنىڭ قانداقلىقى ۋە تاماقلىرىنىڭ

www.uyghurkitap.com

قاندالىقىنى، شۇنىڭدەك بىنالارنىڭ ئەھۋاللىرىنى بىلىش كېرەك؛ ئۇلار ئازادىمۇ؟ ئۆيگە ھاۋا كىرىدىغان يەرلىرى تارمۇ ۋە ھاۋا كىرىدىغان جايلىرىنى توسىدىغان دەرىجىدە تارچىلىقمۇ؟ ئاندىن دېرىزە ۋە ئىشىكلەرنى شەرق ۋە شىمالغا قارىتىپ قويۇش كېرەك. يەنە تۆۋەندىكىلەرگە ئېتىبار بېرىش لازىم: شەرق شامىلى بىنانىڭ ئىچىگە كىرىدىغان بولسۇن. كۈن نۇرى شۇ جاينىڭ ھەممە جايلىرىغىچە چۈشۈپ تۇرىدىغان بولۇشى كېرەك. چۈنكى، كۈن نۇرى ھاۋانى تازىلاپ ئىنساننى ساغلاملاشتۇرىدۇ؛ شۇنىڭدەك يېقىن يەردە شوخ، ئەلۋەك ئاقىدىغان چوڭقۇر ۋە تازا سۇ بولۇشى لازىم؛ بۇ سۇ تىنىق سۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، قىشتا سوغۇق، يازدا ئىسسىق بولىدۇ.

يەيدىغان ۋە ئىچىدىغان نەرسىلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھادىسىلەر ھەققىدە

بىرەر ئادەمنىڭ ئىچىدىغان ئىچىملىكى، يەيدىغان يېمەكلىكى ياكى سىرتىدىن سۈركەيدىغان نەرسىسى ئىسسىق ياكى سوغۇق دەپ ئايرىغاندا، ئاشۇ نەرسىنى ئەمەلىيەتتە ئىچكەن، يېگەنلىكىنى نەزەردە تۇتماستىن، بەلكى شۇ ئىچىملىك، يېمەكلىك ۋە سۈركىگەن نەرسىنىڭ قۇۋۋەت جەھەتتە شۇنداق قىممەت ھاسىل قىلغانلىقى نەزەردە تۇتۇلىدۇ، يەنى ئۇنىڭ قۇۋۋەت جەھەتتە بەدەنگە قارىتا ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق تەسىر كۆرسەتكەنلىكى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتتىن بەدەندىكى ھارارەت، تەسىر قىلىپ تۇرغان شۇنداق بىر قۇۋۋەتنى چۈشىنىشكە بولىدۇكى، ئۇ قۇۋۋەتنىڭ توشۇغۇچىسى شۇ ئادەمدىكى تۇغما ھارارەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندىن كېيىن شۇ قۇۋۋەت ئەمەلىي نەرسىگە ئايلىنىدۇ.

ئاندىن كېيىن، دورىلار ئۈچۈن تۆت دەرىجە بەلگىلەنگەن: بىرىنچىسى، ئىنسان قوبۇل قىلىدىغان دورىنىڭ ئادەم بەدىنىگە

كۆرستىدىغان تەسىرى كەيپىيات جەھەتتە سېزىلمەيدۇ ، مەسىلەن ئەگەر دورىنى قايتا ـ قايتا ياكى كۆپ مىقداردا قوبۇل قىلمىسا ، ئۇنى تەكشۈرۈش ياكى ئۆلچەش بىلىنمەيدىغان ۋە سېزىلمەيدىغان دەرىجىدە بولىدۇ ؛ ئىككىنچى ، دورىنىڭ كۆرستىدىغان تەسىرى ئالدىنقىسىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ . لېكىن ، قايتا ـ قايتا ۋە تېز ـ تېز قوبۇل قىلمىسا ، ئەزالارغا ئېنىق زەرەر يەتكۈزىدىغان دەرىجىگىچە بېرىپ يەتمەيدۇ ، شۇنىڭدەك ئۇلارنى تەبىئىي يولدىن چىقىرىۋەتمەيدۇ ؛ ئۈچىنچى ، دورىلارنىڭ تەسىرى ئېنىق بىر زەرەر يەتكۈزمىسىمۇ ، لېكىن دورىنىڭ زەرەرى ئەزانى بۇزۇش ۋە ھالاك قىلىش دەرىجىسىگە يېتىپ بارمايدۇ ؛ تۆتىنچى ، تەسىرى ھالاك قىلىش ۋە بۇزۇشقا بېرىپ يېتىدۇ . زەھەرلىك دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى مانا شۇنداق .

سۇ ھەققىدە

سۇ تۆت ئۇنسۇرنىڭ بىرى بولۇپ ، ئۇ جانلىقلارنىڭ ئىچىگە قوبۇل قىلىنىدىغان پۈتۈن نەرسىلەرگە قوشۇلۇشى ئارقىسىدا باشقا ئۇنسۇرلاردىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ ؛ ئۇ ئوزۇقلاندۇرماستىن ، بەلكى يېمەكلىك ماددىلارنى ئۆتكۈزىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقىنى ھەزىم قىلىشقا ماسلاشتۇرۇپ بېرىدۇ .

سۇ بىر ـ بىرىنىڭ ماددىسىغا قاراپ پەرقلەنمەستىن ، بەلكى ئۆزىگە ئارىلاشقان نەرسىلەرگە ۋە كەيپىياتلىرىدىن قايسىبىرىنىڭ غالىب كېلىدىغانلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ . سۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇلاق سۇيىدۇر . لېكىن ، ھەممە بۇلاقنىڭ سۇيى ياخشى بولۇۋەرمەستىن ، بەلكى يېرى پاكىز ۋە تۇپرىقىدا بىرەر تاشقى تەسىر ۋە كەيپىيات بولمىغان بۇلاقنىڭ سۇيى ياخشى بولىدۇ ياكى سۇ ئاقىدىغان جاي تاشلىق بولۇشى كېرەك ، چۈنكى بۇ بۇلاقنىڭ سۇيى سېسىمايدۇ ، ئەمما ساپ تۇپراقلىق يەر تاشلىق يەردىن ياخشىراق .

ھەممە ساپ تۇپراقلىق بۇلاقنىڭ سۇيى ياخشى بولۇۋەرمەيدۇ ، بۇ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سۇمۇ ئاقىدىغان سۇ بولۇشى كېرەك، سۇ كۆل كۆرۈندىغان ۋە شامال تېگىدىغان ئوچۇق جايدا ئېقىشى كېرەك، چۈنكى بۇلار ئاقىدىغان سۇغا پەزىلەت بېرىدىغان نەرسىلەردىندۇر.

توختاق سۇغا كەلسەك، توختاق سۇ ئوچۇق بولسا بەزى يامان سۈپەتلەرنى ئۆزىگە ئالىدۇ. ئەگەر ئۇ چوڭقۇر يەردە تۇرسا، ئۇنداق سۈپەتلەرنى ئالمايدۇ. ھەرقانداق ئاپتاپ كۆرگەن ئېقىن سۇ ياخشى بولۇۋەرمەيدۇ، پەقەت لايىراق بولغىنى ياخشى بولىدۇ.

بىلىش كېرەككى، سۇنىڭ تەمىنى تېتىپ بېقىش سۇنىڭ سۈپىتىنى ئېنىقلاشتا قولاي ئۇسۇللارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. يەڭگىلرەك سۇ كۆپىنچە ياخشىراق بولىدۇ. سۇنىڭ ئېغىرلىقىنى مەلۇم ئۆلچەمنىڭ ياردىمى بىلەن ۋە بەزىدە تۆۋەندىكى ئۇسۇل بىلەن ئېنىقلىسا بولىدۇ: ئېغىرلىقى بىر خىل بولغان ئىككى تال لاتا ياكى پاختا ئىككى خىل سۇ بىلەن ھۆلدىلىنىپ، كېيىن ئۇلار قۇرۇتۇلىدۇ ۋە تارتىلىدۇ. قايسى پاختا يەڭگىل بولسا، ئاشۇ سۇ ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ.

سۇنى دىستىللەش ۋە ھەيدەش ناچار سۇنى ياخشىلاش يوللىرىدىندۇر، ئەگەر ئىمكانىيەت بولمىسا، سۇنى قايناتسىمۇ بولىدۇ. ئالىملارنىڭ ئىسپاتلىشىچە، قايناق سۇ قېرىن (ئاشقازان)نى ئانچە ئەسمەيدۇ، تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ. نادان تېۋىپلار قايناق سۇنىڭ يۇمشاق قىسمى ئۇچۇپ كېتىپ ئېغىرلىقى قالىدۇ، دېمەك سۇنى قايىنتىش سۇنىڭ ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇۋەتكەنلىكى ئۈچۈن ئۇنىڭ پايدىسى بولمايدۇ دەپ قارايدۇ. لېكىن، بىلىش كېرەككى، سۇنىڭ ھەممە بۆلەكچىلىرىنىڭ ئېغىرلىقى ۋە يەڭگىللىكى بىر خىل بولىدۇ. چۈنكى، ئۇ ئاددىي جىسىم بولۇپ، مۇرەككەپ جىسىم ھېسابلانمايدۇ.

سۇنى قايناتقاندا، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان قويۇقلۇق يوقىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىكى ئارىلاشمىلار چۆكۈپ كېتىپ سۇ يۇمشاقلىشىدۇ.

بۇنىڭ دەلىلى تۆۋەندىكىچە: ئەگەر لاي سۇنى ئۇزاق مۇددەتكىچە قويۇپ قويغاندا، ئۇنىڭدىن ئۇنچىۋالا كۆپ مىقداردا چۆكمە ھاسىل

بولمايدۇ ، ئۇنى قايناتقاندا شۇئانلا ئۇنىڭدىن كۆپ چۆكمە ھاسىل بولىدۇ ، سۇ يەڭگىل ۋە سۈزۈك بولۇپ قالىدۇ .

يامغۇر سۈيى ياخشى سۇلار جۈملىسىگە كىرىدۇ ، خۇسۇسەن يازدىكى مۆلدۈرلۈك بۇلۇتلاردىن يامغۇر ياغقان بولسا ، ئۇنىڭ سۈيى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ .

كۈچلۈك شامال بىلەن كەلگەن بۇلۇتلار پەيدا قىلغان سۇ پارلىرى لاي ئارىلاش بولغاچقا ، ئۇلاردىن تامغان تامچىلارمۇ لاي بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇنداق سۇنىڭ ماددىسى بىر جىنسلىق ۋە ساپ سۇ بولمايدۇ . يامغۇر سۈيى ئەڭ ياخشى سۇ ھېسابلانسىمۇ ، لېكىن ئۇ تېز سېسىيدۇ . چۈنكى ، بۇ سۇ ناھايىتى سوغۇق بولۇپ ، يەر ۋە ھاۋانىڭ بۇزۇلۇشى ئۇنىڭغا تېز تەسىر قىلىدۇ .

زۆرۈرىيەت يۈزىسىدىن تېز سېسىيدىغان يامغۇر سۈيىنى ئىچىشكە توغرا كەلگەندە ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېسە ، ئۇنىڭ زىيان سېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

قۇدۇق ۋە يەر ئاستى يوللىرىنىڭ سۈيى ئېقىپ چىقىدىغان بۇلاق سۈيىگە قارىغاندا ناچاراق بولىدۇ . چۈنكى ، ئۇلار ئۇزاق مۇددەتكىچە يەر بۆلەكچىلىرى بىلەن ئارىلاشقان ھالدا قامىلىپ يېتىش نەتىجىسىدە مەلۇم دەرىجىدىكى سېسىشتىن خالىي بولالمايدۇ . ئۇنداق سۇنى بىرەر مەجبۇرلىغۇچى كۈچنىڭ تەسىرى بىلەن سىرتقا چىقىرىشقا ۋە ھەرىكەتلەندۈرۈشكە بولىدۇكى ، ئۇ سۇنى تاشقىرىغا چىقىرىشقا ئۆزلىرىدە كۈچ بولمايدۇ . ھۈنەر - سەنئەتنىڭ ياردىمى بىلەن بۇ سۇ سىزىپ چىقىش يوللىرىغا يېقىنلاشتۇرۇلىدۇ . قوغۇشۇن ئارىلاشقان سۇ ئەڭ ناچار سۇ ھېسابلىنىدۇ ، چۈنكى قوغۇشۇن قۇۋۋەتنى ئۆزىگە تارتىپ كۆپىنچە ئۈچەي يارىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

مۇز ۋە قار سۇلىرىغا كەلسەك ، ئۇلار قويۇق بولىدۇ . توقايلىق يەرلەردىكى توختام سۇلار خۇسۇسەن ئۇچۇق يەردە بولسا ناچار ۋە قاتتىق بولىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تـوخـتـام سـۇنـىـڭ قـانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇ ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ .

مەدەن ماددىلار ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا نەرسىلەر ئارىلاشقان سۇ ، شۇنىڭدەك زۇلۇك بار سۇنىڭ ھەممىسى تېخىمۇ ناچار ھېسابلىنىدۇ . لېكىن ، ئۇنىڭ بەزىلىرىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ ؛ تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى غالىب بولغان سۇ ئىچكى ئەزالارنى كۈچەيتىش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ۋە بارلىق ئىشتىها قۇۋۋەتلىرىنى قوزغىتىشقا پايدا يەتكۈزىدۇ .

مۇز ۋە قارلار پاكىز بولۇپ ، بىرەر ناچار ماددىلار ئۇلارغا ئارىلاشمىغان بولسا ، ئۇلارنى ئېرىتىپ ، سۇغا ئايلاندۇرۇش ، ئۇلارغا باشقا سۇنى تاشقى تەرەپتىن ياكى ئىچىگە سېلىش ئارقىلىق سوۋۇتۇلسا ، بۇمۇ ياخشى سۇ بولۇۋېرىدۇ .

ئەگەر مۇز ناچار سۇدىن پەيدا بولغان ياكى قار ياغقان يەردىن بىرەر تاشقى ماددىنى ئۆزىگە ئالغان بولسا ، ئۇلارنى سۇ ئېرىتكەندە ، سۇنى ئۇلارغا ئارىلاشتۇرماستىن ئېرىتىش ياخشىراق .

شور سۇغا كەلسەك ، ئۇ ئالدىن سوۋۇتۇلىدۇ . سويۇقلۇقلارنى سۈمۈرىدۇ ۋە ئۆزىدىكى ھەيدىگۈچى كۈچ تۇپەيلى ئىچنى سۈرىدۇ . لېكىن ، ئاخىرىدا ئۆز تەبىئىتىدىكى قۇرۇتۇش بىلەن ئىچنى دۇغلايدۇ . ئۇنداق سۇ قاننى بۇزىدۇ . قىچىشقاق ۋە قوتۇر پەيدا قىلىدۇ .

لاي سۇ تاش ۋە لاتقىلارنى پەيدا قىلىدۇ . ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن ، ئارقىدىنلا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك . شۇنداق قىلسا لاي سۇ ۋە باشقا قويۇق قاتتىق سۇ ئاشقازىنىدا كېسەللىكى بارلارغا كۆپ ھاللاردا پايدا قىلىدۇ ، چۈنكى ئۇلار ئاشقازاندا تۇرۇپ ئاستا چۈشىدۇ . ياغ ۋە شېرىن نەرسىلەر شور سۇنىڭ زەھەرلىرىنى تازىلايدىغان نەرسىلەردۇر .

نۆشۇدۇرلۇك سۇ ئىچىلسە ، ئۇنىڭدا ئولتۇرسا ياكى ئاستىدىن ھەمەل قىلىنسا ئىچنى سۈرىدۇ . ئاچچىق تاشلىق سۇ بولسا ھەيز قېنىنىڭ ئارتۇقچە كېتىشىنى ، قان تۈپلاشنى ۋە بۇۋاسىرىدىكى قان كېلىشنى

توختىتىدۇ ، ئەمما قىزىتمىغا مايىل بەدەنلەردە بولسا ، قىزىتمىنى كۈچلۈك رەۋىشتە قوزغىتىدۇ .

تۆمۈر ماددىسى بار سۇ ئىپتىلام بولۇش كېسىلىنى ساقايتىدۇ ۋە جىنسىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىدۇ .

هامامغا چۈشۈش ، ئاپتاپسىنىش ۋە قۇمغا كۆمۈلۈش

بىلىمدانلاردىن بىرسى هامامنىڭ ياخشىسى قۇرۇلغىنىغا بىرقانچە يىل بولغان ۋە ئىچى ئازادە ، سۈيى ئىلمان بولغىنىدۇر دەيدۇ . باشقىلار بۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىپ ، گۈلەخ هامامغا چۈشكۈچىلەر ئۆزىنىڭ مىجەزىگە قاراپ چۈشسە ياخشى بولىدۇ دەيدۇ .

بىلگىنكى ، هامامنىڭ تەبىئىي ئىشى ئادەمنى هاۋاسى بىلەن قىزىتىدۇ ۋە سۈيى بىلەن هۆللەشتۈرىدۇ ، هامامنىڭ بىرىنچى ئۆيى سوۋۇتىدۇ ۋە هۆللەشتۈرىدۇ ؛ ئىككىنچىسى ، قىزىتىدۇ ۋە هۆللەشتۈرىدۇ ؛ ئۈچىنچىسى ، قىزىتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ .

بەزىلەر قىزىتىلغان سۇسىز مۇنچىغا چۈشىدۇ ، بۇنداق هامام قۇرۇتىدۇ ۋە ئىسسىتىدۇ ، بەدىنى بوشىشىپ كەتكەن كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ . بەزىلەر هۆل هامامغا چۈشىدۇ ، بۇنداق هامام بەدەننى هۆللەشتۈرىدۇ . هامامغا چۈشكەندە ، بەزىدە ئۇزاق ۋاقىت ئولتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ ، مۇشۇنداق قىلغاندا ماددىلارنى تارقىتىش ۋە تەرلىتىش بىلەن قۇرۇتىدۇ . بەزىدە هامامدا ئازراق ئولتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ ، بۇنداق بولغاندا بەدەن تەرلەشتىن ئىلگىرى نەملىكنى ئۆزىگە سىڭدۇرۇپ هۆللەشتۈرىدۇ .

بەزىلەر سەھەردە ناشتا قىلماي تۇرۇپ هامامغا چۈشىدۇ ، بۇنداق بولغاندا ، هامام بەدەننى ناهايىتى قۇرۇتۇپ ، ئادەمنى ئېزىپ زەئىپلەشتۈ-

www.uyghurkitap.com

رۇۋېتىدۇ. بەزىلەر تاماق يەپ بولۇپ سەل ئۆتكەندىن كېيىن ھامامغا چۈشىدۇ. بۇنداق بولغاندا، ماددىنى بەدەننىڭ سىرتىغا تارتىپ، ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدۇ، لېكىن ئۇ ئەزالارغا مېڭە ۋە جىگەردە تېخى يېتىلمىگەن تاماقنى تارتىش بىلەن تىقلىمىلارنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بىرىنچى ھەزىم قىلىشنىڭ ئاخىرى ۋە ئاشقازان بوشاشتىن ئىلگىرى ھامامغا چۈشسە، بۇ ھال پايدىلىق بولۇپ، ئادەمنى مۆتىدىل دەرىجىدە سەمرىتىدۇ.

ھامامغا چۈشۈشنىڭ پايدىسى كۆپ بولۇش بىلەن بىر چاغدا زىيانلىق تەرىپىمۇ بار. ئۇ زەئىپلەشكەن ئەزالارغا چىقىندىلەرنىڭ قۇيۇلۇشىنى ئاسانلاشتۇرۇۋېتىدۇ، بەدەننى بوشاشتۇرىدۇ، ئەسەبكە زىيان يەتكۈزىدۇ، تەبىئىي ھارارەتنى تارقىتىدۇ، ئىشتىھانى سۇسلاشتۇرىدۇ ۋە جىنسىي قۇۋۋەتنى زەئىپلەشتۈرىدۇ.

مۇنچىدىكى سۇلارنىڭ تەبىئىتى تۈرلۈك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولىدۇ. ئەگەر سۇنىڭ تەركىبىدە تەبىئىي ھالدا سودا ئېرىتمىسى ياكى گۈڭگۈرت ئېرىتمىسى بولسا، دېڭىز سۈيى ياكى ئۇنىڭدا كۆل ماددىسى بولسا، ئۇ تۇزلۇق بولسا ياكى سۇغا يۇقىرىقى نەرسىلەرنى سېلىپ قايىنىتىپ، سۇنئىي ھالدا شور ھالغا كەلتۈرۈلگەن بولسا ياكى ئۇنىڭغا باشقا نەرسىلەر سېلىپ قايىنىتىلسا، ئۇنداق سۇ ماددىلارنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقىنى ۋە سېمىزلىكىنى يوقىتىدۇ، ماددىلارنىڭ جاراھەتلەرگە كىرىشىگە يول قويمايدۇ ۋە رىشتە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەسىلەن، تۆمۈر ۋە تۇز ئېرىتمىسى بار سۇ سوغۇق ۋە ھۆل مىجەز كېسەللەرگە، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا، نىقرىسقا، بەدەن بوششىپ كېتىشكە، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. سۇنغان جايلارنى چىڭىتىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىقلار ۋە ھەر خىل جاراھەتلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ. مىس ئېرىتمىسى بولغان سۇ ئېغىزغا، كىچىك تىلغا، كۆز قاپىقىغا، قۇلاق ئېقىشقا پايدا قىلىدۇ. تۆمۈر ئېرىتمىسى بولغان سۇ ئاشقازانغا، بەدەن بوشىتىشقا پايدىلىق. پۇراقلىق تۇزلۇق سۇ ناچار خىلىتلارنى قوبۇل قىلغاندىن باشقا،

شۇ ئەھۋالدىكى كۆكرەككە پەيدا قىلىدۇ. ئۇ يەنە ھۆل مىجەزلەرگە، ئاشقازانغا، ئىستىسقىغا ۋە مەيدىسى كۆپىدىغان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.
ئاچچىق تاشلىق ۋە زاكلىق سۇغا كەلسەك، بۇ سۇنى ئىسسىتىپ چۆمۈلگەندە قان تۈكۈرۈش، ئارقا پېشەپتىن قان كېلىش، ئاياللار ھەيز كۆرگەندە قان كۆپ كېتىش ۋە سوگى چىقىپ قالغانلارغا پايدا قىلىدۇ، شۇنىڭدەك سەۋەبسىز بويىدىن ئاجراش، زىيادە كۆپ تەرلەشكە پايدا قىلىدۇ.
گۈگۈرتلۈك سۇ ئەسەبلەرنى تازىلايدۇ، تارتىششنى ۋە تېرىدىكى ئاغرىقلارنى باسىدۇ، بەدەننىڭ سىرتىدىكى يامان ۋە ئۇزاققا سوزۇلىدىغان يارا ۋە تاشمىلار، يامان سۇپەتلىك داغلار، سەپكۈن، بەرەس ۋە قارا داغنى تازىلايدۇ. بوغۇملار، ئۆت ۋە جىگەرگە قۇيۇلىدىغان چىقىندىلەرنى تارقىتىدۇ، بالىياتقۇ قاتتىقلىقىغا پايدا قىلىدۇ، لېكىن ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرۇپ، ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىدۇ.
بىتۇملۇق سۇغا چۆمۈلگەندە باشنى ھەر خىل ماددىلارغا تولدۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭغا چۆمۈلگەندە باشنى چۆمدۈرمەسلىك كېرەك. بۇنداق سۇ ئۇزاق مۇددەتكىچە قىززىتىدۇ، ئېنىق قىلىپ ئېيتقاندا، بالىياتقۇ، سۈيدۈك قاپقىقى ۋە يوغان ئۈچەينى قىززىتىدۇ. لېكىن، ئۇ ناچار ۋە ئېغىردۇر.
ئىسسىق ئاپتاپتا بەدەننى قىززىتىش، جۈملىدىن تېز مېڭىش ۋە يۈگۈرۈشكە ئوخشاش كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىش ۋاقتىدا بولسا، چىقىندىلەرنى كۈچلۈك رەۋىشتە ئېرىتىپ تارقىتىدۇ، تەرلىتىدۇ، ئاشقازان ئاغرىشنى يوقىتىدۇ. بەدەن بوشىغان ۋە ئىستىسقىدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، ھاسىراشقا ۋە ئۆرىسىگە تېنىشقا پايدا قىلىدۇ. ئۇزاققا سوزۇلىدىغان سوغۇق باش ئاغرىقنى داۋالايدۇ، سوغۇق مىزاجلىق مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
تېرە ئەتراپىدىكى نەملىكنى كۆپرەك قۇرۇتىدىغان قۇم دېگىز قۇم-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىرىدۇر . بەزىلەر ئۇ ئىسسىغاندا ئۇنىڭدا ئولتۇرىدۇ . بەزىلەر ئۇنىڭغا كۆمۈلىدۇ ، بەزىلەر بەدەنلىرىگە قۇمنى ئاز - ئازدىن سېپىدۇ . بۇنداق قىلغاندا ئۇ ئاغرىقلارنى تارقىتىدۇ ، ئاپتاپسىنىش بابىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەرنى ساقايتىدۇ ۋە بەدەننى قاتتىق قۇرۇتىدۇ .

ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى

ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى، ئۆلۈمنىڭ مۇقەررەرلىكى توغرىسىدا

تېبابەت ئىلمىنىڭ ئەمەلىي قىسمى ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى قىسمى ساغلام بەدەننىڭ تەدبىرىنى بىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ساقلىقنى ساقلاشقا مەنسۇپ بولغانلىقى ئۈچۈن ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى قىسمى كېسەل بەدەننىڭ تەدبىرىنى بىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ساغلام ھالەتكە قايتۇرۇش يوللىرىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ داۋالاش ئىلمى دەپ ئاتىلىدۇ.

بەدەن ئاپەتىنىڭ ئىككى تۈرى ئۈچۈن ئورۇن بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەربىرىگە ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن سەۋەب تېپىلىدۇ. ئاپەتنىڭ بىرى ئادەم بەدىنىدىكى ھۆللۈك (رۇتۇبەت) نىڭ ئاستا ـ ئاستا تارقىلىپ كېتىشى؛ ئىككىنچىسى، ئاشۇ ھۆللۈكنىڭ سېسىپ، بۇزۇلۇپ، ھاياتلىققا ياردەم بېرىش قابىلىيىتىنى چىقىش قىلغانلىقىدۇر. ئىككىنچى تۈر گەرچە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇۋېتىپ، زەرەر يەتكۈزسىمۇ، لېكىن بىرىنچى تۈردىكى ئاپەتتىن پەرقلىنىدۇ. بۇنىڭدا ئاۋۋال ھۆللۈك بۇزۇلىدۇ، ئاندىن بەدەنگە پايدىلىق ھالەت ئۆزگىرىدۇ، ئاخىرىدا ھۆللۈك سېسىش ئارقىسىدا تارقىلىپ كېتىدۇ. مۇشۇ ئىككى ئاپەتنىڭ ھەربىرى سىرتقى ۋە ئىچكى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

سىرتقى سەۋەبلەرگە ھۆللۈكنى تارقىتىدىغان ۋە سېسىتىدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھاۋا كىرىدۇ.

ئىچكى سەۋەبلەر ھۆللۈكنى قۇرۇتىدىغان ئىچكى تۇغما ئىسسىقلىق ۋە تاماقلاردىن ياكى باشقا نەرسىلەردىن ئىچكى ئەزادا پەيدا بولىدىغان ۋە ھۆللۈكنى سىڭىپ كېتىدىغان يات ئىسسىقلىقتۇر. بۇ سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسى بەدەننى قۇرۇتۇشتا بىر ـ بىرىگە ياردەم بېرىدۇ. بىزنىڭ ئۆسۈشىمىز، بالاغەتكە يېتىشىمىز ھەمدە تۈرلۈك ئىشلارغا كارغا كەلگۈدەك دەرىجىدە قابىلىيەتلىك ۋە قۇدرەتلىك بولۇشىمىز بەدىنىمىزنىڭ قۇرغاقلىششى بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ، ئاندىن بۇنداق قۇرغاقلىق ھۆللۈكنىڭ تۈگىشىگە قەدەر داۋام قىلىدۇ. بەدىنىمىزنىڭ قۇرغاقلىششى زۆرۈر بولۇپ، بۇنىڭدىن قۇتۇلۇشقا ئىلاج يوق.

قۇرغاقلىق كۆپەيگەنسېرى ئىسسىقلىق ئازىيىپ بارىدۇ ۋە بەدەننىڭ بوشىشى ئېشىپ، ھۆللۈكنىڭ ئۆزىدىن تارقىلىۋاتقان قىسمىنى تولدۇرۇشقا ئاجىزلىق قىلىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

تەبىئىي ھۆللۈك تولۇق قۇرۇپ كەتسە، تۇغما ئىسسىقلىق ئۆچۈپ، تەبىئىي ئۆلۈم ۋۇجۇدقا كېلىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش سەنئىتى ئۆلۈمدىن ئامان قالدۇرۇشقا ۋە بەدەننى سىرتقى ئاپەتلەردىن قۇتۇلدۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلالمايدۇ، شۇنىڭدەك بەدەننى ئىنسانلار ئارزۇ قىلىدىغان ناھايىتى ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشكە كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. بەلكى، ئىككى نەرسىگە (تۇغما نەملىكنىڭ سىڭىشىنى قايتۇرۇشقا ۋە ھۆللۈكنىڭ تېز تارقىلىشىدىن ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

بەدەننىڭ ھەممىسى ئاساسىي ھۆللۈك ۋە ئاساسىي ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىدە باراۋەر بولماستىن، بەلكى ئۇلار خىلمۇخىل بولىدۇ. ھەرقايسى بەدەننىڭ مىزاجىنىڭ تۇغما ئىسسىقلىق ۋە تۇغما ھۆللۈكنىڭ مىقدارىنى تەلەپ قىلىدىغان دەرىجىدە زۆرۈر قۇرغاقلىششقا قارشى تۇرىدىغان چېگرىسى بار. بەدەن ئاشۇ چېگرىدىن ئۆتمەيدۇ، لېكىن گاھ قۇرغاقلىششقا ياردەم بېرىدىغان ياكى باشقا سەۋەب بىلەن ھالاك قىلىدىغان

سەۋەبلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئارقىسىدا، بەدەن ئاشۇ چېگراغا يېتەلمەيدۇ. كۆپ ساندىكى كىشىلەر مۇشۇ بىرىنچى سەۋەبنى تەبىئىي ئەجەل، كېيىنكى سەۋەبنى تەسادىپىي ئۆلۈم دەپ قارايدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش سەنئىتى ئادەم بەدىنىگە مۇناسىپ كېلىدىغان ۋە ياقىدىغان نەرسىلەرنى ساقلاش ئارقىلىق ئاشۇ تەبىئىي ئەجەل دەپ ئاتىلىدىغان ياشقا يەتكۈزۈشنى مەقسەت قىلىدۇ. ساقلىقنى ساقلاش ئىككى قۇۋۋەتكە تاپشۇرۇلغان، تېۋىپ (دوختۇر) ئاشۇ قۇۋۋەتلەرگە خىزمەت قىلىدۇ. بىرى، ئۇزۇقلاندۇرىدىغان تەبىئىي قۇۋۋەت ماددىسى تۇپراققا، سۇيۇقلۇققا مايىل بولغان ۋە بەدەندىن تارقالغان نەرسىلەرنىڭ خورىشىنى تولدۇرىدۇ؛ ئىككىنچىسى، ھاياتىي قۇۋۋەتتىكى يۈرەك ۋە تومۇرلارنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان، ھاۋالىق ئوتلۇق جەۋھەرگە ئىگە بولغان روھنىڭ تارقالغان قىسمىنى تولدۇرىدۇ.

دېمەك، ساقلىقنى ساقلاشتا ئاساسىي نەرسە تۆۋەندىكى ئومۇمىي ۋە زۆرۈر سەۋەبلەرنى مۆتىدىل قىلىشتۇر. بۇنىڭدا ئاساسلىقى تۆۋەندىكى يەتتە تۈرلۈك نەرسە مۆتىدىل قىلىشقا كۆپرەك ئېتىبار بېرىدۇ: مىزاجىنى مۆتىدىل قىلىش، يېيىلىدىغان ۋە ئىچىلىدىغان نەرسىلەرنى تاللاش، بەدەننى چىقىندىدىن تازىلاش، توغرا تۇزۇلۇشنى ساقلاش، بۇرۇنغا ئالىدىغان ھاۋانى يېتەرلىك ۋە ياخشى قىلىش، كىيىدىغان كىيىملەرنى ياخشىلاش، جىسمانىي ۋە روھىي ھەرىكەتلەرنى مۆتىدىل قىلىش؛ شۇ ھەرىكەتلەر جۈملىسىگە مەلۇم دەرىجىدە ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق كىرىدۇ.

بالىلارغا قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر

مۆتىدىل مىزاجلىق بالا تۇغۇلغاندا، پازىل كىشىلەردىن بىر گۇرۇھىنىڭ ئېيتىشىچە، لازىم بولغان دەسلەپكى قىلىنىدىغان ئىشلار تۆت بارماق مىقدارىچە قالدۇرۇپ كىندىكىنى كەسمەك، ئاغرىتماسلىق ئۈچۈن يۇمشاق ئېشىلگەن پاكىز يۇڭ يىپ بىلەن كىندىكىنى باغلاش ۋە زەيتۇن

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىلىكى
www.uyghurkitap.com

يېغىنغا چىلانغان لاتىنى كىندىكىنىڭ ئۈستىگە قويۇش لازىم. كىندىك كېسىلگەن ۋاقىتتا زەرچىۋە، قىزىل بەقەم دەرىخىنىڭ يېلىمى، ئەنزىروت، گۆشخور، زىرە، ئۆشنە ۋە مورىردىن باراۋەر تەڭشەپ سوقۇپ ۋە ئېزىپ بالىنىڭ كىندىكىگە سېپىش كېرەك.

بالىنىڭ بەدىنىنى قاتتىق ۋە تېرىسىنى كۈچلۈك قىلىش ئۈچۈن، كەم تۇزلۇق نەمەكاپ سۈر كىلىدۇ. نەمەكاپقا شادانە، قۇست، تەتىم، سېرىق يۇڭغىچكە كەكلىكئۆتىدىن بىرئاز قوشۇلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. بالىنىڭ بۇرنىغا ۋە ئاغزىغا نەمەكاپ تەگكۈزۈلمەيدۇ.

بالىنىڭ كۆزلىرىگە زەيتۇن يېغىدىن ئازراق تامدۇرۇلىدۇ ۋە ئارقا تۆشۈكىنى ئېچىش ئۈچۈن چىمچىلاق بىلەن كوچىلاپ قويۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بالىنى سوغۇق تېگىشتىن ساقلاش كېرەك. ئۈچ كۈن ياكى تۆت كۈندىن كېيىن بالىنىڭ كىندىكى چۈشكەندىن كېيىن، سەدەپ كۆلى ياكى موزاي ئايىغى پېيىنىڭ كۆلىنى ۋەياكى كۆيدۈرۈلگەن قەلەينى شاراب بىلەن ئېزىپ كىندىكىگە سەپسە پايدىلىق بولىدۇ.

ئەگەر بالىنى يۆگىمەكچى بولسا، ئانا بالىنىڭ ئەزالىرىنى مۇلايىملىق بىلەن تۇتۇشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندا كېڭىيىدىغان ئەزالىرىنى كېڭەيتتۈرۈپ، ئىنچىكىلەش لازىم بولغان ئەزالارنى ئىنچىكىلەشتۈرۈپ سىلايدۇ ۋە ھەربىر ئەزاغا ئەڭ چىرايلىق شەكىل بېرىشكە تىرىشسا بولىدۇ. شۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىدە تۇغۇت ئانا بارماقلىرىنىڭ ئۇچى بىلەن بالىنىڭ بەدىنىنى قايتا ـ قايتا يۇمشاق ئۇۋۇلايدۇ. تۇغۇت ئانا بالىنىڭ كۆزلىرىنى يىپەك رەختكە ئوخشاش نەرسە بىلەن دائىم ئېرتىپ تۇرۇش، بالىنىڭ سىيدۈكى راۋان بولۇشى ئۈچۈن، شۇ ئەزانى بارماقلىرىنىڭ ئۇچى بىلەن سىلاپ تۇرۇشى لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇغۇت ئانا بالىنىڭ قوللىرىنى تۈزلەپ، ئىككى قولىنى ئىككى تىزىغىچە تەگكۈزۈشى، بېشىنى يۇمشاق رەخت بىلەن يۆگىشى ياكى بېشىغا لايىق پوسما كىيدۈرۈشى لازىم. بالىنى ھاۋاسى ئوتتۇرا دەرىجىلىك ئىسسىق ۋە سوغۇق بولمىغان ئۆيدە ئۇخلىتىش، بالا ئۇخلىتىدىغان ئۆي سايە

ۋە قاراڭغۇ بولماسلىق كېرەك. ئۇ ئۆيگە قۇياشنىڭ كۈچلۈك نۇرى
چۈشمىسۇن.

بالىنى ياتقۇزغاندا، بالىنىڭ بېشى تېنىنىڭ باشقا جايلىرىدىن
يۇقىرى تۇرۇشى كېرەك، بالىنى ياتقۇزغاندا بالىنىڭ بوينىنى، قول -
پۇتلىرىنى ۋە ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنى سىڭايان قويۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش
كېرەك.

بالىنى ئېمىتكەندە ۋە غىزالاندۇرغاندا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئانا
سۈتى بىلەن بېقىش كېرەك. چۈنكى، ئانا سۈتى بالا قورساقتىكى چاغدا
ئىستېمال قىلىدىغان تاماق ماددىسىغا، يەنى ئانىنىڭ ھەيز قېنىغا ھەممە
نەرسىدىن بەكرەك ئوخشىشىدىغان ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. شۇ قانىنىڭ
ئۆزى كېيىنچە سۈت بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بالا ئانىنىڭ سۈتىنى تېز-
رەك قوبۇل قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭغا ئادەتلىنىدۇ، ھەتتا تەجرىبە بىلەن توغرا
تېپىلغانكى، بالا ئانىسىنى ئەمگەندە ھەر خىل ئازابلىق ھالەتلەردىن ساق-
لىنىشىدا ناھايىتى پايدىلىنىدۇ.

بالىنى كۈندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم ئېمىتىش، دەسلەپتە كۆپ
ئېمىتمەسلىك كېرەك. ئانىنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولغۇچە بالىنى ئانىسى-
دىن باشقا خوتۇن ئېمىتسە بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا بالىغا ھەسەل يالىتىپ
ئاندىن ئېمىتىش ياخشىدۇر. سەھەردە بالىغا ئېمىتىدىغان سۈتتىن ئانا
2 — 3 قېتىم سېغىۋېتىپ، ئاندىن ئېمىتىش كېرەك. چۈنكى، سۈتتە بى-
رەر ئەيىب بولسا، يەنى ئەمچەك سۈتى سۈپەتسىز ۋە ئاچچىق بولسا، ئانا
بالىسىنى تاماق يېمەستىن ئىلگىرى تاڭ سەھەردە ئېمىتمەسلىك كېرەك.

شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بالىنىڭ مىزاجىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن،
بىرىنچىدىن، بالىنى ئاستا تەۋرىتىش لازىم؛ ئىككىنچىدىن، بالىنى
ئۇخلىتىش ئۈچۈن ئادەت بولغان مۇزىكا ۋە ئەللەي ناخشىسىنى ئېيتسا بو-
لىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا، بالىدا تېنى بىلەن بەدەن تەربىيەسىگە، روھى
بىلەن مۇزىكىغا بولغان ئىقتىدارى ھاسىل بولىدۇ.

ئەگەر بالىغا ئۆز سىڭلىسىنىڭ سۈتىنى ئەمدۈرۈشكە ئانىسىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

كۆچسىزلىكى ياكى سۈتىنىڭ بۇزۇلۇقى، سۈيۈقغا يېقىنلىقى سەۋەب بولسا، تۆۋەندە بايان قىلىنغان شەرتلەرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ئىمكىئانا تېپىش كېرەك.

ئەڭ ياخشىسى ئىمىكئانىنىڭ يېشى 25 — 35 ياش ئارىسىدا بولسا بولىدۇ، چۈنكى بۇ ياش جۈۋانلىق، ساقلىق ۋە يېتىلگەن ياشلىق دەۋر-دۇر. ئىمىكئانىنىڭ كۆرۈنۈشى ۋە تۈزۈلۈشىدىكى شەرت شۇكى، ئۇ خۇش چىراي، بويىنى ئۇزۇن، كۆكرىكى كەڭ ۋە قۇۋۋەتلىك، مۇسكۇلى چىڭ، سېمىز - ئۇرۇقلۇقى ئوتتۇرا هال بولۇشى كېرەك.

ئىمىكئانا ئەخلاقىي جەھەتتە ياخشى خۇلقلۇق، غەزەپلىنىشكە، غەمكىنلىككە، قورقۇشقا ۋە باشقا يامان روهىي تەسراتلارغا تېز بېرىلمەيدىغان بولۇشى كېرەك. چۈنكى، بۇلار مىزاجىنى بۇزىدۇ ۋە ئىمىتىشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىمىتىشنىڭ تەبىئىي مۇددىتى ئىككى يىل بولىدۇ. ئەگەر بالا ئانا سۈتىدىن باشقا يېمەكلىك يېيىشنى تەلەپ قىلسا، ئىمىتىشكە زورلىماستىن، بارا - بارا يېمەكلىك بېرىشكە باشلىسا بولىدۇ، ئاندىن ئوتتۇر چىشلىرى چىقىشقا باشلىسا، قاتتىقراق يېمەكلىككە ئۆزگەرتىلسە بولىدۇ. لېكىن، بەك قاتتىق نەرسە بېرىلمەيدۇ. بالىغا دەسلەپتە نان چايناپ بەرسە بولىدۇ، ئاندىن سۇ ۋە ھەسەل، شەربەت ياكى سۈت بىلەن نان بېرىلىدۇ.

ئەمچەكتىن ئايرىشتا بىر يولى بىلەنلا ئايرىۋەتمەي، بارا - بارا ياخشى ئۇن ۋە شېكەردىن پىشۇرۇلغان بوغۇرساق بېرىپ كول قىلىدۇ. ئەگەر بالا ئىمىشنى قاتتىق تەلەپ قىلىپ يىغلىسا، مورىر ۋە چۆل يالپۇزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ۋەزنىدە ئېلىپ ئېزىلىدۇ ۋە ئەمچەككە سۈركىلىدۇ.

بالىغا ئېزىق چىش چىقىۋاتقان مەزگىلدە قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلىتىش ۋە چاينىتىش مەنئى قىلىنىدۇ. چۈنكى، بۇنداق نەرسىلەرنى چىشلىسە، ئېزىق چىشلارنىڭ ماددىسى بۇزۇلىدۇ.

بالىلارنىڭ چىشلىرى كۆرۈنگەن ۋاقىتىدا چىش مىلىكلىرى توش-

قانىنىڭ مېڭىسى ۋە توخۇنىڭ چاۋا يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ياغلىسا، چىشلارنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئەمدى باللاردا پەيدا بولىدىغان جۇزئىي كېسەللىكلەر بايان قىلىندۇ: باللارغا چىش چىقىش ئالدىدا، چىش مىلىكلىرىدە پەيدا بولىدىغان ئىششىقلار، ئىككى جاۋغاي سوڭىكىنىڭ يېنىدىكى پەيلەردە پەيدا بولىدىغان ئىششىقلار، قىچىشىش شۇنداق كېسەللىك جۈملىسىدۇر. شۇنداق ئىششىقلار پەيدا بولسا بارماق بىلەن مۇلايىم سىلاش ۋە چىش ئۈستۈرۈش بابىدا بايان قىلىنغان ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك.

باللارنىڭ ئىچىنىڭ سۈرۈشى، خۇسۇسەن چىش چىقىش پەيتىدە ئىچى سۈرۈشنىڭ سەۋەبى چىش مىلىكلىرىدىن چىققان يىرىڭلىق شور چىقىندىنى سۈت بىلەن بىللە ئەمگەنلىكتىن بولىدۇ دەپ قارىلىدۇ.

ئىچ سۈرۈش ئۇنچە ئېغىر بولمىسا، ئۇنىڭغا ئېتىبار قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر ئىچ سۈرۈش ئېغىرلىشىپ كېتىشتىن قورقسا، باللىنىڭ قورسىقىغا قىزىلگۈل ئۇرۇقى ياكى پىترۇشكا ئۇرۇقى ياكى رۇمبەدىيان ئۇرۇقى ياكى زىرىنى قىزىتىپ تاڭسا ۋەياكى قورسىقىغا سىركىدە ئېۋىتىلگەن زىرە، قىزىلگۈل ياكى ئازراق سىركە قوشۇپ قايىنىتىلغان تېرىقنى تاڭسا بولىدۇ. ئەگەر ئۇلارنى تاڭسىمۇ ئوڭلانمىسا، بىر دانە قوزىچاق پەنىرمايەسى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. شۇ ۋاقىتتا باللىنىڭ ئاشقازىنىدا سۈتنىڭ ئېرىپ قېلىشىنىڭ (تۆۋەندىكى يول بىلەن) ئالدى ئېلىنىدۇ. ئاشۇ كۈنى باللىنى سۈتنىڭ ئورنىنى باسىدىغان چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە سۇدا قايىنىتىلغان ناننىڭ ماغزى ياكى سۇدا قايىنىتىلغان تالقان بىلەن تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا باللىنىڭ ئىچى قېتىش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. شۇنداق بولۇپ قالسا چاشقان تېزىكى ياكى يالغۇز قۇيۇلدۇرۇلغان ھەسەل، چۆل يالپۇزىغا ياكى ھاۋا رەڭ گۈلسەۋسەر يىلتىزىنىڭ كۆيدۈرۈلمىگەن ياكى كۆيدۈرۈلگىنىگە قوشۇلغان ھەسەل شامچە قىلىپ ئارقا تۆشۈككە قويۇلىدۇ، باللىغا ئازراق ھەسەل ياكى نوقۇت مىقدارىدا سەقىچ دەرىخىنىڭ سەقىچى يېگۈزۈلىدۇ، قورسىقى زەيتۇن يېغى

www.uyghurkitap.com

بىلەن ئازراق ياغلىنىدۇ ياكى كىندىكىگە كالىنىڭ ئۆتى بىلەن تاغ بىنەپشىسىنىڭ سۈيى سۈركىلىدۇ، بەزى چاغدا باللارنىڭ ئاغزى يارا بولۇپ، ئاغزىدا ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. چۈنكى، باللارنىڭ ئاغزىنىڭ ۋە تىلىنىڭ پەردىسى يۇمشاق بولۇپ، يەڭگىل سۈركىلىشنى كۆتۈرەلمەيدۇ. بالا سۈتتىكى سۇ قىسمىنىڭ زەردە قايىنتىشىغا قانداق چىدىيالىسۇن؟ شۇ هالەت ئۇلارنى تە قىلىدۇ ۋە ئۇلاردا چاقا پەيدا قىلىدۇ. ئېغىز يارا بولۇشنىڭ ئەڭ يامىنى كۆمۈردەك قارىيىپ كەتكىنى بولۇپ، ئۇ ئۆلتۈرگۈچىدۇر. تۈزۈلۈشكە مۇمكىن بولغىنى ئاق ۋە قىزىل رەڭلىكتۇر. بۇنى داۋالاشقا ئېزىلگەن بىنەپشىنىڭ يالغۇز ئۆزى ياكى قىزىلگۈلگە ۋە ئازغىنە زەپىرانغا ئارىلاشتۇرۇلغان چىڭگىلىك كۈپايە قىلىدۇ. بەزىدە سۈت چۆپىنىڭ، ئىتئۈزۈمىنىڭ ئۇرۇقىنى سىقىش ئارقىلىق ئېلىنغان سۈيى كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئۇ دورىلاردىن كۈچلۈكرەك داۋا بولسا چۇچۇكبۇيىنىڭ ئېزىلگەن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. چىش مىلىكىگە تاشما چىقسا ۋە ئېغىز يارا بولسا، ئازراق مورىر، موزا، كۈندۈر پوستىنى ناهايىتى ئۇششاق ئېزىپ، هەسەلگە قېتىپ قويۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئېغىر چاقا بولۇپ قالسا شاتۇت شىرنىسىنىڭ ئۆزى، توك ئۈزۈمىنىڭ سۈيى كۇپايە قىلىدۇ.

بەزى چاغدا باللارنىڭ قۇلاقلىرى ئېقىپ قالىدۇ. چۈنكى، باللارنىڭ بەدىنى، مېڭىسى ناهايىتى هۆلدۇر. باللارنىڭ قۇلىقى ئاقسا، ئازغىنە يۇڭ بىرئاز ئاچچىقتاش، زەپىران ياكى بىر مقدار سۇدا (نەترۇن) بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان هەسەل ۋە شەربەتكە مىلىنىپ قۇلاقلىرىغا تىقىلىدۇ. بەزى قورۇغۇچى شارابقا چىلانغان يۇڭ بىلەن چەكلىنىدۇ.

باللاردا ئىسسىتما پەيدا بولسا، ئېمىتكۈچى ئىسسىق كېيدۈرۈلۈشى كېرەك. ئېمىتكۈچىگە ئانار سۈيىنى ئىسكەنجۇبىل، هەسەل ۋە بەدرىگدىن سىقىپ ئېلىنغان سۇغا بىرئاز كاپۇر ۋە شېكەر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ، ئاندىن بالا تەرلىتىلىدۇ. هۆل قومۇشنىڭ سۈيىنى سىقىپ ئېلىپ، بالىنىڭ بېشىنىڭ ئۈستىگە ۋە ئايىغىغا قۇيۇلىدۇ. ئۆزىنى يۆگەپ

ئىسسىق تۇتىدۇ . مۇشۇنداق تەدبىرلەر باللىنى تەرلىتىدۇ .
بەزى چاغدا باللاردا ئاشقازان ۋە ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىش پەيدا بولۇپ ، باللار بىتاقەت بولىدۇ ۋە كۆپ يىغلايدۇ . بۇنداق بولغاندا باللارنىڭ قورسىقىنى ئىسسىق سۇ ۋە ئازراق موم ئارىلاشتۇرۇلغان ئىسسىقراق ياغ سۈركەش بىلەن ئىسسىتىش لازىم .
بەزى چاغدا باللار كۆپ يىغلىسا باللارنىڭ كىندىكىنىڭ ئۆرلەپ چىقىشىغا ۋە كۆتۈرۈلۈشىگە سەۋەب بولىدۇ ياكى دەببەنى كەلتۈرىدىغان سەۋەبلەردىن بىرەرسىنى پەيدا قىلىدۇ . بۇنداق بولسا نانىخانى يانجىپ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ كېسەل جايغا سۈركىلىشى ، ئۈستى نېپىز كونا رەخت پارچىسى بىلەن ئورىلىشى ياكى ئاچچىق مىسىر باقىلىسى ياكى مورىرنىڭ كۆيگىنىنى نەبىز بىلەن ھۆللەپ كېسەل جايغا تېگىلىشى لازىم . بۇنىڭدىن باشقا ، كۈچلۈكرەك دورا مورىر ، سەرۋ ياغىچى قوزىقى ، سەۋر ياگىقى ، ئەرەب ئاكاتسىيەسىنىڭ شىرنىسى ، سەبىر (سەبۇر) ۋە دەببە بابىدا بايان قىلىنىدىغان نەرسىلەرگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك قورىغۇچى نەرسىلەرمۇ شىپا بولىدۇ .
بەزىدە باللاردا ئۇيقۇسىزلىق ، توختىماي يىغلاش ۋە چىرقىراش پەيدا بولۇپ ، ئۇلارنى ئۇخلىتىشقا مەجبۇر قىلىنىدۇ . بۇنداق چاغدا مۇمكىن بولسا ، كۆكنار پوستى ۋە ئۇرۇقىنى سۈتلۈكئوت ۋە كۆكنار يېغى بىلەن قورۇپ ، باللىنىڭ چېكىسىگە ، پېشانىسىگە قويۇلىدۇ . مۇشۇنداق قىلسا بالا ئۇخلىشى مۇمكىن .
بەزى چاغدا باللارنىڭ ئىچىدە تۈتۈقۇرت پەيدا بولۇپ ، ئۇلارنى قىينايدۇ . بۇنداق تۈتۈقۇرتلار كۆپرەك ئارقا تۆشۈك ئەتراپىدا بولىدۇ ، بۇ قۇرتلاردىن بەزىسىنىڭ بويى ئۇزۇن بولىدۇ ، ئەمما ياپىلاق شەكىلدىكىسى كەم ئۇچرايدۇ . ئۇزۇن قۇرت بولۇپ قالسا دەرمەن سۈيىنى باللارنىڭ قۇۋۋىتىگە قاراپ ئىچۈرسە داۋا بولىدۇ . قۇرت بولۇپ قالغان بەزى باللارنىڭ قورسىقىغا ئەرمەن ، كابۇل بىرەنجى ، كاللىنىڭ ئۆتى ، ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنىڭ ئېتى قويۇلىدۇ .
بەزىدە باللارنىڭ قولتۇق ۋە يىرىقلىرى پىچىلىپ كېتىدۇ . بۇنداق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بولسا بۇ يەرگە مىرتە، گۈلسەۋسەر يىلتىزى، قىزىلگۈل ياكى تۆپەلاق يانجىپ سېپىلىدۇ. يا بولمىسا ئارپا ياكى يېسىمۇق ئۇنى سېپىلىدۇ.

بالىلارنىڭ مىجەزىنى مۆتىدىل ساقلاشقا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىش كېرەك. بۇ ھال بالىنى قاتتىق غەزەپ، قورقۇش، قايغۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىقتىن ساقلاش بىلەن قولغا كىرگۈزۈلىدۇ. يەنە ھەر دائىم بالىنىڭ خالىغان نەرسىسىنى ھازىرلاپ بېرىشكە ۋە خالىمىغان نەرسىلەرنى يىراق قىلىشقا تەييار تۇرۇش كېرەك. بۇنىڭدا ئىككى مەنپەئەت بار: بىرى، بالىنىڭ نەپسى (روھى) ئۈچۈن بولىدۇ، كىچىكىدىن باشلاپ ياخشى مىجەزلىك بولۇپ ئۆسىدۇ ۋە كېيىنچە بۇ ئۇنىڭغا ئايرىلمايدىغان ھەۋەس بولۇپ قالىدۇ؛ ئىككىنچى، ئۇنىڭ بەدىنى ئۈچۈن بولىدۇ. چۈنكى، يامان مىجەز تۈرلۈك مىزاج بۇزۇلۇشلاردىن بولىدۇ، شۇنىڭدەك يامان مىجەز ئادەت بولۇپ قالسا، ئۇ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، غەزەپ كۈچلۈك قىزىق قانلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قايغۇ بالىنى قۇرۇق مىجەز قىلىپ قويىدۇ، ھەپسىلىسىزلىك بالىنى نەپسانىي قۇۋۋىتى سۇس، بەلغەم مىجەزلىككە مايىل قىلىپ قويىدۇ.

بالا ئالتە ياشقا كىرگەندە، ئۇ تەربىيەچى ۋە مۇئەللىمنىڭ ئىختىيارىغا تاپشۇرۇلىدۇ. تەربىيە ئاستا ـ ئاستا بېرىلىشى كېرەك، ئۇنى بىر دوىلا كىتابقا باغلاپ قويماسلىق لازىم. بالا بۇ ياشقا يەتكەندە، ئۇنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇشنى كېمەيتىپ، تاماق يېيىش ئالدىدا كۆپرەك ھەرىكەت قىلىشقا دەۋەت قىلىش كېرەك.

بالاغەتكە يەتكەن كىشىلەر ئۈچۈن قىلىشقا تېگىشلىك ئومۇمىي تەدبىرلەر

ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئاساسلىق تەدبىرى تەنھەرىكەتتۇر. نورمال ۋاقىتتا تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئادەم بۇزۇلغان خىلىتلار تۈپەيلىدىن بولغان كېسەللىك، مىزاج ھەمدە ئىلگىرىكى كېسەللىك تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكنى داۋالىتىشقا موھتاج بولمايدۇ.

تەنتەربىيە ھەرىكىتى ئۆزگىچە تەدبىرلەر بىلەن بىللە توغرا ئىشلىتىلسە، (گەۋدىنى) تولدۇرىدىغان نەرسىلەر توپلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان كۈچلۈك ئامىللارغا ئايلىنىپ توغما ئىسسىقلىقنى ئاشۇرىدۇ، بەدەن يېنىك بولىدۇ. چۈنكى، بۇلار يېنىك ئىسسىقلىق پەيدا قىلىپ، كۆندە توپلىنىدىغان چىقىندىلەرنى يوقىتىدۇ.

تەنتەربىيە ھەرىكىتىنىڭ تۈرلىرىگە كەلسەك، ئۇلار تۆۋەندىكىلەردۇر: ئۆزئارا تارتىشىش، مۇشت بىلەن تۈرتىشىش، ئوقيا بىلەن ئوق ئېتىش، تېز يۈگۈرۈش، نەيزىۋازلىق قىلىش، يۇقىرىغا بىرنەرسىگە ئېسىلىپ چىقىش، بىر پۇتلۇق سەكرەش، قىلىچۋازلىق قىلىش ۋە ئات چاپتۇرۇش، ئىككى قولنى سىلكىش، بۇ چاغدا ئادەم پۇتىنىڭ ئۇچىدا تۇرۇپ قوللىرىنى ئالدىغا ۋە ئارقىغا سوزۇپ تېز ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇلار تېز ھەرىكەت جۈملىسىدىندۇر.

تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللانغۇچى ئالدى بىلەن چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىشى، ئاندىن كېيىن ھەرىكەت قىلىشى كېرەك (ئۆز گەۋدىسىنى). تەييارلاش ئۈچۈن، ئالدى گەۋدىنى بىرقانچە قېتىم رەخت بىلەن سۈرتۈش كېرەك، بۇنداق قىلسا ئۇنىڭ تەبىئىي سەزگۈسى ئويغىنىپ، (تېرىسىنىڭ) تۆشۈكلىرى كېڭىيىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن چۈچۈك ماي بىلەن (گەۋدىنى) شاقىلاپ، ئاستا - ئاستا يېنىك ئۇۋۇلاشقا باشلايدۇ، بۇنىڭدا قوللىرى بىلەن (بەدەنىنىڭ) ھەرقايسى بۆلەكلىرىنى كۆپ قېتىم مىجىش ۋە بارلىق مۇسكۇللىرىنى ئۇۋۇلاش، كېيىن (ئۇۋۇلاشنى) تاماملاپ، تەنھەرىكەتكە كىرىشىشى كېرەك.

ھامامغا چۈشۈش ھەققىدە

ھامام (مۇنچا)غا چۈشكۈچىلەر ئۇنىڭغا ئاستا كىرىشى، ئىسسىقخانىلاردا كۆڭلى ھۇزۇرلانغۇدەك دەرىجىدە ئولتۇرماسلىقى كېرەك. ئۇنداقتا ھامامغا چۈشكۈچىلەر چىقىندىلەرنىڭ تەرلىشىدىن كېلىدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

يېقىملىق بىر سېزىمنى ھېس قىلىدۇ ھەمدە بەدەن تاماق تەلەپ قىلىدۇ.

كىمكى سەمرىمەكچى بولسا، ئۇ تىقىلما پەيدا بولۇشقا مايىل بولمىسا، ھامامغا تاماقتىن كېيىن بارسۇن.

كىمكى چىقىندىلەرنىڭ تارىلىشى ۋە ئازىيىشىنى ئىستىسە، ھامامغا ئاچ قورساق بېرىشى، ئۇنىڭدا ئۇزاق تۇرۇشى كېرەك. كىمكى ئۆزىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشنى نەزەردە تۇتسا، شۇ كىشى مەيدىسى ۋە جىگىرىنى ئازراق ئارام ئالدۇرۇپ، ئاندىن ھامامغا بېرىشى كېرەك.

ھامامدىن چىققاندىن كېيىن ياكى ھامامدا سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى، بۇ چاغدا بەدەننىڭ تۆك تۆشۈكلىرى ئوچۇق بولغاچقا، ئۇلار سوغۇق باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ جەۋھىرى تەرەپكە ئىنتىلىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنى سۇندۇرىدۇ، شۇنىڭدەك ئىسسىق بىرنەرسىنى يېيىشتىن، خۇسۇسەن ئىسسىق سۇ ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى، بۇ باشقۇرغۇچى ئەزالارغا بارغاچقا، سىل ۋە نازۇك ئەزالار كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش خەۋپىنى پەيدا قىلىدۇ.

ھامامدىن چىققاندىن كېيىن يالىڭباش تۇرۇش ۋە بەدەننى سوۋۇتۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. قىش ۋاقتىدا ھامامدىن كىيىمگە يۆگىنىپ چىقىش كېرەك.

سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈش تەدبىرى ھەر جەھەتتىن مۇكەممەل (ساغلام) كىشىلەر ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. ياش، قۇۋۋەتلىك ۋە تاشقى سۈپەتلەر، يىل پەسلى بۇنىڭغا ماس كېلىشى كېرەك.

(چۆمۈلگۈچى) ئادەم ئاشقازان بۇزۇلۇش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلۈش ۋە نەزلە كېلىشكە ئوخشاش كېسەللىكتىن خالىي بولۇشى كېرەك.

جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن سوغۇق سۇغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش كېرەك، شۇنىڭدەك تاماقتىن كېيىن ۋە تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى،

قۇسۇشتىن كېيىن، بوشىتىلىش، ھەيزەدىن① كېيىن، ئۇيقۇسىزلىقتا بە-
دەن ۋە ئاشقازاننىڭ زەئىپلىكىدە، تەنھەرىكەتتىن كېيىن سوغۇق سۇغا
چۆمۈلۈشتىن ساقلىنىش كېرەك، بۇلاردىن ناھايىتى كۈچلۈك ئادەملەر
مۇستەسنادۇر.

تاماق يېيىش تەدبىرلىرى

ساقلىقنى ساقلىغۇچى كىشى ئۆزىنىڭ تامىقىنىڭ ئاساسىي قىسمى
كۆكتاتلار، مېۋىلەر ۋە داۋا بولىدىغان تاماق بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىشى
لازىم.

شۇنىڭ ئۈچۈن، تاماق گۆشكە ئوخشاش نەرسىلەردىن ئوغلاق،
موزاي ۋە قوزىلارنىڭ گۆشلىرى، ئاپەت تەگمىگەن ساغلام ئېكىنزار،
مەيىنەت نەرسىلەردىن تازىلانغان بۇغداي، مىزاجقا مۇۋاپىق كېلىدىغان
شېرىن نەرسىلەر ۋە ياخشى خۇشخۇي شارابتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم.
بۇلاردىن باشقا نەرسە داۋالىنىش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈنلا
ئىشلىتىلىدۇ.

مېۋىلەردىن تاماق ئۈچۈن كۆپرەك ماس كېلىدىغان ئەنجۈر،
ئوبدان پىشقان ئۈزۈم، ئادەت قىلىنغان شەھەر ۋە جايلارنىڭ
خورمىسىدۇر.

قىشتا ئىسسىق، يازدا سوغۇق ياكى ئىللىق تاماق يېيىش لازىم.
ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ھەر ئىككىسى چىداپ بولماس دەرىجىگە
يەتمەسلىكى كېرەك. بىلگىنكى، توقچىلىق يىللىرى كۆپ يېيىش، قە-
ھەتچىلىك يىللىرى ئاچ قېلىشتىن يامان ئەھۋال يوقتۇر. مانا بۇلارنىڭ
ئەكسىمۇ يەنە ياماندۇر. قەھەتچىلىك يىللاردا ناھايىتى ئاز تاماق يەپ،
توقچىلىق يىللاردا كۆپ يەپ ئۆلگەن كىشىلەرنى كۆردۇق. يەنە بۇنىسى

① ھەيزە ـــ تاماقنىڭ ھەزىم بولماي بۇزۇلۇش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان
ئىچى سۈرۈش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

باركى، ئاھايىتى تويغۇدەك تاماق يېيىش ۋە ئىچىشنىڭ ھەممىسى ئۆلتۈرگۈچىدۇر.

بىرقانچە كىشىلەر ھەددىدىن تاشقىرى تويۇش سەۋەبلىك بوغۇلۇپ ئۆلدى.

بەدەنگە ئەڭ زەھەرلىك نەرسە ئاشقازانىدىكى تاماق ھەزىم بولماستىن تۇرۇپ يەنە تاماق يېيىشتۇر. ئاشقازان بۇزۇلۇشتىن، خۇسۇسەن يامان يېمەكلىكلەردىن بولىدىغان ھادىسىلەردىن زىيانلىقراق نەرسە يوقتۇر.

ئەگەر بىر كىشى ھەددىدىن تاشقىرى تويۇپ غىزالانغان بولسا، ئىككىنچى كۈنى ئاچ يۇرۇشى، ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى مۆتىدىل جايدا ئۇزاق ۋاقىت ئۇخلىشى كېرەك. ئەگەر ئاشۇنداق ئۇخلىسىمۇ ياردەم بەرمىسە، توختىماي ئاستا - ئاستا كۆپ يول مېڭىشى ۋە ئازراق تازا شاراب ئىچىشى كېرەك.

ئۇخلىغاندا دەسلەپتە ۋاقتىنچە ئوڭ تەرەپ بىلەن، كېيىن سول تەرەپ بىلەن، ئاندىن يەنە ئوڭ تەرەپ بىلەن يېتىشى كېرەك.

يېگەن تاماقنى يېتەرلىك دەرىجىدە ھەزىم قىلالمايدىغان كىشى غىزالىنىش ۋاقتىنى كۆپەيتىپ، تاماق مىقدارىنى ئازايتىشى كېرەك.

تاماق يېيىشتە مەلۇم تەرتىپ بار، ساقلىقنى ساقلىماقچى بولغان كىشى ئۇنىڭغا رىئايە قىلىشى كېرەك. سۈيۈق، تېز ھەزىم بولىدىغان تاماقنى ئۇنىڭدىن كۈچلۈك ۋە قاتتىقراق تاماق ئۈستىگە يېيىشتىن ساقلىنىسۇن، بولمىسا كېيىنكى تاماق ئاۋۋالقى تاماقنىڭ ئۈستىگە چىقىپ ھەزىم بولىدۇ ۋە ئۆتەر يول قالمايلا سېسىيدۇ، بۇزۇلىدۇ، ئارىلاشقان نەرسىلەرنىمۇ بۇزىدۇ.

يەپ ئادەتلەنگەن تاماقلار ئاز - تولا زىيانلىق بولسىمۇ، لېكىن يېمىگەن تاماقتىن مۇۋاپىقراقتۇر.

ئەڭ ناچار ئادەت بىر - بىرى بىلەن كېلىشمەيدىغان تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش ھەمدە غىزالىنىش ۋاقتىنى ئۇزارتىشتۇر. بۇنىڭدا

ئاۋۋالقى تاماق ھەزىم بولۇشقا باشلىغاندا كېيىنكى تاماق يېيىلىپ قوشۇلىدۇ - دە، نەتىجىدە تاماقنىڭ بۆلەكلىرى ھەزىم بولۇشىدا بىر - بىرىگە باراۋەر بولمايدۇ.

ناھايىتى لەززەتلىك بولغان تاماقنىڭ زەرەرلىرىدىن بىرى شۇكى، ئۇنى كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىشتۇر.

تويغۇدەك تاماق يېيىشتە ئەڭ مۇۋاپىق بولغان تەرتىپ ھەر كۈنى ئىككى ۋاق، يەنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە تاماق يېيىشكە ئادەتلىنىشتۇر.

سېمىز كىشى ھامامدىن چىققان ھامان تاماق يېمەستىن، بەلكى سەۋر قىلىپ ئازراق سەگەك ئۇخلىشى كېرەك. ئۇنداق كىشىلەرنىڭ كۈنىگە بىر ۋاق* تاماق يېيىشى ياخشىراقتۇر.

تاماق ئۈستىگە شاراب ئىچىش ئەڭ زىيانلىق ئىشتۇر. چۈنكى، شاراب تېز ھەزىم بولىدىغان ۋە تېز تارقايدىغان نەرسە. شاراب تاماقنى ھەزىم بولمىغان ھالدا ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ، نەتىجىدە تىقىلما ۋە چىرىش (كېسەللىكىنى)، بەزىدە قوتۇر پەيدا قىلىدۇ. شېرىن نەرسىلەر تىقىلمىلارنى پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى (ئادەم) تەبىئىتى ئۇلارنى ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ئۆزىگە تارتىدۇ. تىقىلمىلار كۆپ كېسەللىكلەرگە، شۇ جۈملىدىن ئىستىسقا كېسەللىكىگە ئۇچرىتىدۇ. ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەن كىشىلەرنىڭ بەدىنى يىگىتلىك مەزگىلىدە يەيدىغان (مىقداردىكى) تاماقنى قوبۇل قىلالمايدۇ، يېگەن تامىقى چىقىندىلارغا ئايلىنىدۇ، شۇ سەۋەبلىك ئۇلار تاماقنى (يىگىتلىك) مىقداردا يېمەستىن، بەلكى كەمرەك يېسۇن.

ھۆل مېۋىلەر يازدا ئەمگەك قىلىدىغان ۋە تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىدىغان سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە ياقىدۇ، ئۇ تاماقتىن ئاۋۋال يېيىلىشى كېرەك. ھۆل مېۋىلەر ئۆرۈك، ئۈجمە، قوغۇن، شاپتۇل، ئالۇچىغا ئوخشاش نەرسىلەردۇر.

تاماقنىڭ بىر - بىرىگە قوشۇلۇشى بىلەن تەسىرلىرى ئۆزگىرىدۇ؛ ھىندىستان ئاھالىسىنىڭ تەجرىبىلىك كىشىلىرى ۋە باشقىلار «سۈت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئۇستىپمال قىلىنمىسۇن ھەمدە بېلىق سۈت بىلەن يېيىلمىسۇن . بۇ ماخاۋ (لېپرا)غا ئوخشاش ئۇزاققىچە تۈزەلمەيدىغان كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ؛ شۇنىڭدەك قېتىق تۇرۇپ① ۋە قۇشلارنىڭ گۆشى بىلەن يېيىلمىسۇن ؛ شوۋىگۇرۇچ ئۈستىدىن تالقان يېيىلمىسۇن ، مىس تاۋاقتا ساقلانغان ئۆسۈملۈك مېيى ، ھايۋانات مېيى تاماقلارغا ئىشلىتىلمىسۇن ، كۈنجۈتنىڭ چوغىدا پىشۇرغان قورۇملار يېيىلمىسۇن » دېگەن .

بىلگىنكى ، كاۋاپ ھەزىم بولسا ، ئەڭ كۈچلۈك تاماق ھېسابلىنىدۇ ، بىراق ئۇنىڭ پەسكە چۈشۈشى ئاستا بولۇپ ، ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ قالىدۇ . شورپا ياخشى تاماق بولۇپ ، پىياز سېلىنغان بولسا ، ئۇچىدىن يەلنى ھەيدەيدۇ . ئەگەر پىيازسىز بولسا يەلنى قوزغىتىدۇ .

بىلگىنكى ، نان ھەزىم بولمىسا زەرەرى كۆپتۇر ، ھەزىم بولمىغان گۆشنىڭ زەرەرى بولسا ئۇنىڭدىن كەمرەكتۇر .

سۇ ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىش تەدبىرلىرى

مۆتىدىل مىزاجلىقلار (ئادەملەر)گە ئەڭ ياقىدىغان سۇ سوغۇقلۇقى ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ياكى تاشقىرىسىدىن مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغان سۇدۇر .

سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا يامان سۇنى تۈزىتىدۇ . بىلگىنكى ، سەھەردە (سۇ ئىچىش) ، تەنھەرىكەتتىن ، ھاممامغا چۈشكەندىن كېيىن ، ئاچ قورساققا (سۇ ئىچىش) ، شۇنىڭدەك كېچىسى مەست ۋە خۇمارلىقتىن كېشىلەردە پەيدا بولىدىغان يالغان تەشنالىقتا ھەمدە ئادەم بەدىنى غىزانى ھەزىم قىلىش بىلەن ئاۋارە بولۇپ تۇرغان ۋاقىتتا سۇ ئىچىش زەرەرلىكتۇر .

ئاق سۇيۇق شاراب ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە مۇۋاپىقراقتۇر ۋە

① باشقا بىر نۇسخىدا : « ماش پىشلاق بىلەن » يېيىلمىسۇن دېيىلگەن .

ئۇ باشنى ئاغرىتمايدۇ ، بەلكى ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ئاشۇرۇپ ، ئاشقازان هارارىتىدىن ۋۇجۇدقا كەلگەن باش ئاغرىقىنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ . مەخسۇس سۈزگۈچ ئارقىلىق سۈزۈپ ناھايىتى تىندۇرۇلغان شاراب ئاق سۇيۇق شاراب ئورنىنى باسىدۇ . ئۇنى ئىچىشتىن ئىككى سائەت ئاۋۋال (سۇ) ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلسا تېخىمۇ ياخشى .

قويۇق شېرىن شاراب سەمرىشنى ۋە قۇۋۋەتلىنىش بولۇشنى ئارزۇ قىلغان كىشىگە مۇۋاپىقراقتۇر . بىراق ، تىقىلمىلار پەيدا بولۇشتىن ئېھتىيات قىلىنىش كېرەك . كونا قىزىل شاراب سوغۇق بەلغەم مىزاجلىق كىشىگە مۇۋاپىقراقتۇر .

ھەربىر تاماق ئۈستىدىن شاراب ئىچىش يۇقىرىدا بايان قىلغىنى-مىزدەك بىرەر كېسەللىكنى تۇغدۇرغىنى ئۈچۈن ياماندۇر ؛ تاماق ھەزىم بولۇپ سىڭگەندىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ .

ئارقىمۇئارقا ئىچىپ مەست بولۇش ناھايىتى ياماندۇركى ، ئۇ جى-گەرنىڭ ۋە مېڭىنىڭ مىزاجىنى بۇزىدۇ ، ئەسەبنى كۈچسىز قىلىدۇ . ئەسەب كېسەللىكلىرى (مېڭىگە قان چۈشۈش) ، سەكتە (يۈرەك تىقىل-مىسى) ۋە تۇساتتىن ئۆلۈشكە سەۋەب بولىدۇ .

تېۋىپلارنىڭ بەزىلىرى : « مەستلىك ئايدا بىر ياكى ئىككى قېتىم بولسا ، نەپسانىي قۇۋۋەتلەرنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ ۋە راھەتلىنىش بىلەن سىيدۈرىدۇ ۋە تەرلىتىش ئارقىلىق چىقىندىلەرنى ئاشقازاندىن تارقىتىپ پايدا قىلىدۇ » دەپ ھېسابلايدۇ .

بالىلارنىڭ شاراب ئىچىشلىرى كۆيۈۋاتقان قۇرۇق ئوتۇننىڭ يالقۇ-نىغا يالقۇن قوشقانغا ئوخشاشتۇر . قېرى كىشىگە ئۇ كۆتۈرەلىگۈدەك مىقداردا شاراب بېرىش مۇمكىن ، يىگىتلەرگە بولسا مۆتىدىل دەرىجىدى-كىسى تۇتۇلسۇن .

ھاۋاسى سوغۇق ئۆلكىلەر شاراب ئىچىشنى كۆتۈرىدۇ ، ئىسسىق جايلار كۆتۈرمەيدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇيقۇ ۋە ئۇيغاقلىق ھەققىدە

ئۇيقۇسى كەلمەيدىغان كىشى سۇتلۇكچۆپ ئىستېمال قىلىش ياخشى تەدبىردۇر. ئەگەر ئۇيقۇدىن ئاۋۋال يېيىلگەن تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن ھاماممىغا چۈشۈپ، باشتىن ئىسسىق سۇنى كۆپ قۇيسا، ئۇخلاشقا ياخشى ياردەم بېرىدۇ.

ئاچ قورساق ئۇخلاش ياماندۇر ۋە قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. (ئاشقازان) تولۇقلۇقى بىلەن ۋە تاماق ئاشقازاننىڭ يۇقىرى قىسمىدىن چۈشۈشتىن ئىلگىرى ئۇخلاش ياماندۇر. چۈنكى، بۇ ھالەتتە (ئۇيقۇ) چوڭقۇر ئۇيقۇ بولمايدۇ، بەلكى بىھۇدە ئۇيقۇدۇر.

كۈندۈزدىكى ئۇيقۇ يامان ئۇيقۇدۇر، رۇتۇبەتلەردىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنى ۋە نەزلە (زۇكام) كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، چىرايىنى بۇزىدۇ، تال كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، پەيلەرنى بوشاشتۇرىدۇ، كىشىنى لەقۋا (ئاجىز) قىلىدۇ، ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىدۇ، ئىششىق ۋە ئۆسمە، تۇرلۇك ئىسسىتمىلارغا سەۋەب بولىدۇ.

ئۇيقۇدىكى ھالەتلەردىن ئەڭ ياخشىسى ئوڭ تەرەپنى بېسىپ كېيىن چەپ تەرەپنى بېسىپ يېتىشتۇر. دۈم يېتىش ھەزىمگە ياخشى ياردەم بېرىدۇ. چۈنكى، بۇنداق يېتىش تۇغما ئىسسىقلىقنى توپلاپ ۋە (بەدەن ئىچىگە) قاماپ كۆپەيتىدۇ، ئوڭدا يېتىش ئۇخلاشنىڭ يامان شەكلى بولۇپ، كىشىنى سەكتە (مېڭىگە قان چۈشۈش)، پالەچ ۋە بەدەن سىرقىراشقا ئوخشاش يامان كېسەللىكلەرگە تەييارلايدۇ.

ياشانغان كىشىلەرنىڭ تەدبىرلىرى

ياشانغانلار تەدبىرىنىڭ ھەممىسى ھۆللىگۈچى ۋە قىزىتقۇچى تەرسىلەرنى بىرلىكتە ئىشلىتىشتىن ئىبارەتتۇر؛ ئۇلار كۆرپە - تۆشەكلەردە ياشلاردىن كۆرە ئۇزاقراق ئۇخلىتىپ ياتقۇزۇلىدۇ، قەرەلىدە تاماق بېرىلىدۇ، ھاماممىغا چۈشۈرۈلىدۇ، ئىچىملىكلەرنى ئىچۈرۈپ، سۈيدۈكلىرى

ھەمىشە راۋان قىلىپ تۇرۇلىدۇ . ئاشقازىنىدىكى شىللىق نەرسىلەر ئۈچەي ۋە دوۋساق يولى ئارقىلىق چىقىرىپ تۇرۇلىدۇ ، دائىم ئىچى يۇمشىتىلىدۇ . يېشى چوڭ كىشىلەرنىڭ تامىقى ئاز - ئاز مىقدارغا ئاجرىتىلىپ ، ھەزىم قىلىنىشقا ۋە ئۈزىنىڭ كۈچلۈك - كۈچسىزلىكىگە قاراپ (بىر كۈندە) ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم بولىدۇ . ئۈچىنچى سائەتتە ①ھەسەل بىلەن ياخشى پىشۇرۇلغان نان بولىدۇ . يەتتىنچى سائەتتە ھامامدىن چىققاندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشىتىدىغان ، بىز (تۆۋەندە) ئېيتقان نەرسىلەر بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن كەچكە يېقىن ياخشى ئوزۇق بولىدىغان غىزالار يېگۈزۈلىدۇ . ئەگەر قۇۋۋەتلىك كىشى بولسا ، كەچكى تامىقى بىرئاز كۆپەيتىلىدۇ .

سۈتلەر كۆكۈل تارتىپ ئىچىلگەندە ۋە جىگەرنىڭ ئەتراپىدا ياكى قورساق كۆپۈش ، غولدۇرلاش ۋە باشقا ئاغرىق پەيدا قىلمىسا ، چوڭلارغا پايدا قىلىدۇ . سۈت ئوزۇقلۇق بولۇپ (بەدەندە) ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ . قېرى كىشىلەرگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈت ئۆچكىنىڭ ۋە ئېشەكنىڭ سۈتىدۇر . ئېشەك سۈتىنىڭ خاسىيەتلىرىدىن بىرى شۇكى ، ئۇ كۆپىنچە ئاشقازاندا توختاپ قالماي ، تېزلىكتە چۈشۈپ كېتىدۇ ، ئېنىقكى ، تۇز ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىچىلسە شۇنداق بولىدۇ .

چوڭلار يەيدىغان كۆكتات ۋە مېۋىلەر پالەك ، پىترۇشكا ۋە بىرئاز گەندانەدىن ئىبارەت بولۇشى كېرەك . ئۇلار مورىر ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن خۇشبۇي قىلىپ تاماقتىن ئاۋۋال ئىچنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يېيىلىدۇ .

يېشى چوڭ كىشىلەر ئىستېمال قىلغاندا ئىچنى يۇمشىتىپ بەدىنىگە ياقىدىغان مېۋىلەر يازدا ئەنجۈر ۋە ئالۇچا ، قىش ۋاقتىدا بولسا ھەسەل سۈيى بىلەن قاينىتىلغان ئەنجۈر مۇرابباسىدۇر . بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىچلىرىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تاماقتىن ئاۋۋال يېيىلىشى كېرەك . سۇ ۋە تۇز بىلەن قاينىتىپ ، مورىر ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن خۇشبۇي قىلىنسا پايدىلىق . چىلپايە (قىرىقئاياغ) يىلتىزى توخۇ شورپىسىغا ياكى بەسەي

---

① يەنى كۈنچىققاندىن كېيىن ئۈچ سائەت ئۆتكەن ۋاقىت .

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

شورپىسىغا سېلىپ، ئىستېمال قىلسا ئۈلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ياغ بىلەن ھۆقنە قىلىسمۇ ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى، بۇنداق ھۆقنە قىلىش ئىچنى يۇمشىتىش بىلەن بىرگە ئىچكى ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ، خۇسۇسەن شېرىن زەيتۇن يېغى بىلەن ھۆقنە قىلىنسا شۇنداق بولىدۇ.

قېرىلار ئۈچۈن ئەڭ ياخشى شاراب كونا قىزىل شارابتۇر، چۈنكى ئۇ ھەم سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ھەم بەدەننى قىزىتىدۇ. ياشانغانلار شارابنىڭ يېڭىسىدىن ۋە ئېقىدىن ساقلىنىشى لازىم.

يىلنىڭ ھەرقايسى پەسىللىرىدىكى تەدبىرلەر ۋە ھاۋانى ساپلاشتۇرۇش ھەققىدە

باش باھاردا زور ئىرسىيەت ۋە ئادەتكە قاراپ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە سۈرگە بېرىلىدۇ، خۇسۇسەن قۇسۇش تەدبىرى كۆرۈلىدۇ، كۈچلۈك قىزىتقۇچى ۋە كۆپ ھۆللىگۈچى گۆشلەر، ئىچىملىكلەردىن ساقلىنىش لازىم. يەڭگىل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، ياز ۋاقتىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك، ئەمما نورمال ھەرىكەت قىلىش، ئارتۇقچە تاماق يېمەسلىك، ئاز - ئاز يېيىش كېرەك.

يازدا تاماقلار، ئىچىملىكلەر ۋە تەنھەرىكەت ئازايتىلىدۇ.

كۈزدە، بولۇپمۇ ھاۋاسى ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان كۈزدە ئەڭ ياخشى تەدبىرنى قوللىنىپ، بەدەننى قۇرۇتىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىدىن، جىنسىي ئالاقىدىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن، سوغۇق سۇ بىلەن باشنى يۇيۇشتىن، بەدەننى قولاشتۇرىدىغان سوغۇق ۋە سالقىن يەردە ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

قىش پەسلىدە چارچىغۇچە ئەمگەك قىلىش، تاماقنى مول قىلىش كېرەك، لېكىن قىش ئىسسىق كەلسە، ھەرىكەتنى كۆپەيتىش ۋە تاماقنىڭ

مىقدارىنى ئازايتىش كېرەك .
قىشتا ساغلام كىشىلەردىن كەمدىن - كەم كىشى كېسەل بولىدۇ .
بۇزۇلغان ۋە ۋابالىق ھاۋاغا كەلسەك ، ئۇنىڭ بىلەن ئۇچراشقاندا بەدەننى قۇرۇق تۇتۇش ۋە ئۆيدىكى ھاۋانى سوۋۇتىدىغان ۋە ھۆللەيدىغان نەرسىلەرنىڭ ياردىمى بىلەن مۆتىدىل قىلىش ، خۇسۇسەن ۋابا كېسەللىكى ۋاقتىدا شۇنداق قىلىش كېرەك .
ھاۋانىڭ بۇزۇلغانلىقىنى تۈزىتىدىغان تۇتەتكۈلەر : كۈندۈر ، مارسىن ، ئەتىرگۈل ، سەندەل ياغاچلىرى قاتارلىقلاردۇر . ۋابا ۋاقتىدا سىركە ئىستېمال قىلسا ، ئۇنىڭ ئاپەتلىرىدىن ئامان ساقلايدۇ .

سەپەر قىلغۇچىلار تەدبىرى

سەپەر قىلغۇچىلار كۆپىنچە چىدامىلىق بىلەن ئاچلىققا كۆنۈشكە مەجبۇر بولىدۇ ، بۇ ھال سەپەر قىلغۇچىنىڭ ئىشتىھاسىنى كېمەيتىدۇ . بۇنداق ھاللاردا قورۇلغان جىگەر ۋە جىگەرگە ئوخشاش نەرسىلەردىن تەييارلانغان يېمەكلىك ياردەم بېرىدۇ .
يەنە تەشنالىققا چىداشقا تەييارلىنىشقا توغرا كېلىدۇ . بۇ ۋاقىتدا سەپەرگە چىققۇچى ئۆزى بىلەن بىرگە تەشنالىقنى باسقۇچى نەرسىلەرنى ئېلىشى كېرەك . ئېنىقكى ، ئۈچ دەرھەم سېمىزئوت ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن ئىچسە تەشنالىقنى باسىدۇ .
كۆپىنچە قۇياش ئۇلارنىڭ مېڭىسىگە زەرەر قىلىدۇ ، شۇنىڭ ئۈچۈن باشلىرىنى قۇياشتىن ياخشى مۇھاپىزەت قىلىشقا ھەرىكەت قىلىشلىرى كېرەك ، شۇنىڭدەك سەپەردىكى كىشى كۆكرىكىنى قۇياشتىن ساقلىمىقى ۋە كۆكرىكىگە ئىسفەغول ئۇرۇقى شىرنىسى ، سېمىزئوت سۈيىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى سۈركىشى زۆرۈر .
قاتتىق سوغۇق پەسىلدە سەپەر قىلغاندا ، ئوزۇق - تۈلۈك ۋە كىيىم - كېچەك تولۇق تەييارلانغان بولسىمۇ ، لېكىن خەۋپلىكتۇر . تەي-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

يارلىق بولمىغاندىكى خەتەر ھەققىدە گەپ قىلىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق . سەپەر قىلغۇچىلارنىڭ قانچىسى سوغۇق ۋە قار - بوراننىڭ شىددەتلىكىدىن كىيىمى بار تۇرۇپ ۋە نەرسىلەرگە يۆگىنىكلىك تۇرۇپ ، سوغۇق ئازابىدىن مۇزلاپ قېلىپ ، ھالاك بولۇپ كېتىدۇ . ئۇلارنىڭ ئۆلۈمى ئەپيۇن ۋە مېھرىگىياھ ئىچىپ ئۆلگەنلەرنىڭ ئۆلۈمىنى ئەسلىتىدۇ .

سوغۇقتا سەپەر قىلغۇچى (مەنزىلگە) چۈشسە ، ئۆزىنى شۇ ھامان ئىسسىتماستىن ، بەلكى ئاستا - ئاستا ئىسسىتىشى كېرەك . ئالدىراپ ئوتنىڭ ، گۈلخاننىڭ قېشىغا بارماستىن ، ئوتقا يېقىنلاشماسلىقى ياخشىراقتۇر .

سەپەر قىلغۇچىلار ئۈچۈن سوغۇق پەيدا قىلغان قىيىنچىلىقلارنى ئاسان قىلىدىغان مەخسۇس يېمەكلىك بار ، ئۇ بولسىمۇ ئىچىگە كۆپ مىقداردا سامساق ، ياڭاق ، خەردەل ، ئەنگۈزە سېلىنغان نەرسىلەردۇر .

سوغۇقتا سەپەر قىلغۇچىغا مەخسۇس سۈركىلىدىغان دورىلار بەدەننى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ساقلايدۇ ، بۇلارنىڭ جۈملىسىگە زەيتۇن يېغى ۋە باشقا ياغلار كىرىدۇ . سوغۇق ھاۋا سەۋەبلىك شامال تەگكەن كىشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈن سامساق ئىنتايىن پايدىلىقتۇر .

ئەگەر (قول ياكى پۇت) لاتا ، يۇڭ ياكى قىل بىلەن ئورالسا ناھايىتى ئىسسىق ساقلايدۇ .

ئەگەر سوغۇق يېنىكلەشمەي تۇرۇپ ۋە سوغۇقتىن ساقلىنىشقا تۈزۈك بىر تەدبىر كۆرمەي تۇرۇپ ، پۇت ياكى قول سوغۇقنى سەزمەس بولۇپ قالسا ، بىلگىنكى ، بۇ چىن ھېس ئەمەس ۋە سوغۇق ئۆز تەسىرىنى كۆرسەتكەن بولىدۇكى ، بۇنداق ئەھۋالدا تەدبىر قىلىنسۇن .

ئەمما ، سوغۇق ئۇرۇپ تېخى ئەزانى ئۈششۈتمىگەن ، بەلكى ئەزا ئۆز يولىدا ئىشلەۋاتقان بولسا ، ئەڭ ياخشى تەدبىر ئاشۇ ئەزانى قار سۈيىگە ياكى ئەنجۈر قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئۇۋۇلاشتۇر . يەنە بەسەي سۈيى ، رەيھان سۈيى ، ئوكراب سۈيى ۋە ماي چېچەك سۈيىمۇ پايدىلىقتۇر .

سوغۇق تەگكەن ئەزانى ئوتتىن ۋە ئۇنىڭ تەسىرىدىن يىراق

تۇتۇپ، دەرھال يول يۈرۈپ، پۇتنى ۋە قولنى ھەرىكەت قىلدۇرۇش، پۇت ـ قولىنى ئۇۋۇلاش، كېيىن بىز ئېيتقانغا ئوخشاش بىرەرنەرسە سۈر كەش (سۈيۈق دورا بولسا)، قۇيۇش مۇھىمدۇر.

ئەگەر بەزى ئەزالار قارىيىپ، كۆكىرىپ بۇزۇلۇشقا باشلىسا، بۇزۇلغان ئەزانى ساغلام قىسمى قالغۇچە تېزلىك بىلەن كېسىپ تاشلاش كېرەك.

ھەقىقەتەن سەپەر قىلغۇچى تۇرلۇك تائاملارغا قارىغاندا كۆپرەك تۇرلۇك سۇلارنى ئىچىشتىن ھەر خىل كېسەللىككە دۇچار بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇنىڭغا ئەھمىيەت بېرىپ، سۇلارنى تۈزىتىش چارىسىنى كۆرۈش زۆرۈر. سۇنى سۈزۈپ تىندۇرۇش، كۆپتە سۈزۈلدۇرۇش ۋە قاينىتىش شۇ جۈملىدىندۇر. بىز يۇقىرىدا بايان قىلغان بۇ تەدبىرلەر ھەقىقەتەن سۇنى تىندۇرۇپ تازا سۇ ماددىسىنى سۇغا ئارىلاشقان نەرسىلەردىن ئاجرىتىدۇ.

سۇنى تازىلاش تەدبىرلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئۇنى بىر ئورۇندا ئۇزاق ۋاقىت توختىتىپ تۇرۇپ كېيىن ھەيدەشتۇر. كۆپىنچە يۇڭدىن پىلىك ياسىلىپ، ئۇنىڭ بىر ئۇچى (ئىپلاس سۇ) قاچىلانغان نەرسىگە، ئىككىنچى ئۇچى بوش ئورۇنغا سېلىپ قويۇلىدۇ. شۇنىڭدەك بوش قاچىغا سۇ تامچىلاپ چۈشىدۇ. بۇ، سۇنى تازىلاشنىڭ ياخشى ئۇسۇلىنىڭ بىرىدۇر. خۇسۇسەن بۇ بىرنەچچە قېتىم تەكرارلانسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئاچچىق ۋە ناچار سۇ قاينىتىلىپ، ئىچىگە پاكىز توپا ۋە يۇڭدىن ياسالغان سۈزگۈچ سېلىنىدۇ. كېيىن ئۇلارنى ئېلىپ سىقسا، ئاۋۋالقىسىدىن ياخشى سۇ چۈشىدۇ. يامان كەيپىياتقا ئىگە بولمىغان پاكىز تۇپراقنى ئاپتاپتا كۆيگەن تۇپراققا سېلىپ، سۇ چايقىتىلسا ۋە كېيىن سۈزۈلسە سۇنىڭ بۇزۇقلۇقى كېتىدۇ.

شور سۇنى سىركە ياكى ئىسكەنجۇبىل بىلەن ئىچىش كېرەك. شور سۇغا چىڭگىلىك، مىرتە ئۇرۇقى، دولانە سېلىش ھەم زۆرۈر. يەيازمۇ ھەر خىل بۇزۇلغان سۇلارنىڭ بۇزۇقلۇقىنى يوقىتىدىغان نەرسىلەر

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ھېسابلىنىدۇ . ھەقىقەتەن پىياز ، بولۇپمۇ سىركە بىلەن ئۆلتۈرۈلگەن پىياز ۋە سامساق شۇنداق سۇلار ئۈچۈن بىر دورىدۇر .

دېڭىزدا يۇرگۈچىلەردە باش قېيىش ، كۆڭۈل ئېلىشىش ، قۇسۇش پەيدا بولىدۇ . بۇ ئەھۋال دەسلەپكى كۈنلەردە بولۇپ ، كېيىن بېسىلىدۇ ، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىشقا ئۇرۇنۇش كېرەك ئەمەس ، بەلكى ئۆز ھالىغا قويۇۋېتىلىدۇ ۋە قۇستۇرۇلىدۇ . ئەگەر ناھايىتى كۆپ قۇسسا ، ئۇ توختىتىلىدۇ .

ئەمما ، قۇسۇش پەيدا بولماسلىقى ئۈچۈن چارە كۆرۈشنىڭ زىيىنى يوقتۇر . بۇنىڭدا بېھى ، ئالما ، ئانارغا ئوخشاش مېۋىلەرنى يېيىش كېرەك .

داۋالاشنىڭ ئومۇمىي قائىدىلىرى

بىز ئېيتىمىزكى، داۋالاش ئىشى ئۈچ نەرسە بىلەن تۈگەيدۇ. بىرىنچىسى، تەدبىر (پىلان) ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش؛ ئىككىنچىسى، دورىلارنى ئىستېمال قىلىش؛ ئۈچىنچىسى، قول بىلەن ئىجرا قىلىدىغان ئىشلار.

تەدبىرنىڭ بىر قىسمى بولغان غىزالىنىشنىڭ مىقدارى جەھەتتىن ئۆزگىچە خاس ھۆكۈملىرى بار. تاماق يېيىش بەزىدە مەنئى قىلىنىدۇ، بەزىدە كېمەيتىلىدۇ، بەزىدە (مىقدارى) ئوتتۇرا دەرىجىدە قىلىپ بېرىلىدۇ، بەزىدە كۆپەيتىلىدۇ.

دورىلار بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈچ قانۇنى بار: بىرىنچىسى، دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ، يەنى ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقىغا قاراپ تاللاش قانۇنى؛ ئىككىنچىسى، دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئۆلچەش قانۇنى، بۇ ئىككىنچى قانۇندۇر، ئۇلارنىڭ ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش قانۇنىغا ۋە دورىلارنىڭ كەيپىياتىنى ئۆلچەش، يەنى ئىسسىقلىق - سوغۇقلۇق ۋە باشقىلارنىڭ دەرىجىسىنى ئېنىقلاش قانۇنىغا بۆلۈنىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، دورىلارنىڭ ئىستېمال قىلىش ۋاقتىنى ئېنىقلاش قانۇنى.

كېسەللىكنىڭ كەيپىياتى بىلىنگەندە، كەيپىياتىدا ئۇنىڭغا ئەكسىچە بولغان دائىرىنى ئۆلچەش زۆرۈر بولىدۇ. چۈنكى، كېسەللىك ئۇنىڭغا زىت نەرسە بىلەن داۋالىنىدۇ، ساقلىق ئۆزىگە ماس نەرسە بىلەن ساقلىنىدۇ.

ئەزانىڭ قۇۋۋىتىگە قاراپ دورا بېرىش ئۈچ يول بىلەن بولىدۇ. بىرىنچى يول ئەزانىڭ باشقۇرغۇچى ۋە باشلانغۇچ ئىكەنلىكىگە رىئايە قىلىش، چۈنكى باشقۇرغۇچى ئەزانى خەتەر ئاستىدا قالدۇرماسلىق ئۈچۈن، مۇمكىنقەدەر كۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ، ئۇ ۋاقىتتا زەھەرنى

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

پۈتۈن بەدەنگە ئومۇملاشتۇرغان بولىمىز .
بۇنداق قائىدە قوللىنىلغان ئەزالارنىڭ مۇھىملىرى (ئاۋۋال) يۈرەك ، كېيىن مېڭە ، كېيىن جىگەردۇر .
شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بىر خىللا دورىنى ئىشلىتىش زۆرۈر ئەمەس ، بەلكى دورىلارنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك .
چۈنكى ، بىر خىل دورىغا كۆنگەن كېسەللىككە كۆپىنچە ئۇ دورا تەسىر قىلماس بولۇپ قالىدۇ .
بىلگىنكى ، نەپسانىي ۋە هاياتىي قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىدىغان نەرسىلەردىن ياردەم ئېلىش تەسىرلىك ۋە ياخشى داۋالاردىندۇر ، مەسىلەن ياخشى كۆرگەن نەرسىنى ئۇچرىتىش ، خۇش چاقچاق كىشىنىڭ سۆھبىتىدە بولۇش ......
بەزىدە مەردانە ۋە سالاپەتلىك كىشىلەر سۆھبىتىدە بولۇش پايدا قىلىپ ، كېسەللىكنى بەزى زەرەر قىلىدىغان نەرسىلەردىن ياندۇرىدۇ .
بىر شەهەردىن ئىككىنچى شەهەرگە ، بىر هاۋادىن ئىككىنچى هاۋاغا ، بىر هالەتتىن ئىككىنچى هالەتكە كۆچۈش ئاشۇ تۈردىكى داۋالارغا يېقىن تەدبىرلەردىندۇر .

بەدەننى بوشىتىش (ئىستىفراغ قىلىش)① هەققىدە

بوشىتىلىشتىكى هۆكۈمنىڭ توغرىلىقىغا دەلىل بولىدىغان نەرسىلەر 10 دۇر . تولۇپ كېتىش (ئىمتىلا) ، قۇۋۋەت ، مىزاج ، مۇناسىپ هالەتلەر ، مەسىلەن سۈرگە قىلدۇرماقچى بولغان كىشىنىڭ تەبىئىتىدە ئىچى ئۆتۈپ كەتمىگەن بولۇشى كېرەك . چۈنكى ، ئىچى ئۆتۈپ كېتىش ئۈستىگە

① « بوشىتىش » (ئەرەبچە ئىستىفراغ) دېگەندە ، ئىچىنى سۈرۈش ، قۇستۇرۇش ، تەرلىتىش ۋە قان ئېلىش ئەمەللىرىگە ئېيتىلىدۇ.

سۇرگە بېرىش ئەلۋەتتە قورقۇنچلۇقتۇر . تاشقى كۆرۈنۈش ، ياش ، پەسىل ، شەھەر ئىقلىمىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ، بوشىتىلىشقا ئادەت قىلىنىغانلىقى ۋە كېسەلنىڭ كەسپى .

ئىسسىق قۇرۇق مىزاجدا بوشىتىش مەنئى قىلىنىدۇ . سوغۇق ھۆل مىزاجدا ھەم ئىسسىقلىقنىڭ يوقلۇقى ياكى كۈچسىزلىكى تۈپەيلى بوشىتىش مەنئى قىلىنىدۇ . ئەمما ، ئىسسىق ھۆل مىزاجدا بوشىتىشقا كەڭ رۇخسەت بېرىدۇ .

تاشقى كۆرۈنۈشگە كەلسەك ، ئەگەر كىشى ناھايىتى ئېزىلەڭگۈ ، بەدىنى ئاجىز ۋە بوش بولسا ، روھىي ۋە قۇۋۋىتى تارقىلىشتىن قورقۇپ بوشىتىش مەنئى قىلىنىدۇ ، بەك سەمرىپ كەتكەن كىشىنىڭ بوشىتىلىشى مەنئى قىلىنىدۇ ، بۇنىڭدا سوغۇقنىڭ غەلىبە قىلىش خەۋپى ، گۆشنىڭ تومۇرلىرىنى سىقىشى ۋە بوشىتىش ۋاقتىدا ئۇلارنى بېكىتىش خەۋپى بار .

قاتتىق ئىسسىق ۋە قاتتىق سوغۇقتا (بوشىتىش) مەنئى قىلىنىدۇ .

كۆپ تەرلەش بىلەن ئالاقىدار بولغان كەسىپ ، مەسىلەن ھامام خادىمى ، ھامماملىق ۋە ئومۇمەن ئېغىر ئەمگەك قىلىدىغان باشقا كەسىپلەردە ئىشلەيدىغانلارنى بوشىتىش مەنئى قىلىنىدۇ .

بىلگىنكى ، ئۆزىگە ياخشى تەدبىر قىلغۇچى كىشىنىڭ قەي ۋە سۇرگە ئىشلىتىشكە ھەققى قالمايدۇ . چۈنكى ، ياخشى تەدبىرلىك كىشى يەڭگىلرەك نەرسىگە موھتاج بولىدۇ . بەزىدە ئۇ كىشىنىڭ تەنھەرىكەت قىلىشى ، ئۇۋۇلاش ۋە ھاماممغا چۈشۈشى كۇپايە قىلىدۇ .

بىلگىنكى ، سىرىيۇس يۇلتۇزىنىڭ چىقىش ۋاقتى ، تاققا قار چۈشكەن ۋاقىت ۋە قاتتىق سوغۇق ۋاقىت (سۇرگە) ئىچىش ۋاقتى ئەمەس .

سۇرگە دورىسىنى باھار ياكى كۈزدە ئىچىش كېرەك .

ئىچىنى يۇمشىتىشقا ئېھتىياجى چۈشكەن ھەرقانداق ۋاقىتتا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سۇرگە دورىسىنى ئىچىشكە ئادەتلەندۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. سۇرگە دورىسى ئىچىش ئادەت بولۇپ قالسا، ئاقىۋىتى يامان بولۇشى مۇمكىن.

قان ئېلىش ھەققىدە

قان ئېلىش «موللۇق»نى چىقىرىپ تاشلايدىغان ئومۇمىي بوشىتىشتۇر. «موللۇق» بولسا، تومۇرلاردىكى خىلتلارنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئېشىپ كېتىشتۇر.

ئىككى خىل تۈردىكى كىشىلەردىن قان ئېلىش كېرەك: ئۇلاردىن بىرى، قېنى كۆپىيىپ كەتكەندە كېسەللىك يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان كىشىلەر؛ يەنە بىرى، كېسەل بولغان كىشىلەردۇر. بۇلارنىڭ ھەربىرىدىن قان كۆپىيىپ كەتكەندە يۈكى قان سۈپىتى بۇزۇلغاندا ۋەياكى ھەر ئىككى سەۋەب يۈز بەرگەندە قان ئېلىش كېرەك. ئىرقۇننەساگە ① ۋە قېنى كۆپ نىقرىسكە② مۇپتىلا بولغان، بوغۇملىرى قان تۇپەيلى ئاغرىيدىغان، قان كۆپىيىپ كەتكەندە يۆتەل قاتلاملىق ئۆپكە تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى نەتىجىسىدە قان تۈپلەيدىغان كىشىلەرنى كېسەللىككە مايىل دەپ ئاتاش مۇمكىن. تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە، سەكتە كېسەللىكىگە، قان كۆپىيىش نەتىجىسىدە قان بېسىم ۋە قان تومۇر قېتىشقا مايىل بولغان كىشىلەرنى كېسەللىككە مايىل دەپ ھېسابلاش مۇمكىن. مانا شۇلاردا قان (كىشىنى) بوغىدىغان نۇقتىلاردىن ئېلىنىدۇ.

يەنە ئىچكى ئەزالار ئىششىقىغا ۋە ئىسسىقتىن كۆز ئاغرىقىغا مايىل كىشىلەر، ئادەتتە بولۇپ تۇرىدىغان بوۋاسىردا قان ئېقىش توختاپ قالغان كىشىلەر، ھەيز بىردىنلا ئۆزۈلگەن ئاياللار ھەم ئەنە شۇلار جۈملىسىدىندۇر.

ھامىلىدار ۋە ھەيز كېلىۋاتقان ئاياللاردىن ناھايىتى زۆرۈر بولۇپ قالغان چاغدىلا، مەسىلەن كۆپ قان كېتىشنى توختىتىش مەقسىتىدە ۋە

---

① ئىرقۇننەسا ــ قويمۇچ ئەسەبنىڭ يۇقۇملىنىشى نەتىجىدە بولىدىغان ئاغرىق.
② نىقرىس ــ پادەگرە.

كېسەللىكنىڭ قان ئېلىش ئۇچۇن دەرمانى يېتىدىغان بولسا قان ئېلىش مۇمكىن . ئەڭ ياخشى ۋە ئەڭ دۇرۇس بولغىنى ھاملىدار ئايالLاردىن قان ئالماسلىق كېرەك ، چۈنكى (بۇنىڭدا) ئايالنىڭ قورسىقىدىكى بالا ئۆلىدۇ .

سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردىن ، سوغۇق مەملىكەتلەردە ، قاتتىق ئاغرىق چاغدا ، خىلىتلارنى تارقىتىدىغان ھامامدا يۇيۇنغاندىن كېيىن ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ، يەنە 14 ياشتىن كىچىك دەۋردە ، قېرىلىقتا مۇمكىنقەدەر قان ئېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك . بەزىدە بۇرۇندىن ، بەچچەداندىن (بالاياتقۇ) ، ئارقىدىن ، كۆكرەكتىن ياكى بەزى يارىلاردىن قان كېتىشنى توختىتىش ئۇچۇن قاننى قارشى تەرەپكە تارتىپ تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ ، بۇ ناھايىتى كۈچلۈك ۋە پايدىلىق داۋالاشتۇر.

بىلگىنكى ، قان ئېلىنىدىغان تومۇرلارنىڭ بەزىلىرى ۋېنا ، بەزىلىرى ئارتېرىيە تومۇرلىرىدۇر . ئارتېرىيەدىن بەلگىلىك ۋاقىتتا قان ئېلىنىدۇ ، بۇ پەيتتە يۈز بېرىدىغان قان كېتىش خەۋپىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك .

قان ئېلىنىدىغان قول تومۇرلىرى تۆۋەندىكىچە : ۋېنا تومۇرلىرى ئالتە : قىپال ، ئەكھال ، باسلىق ، بىلەك ۋېناسى ، قولتۇقزغۇچى ۋېنا ۋە قولتۇق ئاستى ۋېناسى دەپ ئاتالغان ۋېنا ، يەنى باسلىقنىڭ شاخچىلىرىدىن ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ خەۋپسىزى قىپالدۇر . ئالدىنقى ھەر ئۈچ ۋېنىرى ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ خەۋپسىزى قىپالدۇر . ئالدىنقى ھەر ئۈچ ۋېنانى بىلەكنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن (ئۇنىڭ پەسرەكىدىنمۇ ، يېنىدىنمۇ ئەمەس) ئېچىش كېرەك ، قان سىزىپ ئاققاندەك ياخشى (ئېقىپ) چىقسۇن ۋە ئەسەب ياكى ئارتېرىيەگە تېگىپ كېتىش خەۋپى بولمىسۇن .

پۇت تومۇرلىرى توغرىسىدا شۇنى ئېيتىش كېرەككى ، ئۇنىڭغا پۇت ئالىقىنى ۋېناسى كىرىدۇ . ئۇنى تاشقى تەرەپتىن تاپان يېنىدىن ياكى يۇقىرىقى سان ۋە تاپان ئوتتۇرىسىدىن ئاچىدۇ ، لاتا ياكى بوغقۇچ بىلەن باغلاپ قويىدۇ .

باش تەرەپتىن ئېچىلىدىغان يەرلەرگە كەلسەك ، ئۇلارنىڭ گەدەن ۋېناسىدىن باشقىلىرىنى ياخشىسى يانتۇ ئېچىش كېرەك . بۇ تومۇرلار ئە-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چىدە ۋېنالار ، ئارتېرىيەلەر بار . مەسىلەن ، قاشنىڭ ئوتتۇرىسىدا كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان پېشانىدىكى تومۇر ۋېنادۇر .

تېرىنى تىلىپ قان ئېلىش تېرە ئەتراپىغا نەشتەر ئۇرۇپ تومۇردىن قان ئېلىشقا قارىغاندا ياخشىراقتۇر . تېرىنى تىلىپ قان ئالسا قويۇق قاندىن كۆرە سۇيۇق قان كۆپرەك چىقىدۇ .

ئاي بېشىدا تىلما قىلىپ قان ئېلىش بۇيرۇلمايدۇ . چۈنكى ، بۇ ۋاقىتتا خىلتلار ھەرىكەت قىلمايدۇ ۋە قوزغالمايدۇ . شۇنىڭدەك ئاينىڭ ئاخىرىدا ھەم بۇيرۇلمايدۇ . چۈنكى ، بۇ ۋاقىتتا خىلتلار كېمەيگەن بولىدۇ . تىلمىنى ئاينىڭ ئوتتۇرىسىدا قىلىش بۇيرۇلىدۇ ؛ بۇ ۋاقىتتا خىلتلار قوزغىلىدۇ ۋە ئۇلار ئاي نۇرىنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ كۆپىيىدۇ ؛ باش سۆڭەكلىرى ئىچىدە مېڭىنىڭ مىقدارى كۆپىيىدۇ ؛ سۇيى تارتىلىپ ۋە قايتىپ تۇرىدىغان دەريالارنىڭ سۇلىرى كۆپىيىدۇ .

تىلما قىلماي قاپاق قويۇشقا كەلسەك ، ئۇ ماددىنى قوزغالغان تەرەپتىن تارتىشتا ئىشلىتىلىدۇ . مەسىلەن ، ھەيز قېنىنىڭ كېتىپ بېرىشىنى توختىتىش ئۈچۈن ئەمچەككە قويۇلىدۇ ، بەزىدە تىلماي قاپاق قويۇش بىلەن چوڭقۇر تۇرغان ئىششىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئۈستىگە چىقىرىلىدۇ .

تىلماي قاپاق ياكى بانكا قويۇش بەزىدە ئەھمىيەتسىزرەك قوشنا ئەزاغا ئىششىقنى كۆچۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ؛ بەزىدە ئەزانى قىزىتىش ، ئۇ ئەزاغا قان تارتىش ۋە يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ؛ بەزىدە ئەزانى چۈشۈپ كەتكەن جايدىن ئۆزىنىڭ تەبىئىي جايىغا قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ . مەسىلەن ، دەببەدە .

زۇلۇك سېلىش

زۇلۇك سېلىش ئارقىلىق قاپاق قويمايلا چوڭقۇرراق يەردىن قان ئېلىنىدۇ .

زۇلۇك ئىشلىتىلىشتىن بىر كۈن بۇرۇن تۇتۇلىدۇ ، مۇمكىن بولسا

ئېچىلىرىدىكى نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن بېشىنى يەرگە قىلىپ قوستۇرۇلىدۇ. ئۇلارغا زۇلۇك سېلىش ئالدىدا ئۇلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئۈچۈن قوزا ياكى باشقا ھايۋاننىڭ قېنىدىن بىرئاز بېرىلىدۇ. كېيىن بۇلۇتقا ئوخشاش بىرنەرسە بىلەن يېپىشقاق نەرسىلەر ۋە ئېپلاسلىقلىرى تازىلىنىدۇ. زۇلۇك سېلىنىدىغان جاي پاكىز يۇيۇپ تازىلىنىپ، ئاندىن قىزارغۇچە ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ. زۇلۇكنى ئىشلىتىش ئالدىدا ئۇ چۆچۈمەل سۇغا سېلىنىپ تازىلىنىدۇ، كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

زۇلۇك تولۇپ چۈشۈرۈلمەكچى بولسا، ئۈستىگە بىرئاز تۇز، كۈل، كاناپ، لاتا كۈلى ياكى كۆيدۈرۈلگەن بۇلۇت ۋە كۆيدۈرۈلگەن يۇڭ چېچىلىدۇ. زۇلۇكلەر چۈشكەندىن كېيىن زۇلۇك سېلىنغان جاينىڭ قېنىدىن قاپاق بىلەن بىرئاز سۈزۈپ ئېلىنىدۇ، شۇ قان بىلەن زۇلۇكلەرنىڭ زەھەرلىك تەسىرلىرى ۋە چىشلەشلىرىنىڭ زەھىرى چىقىپ كېتىدۇ.

دانىخورەك، تەمرەتكە، سەپكۈن، نەمەش① ۋە باشقىلارغا ئوخشاش تېرە كېسەللىكلىرىدە زۇلۇك ئىشلىتىش ياخشىدۇر.

داغلاش بۇزۇلۇشىنىڭ كېڭىيىشىنى توختىتىش، مىزاجى سوۋۇپ كەتكەن ئەزانى كۈچەيتىش، ئەزاغا يېپىشىپ ئالغان بۇزۇق خىلىتلارنى ئېرىتىپ تارقىتىش ۋە قان كېتىشنى توختىتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

داغلاش ئەسۋابىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئالتۇندىن بولغىنىدۇر.

ئاغرىق توختىتىش ھەققىدە

كۆچىيىۋاتقان ھەربىر ئاغرىق ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇنداق ئاغرىق باشلىنىش بىلەنلا بەدەن سوۋۇش ۋە تىترەش پەيدا بولىدۇ، كېيىن تومۇر سوقۇشى تۆۋەنلەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن توختايدۇ، ئاندىن كېسەل ئۆلىدۇ.

① نەمەش — يۈزدىكى سەپكۈنگە ئوخشاش قىزىل داغلار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاغرىقنى توختاتقۇچى نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى يا مىزاجنى ئۆزگەرتكۈچى، يا ماددىنى ئېرىتكۈچى، يا ئۇيۇشتۇرۇپ سەزگۈرلۈكىنى يوقاتقۇچى نەرسىلەردۇر. ئۇيۇشتۇرغۇچى نەرسىلەر ئاغرىقنى كەتكۈزىدۇ، چۈنكى ئاشۇ ئەزا سەزگۈسىنى يوقىتىدۇ؛ سەزگۈرلۈكىنى يوقىتىش ئىككى سەۋەبنىڭ بىرى بىلەن، يا ھەددىن تاشقىرى سوۋۇتۇش بىلەن، يا ئاشۇ ئەزانىڭ قۇۋۋىتىگە قارشى تۇرىدىغان ئۆز زەھىرى بىلەن بولىدۇ.

ئاغرىقنى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار ئاستا تارقاتقۇچى دورىلار جۈملىسىدىندۇر. بۇلار زىغىر ئۇرۇقى، ئۇكراب، قەشقەر بېدىسى، ماي چېچەك، پىترۇشكا ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام قاتارلىقلار. ئۇيۇشتۇرغۇچى، سېزىمچانلىقنى يوقاتقۇچىلارنىڭ ئەڭ كۈچلۈكى ئەپيۇندۇر، مېھرىگىياھ مېۋىسى ۋە ئۇرۇقى ھەمدە يىلتىزىنىڭ پوستى، كۆكنارلار، مىگدىۋانە، سېسىق قەلەف، ئىتئۈزۈمى ۋە سۈتلۈكئوت ئۇرۇقى، قار ۋە سوغۇق سۇمۇ شۇلار جۈملىسىدىندۇر.

پاختا دېغىنىنىڭ ئەڭ ياخشىسى يەڭگىل، يەنى تېرىققا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن قىلىنغىنىدۇر. لېكىن، كۆزگە ئوخشاش كۆتۈرەلمەيدىغان ئەزاغا رەخت بىلەن پاختا دېغى قىلىنىدۇ.

ئوت بىلەن قاپاق قويۇش ئاغرىقنى يوقاتقۇچى چارىلەردىندۇر. ئۇ يەل تۇرۇپ قېلىش، ئاغرىقنى توختىتىشقا كۈچلۈك پايدا قىلىدۇ.

ئاستا ۋە ئۇزاق ۋاقىت مېڭىش ئاغرىقنى يوقاتقۇچى تەدبىرلەردىندۇر. چۈنكى، مېڭىشنىڭ بوشىتىش ۋە يۇمشىتىش تەسىرى بار، شۇنىڭدەك مەلۇم مۇگلۇق قوشاق، بەزى دائىم ئاڭلاپ ئادەتلەنگەن ناخشىلار، ئۇيقۇ ئاغرىقلارنى يوقاتقۇچىدۇر.

خۇشال قىلغۇچى نەرسىلەر بىلەن بەند بولۇپ شۇغۇللىنىش ئاغرىقنى يوقىتىشتا كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ.

دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر ۋە باشقا ئاددىي شىپالىق نەرسىلەر

ئەبۇجەھىل تاۋۇزى (ھەنزەل) . ئەسەب (نېرۋا) ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا، ئىرقۇننەساغا ۋە سوغۇقتىن بولغان پادەگرەگە پايدا قىلىدۇ، بەزىدە ئۇ ئىرقۇننەساغا قارشى ھوقنە قىلىنىدىغان دورىلارغا قوشۇلسا، پايدىسى زور بولىدۇ.

ئەبۇجەھىل تاۋۇزى پىشىل ۋاقتىدا ئىرقۇننەساغا سۈركەلسە، ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

مېڭىنى تازىلايدۇ، يىلتىزى سىركە بىلەن قاينىتىلىپ ئاغرىغان چىش چايقىلىدۇ.

بوغۇملاردىن خۇسۇسەن ئەسەبتىن قويۇق شىلىقنى ھەيدەيدۇ. سەپرانى ھەيدەيدۇ. ھۆل مىزاجلىق قۇلۇنجقا ۋە يەللىك قۇلۇنجقا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ، بەزىدە قاننى تازىلايدۇ، بالىياتقۇدىكى بالىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۆك ۋاقتىدا ئۇزۇلگىنى ئىچنى ھەددىدىن ئارتۇق سۈرىدۇ. يىلتىزى زەھەرلىك يىلانلارنىڭ چاققىنىغا پايدىلىقتۇر. بۇ چايانىنىڭ چېقىۋالغىنىغا قارشى ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭ ئەڭ پايدىلىقى ھېسابلىنىدۇ.

بىر كىشى شۇنداق ھېكايە قىلىدۇ: ئۇ تۆت يېرىنى چايان چاققان بىر ئەرەبكە 1 دەرھەم ۋەزنىدە ئەبۇجەھىل تاۋۇزى بەرگەندە، ئۇ شۇئانلا تۈزەلگەن. ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنى چايان چاققان جايغا سۈركىسە شۇئانلا پايدا قىلىدۇ.

ئالوۋي (سەبرە) . ئالوۋي شاراب بىلەن قوشۇپ چۈشۈۋاتقان

www.uyghurkitap.com

چاچقا قويۇلسا، چاچنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ. ئالۇي شاراب ياكى ھەسەل بىلەن ئىشلىتىلسە، ئارقا تۆشۈك ۋە ئەرلەرنىڭ ئالتىنىنىڭ ئىششىق-لىرىغا، تىلنىڭ ئىككى تەرىپىگە جايلاشقان مۇسكۇل ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

پۈتۈشى قىيىن بولغان يارىلارغا، خوسۇسەن ئارقا تۆشۈك، ئەر-لەرنىڭ ئالتىگە، بۇرۇن ۋە ئېغىزدىكى يارىلارغا ھەمدە ئاقما يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

باشنى سەپراۋى چىقىندىلەردىن تازىلايدۇ. ئەگەر گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، پېشانە بىلەن چېكىگە سۈركىسە، باش ئاغرىقىنى قايتۇ-رىدۇ. بۇرۇن ۋە ئېغىزدىكى يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

كۆز يارىلىرى، قوتۇر، ئاغرىقلارغا ۋە كۆز ئىچكى بۇرجىكىنىڭ كۆيۈپ ئىچىششىغا پايدا قىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ رۇتۇبەتلىرىنى (چا-پاقلىرى) قۇرۇتىدۇ.

ئىككى قوشۇق سەبرە سوغۇق ياكى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىلسە، مەيدىنى چاپلىشاڭغۇ بەلغەم ۋە سەپرالىق چىقىندىلەردىن تازىلايدۇ، يال-غان ۋە بۇزۇلغان ئىشتىھانى قايتۇرىدۇ، سۈرگە بولۇش سەۋەبلىك سېرىقكېسەلنى ساقايتىدۇ.

0.5 دەرەخمىسى ① ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىلسە، ئىچنى سۈرىدۇ. 3 دەرەخمىسى ئىچىلسە ئىچنى تېخمۇ ياخشى تازىلايدۇ. مۆتىدىل ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىلگەن 2 دەرەخمىسى شىللىق بىلەن سەپرانى سۈرىدۇ. ئۇنى شېرىن شارابقا قوشۇپ ئېسلىپ چىققان بوۋاسىرغا ۋە كۆتەن يېرىلىشىغا قويۇلسا، ئېقىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ. ئۇنى سوغۇق كۆنلىرى ئىچىش خەۋپلىك. چۈنكى، قاننى سۈرۈۋېتىدۇ.

ئەنگۈزە (خىل تىت). ئەگەر ئەنگۈزە سىركە ۋە مۇچ بىلەن قوشۇپ چېپىلسا «تۆلكە كېسەللىكى»گە پايدا قىلىدۇ. يەيدىغان

① بىر دەرەخمە ــ 4.25 گىرامغا تەڭ.

نەرسىلەر بىلەن ئىستېمال قىلىنسا، رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ ۋە مىخسىمان سۆگەللەرنى يوقىتىدۇ. ئەزالارنى ھالاك قىلىدىغان يامان سۇ-پەتلىك ئىششىقلارنى نەشتەر بىلەن تىلىپ ئۈنىڭغا ئەنگۈزە قويۇلسا پايدا قىلىدۇ. بو تاشقى ۋە ئىچكى يىرىڭلىق ئىششىقلارنى داۋالاشتىمۇ ياخشىدۇر.

تەمرەتكىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئانار سۈيى بىلەن ئىچىلسە ئەت قونۇشقا پايدا قىلىدۇ. ئەنگۈزەدىن 1 مىسقال ئېلىپ موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسە ۋە مۈچ، گەزەگۈت بىلەن بىرلىكتە شارابقا قوشۇپ ئىچىلسە، تارتىشىش ۋە پالەچكە ئوخشاش ئەسەب كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشسە باشلىنىشتىلا ئەنگۈزەنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈرمە قىلىش ياخشىدۇر.

ئەنگۈزەنى سۇدا ھۆللەپ سۈيىنى ئوتلىسا، دەرھال ئاۋازنى ياخ-شىلايدۇ. بوغۇزنىڭ كونىرىغان يىرىكلىكىگە پايدا قىلىدۇ. ئەنگۈزەنى تۇخۇم بىلەن قوشۇپ، سوغۇق ھالۋايىتار قىلىنسا، كونا يۆتەلگە، قوۋۇرغا پىلىۋرەسىنىڭ سوغۇق زاتىلجەمىگە پايدا قىلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان ئەنجۈر بىلەن ئىستېمال قىلىنسا، سىرىقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ. شەھۋانىي ھېسنى كۈچلەندۈرىدۇ. سۈيدۈكنى ۋە ھەيز قېنىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قورساقنىڭ مۇجۇپ ئاغرىشىغا ۋە ئۈچەينىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلىگەنگە، زەھەرلىك ھاشاراتلار، چايان ۋە قارا قۇرت چاققاندا قويۇلىدۇ. شۇلارنىڭ ھەممىسىگە قارشى ئىچىش ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن سۈركەش پايدىلىقتۇر. زەھەر بىلەن سۇغۇرۇلغان ئوقلارنىڭ زەھەرلىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئەنجۈر (تىن). ئەنجۈرنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاق كەلگىنى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭدىن قالسا قىزىلى، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى قارا رەڭ كەلگىنىدۇر. تازا پىشقان ئەنجۈر ناھايىتى ياخشى بولۇپ زەھەرسىزدۇر. ئەنجۈرنىڭ قۇرۇقى ئۆز تەسىرى بىلەن ماختاشقا سازاۋەردۇر، ئەمما ئۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغان قان ياخشى ئەمەس.

ئەنجۈرنىڭ خېمى، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈتى خال، سۆگەل ۋە بۇلارنىڭ ھەر خىل تۈرلىرىگە، داغلارغا سۈركىلىدۇ.

ئەنجۈر يوپۇرمىقىنىڭ سۈتى يارىلاندۇرىدۇ، ئۇنىڭ قايناتمىسى قىچىنىڭ كۆپۈكىگە قوشۇپ قىچىشقاققا سۈركىلىدۇ، ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقى تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ، جاھىل ۋە قويۇق رۇتۇبەتلىك جاراھەتلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ. ھۆل ۋە قۇرۇق ئەنجۈر تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ قايناتمىسى قىچا كۆپۈكى بىلەن قوشۇپ غوڭۇلدايدىغان قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، ئەنجۈرنىڭ سۈتىنى ۋە يوپۇرماق چىقارمىغان شاخلىرىنىڭ سۈتىنى ئۈزۈلۈپ كەتكەن چىشقا قويسا پايدا قىلىدۇ.

ئەنجۈرنىڭ سۈتىنى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ، كۆزنىڭ پەردىلىرىدىكى سۇيۇقلۇققا (قارشى)، كەتەرەكتەنىڭ باشلىنىشىغا، كۆز قاپاقلىرىنىڭ ۋە قاتلاملار (جىبىيەكلىرى)نىڭ قېلىن بولۇشىغا قارشى ئىشلىتىلسە پايدا قىلىدۇ.

ئەنجۈرنىڭ ھۆلى ۋە قۇرۇقى تاماق ھەزىم قىلىشقا پايدا قىلىدۇ ھەمدە كۆكرەك ۋە ئۆپكە يوللىرىغا ماس كېلىدۇ. ئەنجۈرنىڭ شەربىتى سۈتنى كۆپەيتىدۇ. ئۇنى ياڭاق ۋە بادام بىلەن قوشۇپ ناشتىدا ئىستېمال قىلىشنىڭ تاماق يوللىرىنى ئېچىشتا ئاجايىپ مەنپەئەتى بار.

ئەنجۈرنىڭ ھۆلى، قۇرۇقى بۆرەك ۋە دوۋسۇنغا پايدا قىلىدۇ، سۈيدۈك يوللىرى تۇتۇلغان ۋاقىتتا ئارام بېرىدۇ. ئەنجۈر ۋە ئۇنىڭ سۈتى ئىشلىتىلسە، بۆرەكتىكى قۇمنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

ئەنجۈرنىڭ سۈتىنى چايان، شۇنىڭدەك قارا قۇرت چاققان جايغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. ئەنجۈرنىڭ غورىسى ياكى يېڭى يوپۇرمىقى غالجىر

ئىت چىشلىگەن جايغا قويۇلسا پايدا قىلىدۇ.

ئەنزىرەت گۆشخور (ئەنزەرۇت). ئەنزىرەت گۆشخور ئۆلۈك ئەتلەرنى يەيدۇ ۋە يېڭى جاراھەتلەرنى پۈتكۈزىدۇ. سۆڭەكنىڭ ئۆسۈپ چىقىشىنى تۈزىتىدۇ. بۇ مەقسەت ئۈچۈن ئۆزىنىڭ ۋە قۇرۇتۇلغان يىلتىزىنىڭ چىلانغان ئېرىتمىسى ئىشلىتىلىدۇ.

ھەسەل بىلەن ھۆللەنگەن پىلىكنى سوقۇلغان ئەنزىرەت گۆشخورغا بۇلاپ، يېرىڭلاپ ئاغرىغان قۇلاققا كىرگۈزۈلسە (كېسەللىك) بىرنەچچە كۈندە تۈزۈلىدۇ.

كۆز ئاغرىقىغا، ئۇنىڭ يىرىڭلىشىغا ۋە كۆز نەزلىلىرىگە پايدا قىلىدۇ، خۇسۇسەن ئېشەك سۈتى بىلەن ئىشلەنگىنى پايدىلىقتۇر. كۆزگە چۈشكەن نەرسىنى چىقىرىدۇ.

ئانار (رۇممان). ئاچچىق ئانار ۋە ئۇنىڭ شەرابى سەپرانى باسىدۇ ۋە چىقىندىلەرنىڭ ئىچكى ئەزالارغا ئېقىشىنى توختىتىدۇ. ئانارنىڭ ھەممە تۈرلىرىدە، ھەتتا ئاچچىق ئاناردا بۇرۇشتۇرۇش بىلەن بىرگە تازىلاش خۇسۇسىيتى بار.

ئانارنىڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ مىلىكەككە سۈركىسە بولىدۇ. ئانار ئۇرۇقىنىڭ ھەسەل بىلەن قوشۇلغىنى (قاتتىق) يامان سۈپەتلىك يارىلارغا سۈركىلىدىغان دورىدۇر. ئۇنىڭ پوستى، بولۇپمۇ كۆيدۈرۈلگىنى جاراھەتلەر ئۈچۈن دورىدۇر. ئۇنىڭ ئاچچىق - چۈچۈكى ئاشقازان ئۈچۈن كۆپىنچە ئالما ۋە بېھىگە قارىغاندا مەنپەئەتلىكرەك بولىدۇ، لېكىن، ئۇرۇقى يامان. ئۇنىڭ قىسىملىرىدىن ئەڭ بۇرۇشتۇرگۇچىسى پوستلىرى بولىدۇ.

ئانارنىڭ ئۇرۇقى ھەسەل بىلەن بىرگە چىش ئاغرىقىغا ۋە قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ھەممە ئۇ بۇرۇن ئىچىگە سۈركىلىدىغان دورىدۇر. ئانارنىڭ بولۇپمۇ ئاچچىق ئانارنىڭ شەربىتى ۋە قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

غان شىرنىسى خۇمارلىقنى يوقىتىدۇ.

تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بىرنەچچە كۈن ئاپتاپقا قويۇلسا، كۆزدىكى ھارارەتكە ۋە كۈندۈزى كۆزى كۆرمەي قېلىشقا پايدا قىلىدۇ. ئانارنىڭ ھەممە تۈرلىرى خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ ۋە شېرىن كۆڭۈلنى ئاچىدۇ. ئانار ئۇرۇقىنىڭ ئېزىلگەن تالقىنى ھامىلدار ئاياللارنىڭ كۆڭۈل قاراڭغۇلۇقىنى باسىدۇ. قايىنتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان سۈيى، بولۇپمۇ ئاچچىق ئانار يۇقىرىقىدەك رول ئوينايدۇ. ئانارنىڭ ئاچچىقى تاتلىقىغا قارىغاندا سۈيدۈكنى بەكرەك ھەي- دەيدۇ، ئومۇمەن ھەر ئىككىسى سۈيدۈك ھەيدىگۈچىدۇر. ئانارنىڭ يىلتىزى ۋە پوستىنى ئۈزۈمنىڭ شارابى بىلەن قوشۇپ شۇ بويىچە ياكى قايىنتىپ كېسەل كىشىگە بەرسە، تۇتۇقۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشاش مەددە قۇرتلارنى ھەيدەيدۇ.

ئانارگۈلى (جۇللەنار). ئانارگۈلنى چىش مىلىكلىرى قانىغاندا ئىشلەتسە ياخشىدۇر. بۇنىڭ يۇمشىقى جاراھەتلەرنى، كونا يارىلارنى، سۇنۇق ۋە يېرىقلارنى جىپسىلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭدىن دەببەدە چاپلىغۇچى دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇ كېڭىيىپ قالغان چىشلارنى چىڭىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئىچنى قاتۇرىدۇ. ئۈچەي يارىلىرىغا، بالىياتقۇ ئاقمىسىغا، با- لىياتقۇدىن خۇن كېلىشكە پايدا قىلىدۇ.

ئارپا (شەئىر). ئارپا ئۇنى سۇيۇق ھالۋايتەرگە ئوخشىتىپ سۇ بىلەن پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن زىيتت ۋە سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قاتتىق ئىششىقلارغا قويۇپ تېڭىلىدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يارىلانغان قوتۇرغا قويۇپ تېڭىلسا ئۇنى تۈزىتىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى كۆكرەك ئەزالىرىغا پايدا قىلىدۇ؛ ئەگەر ئۇ ئار- پىبەدىيان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىچىلسە، سۈتنى كۆپەيتىدۇ. ئارپىنىڭ ئۇنىغا قەشقەر بېدىسى ۋە كۆكنارنىڭ پوستىنى قوشۇپ بىقىن ئاغرىقىغا

قارشى تېگىلىدۇ. ئارپىنىڭ تالقىنى ۋە تالقىنىنىڭ پىشۇرۇلغىنى ئىچنى توختىتىدۇ. ئارپىنىڭ سۈيى ئىسسىتمىدا سوۋۇتقۇچى ۋە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى سۈپىتىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئارپىبەدىيان رومى (ئەنسىيون). ئارپىبەدىيان رومى يۈز يېرىلغانغا ۋە قول، ئاياغ ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ھوردىتىلسا ۋە ھورى بۇرۇنغا تۇتۇلسا، باش ئاغرىقىنى ۋە باش ئايلىنىشنى باسىدۇ. ئۇششاق قىلىپ يانجىپ، ئۇنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئىچىدە ئېزىلىش ۋە ئۇرۇلۇشتىن پەيدا بولغان يارىلىنىشنى تۈزىتىدۇ؛ ئاغرىقلارنى قالدۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

كۆزگە چۈشكىلى ئۇزاق بولغان پەردىلەرگە پايدا قىلىدۇ. نەپەس ئېلىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ ۋە سۈت كۆپەيتىدۇ.

سۈيدۈك ۋە بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ئاق خۇننى يۇرۇشتۇرىدۇ، بالىياتقۇنى روتۇبەتلەردىن تازىلايدۇ. شەھۋانىي قۇۋۋەتنى قوزغىتىدۇ، زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ ۋە دۆ، چايان چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ، بىر قېتىمدا 0.5 دەرھەم ئىچىلىدۇ.

ئارپىبەدىيان (رازىيەنەج). ئارپىبەدىيان بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېلىمى كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدۇ ھەمدە كۆزگە سۇ چۈشۈش، يەنى كەتەرەكتەنىڭ باشلىنىشى ئالدىدا ۋە ئەمدى باشلانغان ۋاقىتتا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇ سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىلسە، كۆڭۈل ئاينىش ۋە ئاشقازان كۆپۈشكە پايدا قىلىدۇ، ئەمما ئاستا ھەزىم بولىدۇ.

ئارپىبەدىيان سۈيدۈك ۋە ھەيز قېنىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ياۋىسى تاشنى پارچىلايدۇ ۋە بۆرەك، دوۋسۇنغا پايدا قىلىدۇ. يىلتىزىنى پارچىلاپ تىلا شارابى ① بىلەن قوشۇپ غالجىر ئىت چىشلىگەن جايغا چاپسا پايدا قىلىدۇ.

ئارچا (ئەرئەر). ئارچا ئەتلىنىشكە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

---

① تىلا شارابى — 1/3 ى قالغۇچە قاينىتىپ قويۇقلاشتۇرۇلغان شاراب.

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

كۆكرەك ئاغرىقلىرى ۋە يۆتەلنىڭ ياخشى دورىسى.

ھەيز قېنى ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، بالىياتقۇ بوغۇلۇشىغا ۋە ئۇنىڭ ئاغرىقلىرىغا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئارچا بۇجۇرى (ئەبھەل). ئارچا بۇجۇرى تالقىنى ھەسەل بىلەن بىرگە ئىشلىتىلسە يىرىڭدىغان، پۇرىغان يارىلارغا پايدا قىلىدۇ. بۇنى قويۇپ ھوردالسا، يۇقۇملۇق يارىلارنىڭ كېڭىيىشىنى توختىتىدۇ. ئەبھال مېۋىسى تۆمۈر چۆمۈچتە كۆنجۈت يېغى بىلەن تاكى قارىدىغۇچە قايىنتىلىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق ئاغرىقىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. يۈرەك سېلىشقا، خاپىغانىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇ قوسۇشنى توختىتىدۇ ۋە مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىپ، دەم سىقىلىشنى يوقىتىدۇ، خۇسۇسەن شارابقا چىلانغىنى يۈرۈشتۈرىدۇ. ئاجىز جىگەردىكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

ھەسەل بال (ئەسەل). ھەسەلنىڭ ئەڭ ياخشىسى شېرىن، پۇراقلىق، يېقىملىق پۇراقلىق، بىرئاز ئۆتكۈرلۈكى بار قىزغۇچ رەڭلىك ۋە سۇيۇق بولمايدىغان، ئۈزۈلمەيدىغان يېپىشقاق بولغىنىدۇر. ھەسەلنىڭ ئەڭ ياخشىسى باھار پەسلىدىكىسى بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى ياز پەسلىدىكىسىدۇر. قىشتىكى ھەسەل ناچار ھەسەلدۇر. ھەرە ھەسلى ئىككىنچى دەرىجىدىكى ئىسسىق ۋە قۇرۇقتۇر. قەنت ماددىسى بار ۋە شېكەر قومۇچىنىڭ سۈيى بارلىرى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

ھەسەلنى سۈركىسە پىت، سىركە بولمايدۇ ۋە ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر ھەسەل، بولۇپمۇ ئاچچىق ھەسەل قۇست بىلەن قوشۇلسا، سەپكۈنكە سۈركىلىدىغان دورا بولىدۇ. تۇز بىلەن قوشۇپ زەخمىلەرنىڭ تاتۇق ئىزىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

چىرىگەن چوڭقۇر يارىلارنى تازىلايدۇ. قويۇلغۇچە قايىنتىلغىنى يېڭى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ. ئاچچىق تاش بىلەن قايىنتىلغىنى تەمرەتكىلەرنى ساقايتىدۇ. كۆز خىرەلەشكەننى ساقايتىدۇ. ھەسەلنى تاڭلاي

بىلەن ئېزىپ شوراش ۋە غار - غار قىلىش بوغما ئاغرىقلارنى تۈزىتىدۇ ۋە بادامچە بەزلەرگە پايدا قىلىدۇ.

كۆپۈكى ئېلىنمىغان ھەسەل يەل قىلىدۇ ۋە ئىچنى سۈرىدۇ؛ ئەگەر ھەسەلنىڭ كۆپۈكى ئېلىنسا بۇ خىل تەسىرى كېمىيىدۇ. ئۇنى يالاش غالجىر ئىت چىشلىۋالغان يەرگە زەھەرلىك قوزىقار① نى يېگەنگە داۋادۇر. قايناتىلغان ھەسەل زەھەرلەرگە قارشى پايدىلىق نەرسىدۇر.

ئاچچىق تاش (شەببە). ئاچچىق تاشتا قايتۇرۇش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار؛ ئۇ ھەرقانداق قان ئېقىشنى توختىتىدۇ، چىقىندىلەرنىڭ ئېقىشىنى ۋە قويۇلۇپ كېلىشىنى توختىتىدۇ.

ئاچچىق تاش ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقىغا باراۋەر مىقداردا ئېلىنغان شاراب دۇغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇرۇتۇپ، تۈزۈلۈشى قىيىن بولغان ۋە ئۇرۇلغان يارىلارغا ۋە ئۇنىڭ ئۆزىگە باراۋەر مىقداردىكى ئاق تۇز بىلەن قوشۇپ، يەل يارىلارغا ۋە ئوتتا كۆيگەن يارىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئاچچىق تاش قايناتىلغان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر.

بېلىق (سەمەك). گۆشى قاتتىق بېلىق بولسا كىچىكىنى، گۆشى يۇمشىقى بولسا، بىرئاز چوڭراقىنى تاللاش كېرەك. قاتتىق گۆشلۈك بېلىقنىڭ تۇزلانغىنى يېگەنسىغا قارىغاندا ياخشىراق بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بېلىقنى شورپا قىلىپ قايناتىپ يېيىش، ئۇنىڭدىن كېيىنكى ئورۇندا تاۋىدا پىشۇرۇلغىنى تۇرىدۇ. ياغ بىلەن قورۇلغان بېلىقنى دورا - دەرمەك بىلەن يېيىسە مەيدىسى كۈچلۈك كىشىلەرگە توغرا كېلىدۇ. بارلىق بېلىقلار سوغۇق ۋە ھۆل بولىدۇ.

تۇزلانغان بېلىق ئىسسىق ۋە قۇرۇق بولىدۇ، ئۇلار كونىرىغانسېرى

---

① قوزىقار — يامغۇردىن كېيىن ئۈنۈپ چىقىدىغان موگۇغا ئوخشاش بىر خىل ئۆسۈملۈك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇ ئىككى خۇسۇسىيىتى ئارتىشقا باشلايدۇ .

تۇزلانغان بېلىقنىڭ شورپىسى بىلەن بىرنەچچە قېتىم ھۆقنە قىلىنسا ياپياش ئاغرىقىغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ ؛ پېگىسى ئەسەبلەرنى بوشاشتۇرىدۇ . تىرىك بەئئاد① بېلىقنى باش ئاغرىۋاتقان كىشىنىڭ بېشىغا قويسا ، ئۇ كىشى باش ئاغرىقىنى سەزمەيدۇ .

بېلىق شورپىسىنىڭ ھەممە خىلى ئىچنى يۇمشىتىدۇ . تۇزلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان ئۇششاق بېلىقنىڭ بېشى ئارقا تۆشۈكنىڭ يېرىلىشىغا قارشى ياخشى داۋادۇر .

تۇزلانغان سەمارۇس② بېلىقنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ ، غالجىر ئىت چىشلىگەن ۋە چايان چاققان يەرگە چاپسا پايدا قىلىدۇ . باشقا بارلىق بېلىقلار ۋە ئۇلارنىڭ شورپىسىمۇ شۇنداق . بارلىق بېلىقنىڭ شورپىسى زەھەر ئىچىش ۋە چېقىش ئارقىلىق زەھەرلىنىپ قېلىشنى ساقايتىشقا پايدا قىلىدۇ .

بەنگىدىۋانە مېۋىسى (جەۋز ماسل) . بەنگىدىۋانە مېۋىسى مەست قىلىدۇ ۋە مېگىگە زەھەرلىكتۇر . بۇنىڭ بىر دانچىلىك ۋەزنى مەست قىلىدۇ . بۇ يۈرەكنىڭ دۈشمىنىدۇر . بۇنىڭدىن بىر دەرھەم ۋەزىندە ئىچىلسە شۇ كۈنىلا زەھەرلىنىدۇ .

بەرگىزۈپ (لىسان ئۇل- ھەمەل) . بەرگىزۈپ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا ۋە ئوتتا كۆيگەن جايلارغا ، ئوچاققا ، ئېشەكيېمىگە ، سەرەمەسكە ، قۇلاق ئاستى ئىششىقلىرىغا ۋە قول مۇدۇرلىرىغا پايدا قىلىدۇ . يامان يارىلارغا ، چوڭقۇر جاراھەتلەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ ۋە بۇ كېسەللىكلەردە ئەڭ ياخشى ۋاستە ھېسابلىنىدۇ . پالەڭ ئورنىغا بەرگىزۈپ سېلىپ يېيىسمۇق ئاش قىلىنسا تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

① بەئئاد — ئېلېكتىر سىكات بېلىقى .

② سەمارۇس — ساردىنە بېلىقى دەپ تەخمىن قىلىنىدۇ .

بەرگىلىرىنىڭ شىرنىسىنى قۇلاق ئاغرىقىغا قارشى تېمىتسا ئاغرىقنى باسىدۇ. يىلتىزىنى چايناسا ياكى ئۇنىڭ قايناتمىسى بىلەن ئېغىز چايقالسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. بەرگىلىرىنىڭ سۈيى ئېغىز جاراھەتلىرىنى داۋالايدۇ.

ئۇرۇقى قان كۆپەيتىشكە پايدا قىلىدۇ. پالەك ئورنىغا بەرگىزۇپ سېلىنغان يېسىمۇق ئاش ئىسىستمىغا پايدا قىلىدۇ.

ئۇچەيدىكى يارىلارغا ۋە سەپرالىق ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن بەرگىزۇپنىڭ ئۇرۇقىنى ئىچۇرىدۇ ياكى شىرنىسى بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. بوۋاسىردا قان كېتىشنى توختىتىدۇ. نەمەكاپ بىلەن قوشۇپ غالجىر ئىت چىشلىگەن جايغا قويۇلىدۇ.

باقلاجان (بادىن جان). باقلاجان رەڭگىنى بۇزىدۇ، يۈزنى قارايتىدۇ، رەڭگىنى سارغايتىدۇ، جىگەر ۋە تالدا تىقىلمىلار پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭدا سىركىدە پىشۇرۇلغىنى مۇستەسنادۇر. چۈنكى بۇ، كۆپىنچە جىگەر تىقىلمىلىرىنى ئاچىدۇ. باقلاجاننىڭ ئىچنى سۈرۈشكە ۋە ئىچنى توختىتىشقا مۇناسىۋىتى يوق. لېكىن، ياغدا پىشۇرۇلسا ئىچنى سۈرىدۇ، سىركىدە پىشۇرۇلسا ئىچنى توختىتىدۇ.

بېھى (سەپەرجىل). چوغقا كۆمۈلگەن بېھى يەڭگىلرەك ۋە پايدىلىقراق بولىدۇ. ئۇ تۆۋەنكىدەك پىشۇرۇلىدۇ: بېھىنىڭ ئىچىنى كولاپ ئۇرۇقى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئىچىگە ھەسەل سېلىپ، ئۈستىنى لاي بىلەن سۇۋاپ قورگە كۆمۈلىدۇ. يېغى يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بېھىنى كۆپ يېسە ئەسەب ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىقىپ ئېلىنغان سۈيى «ئۆرىسگە تىنىش» ۋە قىزىتمىغا پايدىلىق، ئۇ قان كۆپىيىشنى توختىتىدۇ. ئۇرۇقى تاماق قىرىلىشقا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۆپكە نەيچىلىرىنى يۇمشىتىدۇ.

قۇسۇشنى توختىتىشقا ۋە خۇمار تۇتۇشنى پەسەيتىشكە پايدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ ، تەشنالىقنى باسىدۇ . چىقىندىلەرنى قوبۇل قىلىدىغان مەيدىنى كۈچەيتىدۇ . ئەگەر ئۇنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى ياكى يېغىنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتسا ، سۈيدۈكنىڭ ئېچىشتۇرۇپ چۆشۈشىگە پايدا قىلىدۇ . يېغى بۆرەك ۋە دوۋساققا پايدا قىلىدۇ . بېھىنى تاماقتىن كېيىن يېسە ئىچىنى سۈرىدۇ ، كۆپرەك يېسە تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى چىقىرىۋېتىدۇ . ئۇنىڭ قايناتمىسى كۆتەن ۋە بەچچىدان (بالىياتقۇ)نىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىگە قارشى ھۆقنە قىلىنىدۇ .

بابۇنە (ئۇقھۇۋان) . بابۇنە ئاقىدىغان ئاقما يارىلارغا پايدا قىلىدۇ ، تۇزۇلۇشى قىيىن بولغان يارىلارنى ساقايتىدۇ . مۇسكۇل ۋە ئەسەب جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ . ئەسەبنىڭ بۇرالغىنىدا ① قايناتمىسىغا پۇتى چىلاپ قويۇلسا پايدا قىلىدۇ ، ئۇ ئۇزاق ئۇخلاتقۇچىدۇر . ھۆلىنىڭ پۇرىقى ئۇخلىتىدۇ ، يېغى قۇلاق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

سۈيدۈكنى كۈچلۈك ھەيدەيدۇ ؛ ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىلسە دوۋساقتىكى قاتقان قاننى ئېرىتىدۇ . چوڭ بابۇنەگۈلنىڭ يېگى ئېچىلغىنىنى ۋە تۇتۇتىلگىنىنى شارابقا سېلىپ ئىچسە تاشلارنى پارچىلايدۇ .

بادام (لەۋز) . تاتلىق بادام مۆتىدىل ، نەملىككە مايىل ، ئاچچىق بادام ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق . ئاچچىق بادامنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى ، ئۇنى تولىكە يېسە ئۆلىدۇ ، ئۇ ، ئوزۇق ئەمەس ، پەقەت دورىدۇر ، تاتلىق بادامنى يېسە ئوزۇقلاندۇرىدۇ ، ئۇ ياخشى ئوزۇق بولىدۇ ، ئەمما كۈچلۈك ئوزۇق ئەمەس . بادام يېغى بادامنىڭ ئۆزىگە قارىغاندا يەڭگىلرەك بولىدۇ .

ئاچچىق بادام سەپكۈن ، نۇقتىلىق قان توچكىلىرى ، قورۇملار ۋە ئاپتاپتىن قارايتىشقا قارشى قوللىنىلىدۇ . ئۇ يۈزدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ .

① ئەسەبنىڭ بۇرالغىنى — ئەسەبنىڭ زىيانلىنىش ۋە كېسەللىكى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان تارتىشىش ۋە يىغىلىپ قېلىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ .

ئاچچىق بادام دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى قايىنتىپ قويغاندا، سەپكۈنگە قارشى كۈچلۈك ۋاستە بولىدۇ. تاتلىق بادامنى يېسە سەمرىتىدۇ. ئاچچىق بادام شاراب بىلەن بىرگە ئىشلىتىلسە، ئېشەكيېمىگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بادامنى ھەسەل بىلەن يامرىغۇچى يارىلارغا ۋە ئۇچۇققا، سىركە ۋە شاراب بىلەن تەمرەتكىگە سۇركىسە بولىدۇ. بۇ ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسىدە ئاچچىق بادام ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. شاراب ئىچىشتىن ئىلگىرى بەش دانە ئاچچىق بادامنى يېسە مەست بولۇشتىن ساقلايدۇ.

ئاچچىق بادام بۇغداي كىراخمىلى بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىشلىتىلگەندە، قان كۆپەيتىشكە، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە، ئىسسىتما، زاتىل كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن بادام يېغى شۇنداق. بادام، بولۇپمۇ ئاچچىق بادام جىگەر ۋە تالدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ، چۈنكى ئۇ تومۇرنىڭ ئۇچلىرىدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ يېگىسىنى پوستى بىلەن يېسە ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى تازىلايدۇ، ئاچچىق بادام بۆرەكتىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ. ئاچچىق بادامنىڭ يېغى بۆرەكنى ۋە دوۋساقنى تازىلايدۇ، تاشلارنى پارچىلايدۇ، بولۇپمۇ گۈلسەۋسەر يىلتىزى بىلەن قوشۇپ ئىچىلسە شۇنداق قىلىدۇ. تاتلىق بادام قولۇنجقا، غالجىر ئىت چىشلىگەن يەرگە پايدا قىلىدۇ.

بۇزا (ھۇققا). ئۇنىڭ كۆپرەك مۇۋاپىق كېلىدىغىنى ئاق نان، يالپۇز ۋە پىترۇشكىدىن ئېلىنغىنىدۇر. يەل، يامان خىلتلارنى پەيدا قىلىدۇ، ئۇزۇقلۇقى ناچار. ئۇنىڭ ھايۋان ئەزالىرىغا زەھەرلىكى شۇ دەرىجىدىكى، ئەگەر ئۇنىڭدا پىل سۆگىكى ئېۋىتىلسە، ئۇنى يونۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە بۇ خىل سۆگەكتىن ھەر خىل نەرسىلەرنى ئىشلەش ئاسانلىشىدۇ. ئەسەب (نېرۋا)كە ناھايىتى زەرەر قىلىدۇ، مېڭە پەردىلىرىگە زەرەر قىلىدۇ. ئارپىدىن قىلىنغان بۇزا سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساققا زەرەر قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ھەيز قىنىنى ھەيدەيدۇ ، بالىنى چۈشۈرىدۇ ۋە بۆرەك قىپىدىكى تاشنى پارچىلايدۇ ، شاراب بىلەن قوشۇپ زەھەرگە قارشى ئىچىلسە پايدا قىلىدۇ . ئۇنى ئۇرۇن ئاستىغا سېلىپ ياتسا چايان ۋە دۆلەرنى ئۆلتۈرىدۇ ھەمدە ئۇلارنى قاچۇرىدۇ .

بوتاكۆز (ئازان ئۆل ـ فەئىر) . بوتاكۆز بەدەندە تۇرۇپ قالغان تىكەن ۋە ئوق ئۇچىنى بەدەندىن چىقىرىدۇ ۋە جاراھەتلەرنى تۇتاشتۇرىدۇ ، يارىلارنى تازىلايدۇ .

تۇتقاقلىق كېسەللىرى ئىچسە ۋە يۈزى پالەچ بولغاندا بۇرنىدىن ماڭدۇرسا ، زور پايدا قىلىدۇ ۋە مېڭىنى تازىلايدۇ .

گەزەگۈت (سەزاب) . ئۇنىڭ يېڭىسى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، قۇرۇقى ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق . ياۋىسىنىڭ قۇرۇقى تۆتىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق .

سودا بىلەن قوشۇپ ئاق داغ ، سۆگەل ۋە ئۈجمىگە ئوخشاش سۆگەللەرگە قويۇلىدۇ . سامساق ۋە پىيازنىڭ ھىدىنى كەتكۈزىدۇ . «تۆلكە كېسەللىكى» گە پايدا قىلىدۇ .

تاماق ۋە قولتۇقتىكى قۇلغۇنەگە قويۇلسا ، ئۇلارنى قايتۇرىدۇ ، سېرىقماي ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ تەمرەتكىگە قويۇلىدۇ ، سىركە ۋە قوغۇشۇن ئۇپىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇچۇق ۋە سەرەمەسكە ئىشلىتىلىدۇ . كونا يارىلارنى تۈزىتىدۇ . گەزەگۈت ئىچىلسە ۋە ھەسەل بىلەن بىرگە قۇيۇپ تېڭىلسا پالەچكە ، ئىرقۇننەساگە ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

گەزەگۈتنى كۆزگە سۈركىسە ياكى ئۇنى يېسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ . ئۇنىڭ قايناتمىسى ئارپىبەدىيان قايناتمىسى ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، ياخشى تەسىر قىلىدۇ . ئۇ تالقان بىلەن قوشۇپ كۆزنىڭ لوقۇلدىشىغا قارشى قويۇپ تېڭىلىدۇ . گەزەگۈتنى ئەنجۈر بىلەن

قوشۇپ گۆشكە سۇ يىغىلغانغا ۋە مېشىلىك ئىستىسقاغا قويۇپ تېڭىلىدۇ .

ئەرلىك ئۇرۇقىنى قۇرۇتىدۇ ۋە ئۇنى توختىتىدۇ ھەمدە شەھۋانىي قۇۋۋىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ . گەزەگۇتنىڭ ئىككىلى خىلى ئىچنى قاتۇرىدۇ ، ئۈچەي ئاغرىقىنى باسىدۇ ؛ قۇلۇنج ئاغرىقىدا زەيتۇن يېغىغا قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئارقا پىشاپ يارىلىرىغا قويۇلىدۇ ، زەيتۇن يېغىدا قايىنىتىپ ، تۇتۇ قۇرتقا قارشى ئىچۈرۈلىدۇ .

گەزەگۇت زەھەرلەرگە قارشىلىق كۆرسىتىدۇ . زەھەر ئىچىش ۋە چايان چېقىشتىن خەۋپ يەتكەن كىشى ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن بىر دەرھەمنى بەرگى بىلەن شارابقا قوشۇپ ئىچىدۇ . ئەنجۈر ۋە ياڭاقنى ئېزىپ گەزەگۇت ئۇرۇقى بىلەن ھەممىسنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياخشى بولىدۇ .

گەندانە (كۇدە ، كۇرەس) . شام گەندا نىسى تەتىم بىلەن ئىشلىتىلسە ئېشەكيېمنى كەتكۈزىدۇ ، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ . ئۇرۇقىنى قەتران بىلەن قوشۇپ قۇرت يېگەن چىشنى بۇسلىسا ، قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ . گەندانەنى يېسە باش ئاغرىقىنى كەلتۈرىدۇ ۋە يامان چۈش كۆرۈشكە سەۋەب بولىدۇ . كۆزگە زىيان قىلىدۇ . ئۆپكە ئىششىغانغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۆلارنى يېتىلدۈرىدۇ . ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىككى دەرەخ مېۋىسى شۇنچىلىك مىقداردا مىرتە دانىسى بىلەن قوشۇپ قان تۇپلاشقا قارشى بېرىلىدۇ . ياۋىسى ئاشقازان ئۈچۈن ناچار ، ئۇ ئاشقازان ئۈچۈن باغدا ئۆسىدىغانغا قارىغاندا يامانراقتۇر .

قايىنىتىلغىنىنى ، شۇنىڭدەك قورۇلغان ئۇرۇقىنى يېسە ۋە قويۇپ تېڭىلسا ، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى قوزغىتىدۇ ، ئۇرۇقىنى مىرتە دانىسى بىلەن قوشۇپ ئىچ بۇرۇغدا ۋە ئارقا پىشاپنىڭ قانىشىدا ئىشلىتىلىدۇ .

گورچىتسە (خەردەل) . گورچىتسە تۆتىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، قوتۇر ۋە تەمرەتكە، بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە ئىرقۇننەساگە پايداقىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

باشنى رۇتۇبەتلەردىن تازىلايدۇ، لېتەرگىيە بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ بېشىغا قويۇپ تېڭىلىدۇ، ئۇنىڭ سۈيى قۇلاق ۋە چىش ئاغرىقلىرىغا سۈركىلىدۇ. ئۇ غەلۋىرسىمان سۆڭەكتىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدىغان دورىلاردىندۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ ناشتىدا ئىچىلسە، ئۆتكۈر، ئەقىللىك قىلىدۇ. ئۇنى پارچىلاپ ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئۆپكىدىكى غەشلىكنى تازىلايدۇ. شەھۋانىي ھېسنى قوزغىتىدۇ ۋە «بالياتقۇ بوغۇلۇشى»غا پايدا قىلىدۇ.

گۈلسەۋسەر (سەۋسەن). گۈلسەۋسەر ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى سەپكۈن ۋە نۇقتىلىق قان توچكىلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن يۈزنى يۇسا تازىلايدۇ، پارقىراق قىلىدۇ ۋە ئىچنى سۈرىدۇ. يارىلارغا گۆش قوندۇرىدۇ. يىلتىزى قىزىق سۇ بىلەن كۆيگەن كۆيۈككە پايدا قىلىدۇ. گۈلسەۋسەر، خۇسۇسەن ياۋايى گۈلسەۋسەر يىلتىزىنىڭ قايناتمىسىدىن چىش ئاغرىقى ئۈچۈن ئېغىزنى چايقايدىغان دورا تەييارلىنىدۇ.

گۈلسەۋسەرنىڭ يىلتىزى «ئۆرىسگە تىنىش»قا پايدا قىلىدۇ، يۆتەلنى تۈزىتىدۇ، كۆكرەكتىكى تازىلىنىشى قىيىن بولغان رۇتۇبەتلەرنى سۈيۈلدۈرىدۇ. بالياتقۇ كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىشتا ئۇنىڭغا ھېچ نەرسە باراۋەر كەلمەيدۇ. يېغىنى 1.5 ئۇقىيە ① مىقداردا ئىچسە ئىچنى سۈرىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىلاۋۇس ئۈچەي تولغىنىپ قېلىش كېسەللىكىگە ئۇچرىغانلارغا ياقىدۇ. ئىرسانىڭ يېغى بوۋاسىرنىڭ ئاغزىنى ئاچىدۇ، گۈلسەۋسەر يىلتىزىنىڭ ھەرقانداق تۈرى شۇنداق تەسىر قىلىدۇ. ھاشاراتلارنىڭ، خۇسۇسەن چايانىنىڭ چاققىنىغا پايدا قىلىدۇ.

گۈلسەۋسەر يىلتىزى (ئىرسا). ئۇنىڭ قايناتمىسى قاتتىقلىقلار، غەلىز ئىششىقلار، قۇلغۇنە، سۆتلۈك تاشمىلارنى يۇمشىتىدۇ. چىرىگەن

① بىر ئۇقىيە — 29.75 گىرامغا.

يارىلارغا پايدا قىلىدۇ ؛ پارچىلانغان ، ئاقىدىغان ، تېشىلگەن يارىلارغا ئەت ئۈندۈرىدۇ ۋە سۆڭەكنىڭ ئۈستىگە گۆش ئۈندۈرىدۇ ، ھۆقنە قىلىنسا ئىرقۇننەساگە پايدا قىلىدۇ . ئۇخلىتىدۇ ، سوزۇلما خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ . بەزىدە بۇنىڭغا قىزىلگۈل يېغى ۋە سىركە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . بۇنىڭ يالغۇز ئۆزى باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ، قايناتمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ ، يېغى سىركە بىلەن قوشۇلسا ، قۇلاق غوڭۇلداشنى تۈگىتىدۇ ، ئۇخلىغاندا خورەك تارتىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەر يىلتىزى بىقىن ۋە زاتىلجەمدىكى ئاغرىقلارنى تۈگىتىدۇ . يۆتەلگە ، خۇسۇسەن قويۇق رۇتۇبەتتىن بولغان ئۆپكە ياللۇغىغا ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىشقا ۋە تاماق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەرنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن ئىچسە ، جىگەر ۋە تالنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىنى ، تالنىڭ ئاغرىقىنى باسىدۇ . بوۋاسىرنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ . قورساقنىڭ تولغىنىپ ئاغرىشىنى يوق قىلىدۇ . سىركە بىلەن ئىچسە ھەممە زەھەرلەرگە پايدا قىلىدۇ .

گۈلخەيرى (خىتمى) . گۈلخەيرى ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە قايتۇرىدۇ ھەمدە زەردابلىق ، يىرىڭلىق ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەتلەرنى پىشۇرىدۇ . قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىششىقلارغا ۋە قۇلغۇنەگە پايدا قىلىدۇ . بەچچىدان قېتىپ قالسا ، ئۇ ساقىچ بىلەن قوشۇپ كۆتۈرۈلىدۇ . ئالتۇن گۈگۈرت ۋە يېلىم بىلەن قوشۇپ قۇلغۇنەگە قويۇلىدۇ . ئۇ ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، بوغۇملاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ھەمدە ئىرقۇننەساگە ، جۇغ - جۇغ بولۇشقا ، مۇشەكلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدىن ئۈزۈلۈشكە ۋە ئەسەبلەرنىڭ سوزۇلۇشىغا پايدا قىلىدۇ . ئەگەر ئۇنى قويۇپ تاڭسا ، قۇلاق بەزلىرىدىكى ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، بەلغەمنىڭ كۆچىيىشىنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ ۋە ئۆزىدىكى يۇرۇشتۇرۇش قۇۋۋىتى تۈپەيلى قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ بەرگىلىرى ئەمچەك ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ، زاتىلجەم ۋە ئۆپكە ياللۇغلىنىش كېسەللىكلىرىگە قويۇپ تېڭىلسا پايدا قىلىدۇ. گۈلخەيرى يىلتىزىنىڭ قايناتمىسىنى ئىچكەندە سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىگە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر گۈلخەيرى يىلتىزىنىڭ قايناتمىسى شاراب بىلەن ئىچىلسە، سىيىشنىڭ قىيىنلىششىغا پايدا قىلىدۇ ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ. ئومۇمەن، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە يېلىمى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ سۇ قوشۇلغان سىركە ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان قىسمىنى ھەرە چاققان جايغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

گۈلنەپشە (بەنەفسەچ) . گۈلنەپشىنىڭ يېغى قوتۇر كېسەللىكى ئۈچۈن ياخشى دورىدۇر. بۇنى پۇراش ۋە سۈركەش قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى باسىدۇ. بۇنى قويۇپ تېڭىش ۋە ئىچىش ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا ياخشى تەسىر بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. گۈلنەپشە ۋە ئۇنىڭ شېكەردە پىشۇرۇلغان مۇرابباسى كۆكرەكنى بوشىتىدۇ. شارابى زاتىلجەم ۋە ئۆپكە ياللۇغلانغانغا پايدىلىقتۇر. بۇ شۇ تەسىردە گۈلابتىن ئارتۇقراقتۇر.

شارابى بۆرەك ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر. سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، قۇرۇتۇلغىنىنى سەپرانى سۈرىدۇ. شارابى مۇلايىملىق بىلەن ئىچنى يۇمشىتىدۇ. ئۇ سوك چىقىپ قالغانغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

گۆش، ئەت (لەھم) . ئەڭ ياخشى گۆش قوينىڭ گۆشىدۇر، چۈنكى ئۇ ئىسسىق ۋە يۇمشاقتۇر. ئوغلاق، قوزا ۋە ياش موزاينىڭ گۆشى ئەڭ ياخشى ھەزىم بولىدۇ، تامىقى ناھايىتى لەززەتلىك ۋە قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. ئوغلاق گۆشىگە قارىغاندا قوزىنىڭ گۆشىدە چىقىندى ماددىلار كەمرەك بولىدۇ، ياخشى ئېمىۋاتقان موزاي گۆشى ناھايىتى ياخشى.

ياخشى ئېمىتىلمىگەن موزاينىڭ گۆشى زىيانلىق . قېرى قوينىڭ گۆشى ، شۇنىڭدەك ئورۇق قوي ، قېرى كالىنىڭ گۆشى بەك ناچار گۆشتۇر . قارا قوينىڭ گۆشى يەڭگىلرەك ، لەززەتلىك بولىدۇ ، ئەركەك قوي ، كالىنىڭ گۆشى ۋە چوڭ ، سېمىز ھايۋانلارنىڭ گۆشى ئەڭ ياخشى بولىدۇ . ئاق قوينىڭ گۆشى يەڭگىلرەك بولىدۇ ، ئالا ھايۋاننىڭ گۆشى قۇۋۋەتسىز بولۇپ ، ئاشقازانغا تەسىر قىلىدۇ .

ئەڭ ياخشى ۋە ئاسان سىڭىدىغان گۆش سۆڭەككە يېقىن جايدا تۇرغان گۆشتۇر . ئوڭ تەرەپنىڭ گۆشى سول تەرەپنىڭكىدىن يەڭگىلرەك ۋە ياخشىراق بولىدۇ .

پېچىلغان ھايۋاننىڭ گۆشى باشقىسىنىڭكىدىن ياخشىدۇر . قۇش گۆشىدىن ئەڭ ياخشىسى قىرغاۋۇل گۆشىدۇر . توخۇ گۆشى ئۇنىڭدىن يۇمشاقراق ، لېكىن ئوزۇقلۇق دەرىجىسى ئۇنىڭغا يەتمەيدۇ . تاغ ۋە چۆل كەكلىكىنىڭ ، ئۇلارنىڭ گۆشمۇ شۇنداقتۇر .

ياۋايى ھايۋاننىڭ گۆشى ، سۇدا ياشايدىغان بارلىق چوڭ قۇشلارنىڭ گۆشى ، ئۇزۇن بويۇنلۇق قۇشلار ، تاۋۇس ، تۇۋدا ، قاتتىق گۆشلۈك كەپتەرلەرنىڭ ، قەتا① ۋە باشقا كۆپىنچە سەۋدا تۇغدۇرىدىغان گۆشلەر ، شۇلارغا ئوخشاش باشقا قۇشلارنىڭ گۆشى ناچار گۆشلەردۇر . تۇمۇچۇقا ئوخشىشىدىغان قۇشلارنىڭ گۆشى ناچار . يىرىك ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىدىغان قۇشلارنىڭ قانىتى ياخشى كەيمۇس② پەيدا قىلىدۇ . ياۋايى ھايۋانلارنىڭ گۆشى ئىچىدە گەرچە سەۋدا تۇغدۇرۇشقا مايىل بولسىمۇ ياخشىسى كېيىك گۆشىدۇر .

گۆش بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان ياخشى غىزادۇر . تاماقلارنىڭ ئە-

---

① قەتا — پارس تىلىدا سەگخور دېگەن قۇش .

② كەيمۇس — ئاشقازاندا ھەزىم بولۇپ ، ئىنچىكە ئۈچەيگە ئۆتىدىغان سۇيۇق تاماق .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چىدە قانغا تېز ئايلىنىدىغان نەرسە گۆشتۇر. قورۇلغان ۋە كاۋاپ قىلىنغان گۆش ئەڭ قۇرۇقتۇر. قاينىتىلغان گۆشنىڭ ئۇزۇقلۇقى ھۆلرەكتۇر. ئەڭ ياخشى گۆش ئوغلاقنىڭ گۆشىدۇر. ئىنەكنىڭ گۆشى قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىلسا ياخشى پىشىدۇ. ئۇنى باھاردا ۋە يازنىڭ باشلىرىدا يېسە ياخشى.

قېرى كالىنىڭ گۆشى سەرەتان (راك) كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا غەلىز گۆشلەرمۇ شۇنداق، كالا گۆشى قاتتىق ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ.

كالا گۆشى قوتۇر ۋە يامان تەمرەتكە پەيدا قىلىدۇ.

توشقان گۆشىنىڭ شورپىسىغا پادەگرە ھەم بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ قالغانلارنى ئولتۇرغۇزسا بولىدۇ. ئۇنىڭ تەسرى تۈلكە گۆشى شورپىسىنىڭ تەسرىگە يېقىندۇر.

ئەفئا (يىلان) گۆشى مەخسۇس بابتا ئېيتىلغانغا ئوخشاش ماخاۋغا ئىشلىتىلىدۇ. كىرپە گۆشىمۇ ماخاۋ كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوزا گۆشىنىڭ كۆلى كۆزگە ئاق چۈشكەنگە پايدا قىلىدۇ. يىرتقۇچ ھايۋانلار ۋە تىرناقلىق يىرتقۇچ قۇشلارنىڭ گۆشى كۆز ئۇچۇن پايدىلىق ۋە ئۇنى قۇۋۋەتلەندۇرىدۇ.

كالا گۆشى ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈچەيگە ساقىپ ئۆتۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. قورۇلغان توشقان گۆشى ئۈچەيدىكى يارىلارغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. كىرپىنىڭ گۆشىنى قورۇپ، ئىسكەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ چاپسا بۆرەك ئاغرىقىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قارا خوراز گۆشىنىڭ شورپىسى قۇلۇنجقا (ئۈچەيدە بولىدىغان كېسەللىك) ۋە سەۋدايى كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. ياۋا ئېشەكنىڭ يېغى قۇست يېغى بىلەن قوشۇلسا غەلىز يەللەر سەۋەبلىك بولىدىغان بۆرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. يىرتقۇچ ھايۋانات ۋە تىرناقلىق قۇشلارنىڭ گۆشى بوۋاسىرغا

ياخشىدۇر. كالا گۆشىنىڭ شورپىسىدىن قىلىنغان سىكبىاج ①سەپرالىق ئىچ سۈرۈشكە ناھايىتى ياخشى ۋە ئۇنى توختىتىدۇ.

تاغ ئۆچكىسىنىڭ گۆشى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. ياغلىق گۆش باشقا گۆشلەرگە قارىغاندا ئىچنى كۆپرەك يۇمشىتىدۇ.

لەتچە گۆشىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنى شارابقا سېلىپ يېسە، زەھەرلەرگە قارشى پايدا قىلىدۇ. قوزا گۆشىنىڭ كۆيدۈرۈلگىنى يىلان، چايان ۋە قارا چايان چاققانغا پايدا قىلىدۇ. يەنە شاراب بىلەن قوشۇلسا، غالجىر ئىت چىشلىگەنگە پايدا قىلىدۇ. پاقا گۆشى ھاشارەتلەرنىڭ چېقىۋالغىنىغا پايدا قىلىدۇ.

دالاچاي (ھىۋ فارىقۇن). دالاچاي يوپۇرمىقىنىڭ قويۇق سۈرتمىسى ئوتتا كۆيگەن يەرگە پايدىلىقتۇر. چوڭ جاراھەتلەرنى، يامان يارىلارنى بىرىكتۈرىدۇ. بۇنى ئېزىپ شەلۋەرىگەن ۋە سېسىغان يارىلارغا سەپسە پايدا قىلىدۇ.

شاراب بىلەن قايناتىپ ئىچىش يانپاش ئاغرىقىغا ۋە ئىرقۇننەسا② غە پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن 40 كۈن ئارقىمۇئارقا داۋاملاشتۇرۇپ ئىچسە، ئىرقۇننەسانى تۈزىتىدۇ.

سۈيدۈكنى ۋە ھەيز قېنىنى ھەيدەيدۇ. مېۋىسى ئۆتنى سۈرىدۇ.

دەرمەنە (شىھ). ئۇنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ «تۆلكە كېسەللىكى» گە سۈركەش پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ يېغى ئاستا ئۆسىدىغان ۋە چۈشۈپ كېتىۋاتقان ساقالنى ئۆستۈرىدۇ. يەلنى ۋە سەۋدانى قايتۇرىدۇ. نەپەس ئېلىش قىيىن بولغان كىشىگە پايدا قىلىدۇ.

دەرمەنە تۈتۈ قۇرتنى ۋە قوغۇن ئۇرۇقىغا ئوخشاش مەددە قۇرتنى ھەيدەيدۇ، ئۆلتۈرىدۇ، ھەيزنى ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، بۇ جەھەتتە ئۇ ئەمەندىن كۈچلۈكرەكتۇر.

---

① سىكبىاج ــ سىركە ۋە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىغان قىيملىق شورپا.

② ئىرقۇننەسا ــ ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چايان ، قارا قۇرت چاققاندا ۋە ئومۇمەن زەھەرلەرگە قارشى ئىشلىتىلسە پايدا قىلىدۇ .

دىۋ پىچەك (ئەفتىمۇن) . دىۋپىچەك قورساقنىڭ ئىسسىلىشىنى باسىدۇ . بېشى قايغان كىشىلەرگە ۋە قېرىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ . سەۋدا- دىن بولغان كېسەللىكلەرنى ھەيدەيدۇ . دىۋپىچەك (تومۇر تارتىشىش) كە پايدا قىلىدۇ . مالىخولىيا ۋە تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ .

دىۋپىچەكنىڭ بىر ئىچىم مىقدارى تۆت دەرھەم بولۇپ ، ئازراق تۇز بىلەن ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ . بۇ سەۋدانى قاتتىق سۈرىدۇ ۋە شىللىقنى سۈرىدۇ .

دىگىز پىيىزى (ئىشقىل) .دىگىز پىيىزنى زەيتۇن يېغى ، سەنۇبەر يېلىمى بىلەن سۆگەلگە سۈركىسە ، ئۇلارنى قومۇرۇپ چىقىرىدۇ . «تۆلكە كېسەللىكى ۋە يىلان كېسەللىكى »گە سۈركىسە ، ئىشقىلاپ سۈركىسە چاچنى ئۆستۈرىدۇ . دىگىز پىيىزنىڭ خېمىنىڭ مېغىزى تاپان يېرىلغانغا پايدا قىلىدۇ .

دىگىز پىيىزى تاشقى يارىلارنى قۇرۇتىدۇ . ئۇنى ئىستېمال قىلىش ئىچكى ئەزا يارىلىرىغا زىيان قىلىدۇ ، سۈركەلسە بەدەننى يارا قىلىدۇ . ئەسەب ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ، پالەچ ، ئىرقۇننەساگە پايدا قىلىش بىلەن بىر چاغدا ساق ئەسەبگە بىرئاز زەرەر قىلىدۇ .

تۇتقاقلىق ۋە مالىخولىيا كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . سىركىدە ئېرىتىلگىنى چىشنىڭ مىلىكىنى قاتتىق قىلىپ سىڭىشىپ قالغان چىشلارنى چىڭىتىدۇ ، چىشنىڭ چىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، توختىتىدۇ . نەپەس سىقىلىش كېسەللىكىگە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ ، كونا يۆتەل ۋە ئاۋاز پۇتۇشنى يوقىتىدۇ . بۇنىڭدىن ئۈچ ئابالا ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ . مەيدىنى ۋە ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ . سۈيدۈكنى كۈچلۈك ھەيدەيدۇ .

دىگىز پىيىزى مەيدە ، مەقئەت ۋە بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا ھەمدە ئۈچەيدە بولىدىغان تولغاپ ئاغرىشقا پايدا قىلىدۇ . ئومۇمەن ، ھاشاراتلار-

نىڭ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ . چاشقاننى ئۆلتۈرىدۇ .

دېگىز پىيىزى (ئۇنسەل) . دېگىز پىيىزى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، ھەسەلگە مىلىپ « تۆلكە كېسەللىكى » ۋە « يىلان كېسەللىكى » گە قويۇلىدۇ .ئۇنىڭ سىركىسى گالنى يىرىكلەشتۈرىدۇ ۋە ئۇنىڭ گۆشىنى قاتۇرىدۇ . ئۇ قىزىتما ، خىرىلداش ۋە سوزۇلما يۆتەلگە ياخشى پايدا قىلىدۇ .

دالچىن (دارسىن) . دالچىن ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇقتۇر . سەپكۈن ۋە يىسسىمۇقسىمان قارا داغقا سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركىلىدۇ. سۈتلۈك تاشمىلارغىمۇ سۈركىلىدۇ . دالچىن يىغى يالتىراق كېسەللىكىگە ئاجايىپ ياخشىدۇر. تۇماۋغا پايدا قىلىدۇ ، يىغى باشنى ئېغىر قىلىدۇ ۋە مېڭىنىڭ رۇتۇبەتلىرىنى تازىلايدۇ . دالچىن قۇلاق ئاغرىقنى باسىدىغان ۋە ئۇنىڭ دورا تەركىبىگە كىرىدىغان نەرسىلەردىندۇر . جىگەردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ، جىگەر ۋە ئاشقازاننى كۈچلۈك قىلىدۇ ، ئاشقازاندىكى رۇتۇبەتلەرنى قۇرۇتىدۇ ، ئىستىسقىغا پايدا قىلىدۇ . بالىياتقۇ ، بۆرەك ئاغرىقلىرىغا ، ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . زەھەرلىك جانىۋارلار چاققان يەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇ ئەنجۈر بىلەن چايان چاققان يەرگە قويۇق سۈركىلىدۇ .

دولانە (زوئرور) . بىر گۇرۇھ تېۋىپلار دولانەنى سوغۇق ۋە ھۆل دەيدۇ . ئۇ باشنى ئاغرىتىدۇ . دولانە ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ . ئىچنى توختىتىدۇ ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشقا پايدا قىلمايدۇ .

يەتمەك (كۇندۇس) . يەتمەك پېسە ۋە داغنى ، بولۇپمۇ قارا پېسىنى ۋە سەپكۈننى تازىلايدۇ ، قوتۇرغا بەكمۇ پايدا قىلىدۇ . ئۇ قۇلاقنى تازىلىغۇچى ۋە مەينەتچىلىكنى يوقاتقۇچىدۇر . غەلۋىرەكسىمان سۆڭەكتىكى تىقىلمىلارنى كۈچلۈك ئېچىپ ، بۇرۇننىڭ پۇراق سەزمەسلىك كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . كۈچلۈك دەرىجىدە قۇستۇرىدۇ ۋە تالنىڭ قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى بەتلىرى
www.uyghurkitap.com

ئىچىنى سۈرىدۇ ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ . شۇ ئەزاغا قويۇلسا ، قان كەلتۈرىدۇ ۋە قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ . سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ .

ياڭاق (جەۋىز) . ياڭاق ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋەلىدە قۇرۇق . مېغىزىنى چايناپ يارىلانغان سەۋدايى ئىششىقلارغا قويۇلسا پايدا قىلىدۇ . ھەسەل ۋە گەزەگۈت بىلەن ئەسەبنىڭ توسالغۇلىرىغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

باشنى ئاغرىتىدۇ . يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى ئىللىق ھالدا قۇلاققا تېمىتىلسا ، قۇلاقنىڭ يىرىڭلىشىغا پايدا قىلىدۇ . يېغى يەل يارىغا ، سەرەمەستىگە ۋە كۆز ئەتراپىدىكى ئاقما يارىلارغا پايدا قىلىدۇ . ياڭاق پوستىنىڭ شىرنىسى ۋە ئۇنىڭ قويۇلدۇرۇلغىنى تاماق (ئېغىز) ئاغرىقىنى توختىتىدۇ . يۆتەلگە زىيان قىلىدۇ . ياڭاقنىڭ سىڭىشى قىيىن بولۇپ ، ئاشقازان ئۈچۈن يامانىدۇر . ياڭاق مۇراببابىسى ۋە ھۆل ياڭاق ئاشقازانغا ياخشىراق ۋە زىيانلىق يېرى كەمرەكتۇر . مەن ئېيتىمەن : ياڭاق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ ، ياڭاق مۇراببابىسى سوغۇق مىزاجلىق بۆرەككە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ .

شاكىلىنىڭ كۆيدۈرگەن كۈلى شاراب بىلەن ئىچىلسە ۋە كۆتۈرۈلسە ، ھەيزنى توختىتىدۇ .

ياڭاق ئەنجۈر ۋە گەزەگۈت بىلەن ھەرقانداق زەھەرلەرگە قارشى داۋا بولىدۇ . پىياز ۋە تۇز بىلەن قوشۇپ غالجىر ئىت ۋە باشقا ھايۋانلار چىشلىگەن يەرگە تېڭىلسا ، ياخشى پايدا قىلىدۇ .

جىگەر (كەبىد) .نامازشام قارىغۇلۇقىغا ئۆچكە جىگىرىنى مۇچ بىلەن قوشۇپ ياكى يالغۇز ئۆزىنى يېيىش ، كۆزگە سۈركەش ۋە ئۇنىڭ ھورىغا كۆزنى تۇتۇش كېرەك . بۆرىنىڭ جىگىرى جىگەردە بولىدىغان ھەممە ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ .

غالجىر ئىتنىڭ جىگىرى ئاشۇ ئىت چىشلىگەن كىشىگە يېگۈزۈلسە پايدا قىلىدۇ . ئېيتىشلارغا قارىغاندا ، ئۇ سۇدىن قورقۇش كېسىلىگە

قارشىلىق قىلىدۇ. غالجىر ئىت چىگىرىنى يېگەن بىر گۇرۇھ كېسەللەر شۇ تەدبىر بىلەن ياشاپ يۈرۈپتۇ، شۇنىڭدەك ئۇلار يەنە باشقا داۋالار بىلەن داۋالانغان ئىدى.

جىگدە (غۇبەيرا). جىگدە ئادەمنىڭ ئىچكى ئەزالىرىغا قۇيۇلۇۋاتقان سەپرانى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئىچىملىك بىلەن بىرگە يېسە مەست بولۇشنى ئاستىلىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدىلىقتۇر.

سەپرادىن بولغان ئۇچەي يارىسىغا پايدا قىلىدۇ.

جىگدە ئىچ سۈرۈشنى ، كۆپ سىيىشنى توختىتىدۇ.

جۇۋىنە (نانىخا). جۇۋىنە داغ ۋە پېسىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە، ھەرقانداق يەردە بولغان قان كېتىشنى تۈگىتىدۇ. كۆكرەكنىڭ يىرىڭلىشىدا ۋە يۈرەكنىڭ نورمالسىز سوقۇشىغا پايدا قىلىدۇ. جۇۋىنىنى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. قىينىلىپ سىيىشنى يوقىتىدۇ ۋە تاشنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. خۇلاسە: بۆرەك ۋە دوۋساقنى تازىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ ۋە ئۇچەي ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

جۇۋۇنە قاينىتىلغان سۇنى چايان چاققان جايغا قۇيسا، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

زەڭ پايە، سېسىق ئەلەف (شەۋكەران). ئۇ ئۇچىنچى، تۆتىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق، قان ئېقىشنى توختىتىدۇ ۋە قاننى قاتۇرىدۇ، بەدەننى چىڭىتىدۇ. ئەگەر ئۇنى تۈكى چۈشكەن جايغا سۈركىسە، ئۆزىنىڭ سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن تۈكنى قايتا چىقارمايدۇ. ئۇنى ئەمچەككە تاڭسا، ئەمچەك يوغىنىمايدۇ ۋە سۈتىنىڭ كۆپىيىشىنى توسىدۇ. ئىسسىق پادەگرەگە سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ئەرلىك ئەزانى ئۇۋۇلسا ئېھتىلامنى قايتۇرىدۇ.

زەڭ پايە ئۆلتۈرگۈچى زەھەر بولۇپ، ئۇنىڭ داۋاسى تازا شاراب ئىچىشتۇر.

زەنجىۋىل (زەنجەبىل). زەنجىۋىل ئەسلەش قابىلىيىتىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاشۇرىدۇ . باش ۋە ھەلقۇم ئەتراپىدىكى رۇتۇبەتلەرنى ھەيدەيدۇ . زەنجە-ۋىلنى سۈرمە قىلىش ۋە ئىچىش رۇتۇبەتلىك كۆزنىڭ خىرەلىكىنى قايتۇرىدۇ . ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ . جىگەر ۋە ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇ-قىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ .

مۇرابباسى ۋە ئۆز ئەينىسى شەھۋانىي خاھىشنى قوزغايدۇ . ئىچنى يەڭگىل يۇمشىتىدۇ .

زەرنىخ . زەرنىخ تۈكنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ . چارۋا ۋە ئۆسۈملۈك يېغى بىلەن قوتۇر ، ھۆل يارىغا ۋە سېسىغان يارىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ . بەزىدە زەيتۇن يېغى پىتنى يوقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ . زەرنىخ-تىن ، بولۇپمۇ قىزىل زەرنىختىن تەييارلانغان مەلھەمنى بۇرۇن ، ئېغىزغا چۈشكەن يەللەرگە ۋە يارىلارغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

ھەسەل شارابى ۋە ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئۆپكىسى يىرىڭلى-غانلارغا ئىچۈرۈلىدۇ . راتىيانەج بىلەن قوشۇپ سوزۇلما يۆتەلگە ۋە يىرىڭ يىغىشتا قويۇلىدۇ . بەزى ئىسسىتمىدا ئىشلىتىلىدىغان ھەبلەر (كۇ-ملاچ دورا) تەركىبىگە كىرىدۇ .

زەرچىۋە (خالىدۇنىيۇن).زەرچىۋەنىڭ شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغىنىنى ئۇچۇققا قويسا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ يىلتىزىنى چايىنسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ . مۇراببىاسىنى چوغ ئۈستىدە يېرىمى قالغۇچە قايىنتىپ ئىشلەتسە ، كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدۇ .

زەئفىران . ئۇ باشنى ئاغرىتىدۇ . شىننى بىلەن قوشۇپ خۇمارغا قارشى ئىچىلىدۇ . ئۇ ئۇخلىتىدۇ ۋە سەزگۈرلۈكنى پەسەيتىدۇ . شارابقا سېلىپ ئىچىلسە مەست قىلىدۇ ، ھەتتا پەمسىز قىلىپ قويىدۇ . كۆزنى روشەن قىلىدۇ . كۆزگە چۈشكەن نەزلىلەرنى توختىتىدۇ ۋە كۆزگە چۈشكەن پەردىنى يوقىتىشقا پايدا قىلىدۇ .

يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ . زەئفىران ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېغى دىئافراگما ، زاتىلجەم ۋە قوۋۇرغا زاتىلجەمى بىلەن ئاغرىغان كىشىنى ئۇخلىتىش ئۈچۈن پۈركىلىدۇ . شەھۋانىي ھەۋەسنى

قوزغايدۇ ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ .

زىرە (كەمموٗن) . زىرە ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ، ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ، جاراھەتنى ياخشى پۈتكۈزىدۇ . زىرىنى سىركە بىلەن ئېزىپ پۇرىغاندا ، شۇنىڭدەك ئۇنى ئېشىپ بۇرۇنغا تىققاندا ، بۇرۇن قانىشنى توختىتىدۇ .

ياۋا زىرە شىرنىسى كۆزنى روشەن قىلىدۇ ۋە كۆزنىڭ ياشاڭغىراپ تۇرۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان سىركىگە سېلىپ ئىچسە ، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىن بولۇشىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ ئۆزى ، بولۇپمۇ ياۋا زىرە تاشنى پارچىلايدۇ . تامچىلاپ سىيىش ، قان سىيىش ۋە ئۈچەينىڭ مۇجۇپ ئاغرىشىغا ھەمدە قورساقتا پايدا قىلىدۇ.

ھاشاراتلار چاققاندا زىرىنى شارابقا قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ .

زىرىق ، قاراقەنت (ئەمباربارىس). زىرىق ، قاراقەنت ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق ۋە قۇرۇق . سەپرانى قاتتىق ھەيدەيدۇ . قاراقەنت ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى قاتتىق قاندۇرىدۇ . ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ، ئۈچەيگە پايدا قىلىدۇ . ئاستىدىن قان كەلگەندە قاننى توختىتىدۇ . بالىياتقۇدىن ئاقىدىغان رۇتۇبەتلەرگە قارشى ئىچىلسە پايدا قىلىدۇ .

زىغىر ئۇرۇقى (بىزىركەتتان). زىغىرنى نەترۇن ۋە ئەنجۈر بىلەن بىللە سەپكۈن ۋە سۇتلۇك تاشمىلارغا سۈركىسە بولىدۇ . ئەگەر ئۆزىگە تەڭ مىقداردىكى ئىنداۋ (ھۆرۈپ) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەل بىلەن قورۇلسا ، تىرناقلار بوشىشىشنى ، يارىلىنىشنى ۋە تېرە تاشلاشنى توختىتىدۇ .

زىغىر ئۇرۇقىنىڭ تۈتۈنى تۇماۋغا پايدا قىلىدۇ ، ئومۇمەن زىغىرنىڭ تۈتۈنىمۇ شۇنداق . زىغىر بولۇپمۇ ئۇنىڭ قورۇلغىنى شىللىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ . ئاشقازانغا زەرەرلىك ، ھەزىم بولۇشى قىيىن ۋە ئوزۇقلۇقى ئازدۇر .

زىغىر ئۇرۇقىنىڭ قايناتمىسىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ھۆقنە قىلسا ،

www.uyghurkitap.com

ئۈچەي يارىلىرىغا مەنپەئەتى چوڭ بولىدۇ.

زاڭ، كوفاروس (زاڭ). زاڭ، بولۇپمۇ قىلقاتار بۆرۈن قاناشقا قارشى بۆرۈن ئىچىگە پۈركۈلىدۇ. زاكلارنىڭ ھەممە خىلى يەلگە ۋەچىش مىلىكلىرىدىكى يامان ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ پىلتىسى ھەسەلگە مىلىنىپ قۇلاققا قويۇلسا، قۇلاق يارىلىرىغا ۋە ئۇنىڭدىكى يىرىڭلاپ قىلىشقا داۋا بولىدۇ. پۈۋۈلىگۈچ (مىنپاخ) بىلەن پۈۋۈلگەندىمۇ شۇنداق پايدا قىلىدۇ. زاڭ چىشلارنىڭ ئۈۋۈلۈپ كېتىشىنى توختىتىدۇ. زاكتىن، خۇسۇسەن قىزىل زاكتىن تەييارلانغان موملۇق سۈرمە ئىغىز - بۆرۈنغا چۈشكەن يەلگە ۋە ئۇنىڭ يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

ئېگىر (بەجىج). ئېگىر رەڭ تازىلايدۇ، داغ ۋە پېسىگە پايدا قىلىدۇ، چىش ئاغرىقى ۋە تىل ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. كۆزنىڭ مۆڭگۈز پەردىسى قېلىنلاشسا نېپىزلەشتۈرىدۇ ۋە كۆزنىڭ ئېقىغا پايدا قىلىدۇ؛ بۇ ئىككى كېسەلدە ئېگىرنىڭ شىرنىسى پايدىلىقتۇر. قايناتمىسى بىقىن ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئېگىر جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىشىغا پايدا قىلىدۇ ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازانغا پايدا قىلىدۇ. تالنىڭ قاتتىقلىشىشىغا پايدا قىلىدۇ. ئېيتىلىشىچە، ئېگىر تامچىلاپ سىيىشكىمۇ پايدا قىلىدۇ، شەھۋانىي كۈچنى ئاشۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭغا بولغان خاھىشنى قوزغىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئۈچەي ئاغرىقىغا ۋە تەرلەشكە پايدا قىلىدۇ.

يىلان (خەييا). يىلاننىڭ تۈرلىرى كۆپ. ئۇنىڭ سۇ، تۇز ۋە ئوكراب بىلەن قاينىتىلغىنى ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. تۇزلانغان يىلاننىڭ سېلىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ، گۆشنىڭ قۇۋۋىتىدە بولىدۇ. يىلان تېرىسىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ، يىلان گۆشىنىڭ ئەڭ ياخشىسى چىشىسىنىڭ گۆشىدۇر. تېرىسىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەركىكىنىڭ تېرىسىدۇر.

گۆشىنىڭ خاسىيىتى شۇكى، ئۇ ئارتۇقچە خىلىتلارنى تېرىگە ئۆتكۈزىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ ئادەم پاكىز بولمىغاندا پەيدا بولىدۇ. بىر

ئادەم يىلان گۆشى يېگەندىن كېيىن بويىندا چوڭ چىقىق پەيدا بولغان، ئۇنى يارغاندا ئىچىدىن خۇددى پىتقا ئوخشاش نەرسىلەر چىققان. گۆشى ئىستېمال قىلىنسا، ئۆمرى ئۇزاق بولىدۇ، ئادەمنى كۈچلۈك قىلىپ، ھېس - تۇيغۇلارنى ۋە ياشلىقنى ساقلايدۇ. ماخاۋغا زور پايدا قىلىدۇ. «تۇلكە كېسەل» بولۇپ قالغاندا ئىستېمال قىلسا، پايدىسى چوڭ بولىدۇ.

ئىككى ئۇچى① كېسىپ تاشلانغان يىلاننىڭ گۆشى، شورپىسى، شۇنىڭدەك تېرىسى قۇلغۇنەنىڭ چوڭىيىشىنى توختىتىدۇ.

يىلاننىڭ بېشىنى ۋە تۆتلۈك كەلگۈچە قۇيرۇقىنى كېسىپ، يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك قاينىتىپ ئېلىنغان شورپىسىنى ئىچسە ۋە گۆشىنى يېسە ئەسەب ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. يىلاننىڭ تېرىسى شارابتا قاينىتىلىپ، قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. يىلان تېرىسى سېلىنىپ قاينىتىلغان سىركە بىلەن ئاغرىغان چىشلارغا چايقىتىلىدۇ.

يىلان شورپىسى ۋە گۆشى كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تېۋىپلارنىڭ پىكرىچە، يىلان يېغى كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توختىتىدۇ. لېكىن، ئادەملەر بۇنى ئىستېمال قىلىشقا پېتىنالمايدۇ. ئەفئا يىلىنى يېرىلىپ ئاغرىقنى توختىتىش ئۈچۈن ئۆزى چاققان ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

ئىسرىق، ئادراسمان (ھەرمەل). ئىسرىقنى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ۋە ئىرقۇننەسا (يانپاش ئاغرىق) گە سۇركەش پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئىسرىقنى ھەسەل، شاراب، كەكلىك ياكى توخۇنىڭ ئۆتى ۋە ئاپپەدىيان سۈيى بىلەن ئېزىپ ئىشلىتىلسە، كۆرۈش قۇۋۋىتى زەئىپلەشكەنگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىچىش ۋە سۇركەش سۈيدۈك، ھەيز قېنىنى قاتتىق ھەيدەيدۇ. قۇلۇنج كېسەللىكىدە ئىچىش ۋە سۇركەش پايدا قىلىدۇ.

ئىسمەلاق (ئىسفاناھ). ئىسمەلاق بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق ۋە ھۆل. ئىسسىق مىزاجلىق كۆكرەك ۋە ئۆپكىلەرگە سۇركەش ۋە

① ئىككى ئۇچى — بېشى، قۇيرۇقى. تېبابەتكە ئاساسلىقى ئەفئا يىلىنى ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

يېيىش پايدىلىقتۇر ۋە ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

ئىسفەغۇل (بىزىر قەتونا). ئىسفەغۇل سىركە بىلەن ئۆلتۈرۈلگىنى ئىسسىقتىن ياللۇغلانغان ئىششىقلارغا ــ ئۇچۇققا، سەرەمەسكە، بولۇپمۇ قولاق ئاستىدا بولغان ۋە شىللىقتىن بولغان ئىششىقلارغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ.

سىركە ۋە گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلانغان قويۇق سۇرتمىسى ئەسەبنىڭ ئۆزگىرىشىگە ۋە تىرىشىگەنگە، پادەگرەگە ۋە بوغۇملاردىكى ئىسسىق ئاغرىقلارغا سۇركىلىدۇ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ. ئىسسىق ئىستىملاردىكى قىزىشنى بېسىش ئۈچۈن ئىچىلىدۇ.

ئىتئۈزۈمى (ئىنەب ئۇس ـ سەلەب). ئۇنىڭ ئىشلىتىلىدىغىنى يېشىل يوپۇرماقلىق ۋە سېرىق مېۋىلىكتۇر. ئىچكى ـ تاشقى ئىسسىق ئىششىقلارنىڭ ھەممىسىگە قويۇپ تاڭسا ياخشى. ئىچكى ئىششىقلارغا قارشى ئۇنىڭ سۈيى ئىچىلىدۇ. ئىتئۈزۈمنى ناھايىتى ئۇششاق ئېزىپ تاڭسا باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. قولاق ئاستىدىكى ۋە مېڭە پەردىلىرىدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، تېمىتىلسا قولاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

كۆزنىڭ بۇرۇن بۇرچىكىدىكى يېرىلغان چىقىقلارنى تۈزىتىدۇ. ھەممە تۈرلىرىنىڭ، ھەتتا ئىتئۈزۈم ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى كۆزگە سۇرمە قىلىپ قويۇلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ. كەرەختىت قىلغۇچى تۈرىنىڭ ئۇرۇقى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقنى تازىلايدۇ. ھەممە تۈرلىرى كۆتۈرۈلسە، ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ. ئۇ سوۋۇتقۇچى ۋە ئېھتىلامنى قايتۇرغۇچىدۇر.

ئىت قوغۇنى (كەبىر). ئۇنىڭ ئەڭ پايدىلىق قىسمى يىلتىزىنىڭ قوزىقىدۇر. يىلتىزى قۇلغۇنە ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ئىرقۇننەسا (ياپپاش ئاغرىقى) بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېلىنغان شىرنىسى بىلەن ھۆقنە قىلىنسا، يۇقىرىدىكىلەرگە ناھايىتى بەك پايدا قىلىدۇ، يەنە ئۇ پالەچكە ۋە

ئۈيۈشۈشقا پايدا قىلىدۇ. يىلتىزنىڭ قوۋزىقىنى چاينىسا باشتىكى رۇتۇبەتلەرنى تارقىتىدۇ ۋە باشتىكى سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى باسىدۇ. ئۇنىڭ شىرنىسى قۇلاقتىكى قۇرتلارغا قارشى تېمىتىلىدۇ. چىش ئاغرىغاندا يىلتىزىنىڭ قوۋزىقىنى (يېڭى پېتىچە) ياكى يوپۇرمىقىنى چاينىسا بولىدۇ. تۇزلانغىنى ئىسسىتما بىلەن ئاغرىغان كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. خام، قويۇق خىلىتنى ھەيدەيدۇ، ھەيز قېنىنى تارقىتىدۇ. ئۈچەيدىكى ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ، شەھۋانىي قوۋۋەتنى كۆپەيتىدۇ.

كەكلىكئوت (سەئتەر). كەكلىكئوت ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق، چىش تاشلاشتا ياخشىدۇر. تېز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئېغىزدا چاينالسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ۋە بوشىغان چىش مىلىكىگە دورا بولىدۇ. كەكلىكئوت جىگەر ۋە ئاشقازانغا پايدىلىق. ئۇ سۈيدۈكنى ۋە ھەيز قېنىنى ھەيدەيدۇ، تۇتۇق قۇرت ۋە قوغۇن ئۇرۇقىسىمان مەددىلەرنى كۆچلۈك رەۋىشتە چۈشۈرىدۇ.

كەم خەستەك (مەھلەب). ئۇنى يانپاش ۋە ئارقا مۇشەك گۆش ئاغرىقلىرىغا ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە، ھوشى كەتكەنگە پايدا قىلىدۇ. مەھلەب قۇلۇنج كېسەللىكى، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشقا ۋە مەقئەت ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

كەنەۋچە (مەرۋ). ئۇنىڭ ھەممە تۈرلىرى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، مىزاجنى لەتپىلەشتۈرىدۇ، كۆچۈشنى ۋە شىلىمشىق ماددىلارنى سۈمۈرۈۋالىدۇ. ئەزالاردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ. سۈت بىلەن قوشۇپ ئاغرىغان قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئاشقازاندىكى شىلىمشىق ماددىلارنى سۈمۈرىدۇ، ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇرۇقنى قورۇپ ئىشلەتسە، ئۈچەي شىلىمشىق ماددىلار ۋە ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ، قورۇلمىغىنى شىلىمشىق ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كەنە كۈنجۈت (خىرۋا). ئۇنى سوقۇپ، ھوردالسا، سۆگەل ۋە سەپكۈنگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغى قوتۇرغا ۋە ھۆل يارىلارغا پايدا

قىلىدۇ. ئۇنىڭ يالغۇز ئۆزىنى ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ تاڭسا، ئەمچەك ئىششىقلىرىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ ئىچسە شىللىق ماددىلارنى ۋە سەپرانى سۈرىدۇ، قورساقتىكى يەللەرنى تاشقىرىغا ھەيدەيدۇ.

كەرەم، كاللەكسەي (كۆرۈنب). ياۋايى كەرەم (كاللەكسەي) ياكى ئېتىز كەرىمى (كاللەكسىيى)نىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئۆزىنى ياكى تالقان بىلەن قوشۇپ قويۇقلاشتۇرۇپ تېڭىلسا، ھەرقانداق ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن كېسەللىككە، شىللىق ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە، سەرەمەس ۋە ئېشەكيېمى كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

قايناتمىسى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ، جۇغ ـ جۇغ بولغاندا پايدا قىلىدۇ، قايناتمىسى ۋە ئۇرۇقى مەست بولۇشنى كېچىكتۈرىدۇ، باشنىڭ يېرىمىغا پايدا قىلىدۇ، كەرەم شىرنىسى بۇرۇنغا تېمىتسا، مېڭىنى تازىلايدۇ. كەرەمنىڭ شىرنىسى ياكى قايناتمىسىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ تاماقنى چايقىسا، ئېغىز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنى يېسە ئاۋازنى تازىلايدۇ. كەرەمنى چايناپ سۈيىنى شورىسا بوغۇلغان ئاۋازنى ئاچىدۇ. سۈيىدۈك ۋە ھەيز قېنىنى كۈچلۈك رەۋىشتە سۈرىدۇ. كەرەمنىڭ ئۇرۇقى مىسىر باقىلەسىنىڭ سۈيى بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. يىلتىزىنىڭ كۆلى تاشنى پارچىلايدۇ، شاراب بىلەن قوشۇلغان شىرنىسى ھاشاراتلارنىڭ چاققىنىغا پايدا قىلىدۇ. بۇ يەنە غالجىر ئىت چىشلىگەنگە پايدا قىلىدۇ.

كەشنىچ (كۆز بورە). مەيز ۋە ھەسەل بىلەن ئېشەكيېمى ۋە نارى فارسىگە قارشى ئىشلىتىلىدۇ. باقىلە ئۇنى ياكى نوقۇت ئۇنى بىلەن شىرنىسىنى ئارىلاشتۇرسا قۇلغۇنەگە پايدا قىلىدۇ. سەپرا ياكى بەلغەمدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىش ۋە تۇتقاقلىققا پايدا قىلىدۇ. كۆزنى خىرە قىلىدۇ؛ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ئانا سۈتى بىلەن قوشۇپ تېمىتىلسا، كۆزنىڭ لوقۇلداپ ئاغرىشىنى توختىتىدۇ. ئىسسىق خاپىغان كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. ئىككى دەرەخمىنى بەرگۈزۈپ سۈيى بىلەن ئىچىلسە قان ئېقىشنى

توختىتىدۇ.

كەشنىچنى كۆپ ئىشلىتىش ياخشى ئەمەس.

كىلىن تىلى (زەنجۋىل ئول ـ كىلاب). يىڭى كىلىن تىلىنى ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ يۇزدىكى داغقا، سەپكۈنگە ۋە كونىرىغان نۇقتىلىق قىزىل تەمرەتكىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ، قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

كىپەك (نۇخالە). ئىسسىق ئىششىقلارنىڭ باشلىنىشىدا كىپەك ناھايىتى كۈچلۈك سىركە بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى شاراب بىلەن نەمدەپ ئەمچەك ئىششىقىغا قويۇپ تاڭسا بولىدۇ. ئۇ ئىششىقنى ۋە يەللىك جاراھەتلەرنى قاقايتىدۇ. كۈچلۈك سىركە بىلەن قوشۇپ يارىغا ئايلانغان قوتۇرغا قويۇپ تېڭىلىدۇ. ئۇنى ئىسسىق ھالدا قويۇپ تېڭىش كېرەك. كىپەك كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭدا تازىلاش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭغا قەنت ۋە بادام يېغى سىلىپ ئىچىلگەن ئاتىلىمۇ شۇنداق قىلىدۇ. ئۇنى شاراب بىلەن نەمدىسە ئەمچەك جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. كىپەك ئۇچەينىڭ ئۆزىدىكى نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلاشقا ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. كىپەكتىن قىلىنغان ئاتىلىنى ئىچۈرسە ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

كىپەكنى چايان ۋە يىلان چاققان يەرگە قويۇپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

كافور، كەم فارە (كاپۇر). كافور، كەم فارە ئۈچىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق. سىركە ياكى پىشمىغان خورمىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى، مەرسىن ئارچىنىڭ ياكى قارا رەيھاننىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئىسسىتمىغا ۋە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرىدۇ. ئېغىز چاقىلىرىغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكىنىڭ دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ. شەھۋانىي قۇۋۋەتنى كېسىدۇ، بۆرەكتە ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ، سەپرادىن بولىدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

كىراخمال، نەشاستە (كەندىر). كىراخمال بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق. زەپە بىلەن قوشۇپ سەپكۈنگە قارشى ئىشلىتىلسە ئۇنى يوقىتىدۇ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ. كىراخمال (كەندىر) دىن قىلىنغان ئاتالا كۆكرەككە نەزلە چۈشۈشنى توسىدۇ. كىراخمالنىڭ ئۆزى ھەمدە ئۇنىڭ يېسىمۇق بىلەن قوشۇلغىنى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ۋە ئىچ ئۆتۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

كۈنجۈت (سىم ـ سىم). ئۇنىڭ پوستىدىن ئايرىلغىنىنى يېسە سەمرىتىدۇ، چاچنى ئۆستۈرىدۇ، خۇسۇسەن ئۇنىڭ شىخى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى يۇقىرىقى رولنى ئوينايدۇ. ئۇ چاچنى يۇمشىتىدۇ ۋە چاچنى تۆكۈلۈشتىن ساقلايدۇ، ئۇلارنى قۇۋۋەتلىك ۋە مەھكەم قىلىدۇ.

ئوتتا كۆيگەنگە ئىشلىتىلىدۇ. يېغىنى ئىچسە بەلغەم ۋە قاندىن بولغان قىچىشقاقنى ھەيدەيدۇ. خۇسۇسەن ئۇ سەبىر ۋە مەيىز چىلانغان سۇ بىلەن بىللە ئىچىلسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

كۈنجۈت يېغى قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلسە، كۆيدۈرگۈچى باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، شاخلارنىڭ شىرنىسى باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ. نەپەس سىقىلىشقا ۋە ئىسسىتمىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنى قورۇپ كەندىر ۋە زىغىر ئۇرۇقلىرى بىلەن بىرگە ئوتتۇرا ھال مىقداردا يېسە، ئەرلىك ئۇرۇقنى ۋە شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكنار (خەشخاش). يۇنان ھەكىملىرىدىن بىرى كۆكنارنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك دېگەنىكەن. كۆزى ياكى قۇلىقى ئاغرىۋاتقان كىشى ئىشلەتسە كۆزنى خىرەلەشتۈرىدۇ ۋە قۇلاقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. كۆكنارنىڭ ھەممە خىللىرى سوۋۇتقۇچىدۇر. ئەگەر كۆكنارنىڭ يىلتىزنى سۇغا سېلىپ سۈيىنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئاندىن ئىچۈرسە يانپاش (ئىرقۇننەسا) ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. كۆكنار خۇسۇسەن ئۇنىڭ قارىسى ئۇخلاتقۇچى ۋە بىھوش قىلغۇچىدۇر. ئەگەر ئۇ پىلىك بىلەن كۆتۈرۈلسە ئۇخلىتىدۇ، نەزلىنى

قايتۇرىدۇ. ئۈيقۇسىزلىق بىلەن قىينىلىۋاتقان ئادەم ئۇنى پەشانىسىگە ...
قويۇپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ قايناتمىسىنى قويالغۇچە ...
شۇنداق بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەللەرگە، نەزلىلەرنىڭ كۆكرەكىگە ...
ۋە قان يېغىشقا پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئاق كۆكنارنى پارچىلاپ ...
قارا شاراب بىلەن ئىچسە، كونا ئىچ سۈرگە كېسەللىكىگە پايدا ...

لەۋلەگى، قىزىلچا (سىلىق). قىزىلچىنىڭ ...
يوپۇرمىقىنىڭ قايناتمىسى سوغۇقتىن يېرىلغانغا ۋە « تۆلكە ...
گە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپكۈن بار جاينى سودا بىلەن ...
قىزىلچىنىڭ يوپۇرمىقىنى قويۇپ تېڭىپ قويسا، سەپكۈننى ...
پۇرمىقىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى سۆگەللەرنى يوقىتىدۇ ...
ئۆلتۈرىدۇ. قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلغىنى ئۇتتا ...
تەسىر قىلىدۇ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركەلسە ...
قىلىدۇ. ئۇنى يامان سۈپەتلىك يارىلارغا قويۇپ تاڭسا ئۆلا ...

لىمان، چىتتران (ئۈترۈجىج). ئۇنىڭ سىقى...
رەڭگىنى تازىلايدۇ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ. قېپىنىڭ ...
سۈركەلسە ياخشى دورا بولىدۇ. قايناتمىسى ئېغىز ...
سەمرىتىدۇ. قېپىنى ئېغىزغا تۇتسا ئېغىز پۇرىقىنى ...
ئېلىنغان سۈيىنى تەمرەتكىگە سۈركىسە پايدىلىقتۇر ...
قانغا پايدىلىقتۇر. يېغى قېپىدىن ئېلىنىدۇ، ئۇ پالەچكە ...
سىقىپ ئېلىنغان سۈيى خاپىغانىنى باسىدۇ ...
ئۆپكىگە ياخشىدۇر. لېكىن، سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ...
زەرەر قىلىدۇ.

چىتترانىنىڭ مېغىزىنى سىركىدە ...
ئۈسكۈرەجە① ئىچىلسە، يۇتۇۋەتكەن زۇلۇكنى ئۆلتۈرۈپ ...
قىسىپ ئېلىنغان سۈيى سىرىقكېسەلگە پايدىلىق ...

---

① ئۈسكۈرەجە ...

www.uyghurkitap.com

ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

كىراخمال، نەشاستە (كەندىر). كىراخمال بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق. زەپە بىلەن قوشۇپ سەپكۈنگە قارشى ئىشلىتىلسە ئۇنى يوقىتىدۇ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ. كىراخمال (كەندىر)دىن قىلىنغان ئاتىلا كۆكرەككە نەزلە چۈشۈشنى توسىدۇ. كىراخمالنىڭ ئۆزى ھەمدە ئۇنىڭ يېسىمۇق بىلەن قوشۇلغىنى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ۋە ئىچ ئۆتۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

كۈنجۈت (سىم ـ سىم). ئۇنىڭ پوستىدىن ئايرىلغىنىنى يېسە سەمرىتىدۇ، چاچنى ئۆستۈرىدۇ، خۇسۇسەن ئۇنىڭ شىبخى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى يۇقىرىقى رولنى ئوينايدۇ. ئۇ چاچنى يۇمشىتىدۇ ۋە چاچنى تۆكۈلۈشتىن ساقلايدۇ، ئۇلارنى قۇۋۋەتلىك ۋە مەھكەم قىلىدۇ.

ئوتتا كۆيگەنگە ئىشلىتىلىدۇ. يېغىنى ئىچسە بەلغەم ۋە قاندىن بولغان قىچىشقاقنى ھەيدەيدۇ. خۇسۇسەن ئۇ سەبىر ۋە مەيىز چىلانغان سۇ بىلەن بىللە ئىچىلسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

كۈنجۈت يېغى قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلسە، كۆيدۈرگۈچى باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، شاخلارنىڭ شىرنىسى باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ. نەپەس سىقىلىشقا ۋە ئىسسىتمىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنى قورۇپ كەندىر ۋە زىغىر ئۇرۇقلىرى بىلەن بىرگە ئوتتۇرا ھال مىقداردا يېسە، ئەرلىك ئۇرۇقىنى ۋە شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكنار (خەشخاش). يۇنان ھەكىملىرىدىن بىرى كۆكنارنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك دېگەنىكەن. كۆزى ياكى قۇلىقى ئاغرىۋاتقان كىشى ئىشلەتسە كۆزنى خىرەلەشتۈرىدۇ ۋە قۇلاقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. كۆكنارنىڭ ھەممە خىللىرى سوۋۇتقۇچىدۇر. ئەگەر كۆكنارنىڭ يىلتىزىنى سۇغا سېلىپ سۈيىنىڭ بېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئاندىن ئىچۈرسە يانپاش (ئىرقۇننەسا) ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. كۆكنار خۇسۇسەن ئۇنىڭ قارىسى ئۇخلاتقۇچى ۋە بىھوش قىلغۇچىدۇر. ئەگەر ئۇ پىلىك بىلەن كۆتۈرۈلسە ئۇخلىتىدۇ، نەزلىنى

قايتۇرىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق بىلەن قىينىلىۋاتقان ئادەم ئۇنى پېشانىسىگە قويۇپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ قايناتمىسىنى قويالغۇچە قايناتسا شۇنداق بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەللەرگە، نەزلىلەرنىڭ كۆكرەككە ئېقىشىغا ۋە قان يېغىشقا پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئاق كۆكنارنى پارچىلاپ، مەززىلىك قارا شاراب بىلەن ئىچسە، كونا ئىچ سۈرگە كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

لەۋلەگى، قىزىلچا (سىلىق). قىزىلچىنىڭ شىرنىسى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ قايناتمىسى سوغۇقتىن يېرىلغانغا ۋە «تۆلكە كېسەللىكى» گە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپكۈن بار جاينى سودا بىلەن يۇيۇپ، كېيىن قىزىلچىنىڭ يوپۇرمىقىنى قويۇپ تېڭىپ قويسا، سەپكۈننى يوقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى سۆگەللەرنى يوقىتىدۇ. پىتلەرنى ئۆلتۈرىدۇ. قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلغىنى ئوتتا كۆيگەنگە ياخشى تەسىر قىلىدۇ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركەلسە تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنى يامان سۈپەتلىك يارىلارغا قويۇپ تاڭسا ئۇلارنى تۈزىتىدۇ.

لىمان، چىتران (ئۇترۇج). ئۇنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى رەڭنى تازىلايدۇ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ. قېپىنىڭ كۆيۈندىسى پېسىگە سۈركەلسە ياخشى دورا بولىدۇ. قايناتمىسى ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ، سەمرىتىدۇ. قېپىنى ئېغىزغا تۇتسا ئېغىز پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى تەمرەتكىگە سۈركىسە پايدىلىقتۇر. يېغى ئەسەب بوشاشقانغا پايدىلىقتۇر. يېغى قېپىدىن ئېلىنىدۇ، ئۇ پالەچكە پايدا قىلىدۇ.

سىقىپ ئېلىنغان سۈيى خاپىغاننى باسىدۇ؛ مۇراببا سى تاماققا ۋە ئۆپكىگە ياخشىدۇر. لېكىن، سىقىپ ئېلىنغان سۈيى كۆكرەككە زەرەر قىلىدۇ.

چىترانىنىڭ مېغىزىنى سىركىدە قاينىتىپ ئۇنىڭدىن يېرىم ئۇسكۇرەجە① ئىچىلسە، يۇتۇۋەتكەن زۇلۇكنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىقىپ ئېلىنغان سۈيى سېرىقكېسەلگە پايدىلىق. سەپرا ۋە قۇسۇشنى

---

① ئۇسكۇرەجە ــ ئېغىرلىق ئۆلچىمى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. چىترانىنىڭ ئۆزىلا يېيىلىشى كېرەك، كەيىندىن ياكى ئالدىدىن بىرەر تائام يېيىلمىسۇن. سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ئاياللارنىڭ تېز شەھۋەتلىك بولۇشىنى پەسەيتىدۇ. قېپىنىڭ شىرنىسى ئېچىلسە ۋە پوستىنى قويۇپ تاڭسا، يىلان چاققان يەرگە پايدا قىلىدۇ.

لىمانوت، چوچوكبويا (بادرەنجبويا). ئۇ سەۋدادىن بولغان قوتۇرغا پايدا قىلىدۇ. مېڭە تىنقىلمىلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. يۈرەكنى خۇرسەن قىلىدۇ ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. يۈرەك سىلىشىنى يوقىتىدۇ. ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. تولا ھېق تۇتقانغا پايدا قىلىدۇ.

لوۋىيە (لۇبىيە). كۆكرەك ئۈچۈن ياخشى، قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. خەردەل (قىچا) ۋە تۇز قوشۇلغان سىركە، مۇچ ۋە كەكلىكئوتنىڭ زەھەرلىك تەسىرىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. لوۋىيەنىڭ كەيىندىن كۈچلۈك نەپىز ئېچىلسە شۇنداق تەسىر قىلىدۇ. سىركىگە چىلانغان لوۋىيەنىڭ ھۆللۈكى كەمرەكتۇر.

لوۋىيەنىڭ قىزىلىنى رۇم سۇمبۇلىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ.

لاجۇۋەرد (لازۇۋەرد). ئۇ سۆگەللەرنى چۈشۈرىدۇ. كىرپىكنى چىرايلىق قىلىدۇ، كۆپەيتىدۇ ۋە مۇستەھكەم قىلىدۇ. بۇ ساھەدە ئۇ ئۆزىدىكى ئايرىم خۇسۇسىيەتلەردە ئەڭ ئىشەنچلىك ۋاسىتىلەردىندۇر. ئېيتىلىشىچە، ئۇ چاچنىڭ ئۆستىدىكى يامان خىلىتلارنى چىقىرىپ تاشلايدىكەن، چاچنى ياخشى ئۆستۈرىدىكەن.

سەپرانى ۋە قانغا قوشۇلىدىغان باشقا ھەممە قويۇق نەرسىنى ھەيدەيدۇ. بۆرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر ئىچىشتە تۆت كەرەمە ① ۋە دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان ھالدا بىر دەرھەم② مىقداردا ئىچىش مۇمكىن.

① بىر كەرەمە ــ 0.99 گىرامغا تەڭ.
② بىر دەرھەم ــ 2.975 گىرامغا تەڭ.

لالە (شەقايىق) .ياڭاقنىڭ شاكىلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە ، چاچنى قارايتىدۇ . بەرگىسى ۋە شاخچىلىرى شۇ پېتىچە ياكى قاينىتىپ ئىشلىتىلسە ، چاچنى قاپقارا قىلىدۇ . لالىنى قاينىتىپ قاتتىق بولمىغان ئىششىقلارغا سۈركىسە بولىدۇ ھەمدە چىقان ۋە ئىسسىقتىن بولغان يەل-تاشمىلار بۇنىڭ ۋاستىسى بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ . قۇرۇتۇلغان لالە يىرىڭلىق يارىلارغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ يارا ئورنىنى تولدۇرىدۇ ، تېرە تاشلاشقا پايدا قىلىدۇ . لالە تېرە تاشلاش ، يارىلار ۋە يارىلىق قوتۇرلار ئۈچۈن يېتەرلىك دەرىجىدە تازىلىغۇچىدۇر . يىرىڭلىق يارىلارنى ناھايىتى ياخشى تازىلايدۇ .

لالىنىڭ شىرنىسى باش ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن بۇرۇنغا تېمى-تىلىدۇ . باشتىكى رۇتۇبەتلەرنى تارتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ يىلتىزى چاينىلىدۇ ، تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ . ئۇنىڭ شىرنىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە ، كۆزنىڭ خىرەلەشكىنىگە ، كۆزگە ئاق چۈشۈشكە ۋە كۆزدىكى يارىلاردىن قالغان ئىزلارغا پايدىلىقتۇر . ئەگەر تىلا شارابى بىلەن قوشۇپ قايناتقاندىن كېيىن قويۇپ هوردالسا ، كۆز ئەتراپلىرىدىكى قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ .

ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە شاخلىرىنى ئارپا ئېگىزى بىلەن بىرگە قو-شۇپ قاينىتىپ يېسە ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ .

مەي ، شاراب (شاراب) .ئەڭ ياخشى شاراب ئۈزۈمدىن ئىشلەنگەن كونا ، سۈيۇق ۋە تىندۇرۇلغان شارابتۇر . ئۇنى ئىچىش مىقدارى مىزاجغا قاراپ تۈرلۈك ئۇسۇلدا بولىدۇ . ياشلار ئۇنىڭ ئازغىنە مىقدارىنى ئانار بىلەن ئىستېمال قىلىشلىرى كېرەك . چوڭلار ئۆزىنىڭ ھالىغا بېقىپ ھېچ نەرسە قوشماي ئىچسە بولىدۇ . ياخشىسى ئادەم شارابنى ئوتتۇرا ھال مىقداردا قوبۇل قىلىشى كېرەك ، چۈنكى ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا زىيانلىق تەرىپى بار . ياشلار كونا شارابنى ئىچكەندە ، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ، زەھىرى ۋە خۇسۇسىيىتىنى سۇندۇرۇش ئۈچۈن سۇ ئىچسە ياخشىبولىدۇ.

شارابنى يامان يارىلارغا ۋە يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدىغان يارىلارغا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سۇركىسە ئۇلارغا پايدا قىلىدۇ. ئاقما تۆشۈكلىرىنى، شۇنىڭدەك «سۇتلۇك يارا» لارنى شاراب بىلەن يۇسا پايدا قىلىدۇ. شاراب مەست قىلىدۇ، ئۇخلىتىدۇ، ئەسلەش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە نەپسانىي قۇۋۋەتلەرنى پەسلىتىدۇ. شارابنى دائىم ئىچىش ئەسەبلەرگە زىيانلىق بولۇپ، خارامۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ، ئۇزاق ۋاقىتقىچە ھەر كۈنى مەست بولۇش ئەسەبلەردە سۇسلۇق ۋە كۈچسىزلىك تۇغدۇرىدۇ. ئوتتۇرا ھال دەرىجىدە ئىچىلسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. كۆپ ئىچىلگەن ۋاقىتىدا جىگەر ۋە بۆرەكلەردە تىپىقىلما ھاسىل بولىدۇ. شارابنى كەم ئىچسە، تاماقنى ھەيدەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تاماقنىڭ قانغا ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ ۋە زەئىپلەنگەن ئىشتىھانى ئاشۇرىدۇ.

ئاق، سۈيۈق شارابقا كەلسەك، ئۇ سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ۋە دوۋ-ساقتىكى تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ. كونا شاراب دوۋساققا زىيان قىلىدۇ. ئەمما، شېرىن شاراب سۈيدۈكنى يۇرۇشتۇرمەيدۇ.

كونا شارابنى ئىچىش ۋە ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇنۇش ھەرقانداق ھا-شاراتلار چاققانغا پايدا قىلىدۇ.

مايمۇنجان (ئۇللەيىق). ئۇنىڭ شاخلىرىنى يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ قايىنىتىلغان سۈيى چاچنى قارايتىدۇ. يوپۇرمىقىنى قويۇپ تاڭسا، ئۇچۇقنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ، ئۇ كۆكۈل خىرەلىك ئۈچۈن ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىنى چاينىسا، چىشنىڭ تۈۋىنى مەھكەم قىلىدۇ ۋە ئېغىز يارىلىرىنى ساقايتىدۇ. پىشقان مېۋىلىرىمۇ شۇنداق. مېۋە ۋە يوپۇرماقلىرىنىڭ شىرنىسى ئىسسىقتىن بولغان ئېغىز ئاغرىقىنى، يوپۇرمىقى باشتىكى يارىلارنى ساقايتىدۇ.

كۆزنىڭ پولتىيىپ چىقىشىغا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئارقا تۆ-شۈككە قويۇپ تاڭسا، توغرا ئۈچەيدىن ئۆسۈپ چىققان قانايدىغان بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزى ۋە گۈلى ئۈچەي يارىلىرىغا ۋە ئىچى كېتىشكە پايدا قىلىدۇ، ئۆزىدىكى لەتىپلىك تۇپەيلى دوۋساقتىكى تاشنى

پارچىلايدۇ .

مەسكى يېغى (زوبىر). مەسكى يېغى مېڭە پەردىلىرىدىكى جاراھەتلەرگە قارشى ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئىككى قۇلاق تېگىدە ، بۇرۇن قاناتلىرىدا ۋە ئېغىزدا بولىدىغان ئىششىقلارغا ، چىش مىلىكلىرىگە ۋە ئېغىزنىڭ يارىلىنىشىغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

بالىلارنىڭ چىشلىرىنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن چىش مىلىكلىرىگە سۈركىلىدۇ .

مەسكى ، بولۇپمۇ بادام ۋە شېكەر بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە ، سوغۇقتىن بولغان قۇرۇق يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ . زاتىلجەم ۋە ئۆپكە يالۇغلىنىشىدا بەلغەم كۆچۈشىنى ئاسانلاشتۇرۇش ۋە يېتىلدۈرۈش بىلەن پايدا قىلىدۇ . ئىچنى يۇمشىتىدۇ ، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئىچنى سۈرىدۇ . مەسكى بىلەن ئۈچەي ، بالىياتقۇ ۋە ئۈچەي يوللىرىدا بولغان ئىششىقلارغا قارشى هۆقنە قىلىنىدۇ . دوۋساق ئاغزىدىكى جاراھەتلەرگە قارشى ئىشلىتىلىدىغان دورىلار تەركىبىگە كىرىدۇ .

مېھرىگىياھ (يابرۇھ) .بۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە شۇ دەرىجىدە قۇرۇقتۇر . كىمكى بىرەر ئەزاسىنى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش زۆرۈر بولسا ، ئۇنىڭغا مېھرىگىياھ شىرنىسىدىن ئۈچ ئابالا ① سىنى شارابقا سېلىپ ئىچسە ئۇنى ئۇخلىتىدۇ . مېھرىگىياھنى قاتتىق ئىششىقلار ، چىقانلار ۋە قولغۇنەگە ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ . يىلتىزىنى ئېزىپ سىركە بىلەن سەرەمەسكە سۈركىسە ئۇنى تۈزىتىدۇ .

يىلتىزى تالقان بىلەن قوشۇلۇپ بوغۇم ئاغرىقلىرىغا تېگىلىدۇ . بەزىدە « فىل كېسەللىكى » گە ئىشلەتسە ساقىيىدۇ . مۇگدىتىپ ئۇخلىتىدۇ . ئۇنى شارابقا سېلىپ ئىچسە قاتتىق مەست قىلىدۇ . بەزىدە ئارقا تۆشۈككە كۆتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ . ئۇيقۇ باستۇرىدۇ ، ئۇنى پۇرىسا ئۇخلىتىدۇ . داغلاشتا ، خەتنە قىلىشتا ۋە نەشتەر ئۇرۇشتا ئىچىلىدۇ . چۈنكى ، ئۇنى ئىچكەن كىشىگە رەخ بولۇپ ئۇيقۇ بېسىپ ئاغرىق ئەلەمنى سەز-

---

① بىر ئابالا ــــ 0.708 گىرامغا .

ئۇيغۇر كىتاب تورى بەتلىكى
www.uyghurkitap.com

مەيدۇ .

مېھرىگىياھنىڭ ئۇرۇقىنى ئىچسە بالىياتقۇنى تازىلايدۇ . ئەگەر بۇنى خوتۇن كىشى ئوت تەگمىگەن ئالتۇن گۈڭگۈرت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شۇ ئەزاغا تىقسا ، بالىياتقۇدىن قان كېتىشنى توختىتىدۇ .

مېھرىگىياھنىڭ سۈتى بەلغەم ۋە ئىسسىتمىنى سۈرىدۇ . ئەگەر ياش بالا مېھرىگىياھنى بىلمەستىن يەپ قالسا ، ئۇنىڭدا قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش پەيدا بولىدۇ ، بەزىدە ئۆلىدۇ . ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ سۇنغان يەرگە تېڭىلىدۇ . ئېيتىلىشىچە ، بۇنىڭ بولۇپمۇ ئاق يوپۇرماقلىق خىلىغا ئوخشىغان كىچىك يوپۇرماقلىق خىلى ئۆلتۈرگۈچىدۇر . ئىتئۈزۈمنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

مىگدىۋانە ، ئېشەك مىيە (بەنج) . ئۇ ئىششىقلارنىڭ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ ۋە ئۇچەي يوللىرىدىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىدۇ . سەرەمەسكە پايدا قىلىدۇ . ئۇنى سۈركىسە ياكى ھەسەل سۈيىنى ئۈچ قىيرات ۋەزنىدە ئىچسە ، پادەگرە ئاغرىقىنى باسىدۇ . قانداق جىنستىن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇنىڭ شىرنىسى قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ، سىركە ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئىشلىتىلسە ، چىش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ . كۆزنىڭ قاتتىق ئاغرىقلىرىنى توختىتىش ئۈچۈن ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى كۆزگە سۈركىلىدۇ . شىرنىسىنىڭ قويۇلدۇرۇلغىنى ياكى يوپۇرمىقى ، ئۇرۇقى پېشانىگە سۈركەلسە ، كۆزگە چۈشىدىغان نەزلىلەرنى توختىتىدۇ . مىگدىۋانە زەھەردۇر . ئۇ يېگەن كىشىنى ئەقلىدىن ئازدۇرۇپ ، ئەسلەش قابىلىيىتىنى بۇزىدۇ ، بوغۇلۇش ۋە ساراڭلىقنى پەيدا قىلىدۇ .

مازى (ئەفس). مازى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق . ئۇنىڭ سۈيى ۋە ئۇنى يۇغان سۈيى چاچنى قارايتىدۇ . مازىنى سىركە بىلەن قوشۇپ تەمرەتكىگە سۈركىسە ئۇنى يوقىتىدۇ . ئەگەر ئۇنى ئېزىپ ئارتۇقچە چىققان ئۆسمىگە سەپسە ، يوق قىلىدۇ . سىركە بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، ئېغىزغا جاراھەت چىقىشقا ، خۇسۇسەن بالىلارغا پايدا قىلىدۇ . چىشنىڭ ئاغرىشىدا چىش تۈۋىگە قويۇلسا پايدا

قىلىدۇ.

مازىنى ئېزىپ سۇغا سېلىپ ئىچۈرسە، ئۈچەي يارىلىرىغا ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، شۇنىڭدەك تاماقتا سېلىنسا ئاشۇ كېسەللىكلەرنى ساقايتىدۇ. ئەگەر ئۇنى قايىنتىپ، كېيىن ئېزىپ ئارقا پىشاپقا چاپسا، ئۇ يەردىكى ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ. ئوتىنىڭ چوغىدا كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن ئىچۈرۈلسە ۋە كېيىن ئېزىپ قويۇلسا، ئېقىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ.

ماش (ماش). ماشنى ئەسەب ئاغرىقلىرىغا ئۈزۈمدىن ئېلىنغان تىلا شارابى ۋە زەپە قوشۇپ قايىنتىلغان شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ. سوقۇلۇش ۋە زەخىملەرگە تېڭىلىدۇ. قايىنتىپ سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، يەنە قايتىلىسا ئىچنى توختىتىدۇ. ئانار ۋە تەتىم ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ چۈچۈمەل قىلىنسا شۇنداق قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە: ماش جىنسىي قۇۋۋەتكە زىيان قىلىدۇ.

مۇمىيا (مۇميا). بۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، چىقىپ كەتكەن، سۇنغان، يىقىلغان، ئۇرۇلغان ئاغرىقلارغا، پالەچكە ۋە يۈز پالەچلىكىگە قارشى ئىچۈرۈلسە ۋە سۈركەلسە پايدا قىلىدۇ.

مۇميا باشنىڭ بىر تەرەپ يېرىمىنىڭ ئاغرىقىغا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، تۇتقاقلىق ۋە باش ئايلىنىشقا پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر ھەببەسى تاغ رەيھان سۈيى بىلەن بۇرۇنغا قويۇلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىغا بىر ھەببەسى يېسىمۇق يېغى بىلەن سېلىپ تېمىتىلىدۇ. قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشقا قارشى بىر ئارپا دېنى مىقداردا گۈل يېغى ۋە توك ئۈزۈمنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ پىلىك بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

مۇمىيانىڭ ئۈچ ئارپا دېنى مىقداردىكىسىنى ئۆتكۈر نەبىز شارابىغا سېلىپ ئىچسە، ئۆپكىدە قان توختاپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تاماق ئاغرىقىغا بىر قىرات مىقداردىكىسىنى ئىسكەنجۇبىل بىلەن، بوغۇز ئاغرىقىغا بىر قىراتىنى ئۈجمە شىرنىسى ياكى يېسىمۇق قايناتمىسى بىلەن، يۆتەلگە بىر تەسۇچىنى چىلان جىگدە سۈيى، ئارپا سۈيى ۋە سەيسابان

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بىلەن ئۈچ كۈن كەينى كەينىدىن ناشتىدا، خاپىغانغا بىر قىراتنى زىرە، جۈۋنە ۋە قارا زىرە بىلەن سۈيى ئىشلىتىش سىناپ كۆرۈلگەن.

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا زىرە، جۈۋنە ۋە قارا زىرە سۈيى بىلەن بىر قىرات ئىچۈرۈلىدۇ. تال ئاغرىقىدا بىر قىراتنى شېكەر سۈيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. مومىيا سۆيدۈك يولىدىكى ۋە دوۋساقتىكى يارىلارغا پايدىلىق. تۇر. ئۇنىڭ بىر قىراتى سۈت بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا بىرئاز ئۇن قوشۇپ ئارقا پىشاپقا قويسا، سۆيدۈكنى تۇتالماسلىققا پايدا قىلىدۇ.

ئىككى ھەببە مىقدارىدىكىسىنى تۆمۈر تىكەن ۋە سېپىق كەۋرەك قايناتمىسى بىلەن زەھەرگە قارشى ئىشلىتىلىدۇ. چايان چاققانغا قارشى بىر قىراتنى سېرىقماي بىلەن قويۇلىدۇ.

مۇچ (فۇل فۇل). ئۇ ئاغرىقلارنى باسقۇچى ۋە ئەسەبنى قىزىتقۇچىدۇر. مۇچ ساغلام كىشىلەرگە تۇغرا كېلىدۇ. زىفت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قولغۇنەگە قويۇلسا، ئۇنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. مۇشەك ۋە ئەسەبلەرنى شۇنداق قوزغايدۇكى، بۇنىڭدا ھېچ نەرسە ئۇنىڭغا تۇغرا كەلمەيدۇ. ئەگەر يالايدىغان دورىلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، يۆتەلگە ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ تاڭلايغا سۈركىسە، تاماق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

مۇچ تاماقنى ھەزىم قىلغۇچى ۋە ئىشتىھانى ئاچقۇچىدۇر. سۆيدۈكنى ھەيدەيدۇ، بالىنى چۈشۈرىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئۆزىدىكى كۆپ قۇۋۋەت ۋە ئۇرۇقنى بۇزىدۇ. ماي بىلەن قوشۇپ سۈركەلسە گۆش قونۇشقا پايدا قىلىدۇ. ئاق مۇچ تەرياقلارنىڭ تەركىبىگە كىرىدۇ. ئۇزۇن مۇچ ھاشاراتلارنىڭ چاققىنىغا پايدا قىلىدۇ. ياغ بىلەن سۈركەلسە ھاشارات چاققان يەرگە پايدا قىلىدۇ.

مۇشك (مىسك). ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق، بەزى تېۋىپلارنىڭ پىكرىچە، ئۇنىڭدا قۇرۇقلۇق ئارتۇقراق، مۇشكنى زەپەر ۋە بىرئاز كافور بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا قويسا، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىققا

پايدا قىلىدۇ . سۇمۇرىدىغان ۋە ئۆزىدىكى قۇۋۋەت سەۋەبلىك شۇ تەسىرنى بېرىدۇ . مۇشۇ مۆتىدىل مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ ، ئۇنىڭدىكى ھۆللۈكنى سۇمۇرۇپ ئالىدۇ ۋە نېپىز ئاق پەردىنى يوقىتىدۇ .

يۇرەكنى كۈچلۈك ، تېتىك قىلىدۇ . خاپىغان كېسەللىكىگە ۋە ۋەھىمە كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ .

كەندىر ئۇرۇقى (شەھدانەج) . كەندىر ئۇرۇقى ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن باشنى ئاغرىتىدۇ ، كۆزنى خىرەلەشتۈرىدۇ ، مەيدىگە زىيان قىلىدۇ . ئەرلىك ئۇرۇقىنى خورىتىدۇ ، چۆل كەندىرىنىڭ سۈتى ئىچنى يۇمشاق سۈرىدۇ . ئۇنىڭ يېرىم رىتىل مىقداردىكى شىرنىسى قاتقان ئىچنى يۇمشىتىدۇ ھەمدە شىللىق ۋە سەپرانى سۈرىدۇ . نەئمەتەك ، نەستەرىن گۈل (نەسرىن) قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ . قۇلاق يې-رىڭداش ، غوڭۇلداش ۋە چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .ياۋا كەندىر ئۇرۇقىنى پېشانىگە چاپلىسا باش ئاغرىقىنى باسىدۇ . ئۇنىڭ ھەممە تۇر-لىرى بۇرۇن تۆشۈكلىرىدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ . گالدىكى ۋە بادامسىمان بەزدىكى ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ .

ناك (ئامۇت ، كۇمەسرا) . مەملىكىتىمىزدە ناكنىڭ شا ھەم رۇد دەپ ئاتىلىدىغان خىلى بار . ئۇ ناھايىتى خۇش پۇراققا ئىگە . شېخىدىن يەرگە تۆكۈلسە ، ئۆزى پارچە - پارچە بولۇپ كېتىدۇ . ناك تۇرلىرىنىڭ ئىچىدە ئەنە شۇ تۇرى زەھەرسىزدۇر .

ناكنىڭ ياۋىسى ، بولۇپمۇ قۇرۇتۇلغىنى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ ، ئىچنى قاتۇرىدۇ ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ قېقى شۇنداق . ناكتا قۇلۇنج كېسەللى-كىنى پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بار . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ناك يېگەندىن كېيىن ھەسەل سۇيىنى دورىۋارلەر بىلەن ئىچىش كېرەك . ناكنىڭ قو-يۇلدۇرغان سۇيى سەپرالىق ئىچى سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ .

نان (ھۇبىز) .نانىنىڭ تۇزى كېلىشكەن ، خېمىرىغا ياخشى ئىشلەنگەن ۋە تونۇردا ياخشى پىشۇرۇلغان بولۇشى ۋە ئۇنى بىر كېچە قوندۇرۇپ ئاندىن يېيىش كېرەك . ئىسسىق نانىنى كىشىنىڭ تەبئىتى

ياخشى قوبۇل قىلسىمۇ، لېكىن ئۇنى ئىسسىق ھالدا يېيىش ياخشى ئەمەس. كېپەكسىز نان باشقا خىل نانلارغا قارىغاندا كۈچلۈك بولۇپ، ياخشى ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. تاسقالمىغان كېپەكلىك ئۇندىن قىلىنغان نان تېز سىڭىشمۇ، لېكىن ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى كەمرەك، سۈپىتى تۆۋەن.

سۈتتە يۇغۇرۇپ پىشۇرۇلغان نان كۆپ ئوزۇقلۇق بولۇپ، ئاشقازاندىن ئاستا چۈشىدۇ ۋە تىقىلمىلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇغداي نېنى ھەسەل سۈيى ۋە مۇۋاپىق شىرنىلەر بىلەن بىرلىكتە قوشۇپ يېسە، ئىسسىق ئىششىقلار ئۈچۈن ياخشى بولۇپ، ئۇلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە سوۋۇتىدۇ. تۇز ۋە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان ناننى تەمرەتكىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. كېپىكى ئايرىلمىغان ئۇندىن قىلىنغان نان ئىچنى يۇمشىتىدۇ، پاكىز ئاق ئۇندىن قىلىنغان نان ئىچنى قاتۇرىدۇ. بولدۇرۇلغان نان يۇمشاتقۇچى بولىدۇ، پېتىرنان ئىچنى قاتۇرىدۇ.

نوقۇت (ھىمەس). ئاق نوقۇت بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق. قارا نوقۇت كۈچلۈكرەك. نوقۇتنى يېيىش ۋە ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ سۈركەش نۇقتىلىق قان داغلارنى يوقىتىدۇ ۋە رەڭنى ياخشىلايدۇ. نوقۇت يېغى تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ. نوقۇتنىڭ ئۇنى يامان يارىلارغا، سەرەتان (راك) يارىلىرىغا ۋە قىچىشقاققا ئىشلىتىلىدۇ.

باشتىكى ئۇششاق - چۇششەك يارىلارغا پايدا قىلىدۇ. نوقۇتتىن چىقىرىلغان سۇ چىش ئاغرىقلىرىغا، چىش مىلىكىدىكى ئىسسىق ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ. قۇلاقلارنىڭ ئاستىدىكى ئىششىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاۋازنى ياخشىلايدۇ ۋە ئۆپكىنى ھەرقانداق نەرسىدىن ئارتۇق ئوزۇقلاندۇرىدۇ. نوقۇتنىڭ قاينىتىلغان سۈيى ئىستىسقا ۋە سېرىقكېسەللىككە پايدا قىلىدۇ، نوقۇت بولۇپمۇ ئۇنىڭ قارا ياۋا يېسىسمۇقسىمان خىلى تال ۋە جىگەر تىقىلمىسىنى ئاچىدۇ؛ نوقۇتنى تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى ياكى ئاخىرىدا ئەمەس، ئوتتۇرىسىدا يېيىش كېرەك.

قارا نوقۇتنىڭ قايناتمىسى بادام يېغى، تۇرۇپ يېغى ۋە پىترۇشكا يېغى بىلەن ئىشلىتىلسە، دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

ئاق يـاكى قارا نوقۇت بالا چۈشۈرىدۇ . نوقۇت دوۋساقتىكى يارىلارغا زەرەر قىلىدۇ. شەھۋانىي خاھىشنى قاتتىق ئاشۇرىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئەركەك مال ۋە نار تۆگىلەرگە نوقۇت بېرىلىدۇ .

ئالـمـا (توففاھ). پىشقان ئالما سۇلۇق بولغىنى سەۋەبلىك سوغۇق ۋە ھۆلـدۇر . مـەززىلىك ۋە چۈچۈمەل ئالما سوغۇق ۋە سوغۇق يەل . ئالمـىنىڭ يـوپـۇرمىقـى ۋە سـىـقـىـپ ئېلىنغان سۈيى باشلىنىۋاتقان ئىسسىق ئىششىقلارغا ۋە تاشمىلارغا پايدا قىلىدۇ .

ئالـمـىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە پوستىنىڭ ئىچىدىكى پەردىسى يارىنى سا-قـايـتىدۇ . بۇرۇشتۇرىدىغان ئالمىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىمۇ شۇنداق .

ئالـمـا بـولـۇپمۇ شامنىڭ خۇشبۇي ئالمىسى ، خۇشبۇي شېرىن ۋە چۈچـۈمەل ئالمىلار يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ . ئەگەر ئىسسىقلىقى كۆپ بولسا مـەنـپـەئەتـى تـېـخـىمۇ چوڭ بولىدۇ . خېمىرنىڭ ئىچىدە پىشۇرۇلغان ئالما ئىشتىھانىڭ كەملىكىگە پايدىلىقتۇر . ئۇ مەددە قۇرت ۋە ئىچ سۈرۈشكە پايدا قـىـلـىدۇ . ئالما، شۇنىڭدەك ئالمىنى سىقىپ چىقارغان سۈيى زەھەرلىنىشكە قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

ئال ھۆرى (ئىـجـاس) . ئال ھۆرى ئىـكـكـىـنـچـى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىـلـىـدا سـوغـۇق ۋە ئۇنىڭ ئاخىرىدا ھۆلدۇر . يېلىمى يارىلارنى ساقاي-تـىـدۇ ، خـۇسـۇسـەن ئۇنـىڭغا ھەسەل ياكى شېكەر ئارىلاشتۇرغان بولسا ، بـالـىلار ئۈچـۈن يـاخشى نەتىجە بېرىدۇ . يېلىمى كۆزگە تارتىلسا ، كۆزنى قـۇۋۋەتـلـەيـدۇ . كۆكرەكتىكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ . ئاچچىق خىلى « يۈرەكـنـىـڭ نـورمـالـسـىـز سوقۇش »ىنى باسىدۇ . ئۇنىڭ ئاچچىق خىلى سەپرانى قاتتىق ھەيدەيدۇ . شېرىن خىلى ئۆزىنىڭ ھۆللەش ۋە سۇۋۇتۇش تـەسـىـرى بـىـلـەن مـەيـدـىـنـى بـوشـاشتۇرىدۇ . دېمەك ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ .

شـېـرىـن خـىلى سەپرانى قاتتىقراق سۈرىدۇ . ھۆلى قۇرۇقىغا قارى-غاندا قاتتىق سۈرىدۇ . بۇنىڭ سۈرۈشى يېپىشقاقلىقى سەۋەبلىكتۇر .

ئاق قـەررەك (بازە ۋەرد). ئاق قەررەك يىلتىزىدا بىرئاز ئېرىتىش ،

سوۋۇتۇش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇرۇقى ئىسسىق ۋە لەتىپ، بەزى تىبۇپلار ھەممە قىسمى ناھايىتى ئىسسىق دەيدۇ. بۇنىڭدا ئېرىتىش بىلەن بىللە مۆتىدىل يېغىنىڭ خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن تارتىششقا پايدا قىلىدۇ. بالىلارغا مۇشەكلەر (مۇسكۇل)نىڭ ھەرىكىتى بۇزۇلغاندا ئەچۈرسە، پايدا قىلىدۇ.

قايناتمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى باسىدۇ. قان كۆپەيتىشكە پايدا قىلىدۇ. ئاق كەرەك مېڭە زەئىپلىكىگە پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ. ھەمىشە ئىچ سۈرۈشكە، بولۇپمۇ ئاشقازان خاراكتېرلىك ئاغرىققا پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن يىلتىزى شۇنداق. بۇ سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

چايان چاققان يەرگە چايناپ چاپسا پايدا قىلىدۇ ۋە زەھەرنى تارتىدۇ. ئۇرۇقى زەھەرلىك بولۇپ، ھاشاراتلار چاققاندا پايدا قىلىدۇ.

پېترۇشكا (كەرەفس). پېترۇشكا بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. ياۋىسى «تۆلكە كېسەل»، تىرناقلارنىڭ يېرىلىشى، سۆگەل ۋە سوغۇقتىن بولغان يېرىلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ، باغدا ئۆسىدىغىنى ئېغىز ھىدىنى ناھايىتى ياخشىلايدۇ. باش ئاغرىقى ئۈچۈن ياماندۇر. تۇتقاقلىق كېسەللىكى بار كىشىنىڭ تۇتقاقلىق كېسەللىكىنى قوزغىتىدۇ، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ سىمىرنىيون① ئىسسىتما، نەپەس قىسىلىش ۋە نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىشىشىغا پايدىلىقتۇر.

پېترۇشكا جىگەر ۋە تال ئۈچۈن پايدىلىق. سۇمۇرگۈچى بولغىنى سەۋەبلىك كېكىرىكنى قوزغىتىدۇ. ئۆزى تېز ھەزىم بولمايدۇ ۋە پەسكە تېز ئۆتمەيدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيز قېنىنى ھەيدەيدۇ. ھامىلىدار ئاياللار ئۈچۈن زەھەرلىكتۇر. ئۇنداق ئاياللار تۆۋەن ئەزاسىدىن كۆتۈرسە بالىنى چۈشۈرىدۇ. تاغ پېترۇشكىسى تاشنى پارچىلايدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

پېترۇشكىنىڭ يېسسىمۇق قوشۇلغان قايناتمىسىنى زەھەر ئىچكەن-

① سىمىرنىيون — تاغ پېترۇشكىسى.

دىن كېيىن ئىچسە قۇستۇرىدۇ .

پىياز (بەسەل) . پىياز ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق . بۇنىڭدا ئارتۇقچە ھۆللۈكمۇ بار . « تۈلكە كېسەللىكى »دە مويى چۈشۈپ كەتكەن يەرگە سۈركەلسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ . ئۇرۇقى تۇز بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، سۆگەللەرنى يوقىتىدۇ . سۈيى بۇرۇنغا سۈركەلسە ، باشنى تازىلايدۇ . باش ئېغىرلىسا ، قۇلاق غوڭۇلدىسا ، يىرىڭ ۋە سۇ پەيدا بولسا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ . پىياز باش ئاغرىتىدىغان نەرسىدۇر . بۇنى كۆپ يېسە ، ئادەمنى ئۇيقۇ باستۇرىدۇ . يېپىلىدىغان پىيازنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى كۆزگە سۇ چۈشكەنگە (كاتاراكتا)غا پايدا قىلىدۇ ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ . كۆزگە ئاق چۈشكەنگە قارشى پىياز ئۇرۇقى ھەسەل بىلەن قوشۇپ تېگىلىدۇ . بوۋاسىردا تومۇرلارنىڭ تىقىلمىلىرىنى ئاچىدۇ . پىيازنىڭ ھەممە تۈرلىرى شەھۋانىي ھېسنى قوزغىتىدۇ . پىياز سۈيى ھەيز قېنىنى ھەيدەپ ئىچنى يۇمشىتىدۇ .

پىياز سۈيىنى تۇز ۋە گەزەگۈت بىلەن بىرگە غالجىر ئىت چىشلىگەن يەرگە قويسا پايدا قىلىدۇ . پىياز يەنە گىرىمسىيىل شامالنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

پىستە (پوستوق) . پىستە مەيدىنى يۇمشىتىدۇ ، بولۇپمۇ سەنۇبەر مونچىقىغا ئوخشىشىدىغان ، شامالدا ئۆسىدىغان تۈرىدىكى پىستە ئۆزىدىكى ئاچچىق تەم تۈپەيلىدىن يۇقىرىقى رولغا ئىگە . ئۇ ئۆزىنىڭ ئاچچىقلىقى ۋە خۇشبۇيلۇقى بىلەن جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە ئۇنى تازىلايدۇ ، تاماقنىڭ ھەزىم يوللىرىنى ئاچىدۇ ، ئادەمنى قەۋزىيەتمۇ قىلمايدۇ ، بەك بوشتىۋەتمەيدۇ .

زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققانغا پايدا قىلىدۇ ، بولۇپمۇ ئۇنى كۈچلۈك شارابتا قايناتسا ، تېخىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ .

راۋاچ (رىۋەندە). راۋاچنى سىركە بىلەن قوشۇپ تەمرەتكىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ ، ئىسسىتما ۋە قان قويۇقلۇقىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇ جىگەر ، ئاشقازان ۋە ئۇنىڭ زەئىپلىكىگە ، ئاغرىقىغا ، ئىچكى ئاغرىقلارغا ،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ھېچ تۇتۇش ، تولا كېكىرىش قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر . ئۇ تالنى ئۇرۇقلەندۇ . راۋاچ يىلتىزى تاماق ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە ، ئۈچەي ئاغرىقلىرىغا ، ئىچ سۈرۈشكە ، بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقى ، بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە قان كېتىشكە پايدا قىلىدۇ .

رۇيەن (فۇۋۋەت ئۇس - سەببباغىن) .رۇيەن سىركە بىلەن قوشۇپ تەمرەتكىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ . سىركە بىلەن قوشۇپ ئاق داغلارغا سۈركىسە ، ئاق داغلارنى يوقىتىدۇ . تېرىدىكى ھەرقانداق ئىزلارنى يوقىتىدۇ . ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە يانپاش ئاغرىقىغا ۋە ھېس - تۇيغۇغا ئاپەت كەلتۈرىدىغان پالەچكە پايدا قىلىدۇ .

مېۋىسى ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىللە تالنىڭ ئىششىقىغا قارشى ئىچىلىدۇ . ئۇ جىگەر ، تالنى تازىلايدۇ ۋە ئۇلاردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ؛ بۇ ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتىدۇر . سۈيدۈكنى كۆچلۈك رەۋىشتە ھەيدەيدۇ ، ھەتتا قان سىيدۈرىدۇ ؛ ئۇنى ئىچكەن كىشى كۆنىگە ھامامغا چۈشۈپ تۇرۇشى كېرەك .

سەۋزە (جەزەر) . سەۋزە ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق ۋە بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل . ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يەلگە ئايلانغان يارىلارغا قويسا پايدا قىلىدۇ . زاتىلجەم ۋە داۋاملىق يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ .

سەۋزىنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىن ، لېكىن مۇرابباسىنىڭ ھەزىمى يەڭگىلدۇر . ئىستىسقاغا پايدا قىلىدۇ . سەۋزە ، بولۇپمۇ ياۋا سەۋزىنىڭ ئۇرۇقى ئۈچەي ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ ، قاتتىق سىيدۈرىدۇ . ياۋا سەۋزە ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇرۇقى ، يوپۇرمىقى شۇ تەسىرلەرنى بېرىدۇ . سەۋزە ، خۇسۇسەن باغلاردا ئۆسىدىغانلىرىنىڭ ئۇرۇقى شەھۋانىي ھېسسىياتنى ئاشۇرىدۇ .

ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى ھامىلە بولۇشىغا پايدا قىلىدۇ .

سامساق (سۇم) . سامساق ئۈچىنچى دەرىجىدىن تۆتىنچى دەرىجىگىچە ئىسسىق . ياۋا سامساق بۇنىڭدىن ئىسسىقراق . ئىچكى يىرىڭ-

لىق جاراھەتلەرنى ئىغىز ئالدۇرىدۇ . ئۇنىڭ كۈلى يەل تاشقانغا سۈركىلىدۇ .

سامساق باش ئاغرىتقۇچىدۇر . ئۇنىڭ قاينىتىلغان ۋە قورۇلغىنى چىش ئاغرىقىنى باسىدۇ . ئۇنىڭ قايناتمىسىنى لەدەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، كۆزنى زەئىپلەشتۈرىدۇ ۋە كۆزگە ئۇششاق نەرسىلەرنى پەيدا قىلىدۇ . پىشۇرۇپ ئىشلەتسە ، ئاۋازنى ۋە گالنى تازىلايدۇ . كونا يۆتەلگە ۋە سوغۇقتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ھەمدە گالدىكى زۇلۇكنى چىقىرىدۇ .

ئەگەر سامساق يوپۇرمىقى ۋە نوتىسىدىن تەييارلانغان قايناتمىدا ئولتۇرسا ، سۈيدۈك ۋە ھەيز قېنىنى يۇرۇشتۇرىدۇ ، بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرىدۇ . ئەگەر سامساقتىن ئىككى دەرھەم مىقداردا ئىلىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ پارچىلاپ ئىشلىتىلسە ، شىللىقنى ۋە مەددىلەرنى چىقىرىدۇ . ئەگەر ئۇنى سۈيى سوغىلىپ تۇگىگۈچە قايناتسا ، ئۇنىڭ پىشقىنى كەم ئىسسىقلىق بولۇپ قالىدۇ . نەتىجىدە قورۇتمايدۇ ۋە ئەرلىك ئۇرۇقىنى تۇغدۇرىدۇ .

ئەگەر سامساق شاراب بىلەن ئىچىلسە ، يىلان ۋە ھەر خىل ھاشاراتلارنىڭ چاقىقىنىغا پايدا قىلىدۇ . شۇنىڭدەك غالجىر ئىتنىڭ چىشلىگەن يېرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ .

سېسىق قاۋرەك (ئەنجۇدان) . سېسىق قاۋرەك ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، ئىچكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۆزى ۋە يىلتىزى مەلھەم بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا ، قۇلغۇنەگە پايدا يەتكۈزىدۇ . گۈلسەۋسەر يىلتىزىنىڭ يېغى ياكى خېنە يېغى ئارىلاشتۇرۇلسا ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ . ئانار پوستى سىركە بىلەن قاينىتىلسا ، بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ .

سەچرەتقى (ھىندەبا) . سەچرەتقى ئىچكى ئەزالار ۋە تومۇرلارنىڭ تىقىلمىلىرىنى ئاچىدۇ ، پادەگرەگە قويۇق سۈرتمە بولىدۇ ، ئىسسىق كۆز يالۇغلىنىشقا پايدا قىلىدۇ ، ياۋا سەچرەتقىنىڭ سۈتى كۆزنىڭ ئېقىنى يو-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قىتتىدۇ، يۈرەك سېلىشقا قارشى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ قويۇق سۈرتمە قىلىنىدۇ. يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، كۆڭۈل ئاينىش ۋە سەپرا قوزغىلىشنى باسىدۇ، مەيدىنى كۈچلۈك قىلىدۇ.

يىلتىزى قويۇق سۈرتمە قىلىنسا، چايان، زەھەرلىك ھاشارات، ھەرە، يىلان ۋە باشقىلارنىڭ چاققىنىغا پايدا قىلىدۇ.

سەقەنقۇر. سەقەنقۇرنىڭ ئەڭ ياخشى جايى بۆرىكىنىڭ ئەتراپىدىكى نەرسىلەردۇر. ئۇ شەھۋانىي ھېسنى شۇ قەدەر قوزغىتىدۇكى، ئۇنى تېنىجىتىش ئۇچۇن سۇتلۇككۇت قايناتمىسى بىلەن يېسىمۇقتىن تەييارلانغان تاماقنى يېيىش كېرەك بولىدۇ.

سىدانە (شۇمىز). سىدانە ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق. ساگگىلاپ تۇرىدىغان سۆگەل، خال، داغ، پېسنى يوقىتىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ شىلىلىقلىق يارىلارغا ۋە يارىلانغان قوتۇرغا چېپىلىدۇ. تۇماۋغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ قورۇلغىنى كاناپ لاتىغا سېلىپ ئىشلىتىلسە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. سىدانەنى سوغۇق باش ئاغرىقى بىلەن كېسەللەنگەن كىشىنىڭ پېشانىسىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ سوقۇلغىنىنى مەرسىن ياغىچىنىڭ يېغى بىلەن بۇرۇنغا سۈركەلسە كەتەرەكتەنىڭ باشلىنىشىنى قايتۇرىدۇ. سىدانەنى نەترۇن بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئۆرسىگە تىنىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

سىدانە ئۈششاق مەددىلەرنى ۋە قوغۇن ئۇرۇقىغا ئوخشاش مەددىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ. بىرنەچچە كۈن كىندىككە سۈركەپ بېرىلسە، ھەيز ھەيدەيدۇ. ئۇنى ھەسەل ۋە ئىسسىق سۇغا قوشۇپ ئىچسە، دوساق ۋە بۆرەكتىكى تاشنى ھەيدەيدۇ.

ئۇنىڭ تۈتۈنىدىن چاقىدىغان ھاشاراتلار قاچىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر دەرھەم مىقداردا ئىچسە، قارا قۇرت چاققانغا پايدا قىلىدۇ.

سېمىزئوت (بەقلە، خەمقا). سېمىزئوت بىلەن سۆگەلنى يوقاتقىلى بولىدۇ. بۇزۇلۇش خەۋپى بولغان ئىسسىق ئىششىقلارغا ۋە سەرەمەسكە قويۇق سۈرتمە بولىدۇ. ئۇنى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ باشنى يۇسا،

باشتىكى تاشمىلارغا پايدا قىلىدۇ. يۈزدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ، يۈزنى سىلىقلايدۇ، چىش قاماشنى يوقىتىدۇ، ئىسسىقتىن قاتتىق ئاغرىغان باش ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ.

كۆزنىڭ يارىلىنىشىغا پايدا قىلىدۇ. ئىچىش ۋە قويۇق ھالدا سۈركەش ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ. ياللۇغلانغان جىگەرگە پايدا قىلىدۇ ۋە سەپرالىق قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى پەسەيتىدۇ. ئۈچەي ئىششىغاندا ۋە سەپرالىق ئىچ سۈرۈشتە سېمىزئوت بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئۇ بۆرەك، دوۋساق ئاغرىقى ۋە ئۇلارنىڭ يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ. كۆپىنچە شەھۋانىي ھېس - تۇيغۇنى كېسىدۇ.

سىماب (زىئبەق). سىمابنىڭ كاندىن ساپ ھالىتىدە تېپىلىدىغان ۋە كان سىرتىدىن ئالتۇن ۋە كۈمۈشنى ئايرىغانغا ئوخشاش ئوتنىڭ ياردىمى بىلەن ئايرىيدىغانلار بار. ئۆلتۈرۈلگەن سىمابنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ پىت ۋە ئۇنىڭ سىركىسىنى يوقاتقىلى بولىدۇ. سىمابنىڭ ئۆلتۈرۈلگىنى قىزىلگۈل يېغى ياكى قوتۇر ۋە ئېغىر يارىلارغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بىلەن بىرلىكتە قوتۇرغا ۋە ئېغىر يارىلارغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ.

سىمابنىڭ بۇغى پالەچ ۋە قوتۇر كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، ئەزالىرىنى ئۈيۈشقاق قىلىپ قويىدۇ. سىمابنىڭ بۇغى قۇۋۋەتنى يوقىتىدۇ. سىمابنىڭ بۇغىنى ئېغىزغا پۇراتسا، ئېغىزنى بەتبۇي قىلىدۇ. سىمابنىڭ بۇغى كۆزنى كۆرمەس قىلىپ قويىدۇ. ھەيدەلگەن سىمابنىڭ پارچىلاش قۇۋۋىتى چوڭ بولغانلىقىدىن ئۆلتۈرگۈچىدۇر.

سىماب چاشقاننى ئۆلتۈرىدۇ. بۇنىڭ بۇغىدىن زەھەرلىك ھاشاراتلار ۋە يىلانلار قاچىدۇ.

سىركە (خەلل). سىركە كۈچلۈك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ئۇ ماددىلارنىڭ ئىچىگە قۇيۇلۇشىنى توختىتىدۇ ھەمدە ئۇلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ ۋە كېسىدۇ. ئۇ قان كېتىشكە قارشى ئىچىلىدۇ ياكى قان بەدەن تاشقىرىسىدىن ئېقىۋاتقان بولسا ئۇنى قويۇلدۇرىدۇ، قاننى توختى-

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

تىدۇ ؛ ھەرقانداق ئەزادا پەيدا بولۇشقا باشلىغان ئىششىقنى توختىتىدۇ . ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە ياردەم بېرىدۇ ۋە بەلغەمگە قارشىلىق كۆرسىتىدۇ . سىركە سەپرا مىجەز كىشىلەرگە پايدىلىق ، سەۋدا مىجەز كىشىلەرگە زىيانلىق .

سىركە ئىچىلسە ۋە سۈركەلسە ، ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئۇنىڭ تارقىلىشىنى توسىدۇ ، ساقايتىدۇ ۋە ھەرقانداق ئىششىقنىڭ تارقىلىشىنى توختىتىدۇ ، ئۇچۇققا ۋە سەرەمەسكە پايدا قىلىدۇ . يۇقۇملۇق يارىلار ، قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەرنىڭ تارقىلىشىغا قارشى ئىشلىتىلسە پايدا قىلىدۇ . ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە سۈركىسە ، ھەرقانداق دورىدىن تېز پايدا قىلىدۇ .

سىركە ئەسەبلەرگە زىيانلىق . ئەگەر ئالتۇن گۈگۈرت بىلەن قوشۇپ پادەگرەگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ . سىركە ئىسسىق ۋە ھۆل مەيدىگە يارامىلىق . ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ . بۇ خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭ ئاشقازاننى ئاشلاپ تازىلىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ .

سىركە ھاشاراتلار چاققان جايغا قويۇلىدۇ . ئەپيۇن ۋە بەڭگىدىۋانىگە قارشى تۇرىدۇ . چۆل ئۈزۈمىدىن تەييارلانغان سىركە تۇز بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، غالجىر ئىت ۋە باشقا نەرسىلەر چىشلىۋالسا پايدا قىلىدۇ .

سۇمبۇل (سۇنبۇل) . سۇمبۇل بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق . يارىلاردىن ئاقىدىغان رۇتۇبەتلەر (يىرىڭ) نى قۇرۇتىدۇ . نەزلىلەرنى قايتۇرىدۇ ۋە مېڭىنى كۈچلۈك قىلىدۇ . ئۇنى سۈرمىگە قوشۇپ ياكى ئۇنىڭ سۈرمە شېخى بىلەن كۆز جىيەكلىرىگە قويۇلسا ، كىرپىكلەرنى ئۆستۈرىدۇ ھەممە خىللىرى خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ . كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ ، ئۇلارغا ماددا ۋە نەزلىنىڭ ئېقىشىنى توختىتىدۇ . ھەممە خىلى سېرىقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ ، ماددىلارنىڭ مەيدىگە ئېقىشىنى توختىتىدۇ ۋە مەيدىنىڭ ئېچىشىشىنى باسىدۇ . قايسى خىلىنى

شاراب بىلەن ئىچسە، تاماق (ئىغىز) كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

ئۈنىڭ قايىناتمىسىدا ئولتۇرسا، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ۋە بالىياتقۇنىڭ ھەممە ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. بۆرەك ئاغرىقلىرىغا پايدىسى بار. ماددىلارنىڭ ئۇچەيگە ئېقىشىغا قارشىلىق قىلىدۇ. سۇمبۇلدا بالىياتقۇدىن ناھايىتى كۆپ كېلىۋاتقان قاننى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

سۈت (لەبەن). سۈت سۇ، ئۇغۇز ۋە ياغلىق ماددىدىن ئىبارەت ئۈچ ماددىدىن تۈزۈلگەن. كالا سۈتىدە ياغ ماددىسى كۆپ بولىدۇ.

تۆگە سۈتىدە ياغ ۋە ئۇغۇز① ماددىسى ئاز ۋە ئۆزى ناھايىتى سۇيۇق بولىدۇ. ئۆچكە سۈتى مۆتىدىلرەك كېلىدۇ. قوي سۈتى قويۇق ۋە ياغلىق كېلىدۇ. ئەمما، كالا سۈتى ئۈنىڭدىن قويۇقراق ۋە ياغلىقراق بولىدۇ. بايتال سۈتى تۆگە سۈتىگە ئوخشاش سۇيۇق بولىدۇ.

ئادەم ئۈچۈن ئەڭ ياخشى سۈت ئاياللارنىڭ سۈتىدۇر. ئەڭ ياخشى سۈت ئەمچەكتىن ئېمىپ چىققان سۈت ھەمدە ھازىرلا سېغىلغان يېڭى سۈتتۇر. سۈت، بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ سۈتى مېڭىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى كۆپەيتىدۇ.

سۈت ئىچكەن كىشى تىنچ ھالدا تۇرۇشى كېرەك. ئەكسى ھالدا سۈت ئاشقازاندا ئېچىيدۇ ۋە بۇزۇلىدۇ. سۈتنى ئىستېمال قىلغاندا ئۇ تاكى پەسكە چۈشمىگۈچە ئۇخلىماسلىق، ئۈنىڭ ئۈستىگە باشقا تاماق يېمەسلىك كېرەك. سۈت ئىسسىق مىزاجلىق ياشلاردىن كۆرە، يېشى چوڭايغان كىشىلەرگە كۆپرەك ياقىدۇ. چۈنكى، سۈت ياشلاردا سەپراغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. سۈت چوڭ كىشىلەرگە ئۇلارنىڭ تەبىئىتىدە ھۆللۈك ھاسىل قىلغىنى ۋە ئۇلاردا بولىدىغان قىچىشقاقنى يوقاتقىنى سەۋەبلىك پايدا قىلىدۇ. ئەمما، ئۇلارنىڭ سۈتنى ھەزىم قىلىشلىرىغا ھەسەل بىلەن ياردەم بېرىش كېرەك. سۈت كۆپىنچە ئۆزىنىڭ كارامىتىنى ئىچنى سۈرۈش ۋە ئۇچەيدىكى چىقىرىندىلەرنى چىقىرىپ تاشلاشتىن باشلايدۇ.

---

① ئۇغۇز — چارۋا مالىنىڭ ئۇغۇز سۈتى.

www.uyghurkitap.com

كالا سۈتى ناھايىتى ياغلىق بولىدۇ، قوي سۈتىدە ئۇغۇز كۆپ بولىدۇ. تۆگە سۈتىدە ياغ ۋە ئۇغۇز ماددىلىرى ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا بايتال سۈتى، ئاخىرىدا ئېشەك سۈتى تۇرىدۇ. سۈتنى شېكەر بىلەن ئىچسە ئادەمنىڭ رەڭگىنى، بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ. سۈت سەمرىتىدۇ، ئۇغۇز سۈتى ئىسسىق ۋە قۇرۇق مىزاج سەۋەبلىك ياداڭغۇ ئادەملەرنىڭ مىزاجىنى ھۆللەش ۋە يامان خىلتلارنى چىقىرىش، شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا ئۇزۇقنى ياخشىلاش ئارقىلىق سەمرىتىدۇ. ئەسەبكە (نېرۋا) ۋە ئەسەب كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە، بولۇپمۇ كېسەللىك سوغۇق ۋە بەلغەملىك بولسا سۈت زىيان قىلىدۇ. سۈت قۇرۇق مىزاجدىن بولىدىغان غەمكىنلىك ۋە ۋەسۋەسىگە ھەمدە ئەستە تۇتالماسلىق كېسەللىكىگە ياخشى داۋا بولىدۇ. سۈت چىشقا زىيان قىلىدۇ، ئۇنى يەيدۇ، كاۋاك قىلىپ ئۇۋۇتىۋېتىدۇ، چىش سوغۇق مىزاجلىق بولسا شۇنداق قىلىدۇ. ئۇ چىش مىلىكىنى بوشاشتۇرىدۇ. شۇڭا، سۈت ئىچكەندىن كېيىن ھەسەل، شاراب ياكى ئىسكەنجۇبىل بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

ئېشەك، ئۆچكە سۈتىنىڭ قايسىبىرى بولسۇن، يۆتەلگە، سىل كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ ۋە قان كۆپەيتىدۇ. قوي سۈتى قان كۆپەيتىشكە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ؛ سۈت ئۆپكە يارىسى ۋە سىلگە قارشى ئىشلىتىدىغان مۇھىم دورىلاردىندۇر. ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقاش ۋە غار - غار قىلىش تاماق (ئېغىز) ئاغرىقىغا، تاماق ئىششىقىغا، كىچىك تىلنىڭ ۋە بادامىسىمان بەزلەرنىڭ ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئەمما، سۈت قان ياكى بەلغەمدىن بولىدىغان ھۆل خاپىغان كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. تاي سۈتى ئىسسىتما ۋە نەپەس قىسىلىشقا پايدا قىلىدۇ.

تۆگە سۈتى ئىستىسقا ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق، بولۇپمۇ ئۇنى چىشى ئەرەب تۆگۈسىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە ئۇيۇستىدۇ. تۆگە سۈتى ھەيز قېنىنى ھەيدەيدۇ، كالا سۈتى-

نىڭ ئايرانى (قېتىقى) سەپرالىق ئىچ سۈرۈشكە پايدىلىق . يېڭى سېغىلغان سۈت بالىياتقۇ يارىلىرىغا ھۆقنە قىلىنىدۇ . ئۆچكە سۈتى دوۋ-ساقتىكى يارىلارغا پايدا قىلىدۇ . ئۇ يەنە جىنسىي ئاجىزلىقتىن بولىدىغان زىيانلىق ئىشنى يوقىتىدۇ ھەم شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ . سۈت ئۆ-چەيدە يەل پەيدا قىلىدۇ. قويۇق سۈت قۇلۇنج ① نى قوزغىتىدۇ ۋە تاشلارنى پەيدا قىلىدۇ ، بولۇپمۇ ئوغۇز سۈتى شۇنداق . سۈت ھەتتا قېتىق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ شەھۋانىي ئىنتىلىشىنى كۆچەيتىدۇ ، چۈنكى ئۇ مىزاجنى ھۆل قىلىپ يەللەندۈرىدۇ ، سۈت ئىچنى يۇمشىتىدۇ .

سۈت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار ، دېڭىز توشقىنى ، چۆل گەزەگۈتىنىڭ يىلىمى ، سايىقەلەب ، مىگدىۋانىنى ئىچكەندە پايدا قىلىدۇ ، بولۇپمۇ ئالا-كۆلەڭ ، دېڭىز توشقىنى ، چۆل گەزەگۈتىنىڭ يىلىمى ، خەربەق ، «بۆرە ۋە قاپلان بوققۇچى » ۋە چىرىتىپ گۆشتە جاراھەت پەيدا قىلىدىغان دورىلارغا قارشى پايدا قىلىدۇ . سۈت مىگدىۋانە ئىچكەن كىشىگە پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ ئەقلىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ .

سۈتلۈكچۆپ ، كاھۇ ، ئۇسۇڭ (خەسىس) .سۈتلۈكچۆپ ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق بولۇشى مۇمكىن ، سۈتلۈكچۆپنى ئانچە كۈچلۈك بولمىغان ئىسسىق ئىششىقلارغا ۋە سەرەمەسلەرگە سۈركىسە ، ئۇلارنى سۇۋۇتىدۇ ، پايدا قىلىدۇ . سۈتلۈكچۆپ خام بولسۇن ياكى قاينىتىلغىنى بولسۇن ، ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىقنى كەتكۈزىدۇ ، ئىسسىقتا باشنى ئاپتاپتا ئىسسىق ئۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، شۇنىڭدەك ئۇ بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكىنىڭ پۈتۈپ قېلىشىغا دورىدۇر . ئۇ سىركە بىلەن ئىشلىتىلسە ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ . ئۇنى ئىستېمال قىلسا سېرىقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ .

سۈتلۈكچۆپنىڭ ئۇرۇقى ئەرلىك ئۇرۇقنى قۇرۇتىدۇ ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى كېمەيتىدۇ . ئۇخلاۋاتقاندا ئىھتىلام بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

---

① قۇلۇنج ــ ئۈچەيدە بولىدىغان كېسەللىك .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ياۋا سۈتلۈكچۆپنىڭ سۈتى قارا قۇرت ۋە چايان چاققانغا قارشى ئىچۈرۈلىدۇ.

تەمەرھىندى (تەمىرھىندى). تەمەرھىندى ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق. ئىچىنى سۈرىدۇ، ئالخۇرىگە قارىغاندا لەتىپرەك ۋە ھۆللۈك دەرىجىسى كەمرەك.

تەمەرھىندى تەشنالىقنى ئاشۇرىدىغان ۋە كۆڭۈلنى سىقىدىغان ئىسسىتمىلارغا، ئىچنى يۇمشىتىشقا ئېھتىياج بولغان ۋاقىتتا پايدا قىلىدۇ. سەپرانى سۈرىدۇ. ئۇنىڭ قايناتمىسىدىن بىر ئىچىمى مىقدارى 0.5 رىتىلگە① يېقىن.

تىپرەتىكەن (قۇنفۇز). چۆل تىپرەتىكەنىنىڭ تۇزلانغىنى فىل كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ؛ چۆل تىپرەتىكەنىنىڭ گۆشىدە سۇمۇرۇش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيەتلىرى كۈچلۈك بولغانلىقتىن، ماخاۋ كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. تىپرەتىكەن تېرىسىنىڭ كۈلى چىرىگەن يارىلارغا پايدىلىق ھەمدە ئارتۇقچە گۆشنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ گۆشى قاتتىق تۇگۈنلەر ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

چۆل تىپرەتىكىنىنىڭ تۇزلانغان گۆشى پالەچ، كىرىشىش ۋە ھەممە ئەسەب كېسەللىكلىرىگە، شۇنىڭدەك فىل كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. چۆل تىپرەتىكىنىنىڭ گۆشى سىل كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

چۆل تىپرەتىكىنىنىڭ گۆشى كېچىسى سىيىپ ياتىدىغان باللار ئۈچۈن شۇ قەدەر پايدىلىق، ئۇنى كۆپ يېگەندە، ھەتتا بەزىدە سىيىشنى قىيىنلاشتۇرىدۇ ھەم ئۇنىڭ گۆشى ھاشارات چاققانغا پايدا قىلىدۇ.

تاك (كەرم). تاك سۈيى چۇمۇلىسىمان سۆگەللەرگە دورا بولىدۇ. ياۋا تاك سۈيى سەپكۈن ۋە ئۇقتىلىق قان داغلىرىنى يوقىتىدۇ. تاكنىڭ سۈيى قوتۇر ۋە تەمرەتكىگە دورىدۇر. تاكنىڭ يوپۇرمىقى ئارپا تالقىنى بىلەن قوشۇلسا، كۆزنىڭ ئاغرىقىغا قويۇپ باغلىنىدىغان دورا بولۇپ، كۆزگە چۈشىدىغان نەزلىلەرنى توختىتىدۇ. ياۋا تاكنىڭ يىلتىزىنى سۇ

---

① بىر رىتىل — 340 گىرامغا تەڭ.

ياكى شاراب بىلەن ئىچسە ، ئىستىسقا كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ ۋە سۈنى ھەيدەيدۇ . يوپۇرمىقىدىن سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ئىسسىقتىن بولغان ئارقا پىشاپ ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ .

قىرىندىلارنىڭ كۆلى ئەفئا يىلىنى چاققاندا تەرياق ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ .

تاغ رەيھىنى (مەرزەنجۇش) . تاغ رەيھىنى ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق ، قۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ، قان داغلىرى ۋە كۆكىرىپ قالغان جايلارغا ، بولۇپمۇ كۆز ئاستىغا سۈركىلىدۇ . مېڭىدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ، باشنىڭ يېرىمىنىڭ ئاغرىشىغا ، ئومۇمەن باش ئاغرىقلىرىغا ، رۇتۇبەتكە ، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا ، غەلىز يەللەرگە ۋە قۇلاق ئاغرىقىغا قويۇلسا ياكى تېمىتىلسا پايدا قىلىدۇ . قايناتمىسى ئىستىسقا كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ . چايان چاققاندا ئۇ سىركە بىلەن قوشۇپ تېڭىلىدۇ .

تۇگمىچەگۈل ، ياۋايى گۈلخەيرى (خۇبازا). گۈلخەيرى ئۇچۇق ۋە سەرەمەسكە پايدا قىلىدۇ ، ياۋايىسىنىڭ يوپۇرمىقى زەيتۇن بىلەن بىرگە قوشۇلسا ، ئوتتا كۆيگەن كىشىگە پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭ قايناتمىسىنى قويۇق شۇنداق تەسىر بېرىدۇ . ئۇنى خام پېتىچە تۇز بىلەن قوشۇپ چايناپ ئاقما تۆشۈكلەرگە ، كۆزدىكى كىچىك ئاقما تۆشۈكلەرگە قويسا پايدا قىلىدۇ . ئېغىز ئاغرىقىدا چاينىلىدۇ .

ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە گۈللىرىنىڭ ھەممىسى كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ ، ئىسسىقتىن ۋە قۇرۇقتىن پەيدا بولغان يۆتەلنى يوقىتىدۇ . كۆكرەكتىكى غىژىلداشنى ھەيدەشتە ئۇنىڭ ئەڭ ياخشى قىسمى ئۇرۇقىدۇر . ئۇنىڭ گۈللىرىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىش ۋە ئىشقىلاش بۆرەك ۋە دوۋساق يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ . ئۇنىڭدا سىيدۈكنى يۇرۇشتۇرۇش قۇۋۋىتى بار . ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ، بولۇپمۇ ئۇنى زەيتۇن يېغى بىلەن بىرگە قوشۇپ تاڭسا ، قاپاق ھەرە چاققاننىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ . زەھەرگە قارشى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئىچىپ ئارقىمۇ ئارقا قويسا ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قارا قۇرت چاققانغا پايدا قىلىدۇ .

تۇرۇپ (فۇجىل). تۇرۇپتىكى ئەڭ كۈچلۈك نەرسە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، ئاندىن پوستى، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېتىدۇر . ئەگەر تۇرۇپنى مەستەك ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، « تۈلكە كېسەللىكى »دە مويى (تۈك) چىقىرىدۇ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلسا ، كۆز ئاستىدىكى قان داغلارنى يوقىتىدۇ . ئۇرۇقى ئەزالاردا پەيدا بولغان قىزغۇچ قان داغلارغا ، باشقا يات رەڭلەرگە ، زەربىنىڭ ئىزىغا ۋە سەپكۈنگە پايدا قىلىدۇ .

ئەگەر ئۇنى ھەسەل بىلەن قويۇپ تاڭسا ، يامان يارىلارنى ، يىرىڭلىق يارىلارنى ساقايتىدۇ . ئۇرۇقى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ، جاھىل يارىلارنى پۈتۈنلەي ئېغىز ئالدۇرىدۇ . شۇنىڭدەك ئۇ تەمرەتكىگە قويۇلىدۇ . باش ، چىش ۋە تاڭلايغا زەھەرلىك . سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ۋە يېغى قۇلاقتىكى يەلگە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ قاينىتىلغىنى كونا يۆتەلگە ۋە كۆكرەكتىكى قويۇق بەلغەمگە پايدا قىلىدۇ . ئۇ ئۆلتۈرگۈچى قوزىقارا كەلتۈرۈپ چىقارغان بوغۇلۇشقا پايدا قىلىدۇ . ئەگەر ئۇنى قاينىتىپ كېيىن غار ـ غار قىلسا ، تاماق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، لېكىن ئۇ ھەلقۇمغا زەرەر قىلىدۇ . ئاشقازاندا يامان كېكىرىك پەيدا قىلىدۇ . تاماقتىن كېيىن يېيىلسە ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ ۋە تاماقنى ئۆتكۈزىدۇ . تاماقنىڭ ئالدىدا يېيىلسە ، تاماقنى يۇقىرىغا ئۆرلىتىدۇ ۋە ئۇنى ئورۇنلاشقىلى قويمايدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، قوسۇشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ . تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى جىگەردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ۋە سېرىقكېسەلنى ساقايتىدۇ .

ئەفئى يىلان ۋە چايان چاققانغا پايدا قىلىدۇ . شاراب بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا مۈڭگۈزلۈك يىلان چاققانغا پايدا قىلىدۇ ، ئۇرۇقى زەھەرگە ۋە ھاشاراتلارنىڭ چېقىشىغا قارشى ئىشلىتىلىدۇ .

ئۈجمە ، تۈت (تۇس) . تاتلىق ئۈجمە ئىسسىق ۋە ھۆل ، چۈچۈمەل شاتۇت سوغۇق ۋە ھۆللۈككە يېقىن . ئەگەر ئۈجمە ، ئۈزۈم ۋە قارا ئەنجۈرنىڭ يوپۇرماقلىرىنى يامغۇر سۈيىدە قاينىتىپ ئىشلەتسە ، چاچنى

قارايتىدۇ. چوچۇمەل ئۈجمە ئىبغىز ۋە تاماق ئىششىقلىرىنى قايتۇرىدۇ، ئۈنىڭ تېنىنى گالنىڭ ئىككى تەرىپىگە چىققان ئىششىقلارغا ۋە گال ئاغرىقلىرىغا قارشى ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر. چوچۇمەل ئۈجمە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىبغىز چايقالسا، چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۈجمىنىڭ ھەممە خىلىنى تاماقتىن ئىلگىرى يېيىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ئۇلار ئاشقازانغا زىيان يەتكۈزمەيدۇ. ئەمما، شاتۇتقا كەلسەك، ئۇ سەپرالىق ئاشقازانغا زىيان قىلمايدۇ ۋە ئۇنىڭدا تاتلىق ئۈجمىدە بولغانغا ئوخشاش ئاشقازانغا يامان تەسىر يوق. ئەگەر بولغاندىمۇ كۆڭۈلنى ئاينىتىش خۇسۇسىيىتى يوق. ئۈجمىنىڭ ھەممە خىللىرى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. شاتۇت گەرچە ئاشقازاندىن تېز چىقىپ كەتسىمۇ، لېكىن ئۈچەيدە ئاستا ئىشىدۇ. •

ئۈجمە دەرىخىنىڭ قوۋزىقى سىيسقچىلىقنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئۈجمىنىڭ شىرنىسىدىن 1.5 ئوقىيە ئىچىلسە، قارا قۇرت چاققانغا پايدا قىلىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ يىپىشقاقلىقى ۋە دەم قىلىش خۇسۇسىيىتى بىلەن ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

توخۇم (بەيىز). توخۇمنىڭ ئىقىنى يۇزگە سۈركىسە، قۇياش نۇرىنىڭ تېرە رەڭگىنى كۆيدۈرۈشىنى توسىدۇ، داغنى يوقىتىدۇ. سېرىقىنى قورۇپ ھەسەل بىلەن ئېزىپ سەپكۈنگە ۋە ئاپتاپتىن كۆيگەنگە سۈركىسە بولىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئاتەشەككە سۈركىسە بولىدۇ. ئارقا پىشاپ ۋە دوۋساقتىكى جاراھەتلەرگە، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە يۇڭ پارچىسى بىلەن ئىشلىتىلسە، يارا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنىڭدەك قايناق سۇدا كۆيگەنگە ئىشلىتىلىدۇ. توخۇمنىڭ ئىقى ۋە سېرىقى ئەسەبلەر (پەيلەر) نى يۇمشىتىدۇ ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

توخۇمنىڭ ئىقى كۆزدىكى ئاغرىقنى باسىدۇ. سېرىقىنى زەپە ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، كۆزنىڭ لوقۇلداپ ئاغرىشىغا بەكمۇ پايدا قىلىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن قويۇق مەلھەم قىلىنسا كۆزگە چۈشىدىغان نەزلىنى توسىدۇ. شۇنىڭدەك كۇندۇر بىلەن سۇيۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مەلھەم قىلىپ كۆزگە چۈشىدىغان نەزلە ئۈچۈن پېشانىسىگە سۈركىسە بولىدۇ. گالنىڭ يىرىكلىكىگە ئىلتىلغان تۇخۇم پايدا قىلىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى ناشتىدا ئىلىتىپ ئىچسە، يۆتەل، بىقىن سانجىقى، زاتىلجەم، سىل، ئىسسىقتىن ئاۋاز بوغۇلۇش، دەم سىقىلىش ۋە قان تۈكۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ. چۆل تاشپاقىسىنىڭ تۇخۇمى باللارنىڭ يۆتىلىگە ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

پۈتۈن تۇخۇمنى سىركىدە پىشۇرسا، ئىچ سۈرۈشكە، ئۈچەي يالىلۇغلىنىشقا پايدا قىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقى خام پېتى ئىستېمال قىلىنسا بۆرەك، دۈۋساق يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ھەرقانداق تۇخۇم، بولۇپمۇ قۇشقاچ تۇخۇمى شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

تۇتىيا (تۇتيا). تۇتىيا مىسنى ئۈنىڭغا ئارىلاشقان تاشلاردىن، قوغۇشۇندىن تازىلاپ ئېلىۋاتقان ۋاقىتىدا ئۈنىڭدىن كۆتۈرۈلگەن ئىستۇر. ئۇ قولتۇق پۇرىقىغا پايدىلىقتۇر. ئۈنىڭ يۇيۇلغىنى يارىلارغا، ھەتتا سەرەتان يارىلىرىغا پايدا قىلىدۇ. تۇتىيا كۆز ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر. تۇتىيا، خۇسۇسەن ئۈنىڭ يۇيۇلغىنى كۆز قاتلاملىرىغا كىرگەن تومۇرلاردىكى چىقىرىشى كېرەك بولغان يامان چىقىندىلەرنى قايتۇرىدۇ.

جىنسىي ئەزادىكى يارىلارغا ۋە ئۇلارنىڭ ئىششىقلىرىغا پايدىلىقتۇر.

ئۈزۈم (ئىنەب). ئۈزۈمنىڭ قاتتىقلىقى، يۇمشاقلىقى، شىرنىلىك ۋە باشقا سۈپەتلىرى باراۋەر بولسا، ئېقى قارىسىدىن ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ. ساپىقىدىن ئۈزۈلگەندىن كېيىن ئىككى ياكى ئۈچ كۈن ساقلانغان ئۈزۈم شۇ كۈنكى ئۈزۈلگەن ئۈزۈمدىن ياخشىراقتۇر. ئۈنىڭ ئۈزۈلۈقى ئەنجۈرنىڭكىدىن كەمرەك بولسىمۇ، لېكىن يامان سۈپەتلەرنىڭ كەملىكى ۋە ئۈزۈلۈقىنىڭ كۆپلۈكى بىلەن ئەنجۈرنىڭ ئۈزۈلۈقىغا ئوخشىشىدۇ. پىشقىنىنىڭ زەرەرى پىشمىغىنىدىن كەمرەك. مەيىز جىگەر ۋە ئاشقازاننىڭ دوستىدۇر.

ئۈزۈمنى مەيىز ئۈرۈقى بىلەن بىرلىكتە يېسە ئۈچەي ئاغرىقلىرىغا،

مەيىز بولسا بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. يېڭى ئۈزۈلگەن ئۈزۈم ئىچىنى سۈرىدۇ ۋە دەم قىلىدۇ. ھەرقانداق ئۈزۈم دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

ئوكراب، شۇت (شىبىس). ئوكراب سوغۇق خىلىتلارنى پىشۇرغۇچى، ئاغرىقلارنى پەسەيتكۈچى ۋە يەللەرنى ھەيدىگۈچىدۇر. ئۇنىڭ يېغىمۇ شۇنداق تەسىرگە ئىگە. ئوكراب ئىششىقنى پىشۇرىدۇ. ئۇنىڭ كۈلى فاۋەك يارىسىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغى ئەسەب ئاغرىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ئوكرابنى تاماق بىلەن دائىم ئىستېمال قىلىش كۆزنى كۈچسىزلەندۈرىدۇ. ئوكراب ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى سۈتنى كۆپەيتىدۇ. سۈتنى كۆپەيتىدىغان ھالۋايتەرگە قوشۇلسا شۇنداق بولىدۇ.

ئۈچەي ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئوكراب بىلەن ھۆقنە قىلىنسا ياكى سۈيىنىڭ ئۈستىگە ئولتۇرسا، ئۈچەي ئاغرىقلىرىنى ۋە ئەرلىك ئۇرۇقنى كېسىدۇ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى چىقىپ تۇرغان بوۋاسىرنى قايتۇرىدۇ، كۈلى ئارقا پىشاپ ۋە ئەرلىك ئالەتنىڭ يارىلىرى ئۈچۈن ياخشىدۇر.

چىلان جىدە (ئونناب). چىلان جىدە بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق بولۇپ، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل، لېكىن بىرئاز ھۆللۈككە مايىل. كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە پايدىسى بار. ئاشقازان ئۈچۈن يامانراق، تەستە ھەزىم بولىدۇ. بىر گۇرۇھ كىشىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

چۇۋەلچەگ (خەراتىن). چۇۋەلچەگ ئېزىلىپ ئەسەب (پەي) جاراھەتلىرىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ. ناھايىتى پايدا قىلسۇن ئۈچۈن، ئۈچ كۈنگىچە تېڭىق يېشىلمەيدۇ. غاز يېغى بىلەن قوشۇپ قاينىتىلغىنى قۇلاق ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر. ئۇ زەيتۇن يېغى بىلەن ئاغرىغان چىشنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى شاراب بىلەن ئىچسە، سىرىقكېسەلگە داۋا بولىدۇ. ئۇنى ئۇششاق ئېزىپ شاراب بىلەن ئىچسە، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، شۇنىڭدەك بۆرەكتىكى تاشنى ھەيدەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چۇچۇك مىيە (سۇس) . چۇچۇك مىيە شىرىنسى ۋە يىلتىزى چىشىنىڭ مىلىكىگە قويۇلىدۇ . مومىلۇق سۈرتمىسى بىلەن قوشۇپ ئۇتتا كۆيگەن جاراھەتكە قويۇلىدۇ . شىرىنسى جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ . ئۆپكە كانالىلىرىنى يۇمشىتىدۇ ۋە تازىلايدۇ ، ئۆپكە ۋە گالغا پايدا قىلىدۇ ، ئاۋازنى تازىلايدۇ .

سۈيىدۈكنىڭ كۆيدۈرۈپ چۈشۈشىگە ، بۆرەك ۋە دوۋساق يارىلىرىغا ھەمدە ئۈلاردىكى قوتۇرلارغا پايدا قىلىدۇ .

شاپتۇل (خەئۇخ) . شاپتۇل ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ، ئەمما بۇ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئەمەس . شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئېلىنغان سۈيى قۇلاقتا تېمىتىلسا ، قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ . ئۇنىڭ يېغى باش يېرىمىنىڭ ئاغرىشىغا ، ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .

پىشقان شاپتۇل ئاشقازان ئۈچۈن ياخشى بولۇپ ، ئۇنىڭدا غىزاغا ئىشتىھا تۇغدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار . ئەمما ، شاپتۇلنى تاماق ئۈستىگە يېمەسلىك كېرەك . شۇنىڭ ئۈچۈن ، ئۇنى تاماقتىن ئىلگىرى يېيىش كېرەك . شاپتۇل قېقى تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە ئوزۇقلۇقى كۆپ بولسىمۇ ، لېكىن ياخشى ئوزۇق ئەمەس .

شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقىنى كىندىككە قويۇپ باغلىسا ، قارىندىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ . ئۇنىڭ چېچىكى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى ئىچسىمۇ ، شۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ . پىشقان شاپتۇل ئىچنى يۇمشىتىدۇ ، توك شاپتۇل ئىچنى قاتۇرىدۇ . بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە ، ئۇ شەھۋانىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ . بۇ تەسىر ئىسسىق ۋە قۇرۇق بەدەنلەردە بولسا كېرەك .

شالى ، گۈرۈچ (ئەرۇز) . گۈرۈچ ياخشى ئوزۇق بولۇپ ، بىرئاز قۇرۇقلۇققا مايىل . سۈت ۋە بادام يېغى بىلەن قاينىتىلسا ، ياخشى ئوزۇق بولىدۇ . سۇدا ئېرىتىلسە ، خۇسۇسەن بىر كېچە كېيەك سۈيىگە چىلاپ قويسا قۇرۇتۇش ۋە ئىچنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرى يوقىلىدۇ .

سۇدا قاينىتىلغىنى بىرئاز ئىچنى قاتۇرىدۇ. سۈت بىلەن قاينىتىلغىنى ئەرلىك ئۇرۇقنى كۆپەيتىدۇ ۋە ئىچنى توختىتىدۇ.

شەلغەم، چامغۇر (شەلجەم). سېمىز گۆش بىلەن پىشۇرۇلغان چامغۇر كۆكرەكنى ۋە تاماقنى يۇمشىتىدۇ. چامغۇرنىڭ قايناتمىسىنى پادەگىرە كېسەللىكىگە قويسا، كۆپ مەنپەئەت يېتىدۇ. گۆش بىلەن قاينىتىلغىنى بولسا بەلنى قىزىتىدۇ.

گۆش بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇلغان چامغۇر سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، شەھۋانىي قۇۋۋەتنى قوزغىتىدۇ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى جىنسىي ئالاقە ئىستىكىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى يېسە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

شاھتەررە (شاھ تەرەج). شاھتەررە بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. شاھتەررە قىچىشقاق ۋە قوتۇرلارغا قارشى ئىچىلىدۇ. چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە جىگەردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ. شاھتەررە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. ئۇنىڭ شېكەر قوشۇلغان بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 10 دەرھەم ئېغىرلىقىدىن 0.5 رىتىلغىچە ① ۋە 3/1 رىتىلغىچىدۇر.

قوتۇر ۋە كونا ئىسسىتمىلارغا ئىشلىتىلسە، شاھتەررىنى ئۇنىڭ يېرىم ئېغىرلىق مىقدارىدىكى مەككە ساناسى بىلەن ئالماشتۇرۇلىدۇ.

ئەمەن، دۇب ياڭىقى (بەللۇت). دۇب ياڭىقى سوغۇق ۋە قۇرۇق بولۇپ، قۇرۇقلۇقى ئىككىنچى دەرىجىدە ۋە سوغۇقلۇقى بىرىنچى دەرىجىدۇر. دۇب ياڭىقىنى كۆيدۈرۈپ ئىشلەتسە، ئېغىز ئاغرىقىنىڭ ۋە تارقىلىشچان يارىلارنىڭ كېڭىيىشىنى توسىدۇ. دۇب يوپۇرمىقىنى ئېزىپ جاراھەتلەرگە سەپسە ئۇلارنى يېپىشتۇرىدۇ. دۇب ياڭىقى ئىچنى قاتۇرۇپ، قورساقتىكى يەللەرنى توسۇشى سەۋەبلىك باشنى ئاغرىتىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.

چاقىدىغان ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرىگە پايدا قىلىدۇ. قوۋزىقىنىڭ قايناتمىسى كالا سۈتى بىلەن ئىشلىتىلسە، « ئەرمەن ئوقلىرى » نىڭ زە-

---

① بىر رىتىل — 340 گىرامغا تەڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ھېرىگە قارشى پايدا قىلىدۇ. شاھ بەللۇتنىڭ گۆشى (مېغىزى) زەھەرگە قارشى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئەرمەن (ئەفسەنتىن). بۇنىڭ خاسىيەتلىرىدىن بىرى شۇكى، ئۇ كېيىمگە كۈيە چۈشۈشكە، ھاشاراتلارنىڭ كىيىمنى بۇزۇشىغا، سىياھنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە قەغەزنىڭ قىرقىلىپ كېتىشىگە قارشىلىق كۆرسىتىدۇ. ئەرمەن رەڭگىنى ياخشىلايدۇ. «تۈلكە كېسەللىكى» ۋە «يىلان كېسەللىكى» گە پايدا قىلىدۇ. كۆز ئاستى ۋە باشقا يەرلەردە بولىدىغان گۈلنەپشە رەڭلىك ئىزلارنى يوقىتىدۇ.

ئۇنى سۇ بىلەن خېمىر قىلسا، ئېشەكېيمى (شەرا) گە پايدا قىلىدۇ. باشقا قۇرۇلۇق بېرىدۇ. شىرنىسى باشنى ئاغرىتىدۇ. لېكىن، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىچىلسە، سەكتە (ئەپاپلېكسىيە) كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

يالپۇز (فۇدەنەج). يالپۇزنى، خۇسۇسەن ئۇنىڭ يېڭىسىنى شارابتا قاينىتىپ تاڭسا، بەدەندىكى يارىدىن قالغان قارا داغلارنى ۋە كۆز ئاستىدا بولىدىغان قان بوغۇلۇشنى يوقىتىدۇ. تاغ يالپۇزى ئاجرىلىش ۋە يارىلىنىشلارغا پايدا قىلىدۇ. قوتۇر ۋە قىچىشقاققا قارشى ئۇ قاينىتىلغان سۇغا چۆمۈلىدۇ. ئىرقۇننەسا (يانپاش ئاغرىقى) كېسەللىكىدە ھوردالسا، تېرىنى يارا قىلىپ، ئەزا مىزاجىنى ئۆزگەرتىدۇ ۋە خىلىتلارنى يۇقىرىغا تارتىدۇ. بىرنەچچە كۈنگىچە ئۇنى يەپ ئارقىسىدىن سۇزمە سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، فىل كېسەللىكىگە، ۋېنالارنىڭ كېڭىيىشىگە پايدا قىلىدۇ.

يالپۇزنى ئىچىش ماخاۋ كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، بۇنىڭدا ئۇنى قوبۇل قىلىشلا ئەمەس، بەلكى پارچىلىنىش ۋە لەتىپلەشتۈرۈش (يۇمشىتىش) بىلەن تەسىر قىلىدۇ.

قايناتمىسى «ئۆرىسىگە تىنىش» كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنى ئەنجۈر بىلەن بىللە يېسە، كۆكرەكتىكى يېپىشقاق قويۇق خىلىتلارنى چىقىرىش ئۈچۈن كۈچلۈك دورىدۇر. قوۋۇرغىدىكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ. بۇنداق تەسىر تاغ يالپۇزىدا كۈچلۈكرەكتۇر.

يالپۇز ، خۇسۇسەن ياۋا يالپۇز ئىشتىھاسىزلىقتا ، ئاشقازان زەئىپلە-
نىگەندە ۋە ھېچ تۇتۇشتا پايدا قىلىدۇ . سېرىقكېسەللىك بىلەن ئاغرىغان
كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ؛ چۈنكى ، ئۇ سەپراسى ۋە سەۋداسى كۆپەيگەن
كىشىلەرگە تازىلاش ، سۈمۈرۈش ، ئېچىش ۋە لەتىپلەشتۈرۈش تەسىرىنى
كۆرسىتىدۇ . قايناتمىسىمۇ شۇنداق . تاغ يالپۇزىنىڭ قايناتمىسىغا چۆ-
مۈلسە ، سېرىقكېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنى تەرلىتىدۇ؛ ئەنجۇر
بىلەن يېسە ئىستىسقىغا پايدا قىلىدۇ .

قايناتمىسى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ، ئۇچەي ئاغرىقلىرىغا ۋە قۇسۇش
بىلەن بىرگە بولىدىغان ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ .

ئۇنى ئىچسە ياكى قويۇپ تاڭسا ، ھاشاراتلارنىڭ چاققىنىغا پايدا
قىلىدۇ . شۇ ۋاقىتدا ئۇنىڭ سۈرگەندىكى تەسىرى داغلاشتىكى تەسىرىگە
يېقىنلىشىپ قالىدۇ . ئەگەر ئۇنى ئالدىدىن شاراب بىلەن بىللە ئىچسە ،
ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ . ئۇنىڭ يوپۇرمىقى
تۇتۇلسە ھاشاراتلارنى قاچۇرىدۇ ، ئۆزىنى يەرگە يېيىپ قويسا شۇ رولنى
ئوينايدۇ . ياۋا يالپۇز چايان چاققانغا ياخشى ، تاغدا ئۆسىدىغان يالپۇزنى
قاينىتىپ ئۈزۈم شەربىتى بىلەن ئىچسە ، ۋەھشىي ھايۋانلارنىڭ چىشلىگە-
نىگە پايدا قىلىدۇ .

يانتاقشېكىرى (تەرەنجۇبىل). يانتاقشېكىرى ئىسسىققا يېقىن
مۆتىدىل ، ھامىلىدار ئاياللارغا ئىشلىتىش ئۈچۈن يارايدىغان يۇمشاتقۇچى
دورىدۇر . يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ ۋە كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ . سەپرانى
يەڭگىل سۈرىدۇ . ئۇنىڭ سۈرۈشى ئۇنىڭدىكى مەخسۇس خۇسۇسىيەت-
لەردۇر . ئۇنىڭدىن بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى مىجەزگە قاراپ 10 — 20
مىسقالغىچىدۇر .

يەسەمەن (ياسەمىن). يەسەمەننىڭ ھۆلى ۋە قۇرۇقىنى ئېزىپ ،
ئۇنىڭ بىلەن ھامامدا يۈز يۇسا ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ . كۆپ پۇرىسا ،
يۈزنى سارغايتىدۇ . يېغى ئەسەبتە بولىدىغان سوغۇق تەگكەن كېسەللىككە
ۋە قېرىلارغا پايدا قىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يېپىسىمۇق (ئەدەس). يېپىسىمۇق سىركىدە قاينىتىپ تېگىلسا قولغۇنە ۋە قاتتىلىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئۇنىڭدا قايتۇرۇش بىلەن بىرگە يېرىگىنى يىغىش خۇسۇسىيىتى بار. يەسىمەننى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەرەتان ۋە سىقىرروس ① دەپ ئاتىلىدىغان قاتتىق ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىلغىنى چوڭقۇر يارىلارنى تولدۇرىدۇ ۋە ئۆلارنىڭ يامان سۇپەتلىك تەرىپىنى يوقىتىپ، يامرىشىنى كېمەيتىدۇ. ئەسەبىلەرگە يامان تەسىر قىلىدۇ، ئەگەر ئۇنى تالقان بىلەن قوشۇپ تاڭسا، پادەگىرەگە پايدا قىلىدۇ؛ كۆپ ئىستېمال قىلىش ماخاۋنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنى كۆپ يېگەن كىشىنىڭ كۆزى خىرەلىشىدۇ. چۈنكى، ئۇ كۈچلۈك رەۋىشتە قۇرۇتىدۇ. ئەگەر ئۇنى قەشقەر بېدىسى، بېھى ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ تاڭسا، كۆزدىكى ئىسسىق ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئۇنى دېڭىز سۈيىدە قاينىتىپ، قان ۋە سۈت توسۇلۇپ قېلىشتىن پەيدا بولغان ئەمچەك ئىششىقلىرىغا تاڭسا بولىدۇ. ئېغىر ھەزىم بولىدۇ، ئاشقازان ئۈچۈن يامان، ئەگەر ئۇنى قوۋزاقسىز پىشۇرسا، ئىچنى ياغلايدۇ؛ قوۋزىقى بىلەن سۇدا قاينىتىپ، كېيىن سۈيى تۆكۈۋېلىنسا، شۇ سۇ ئىچنى سۈرىدۇ.

ئەگەر ياۋسىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قىينىلىپ سىيىشكە پايدا قىلىدۇ، قانلىق تولغاقتا ۋە ئۈچەي ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ئۆرۈك (مىش - مىش). ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە ھۆل. مېغىزىنىڭ يېغى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق. سۈيى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. ئۆرۈك ئاشقازان ئۈچۈن شاپتۇلغا قارىغاندا مۇۋاپىقراقتۇر. ئەرمەن ئۆرۈكى ئاشقازاندا بۇزۇلمايدۇ ۋە تېزدىن ئېچىمايدۇ. مېغىزىنىڭ يېغى بوۋاسىر كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

ئۆرۈك تېز بۇزۇلۇش سەۋەبلىك ئىسسىتما كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن، چىلانغان چۈلىسى ئىسسىتمىلارغا پايدا قىلىدۇ.

---

① سىقىرروس — سەرەتان ئۆسمىسىنىڭ قاتتىق ۋە ئاستا تەرەققىي قىلغان خىلى.

قەلەمپۇر مونچاق (قەرەن قۇل) . قەلەمپۇر مونچاق ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق . ئېغىز ھىدىنى يېقىملىق قىلىدۇ ، كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدۇ ؛ كۆزگە چۈشكەن پەردىلەرگە پايدا قىلىدۇ ؛ يېسە ، سۈركىسە ، ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچەيتىدۇ ، قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئاينىشقا پايدا قىلىدۇ .

شېكەرقومۇشى (سۇككەر) . تەبەررزەت (ناۋات) سوغۇقراق ۋە لەتىپراقدۇر . ئومۇمەن ، شېكەرقومۇشى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق ۋە ھۆل . كۆكرەكنى يۇمشىتىپ ، مەيدىنىڭ غىرىلدىشىنى يوقىتىدۇ .

شېكەر ، خۇسۇسەن ئۇنىڭ قومۇشى ئۈستىدە ئۆسىدىغان پۆپۈكى ئىچنى سۈرىدۇ . قىزىلى ئىچنى كۈچلۈكرەك يۇمشىتىدۇ ، بەزىدە يەل پەيدا قىلىدۇ ، بەزىدە يەلنى باسىدۇ ؛ ئۇنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە ، قۇلۇنجقا پايدا قىلىدۇ .

قەشقەر بېدىسى (ئىكلىل ئول - مەلىك) . قەشقەر بېدىسى بى- رىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ھەم قۇرۇق . ھۆل يارىلارغا ۋە ھۆل شىرىنچە (شەھدىيە) گە سۇ بىلەن ياكى ئۈزۈمگە ماس كېلىدىغان قۇرۇتقۇچى نەر- سىلەر ، مەسىلەن مازى ، يەڭگىل لاي ۋە يىپسىمۇقلار بىلەن سۈركەلسە پايدا قىلىدۇ .

قەشقەر بېدىسىنى شىنىنى ۋە باشقا يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن قۇلاققا تامىسا ياكى ئۇنى تېمىتسا ، قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، ئۇنىڭدىكى ئاغرىقنى تېزدىن يوقىتىدۇ .

يۇقىرىدىكى ئارىلاشما شارابتا قاينىتىپ تېڭىلسا ، ئارقا پىشاپ ۋە باليىاتقۇلاردىكى ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ .

قىزىلگۈل (ۋەرد) . قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سىقماي ئىسسىق ئىششىقلارغا قويۇپ تاڭسا ، ئۇنىڭ سۈيىنى قاچۇرۇپ قۇرۇتىدۇ . ئۇ سەرەمەسكە پايدا قىلىدۇ ، يارىلارغا ، بولۇپمۇ يوتا ئارىلىقى ۋە يېرىقلاردا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

پەيدا بولىدىغان يارىلارغا پايدا قىلىدۇ. كونا يارىلارغا ئەت ئۆندۈرىدۇ، ھۆل ۋە سۆيىنىڭ قايناتمىسى باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قىزىلگۈل يېغىنى پۈركىسا چۈشكۈرتىدۇ، كۆزنىڭ ئىسسىقلىقىدىن كېلىپ چىققان دەردلىك ئاغرىقنى باسىدۇ. شۇنىڭدەك قۇرۇغان گۈلىنىڭ قايناتمىسىنى كۆزگە تارتسا، قاپاقنىڭ قېلىنلىشىشىغا پايدا قىلىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ سۈيىنى ئىچسە ھوشسىزلىققا پايدا قىلىدۇ.

قىزىلگۈل جىگەر ۋە ئاشقازانغا ياخشىدۇر. گۈلقەنت، يەنى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈل مۇراببasى ئاشقازاننى كۈچلۈك قىلىدۇ ۋە ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭ قايناتمىسى بىلەن ئۈچەي يارىلىرىغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. شارابى شۇ مەقسەت ئۈچۈن ئىچىلىدۇ. قىزىلگۈلنى ئاستىغا يېيىپ ئۈستىدە ئۇخلىسا شەھۋانىي ھېسسىنى كېسىدۇ. يېڭى قىزىلگۈلدىن 10 دەرھەم ۋەزنىدىكىسىنى ئىچسە ئىچىنى سۈرىدۇ ۋە 10 قېتىم ئۇلتۇرۇشقا مەجبۇر قىلىدۇ. قۇرۇقى سۈرمەيدۇ، قىزىلگۈل يېغىمۇ ئىچنى سۈرىدۇ.

قىچىتقى ئوت (ئەنجۈرە). ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ تاڭسا، يىرىڭلىق ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ ۋە ئۇلارغا پايدا قىلىدۇ. كۈلىنى تۇز بىلەن قوشۇپ تاڭسا، ئىت چىشلەشتىن پەيدا بولغان يارىلارغا، يامان يارىلارغا ۋە تۈزەلمەيدىغان سەرەتان (راك) غا پايدا قىلىدۇ.

ئېزىلگەن يوپۇرمىقى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئۇرۇقى پۇراش سېزىمىنى يوقىتىشقا پايدا قىلىدۇ ۋە غەلۋىر سىمان سۆڭەكتىكى تىقىلمىلارنى قاتتىق ئاچىدۇ، ئۇرۇقى قويۇلسا چىشلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئارپا سۈيى بىلەن قوشۇپ ياكى يوپۇرمىقى ئارپا سۈيىدە قايىنىتىلغاندىن كېيىن ئىچسە كۆكرەكنى تازىلايدۇ ۋە ئۇنىڭدىن بولغان غەلىدىغەش خىلىتلارنى چىقىرىدۇ. ئۇرۇقى كۈچلۈك كۆكرەكتۇر. بۇ، ئىسسىتما، «ئۆرۈسكە تىنىش»نى ۋە سوغۇقتىن بولغان زاتىلجەمنى تۈزىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى تىلا شارابى بىلەن ئىچسە، شەھۋانىي ھېسسىنى قوزغىتىدۇ.

قاۋاق (كاۋا) . كاۋىنىڭ پىشۇرۇلغىنى يەڭگىل تاماق بولۇپ،
ئۇچەي ئارقىلىق تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئەگەر بىرەر سەۋەب بىلەن ھەزىم
بولۇشتىن ئىلگىرى بۇزۇلمىسا، ئۇنىڭدىن يامان خىلىت تۇغۇلمايدۇ.
قىسقىسى، كاۋا سەۋدا ۋە بەلغەم مىجەزدىكى كىشىلەر ئۈچۈن زىيانلىق،
سەپرا مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن ياخشىدۇر. پىشۇرۇلغان كاۋا ئىسسىق يۆتەل
ۋە كۆكرەك ئاغرىقىغا پايدىلىق.

ئۇنىڭ شىرنىسى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە،
ئىسسىق قۇلاق ئاغرىقىنى باسىدۇ، مېڭە ئىششىقى ۋە تاماق ئاغرىقىغا پايدا
قىلىدۇ.

ئەگەر•كاۋا سۈيىنى ھەسەل بىلەن قايناتسىپ، نەترۇن سېلىپ
ئىشلەتسە، ئىچنى يۇمشىتىدۇ. ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ، پۈتۈن پىشۇرۇپ،
ئاندىن سۈيىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسىمۇ شۇنداق تەسىر
كۆرسىتىدۇ. كاۋا ئۈچەيگە، بولۇپمۇ يوغان ئۈچەيگە قاتتىق زىيانلىقتۇر.

قاۋۇن، قوغۇن (بىتتىخ) . قوغۇن ئىككىنچى دەرىجە ئاۋۋالىدا
سوغۇق ۋە ئىككىنچى دەرىجە ئاخىرىدا ھۆلدۇر. ئۇرۇقى قۇرۇتۇلسا،
تەبىئىتى ھۆل بولماستىن، بەلكى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. يىلتىز-
نىڭ تەبىئىتى قۇرۇقتۇر. ياخشى پىشقىنى لەتىپ، تولۇق قوغۇن غەلىزدۇر.
تولۇق قوغۇن تەررەك تەبىئىتكە ئىگە بولىدۇ. بۇنىڭدا قانداق بولمىسۇن،
ئېچىش خۇسۇسىيىتى بار. قوغۇننىڭ ئېتى ۋە ئۇرۇقى يېتىلدۇرگۈچى ۋە
تازىلىغۇچىدۇر.

تېرىنى تازىلايدۇ، ئۇرۇقى ۋە ئىچىدىكى باشقا نەرسىلەر سەپكۈن،
داغ ۋە باشنىڭ كېپەكلىنىشىگە پايدا قىلىدۇ؛ ئىچىدىكىسى قانداق بولسا،
شۇ پېتىچە بۇغداي ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلسا،
يۈقىرىدىكى تەسىرنى بېرىدۇ. شاپىقى پېشانىگە قويۇلسا، كۆزگە چۈشى-
دىغان نەزلىگە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇنى باشقا تائاملىڭ
كەينىدىن يېيىش كېرەك. چۈنكى، قوغۇننىڭ كەينىدىن بىرەرنەرسە يې-
يىلمىسە كۆڭۈلنى ئايلاندۇرۇپ قۇستۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

قوغۇننىڭ پىشقىنىمۇ، توگىمۇ سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى، بولۇپمۇ بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ھەيدەيدۇ. قوغۇن ئاشقازاندا بۇزۇلسا زەھەرلىك تەبىئەتكە ئىگە بولىدۇ. بۇنداق بولسا ئۇنى تېزدىن چىقىرىش لازىم. ياخشىسى مۇمكىن بولغان بىرەر ۋاستىنىڭ ياردىمىدە قۇستۇرسا بولىدۇ.

قارادارى (ئەفيۇن). قارادارىنىڭ ئەڭ ياخشى خېلى ئۆتكۈر پۇراقلىق ئۇۋۇلىدىغان، سۇدا تېز ئېرىيدىغان، سوغۇقتا قاتمايدىغان، ئاپتاپتا ئېرىيدىغىنىدۇر. بۇنى چىراغدا ياندۇرسا، تىنىق يالقۇنلاپ كۆيىدۇ. ئۇ تۆتىنچى دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇقتۇر. سۈركىسە ياكى ئىچسە بەدەننى ئۇيۇشتۇرىدۇ، ھەرقانداق ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. بىر ئىچىمى چوڭ يېسىمۇق دانىسى مىقدارىدۇر. قورۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىقنى قالدۇرۇش ئۈچۈن شۇ ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. خۇسۇسەن سۈت بىلەن سۈركەلسە ياخشىراق بولىدۇ. ئۇخلاتقۇچىدۇر. پىلىك بىلەن ياكى پىلىكسىز كۆتۈرۈلسە شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. باش ئاغرىقىنى توختىتىپ راھەتلەندۈرىدۇ. بۇ پەم - پاراسەت، زېھىننى بۇزىدىغان نەرسىلەردىندۇر.

قارادارى يۆتەلنى توختىتىدۇ، كۆپىنچە كۈچلۈك يۆتەلنى يوقىتىدۇ. قۇۋۋەتلەرنى تۆۋەنلىتىش ۋە تۇغما ئىسسىقلىقنى سۇندۇرۇش بىلەن ئۆستۈرىدۇ. بۇنىڭ زەھىرىنى كەسكۈچى نەرسە قۇندۇز قېرىنىدۇر.

قارا زىرە (كەراۋىيە). قارازىرە ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق، يەللەرنى ھەيدەيدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ. ئىچسە تاماقنىڭ ئاشقازان ئۈستىگە چىقىشىدىن بولىدىغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى قىزىتىدۇ ۋە تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ. كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدىغان دورىلار ۋە سۈرمىلەر تەركىبىگە كىرىدۇ. ھېق تۇتۇشقا ۋە خاپىغان كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

مەددىگە قارشى ياخشى تەسىر قىلىدۇ ۋە ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ۋە ئۇرۇقنىڭ قايناتمىسىنى ئىچسە، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ،

قورساقنىڭ تولغاپ ئاغرىشىنى توختىتىدۇ ۋە ئەرلىك ئۇرۇقنى كېمەيتىدۇ. ئەگەر ئاياللار ئۇنىڭ قايناتمىسىدا ئولتۇرسا، بالياتقۇ ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

قاقگۈل (تەرەخشەقۇق). قاقگۈلنىڭ سۈتى كۆزدىكى ئاقلىقنى ئېرىتىدۇ، شىرنىسى ئىستىسقىغا پايدا قىلىدۇ ۋە جىگەر تىقىلمىلىرىنى ئاچىدۇ، زەھەرلەرگە قارشى تۇرىدۇ، چايان چاققانغا قويۇق قىلىپ سۈركىلىدۇ.

قوي پىچەك (لەبلەب). ئۇنىڭ « كەمبەغەللەر ئارغامچىسى » ناملىق خىلىنىڭ يىگى يوپۇرمىقى چوڭ جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ ۋە پۈتكۈزىدۇ. ئۇ شاراب بىلەن قوشۇپ قايىنىتىپ ئىشلىتىلىدۇ، شۇنىڭدەك ئۇتتا كۆيدۈرۈپ قويۇق سۈرتمە قىلىپ ئىشلەتسە، بولۇپمۇ مومغۇق سۈرتمە بىلەن ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ. بۇ ھەقتە ئۇنىڭغا تەڭ كېلىدىغان دورا يوق.

لەبلەبنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى بىر پارچە پاختىغا تىقىپ قۇلاق ئاغرىغاندا تېمىتىلىدۇ. گۈلىنىڭ يېغى بىلەن قوشۇلغىنى قۇلاقتا ئىسسىق يارا بولسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكە ئۇچۇن ياخشى، ئىسسىتمىنى ياندۇرىدۇ. جىگەردىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ. يوپۇرمىقى سىركە بىلەن ئىشلىتىلسە گالغا پايدا قىلىدۇ.

غازپەنجە (نىستافىلۇن). يىلتىزىنىڭ قايناتمىسى تارقىلىشچان يارىلارغا، ئۆزىنىڭ سىركىدە قايىنىتىلغىنى ئۇچۇققا قارشى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ سەرەمەس، مىلكەك ۋە قوتۇرغا پايدا قىلىدۇ. ئىچۈرۈلسە ۋە قويۇپ تېڭىلسا بوغۇم ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى ۋە سۇلۇق جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ.

يىلتىزىنىڭ قايناتمىسى بىلەن ئېغىز چايقالسا، ئاغرىغان چىشقا ۋە ئېغىز چاقىلىرىغا پايدا قىلىدۇ. غولى شاراب بىلەن قوشۇپ تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە قارشى 30 كۈن داۋامىدا ئىچۈرۈلىدۇ.

يىلتىزىنىڭ شىرنىسى ئۆپكە ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزىدىن ئېلىنغان شىرنىسى تۇز ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ بىرنەچچە كۈن ئىچۈ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رۇلسە ، جىگەر ئاغرىقىغا ۋە سىرىقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ . ئىچۇرۇش مىقدارى ئۈچ ئابالاردۇر ①.

يىلتىزى ئۈچەي يارىلىرىغا ، ئىچ سۈرۈشكە ۋە بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ . يىلتىزىنىڭ قايناتمىسى ھەم شۇنداقتۇر . يىلتىزىنىڭ شىرنىسى ئۆلتۈرگۈچى دورىدۇر .

غوزا ، كېۋەز غوزىسى (قوتەن) . چىگىتى قىزىتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى ، چىگىت كۆكرەككە ياخشى ؛ يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ . چىگىت ئىچنى يۇمشىتىدۇ . يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ .

ھېلىلە (ھەلىلەج) . ھېلىلىنىڭ ھەممە خىلى ماخاۋغا پايدا قىلىدۇ . كابۇلدىن چىقىدىغان خىلى سەزگۈگە ، ئەسلەش قابىلىيىتىگە ۋە ئەقىلگە پايدا قىلىدۇ . باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . ھېلىلىنى ئىچىش يۈرەك رىتىمسىزلىقى ۋە يۈرەك سىيىقىغا پايدا قىلىدۇ .

ھېلىلە تالىنىڭ ئاغرىشىغا پايدىلىقتۇر . ھېلىلە بولۇپمۇ ئىككى دانە قارا ھېلىلە ئۈزۈۋالاندۇرۇش ئەزالىرىنىڭ ھەممە كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ . چۈنكى بۇلار ، بولۇپمۇ مۇرابىا قىلىنغانلىرى ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ . ھېلىلە تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ . پاكىزلاش - تازىلاش ۋە سۈرۈش بىلەن ئاشقازاننىڭ ئىچكى پەردە قاتلاملىرىنى كۈچلۈك قىلىدۇ .

① بىر ئابالا — 0.708 گىرامغا تەڭ .

مۇرەككەپ دورىلار

مۇرەككەپ دورىلارنىڭ كېرەكلىكى

بىز ھەربىر كېسەللىككە، بولۇپمۇ مۇرەككەپ كېسەللىككە قارشى تۇرىدىغان ئاددىي دورىنى تاپالمايمىز، ئەگەر ئۇنداق دورا تېپىلغان تەقدىردىمۇ، بىز ئۇنى ئەۋزەل كۆرمەيمىز، ھەتتا بىز كۆپىنچە مۇرەككەپ كېسەللىككە قارشى تۇرىدىغان مۇرەككەپ دورىنىمۇ تاپالمايمىز، ئۇنى تاپساقمۇ، لېكىن بىزگە ئۇنىڭ تەركىبىي قىسىملىرىدىن بىرەرسىنىڭ قۇۋۋىتى ئارتۇقراق بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدىغان بىرەر ئاددىي دورا قوشۇشقا موھتاج بولىمىز. بابۇنىنى ئالايلى، ئۇنىڭ ئېرىتىپ تارقىتىش قۇۋۋىتى كۆپرەك، بۇرۇشتۇرۇش قۇۋۋىتى ئازراقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنىڭغا بىرەر بۇرۇشتۇرىدىغان ئاددىي دورا قوشۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ بۇرۇشتۇرۇش قۇۋۋىتى كۈچەيتىلىدۇ. بەزىدە قىزىتىدىغان بىرەر ئاددىي دورا مەۋجۇت بولسىمۇ، لېكىن بىزگە كەمرەك قىزىتىدىغان دورا زۆرۈر بولسا، ئۇنىڭغا بىرەر سوۋۇتىدىغان دورا قوشۇشقا توغرا كېلىدۇ ياكى ئۇنىڭدىنمۇ بەكرەك قىزىتىدىغان دورا كېرەك بولۇپ، ئۇنىڭغا يەنە باشقا بىر قىزىتىدىغان دورا قوشۇشقا موھتاج بولىدىغان ئىش چىقىدۇ.

بىز ئىزدىگەن دورا بىزگە زۆرۈر ساھەدە يېتەرلىك تەسىرگە ئىگە بولسىمۇ، لېكىن باشقا جەھەتتىن زەھەرلىك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدىغان دورا ئارىلاشتۇرۇش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ. بەزى دورا ئىنسان تەبىئىتىگە يېقىمسىز ۋە جاراھەتلىك بولۇپ، ئاشقازان

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئۇنى ياقتۇرمايدۇ ۋە قايتۇرۇپ چىقىرىدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا ئۇنى يېقىملىق قىلىدىغان بىرەر دورا ئارىلاشتۇرۇشقا مەجبۇر بولىمىز. بەزى دورىنى ئۆز تەسىرىنى بەدەننىڭ ئۇزاقراق يېرىگە كۆرسىتىشىنى كۆزدە تۇتۇپ قوشىمىز. بىراق، بىرىنچى ۋە ئىككىنچى ھەزىم ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى سۇندۇرۇپ تاشلايدۇ دەپ قورقىمىز، بۇنداق ئەھۋالدا ئۇ دورا مۆلچەرلەنگەن ئەزاغا بۇزۇلمىغان ھالدا يېتىپ بارسۇن ئۈچۈن، ئۇنىڭغا ئۆزى تەسىر كۆرسەتمەستىن، ئىككىلى ھەزىمنىڭ تەسىرىنى دورىدىن ئۇزاقلىتىدىغان ساقلىغۇچىنى قوشۇشقا توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن، تەرياق دورىسىغا ئەپيۇن قوشۇلىدۇ.

بىز دورا ئۆتۈش يوللىرىدا ناھايىتى يېتەرلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسەتسۇن ئۈچۈن، ئۇنىڭ بىرئاز توختىتىلىپ تۇرۇشىنى ئىستەيمىز، بىراق دورا تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا دورىنى تۇتۇپ تۇرىدىغان دورا بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز.

بىلگىنكى، تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈلمىگەن دورىدىن ياخشىراقتۇر؛ بىر مەقسەت ئۈچۈن دورىنىڭ ئازراقى كۆپ دورىدىن ياخشىراقتۇر.

تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈلمىگەن دورا ئۆزىنىڭ ئاددىي قىسىملىرى ئېتىبارى بىلەنلا پايدا كەلتۈرۈشى مۇمكىن، ئۇلارنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە نېمە يۈز بېرىشىنى بىز بىلمەيمىز. بۇنىڭدا ئۇلار كۈچلۈكرەك بولۇپ قالامدۇ ياكى كۈچسىزرەكمۇ؟ تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىدا بۇ ئىككى ھال تەكشۈرۈپ كۆرۈلگەن بولىدۇ. كۆپىنچە مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىب ھالىدىكى پايدىسى ئۇنىڭ تەركىبىي قىسىملىرىدىن كۈتۈلگەنگە قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ.

دورىلار قانداق تەركىب قىلىنىدۇ. بىلگىنكى، ئەگەر داۋالاش ئۈچۈن تۆت خىل ئېھتىياج تۇغۇلسا، ئۇلارنى داۋالاش ئۈچۈن يېتەرلىك تەبىئىي دورىنى تاپالمىساق، سۈنئىي دورىغا موھتاج بولىمىز، مەسىلەن سوقمۇنىيا، ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنىڭ ئېتى، سەبىر ۋە تۇربۇت بىلەن بوشى-

تىشقا ئېھتىياج چۈشۈپ ، بىر ئومۇمىي دورا ھاسىل قىلىش ئۈچۈن ئۇلارنى بىر - بىرى بىلەن قوشماقچى بولسىڭىز ، قارىشىڭىز كېرەككى ، دورىلارغا ۋە ئۇلارنىڭ تەسىرىگە بولغان ھاجەت بىر خىلدا بولسا ۋە ئۇلار تۆت بولسا ، ئۇلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ئېچىمنىڭ تۆتتىن بىرىچە ئېلىپ قوشۇشىڭىز كېرەك ، ئەگەر ئۇلارغا بولغان ئېھتىياج بىر خىل بولماستىن ، بەلكى بىرىگە كۆپرەك ، باشقىسىغا ئازراق بولسا ، تېبابەت سەنئىتىگە ئاساسلىنىپ مۆلچەرلەپ ، ئۇلارنىڭ ھەربىرىگە بولغان ئېھتىياج دەرىجىسىنى ئېنىقلاپ ، بىرىگە بولغان ئېھتىياجنىڭ ئىككىنچىسىگە بولغان ئېھتىياجنىڭ نىسبىتىگە ئاساسەن ، ئومۇمىي تەركىبنىڭ بىر ئېچىمىگە كىرىدىغان بەزى ئاددىي دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك . بەزىسىنىڭ نىسبىتىنى كېمەيتىپ ، ئاندىن ھەممىسىنى قوشسىڭىز بولىدۇ .

بىلگىنكى ، تەرىياقتا ئوخشاش نەجات كەلتۈرگۈچى مۇرەككەپ دورا ئۆز تەركىبىدىكى ئاددىي قىسىملىرى تۈپەيلى ، بىر تۈرلۈك تەسىر ۋە قۇۋۋەتكە ئىگە بولغاندەك ، ئۇ دورىدا مەلۇم بىر مىزاج ھاسىل بولسۇن ئۈچۈن ، ئۇنى بىرقانچە مۇددەت داۋامىدا ئېچىتىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان سورتى① تۈپەيلى بىر تۈرلۈك تەسىر ۋە قۇۋۋەتلەرگە ئىگە بولىدۇ . كۆپىنچە سورتى تەركىبىدىكى ئاددىي قىسىملىرىغا قارىغاندا ئەۋزەلرەك بولىدۇ . تېۋىپلارنىڭ « تەرىياق فالانى كېسەللىككە ئۆز تەركىبىدىكى سۇمبۇل تۈپەيلى ، فەلانى كېسەللىككە مورىر تۈپەيلى پايدا قىلىدۇ » دېگەن سۆزىگە ئەھمىيەت بەرمەسلىك كېرەك . توغرا ، تەرىياق مۇشۇ قىسىملىرى تۈپەيلى پايدا قىلسىمۇ ، لېكىن ئۇنىڭدىكى ئاساسىي نەرسە ئۇنىڭ سورتىدۇر . تەركىبىي قىسىملىرىنىڭ ھەممىسى بىرلىشىپ ناھايىتى ياخشى پايدا كەلتۈرىدۇ . بىراق ، بىز ئۇ قىسىملارنىڭ تەرىياقنىڭ تەسىرىگە مۇناسىۋىتى قانداق ئىكەنلىكىنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرەلمەيمىز .

---

① تاماق ۋە دورىلار ئۆزىنىڭ ماددىسى ، كەيپىياتى (سۈپىتى) ۋە سورتى (شەكلى) بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ . شۇلار ئىچىدە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچىلار ماددىسى بىلەن سورتى ھېسابلىنىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ساڭا يەنە مەلۇم بولسۇنكى، مۇرەككەپ دورىلار تەركىبىدە ئاساسىي قىسىم ۋە ھەسەل ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدىغان دورىلار بولىدۇ ۋە ئۇلار تەركىبىدىن چىقىرىلسا مۇرەككەپ دورىنىڭ پايدىسى يوقىلىدۇ. مەسىلەن، تەرياقتىكى ئەفئا يىلىنىنىڭ گۆشى، ئايارەج پەيقىرادىكى سەبىر ۋە لوغازىيا ئايارەجدىكى خەربەقلەر شۇنداق.

تەرياقلار① ۋە چوڭ مەجۇنلەر② ھەققىدە

تەرياق فارۇق. بۇ تەرياق مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۋە ئەڭ ئەۋزىلىدۇر، چۈنكى ئۇ كۆپ نەرسىلەرگە پايدا قىلىدۇ، خۇسۇسەن يىلان، چايان چاققان ۋە غالجىر ئىت چىشلىگەن، ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلەرگە، شۇنىڭدەك بەلغەمدىن ھەمدە سەۋدادىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە ۋە ئۇلارنىڭ ئىسسىتمىلىرىغا، يامان يەللىك كېسەلگە، پالەچكە، سەكتە، تۇتقاقلىق ۋە يۈز پالىچىگە، ئەنسىزلىك ۋە ۋەسۋەسىگە، ساراڭلىق، ماخاۋ كېسەللىكىگە ھەمدە پېسىگە پايدا قىلىدۇ.

تەرياق يۈرەكنى تېتىكلەشتۈرىدۇ، ھېس - تۇيغۇنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ، ئىشتىھانى قوزغىتىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، نەپەس ئېلىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، خاپىغان كېسەللىكىنى ھەيدەيدۇ ۋە قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ ئاغرىقلىرىغا ھەمدە ئۇلاردىن تۈرلۈك

---

① تەرياق ياكى تىرياق — زەھەرلەرگە قارشى ئىشلىتىدىغان ناھايىتى مۇرەككەپ تەركىبكە ئىگە دورا.

② مەجۇن (جەمى ماۋجىن) سۆزنىڭ لۇغەت مەنىسى بىلەن ھاسىل بولغان ۋە خېمىر قىلىنغان بولۇپ ئەچىن (خېمىر) سۆزىدىن ئېلىنغان. بۇ تېرمىن بىلەن تەركىبىي قىسىملىرى ياخشىلاپ ئېزىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەسەلگە ياكى قەنت قىيامىغا ياكى باشقا بىرەر شەربەتكە قوشۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان مۇرەككەپ دورىنى كۆرسىتىدۇ.

نەرسىلەرنىڭ ئېقىشىغا پايدا قىلىدۇ. تاشنى پارچىلايدۇ، شۇنىڭدەك ئۆچەي يارىلىرىغا، جىگەر، تال ۋە باشقا ئەزالاردا بولىدىغان ئىچكى قاتتىقلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. تەرياق بۇ تەسىرلەرنى ئۆز تەركىبىدىكى ساددا دورىلارنىڭ ئارىلاشقىنىدىن كېلىپ چىقىدىغان سورتىنىڭ خۇسۇسىيىتى سەۋەبىدىن ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ. چۈنكى ئۇ، روھ بىلەن تۇغما ھارارەتنى كۈچەيتىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق ئىنسان تەبىئىتىگە سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىققا قارشى تۇرۇشتا ياردەم بېرىدۇ.

ھەربىر ئايرىم كېسەللىكتە تەرياقتىن قانچىلىك ئىچۈرۈش كېرەكلىكىگە كەلسەك، شۇنى ئېيتىش كېرەككى، كونا يۆتەل، كۆكرەك ۋە بىقىن ئاغرىقىدا ئۇنىڭدىن بىر تورمۇسە① مىقداردىكىسى ھەسەل سۇيى بىلەن ياكى كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى بولسا گۈلاب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. دەۋرىيلىك تىترەتكۈچى ئىسسىتما سوغۇقلۇق ۋە قۇسۇشنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە تەرياقتىن بىر تورمۇسە مىقداردىكىسى ئۈچ ئۇقىيەدىن كەم بولمىغان ۋە 4.5 ئۇقىيەدىن ئارتۇق بولمىغان سۇ ياكى شاراب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. قۇلۇنجقا ئۇچرىغان، ئاشقازىنى كۆپكەن ۋە ئۈچىيى مۇجۇپ ئاغرىيدىغان كىشىلەرگە بىر تورمۇسە مىقداردىكىسى ھەسەل سۇيى ياكى گۈلاب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. ئىشتىھاسى چۈشكەن كىشىگە سۇ ياكى شاراب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ، تەرياقتىن بىر تورمۇسە تۇياغۇت قايناتمىسى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. ئىستىسقىغا بىر تومۇرسە تەرياق تاماقتىن ئىلگىرى يېگۈزۈلىدۇ ياكى 1.5 ئۇقىيە مىقداردىكى سۇيۇلدۇرۇلغان سىركە بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. قان قۇسىدىغان كىشىگە ئەگەر كېسەللىك يېقىندا باشلانغان بولسا تەرياقتىن بىر مىسقال سۇيۇلدۇرۇلغان سىركە بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ، كېسەللىك كونا بولسا ئاشۇ مىقدارنى سوم قوتۇن قايناتمىسىدا ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇن ئىچۈرۈلىدۇ. ئاۋازى بوغۇلۇپ قالغان كىشىگە بىر باقىلە مىقداردىكى تەرياق ھەسەل سۇيى ياكى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ، ياكى تىل تېگىدە تۇتۇپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئۆچەي يارـ

① بىر تورمۇسە — 0.472 گىرامغا تەڭ.

لىرى ۋە ئىچىدىن قان ئۆتۈشكە قارشى ئۈنى تەتىم سۈيى بىلەن ، نەپەس
قىسىلىشقا قارشى بىر ئوقىيەدىن كەمرەك دېڭىز پىيىزى ئىسكەنجۋىل
ئىچۈرۈلىدۇ ، تۇتقاقلىقتا تەرياق بىلەن گال چايقىلىدۇ ، كېيىن چارەك
مىسقالدىن 0.5 مىسقالغىچە سۇ ياكى دېڭىز پىيىزى ئىسكەنجۋىل بىلەن
ئىچۈرۈلىدۇ . باش ئاغرىقى ۋە شەقىقىدىمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ .

ئەگەر تەرياق پىترۇشكا قايناتمىسى بىلەن ئىچىلسە ، دوۋساق ۋە
بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ . ئۇ ھەيزنى قايتۇرىدۇ ۋە تەبىئىتىنى
تۇراقلاشتۇرىدۇ . سالامەت ۋاقىتلىرىدا تەرياق ئىچىپ يۈرگەن كىشىگە
زەھەرلەر زىيان قىلمايدۇ . ئۇ تۇرلۇك ئاپەتلەردىن ساقلايدۇ ۋە ۋابا
كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەرياقنىڭ سۈپىتى . دېڭىز پىيىزى كۆمىلچى 48 مىسقال ، ئەفئا
يىلان كۆمىلچى 24 مىسقال ، ئەندىرۇخورۇن كۆمىلچى ، قارىمۇچ ۋە
ئەپيۇنلەرنىڭ ھەربىرىدىن شۇ مىقداردا ، دارچىن (بىر رىۋايەتكە قار-
غاندا) 12 مىسقال ، (باشقا بىر رىۋايەتكە قارىغاندا) 24 مىسقال ، قىزىلگۈل
12 مىسقال ، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى ، ياۋا سامساق ، گۈلسەۋسەر يىلتىزى ،
دەرەخ پوخىقى ، چۈچۈكبۇينىڭ قويۇلدۇرۇلغان شىرنىسى ۋە بەلزەم
يېغىنىڭ ھەربىرىدىن شۇ مىقدارچىلىك ۋەزىندە ، مورىر ، زەپە ، زەنجى-
ۋىل ، راۋاچ ، فەنتەفىلۇن ، تاغ يالپۇزى ، كەنەۋچە ، تاغ پىترۇشكىسى ،
رۇم رەيھىنى ، قۇست ، ئاقمۇچ ، ئۇزۇن مۇچ ، كېيىكئوتى ، كۈندۈر يې-
لىمى ، قاراچەيىر گۈلى ، سەقىچ ، قارا چىلان ، دارچىن ، ھىندى سۇمبۇلى
ۋە جولاخلەرنىڭ ھەربىرىدىن 6 مىسقال ، سۈيۈق مەيئا يېلىمى ، پىترۇشكا
ئۇرۇقى ، رۇم سېسىق كەۋرىكى ، ئاق ئىنداۋ ئۇرۇقى ، جۇۋىنە ،
كەمادەريۇس ، كەمافتوس ، تىكە ساقال شىرنىسى ، ئىقلىت سۇمبۇلى ،
سادەج ، ياۋايى ئوكراب يىلتىزى ، گىنتىيانا يىلتىزى ، ئارپىبەدىيان
ئۇرۇقى ، مۇھىرلېيى ، كۆيدۈرۈلگەن سېرىق زاك ، ئەمام ، ئېگىر ، بەلزام
دەرەخ ئۇرۇقى ، لالە چېيى ، تاغ سۇمبۇلىنىڭ يىلتىزى ، ئەرەب يېلىمى ،
ياۋا زىرە ، رۇم ئارپىبەدىيىنى ۋە ئەرەب ئاكاتسىيەسىنىڭ شىرنىسى ھەربى-

رىدىن 4 مىسقال ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، گەلبان يىلمى ، يەھۇد مومى ، گاۋشىر ، ئىنچىكە لوفا ۋە ئۇزۇن ئەرستالاخىيلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقال (بىر رىۋايەتكە قارىغاندا) ، ئۇزۇن ئەرستالاخىنىيىنىڭ ئورنىغا ئۇنىڭ يۇملىقى كۆرستىلگەن ، قۇندۇز قەھرى (بىر رىۋايەتكە قارىغاندا) 2 مىسقال ، (باشقا بىر رىۋايەتكە قارىغاندا) 4 مىسقال ئېلىنىدۇ . ئىران كەۋرىكى ھەققىدە ھەم گەپ شۇنداق . ھەسەلدىن 10 رىتىل ، كونا خۇشـ بۇي شەرابتىن 2 قىست ئېلىنىدۇ . دورىلاردىن ئېرىيدىغانلىرى ئېرىتىلىدۇ ، قۇرۇقلىرى ئېزىلىدۇ ، ئاندىن ھەممىسى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۇرۇلۇپ ، ساپال ياكى قەلەي ، ياكى كۇمۇش ئىدىشقا سېلىپ قويۇلىدۇ . بۇنىڭدا قاچىنىي تولدۇرۇۋەتمەستىن ، دورا نەپەس ئالسۇن ئۇچۇن بوش جاي قالدۇرۇلىدۇ . ھەسەل ۋە شارابتىن باشقا ھەممە دورىلار 64 تۇرلۇكتۇر .

ئەفئا يىلىنىدىن قىلىنىدىغان كۇملاچ . ئەفئا يىلىنى باھارنىڭ ئاـ خىرىدا ۋە كۇزنىڭ باشلىرىدا تۇتۇلىدۇ . ئەگەر باھار سوغۇق كەلسە ، يازنىڭ ئىسسىقىغىچە كېچىكتۇرۇلىدۇ . ئەفئا يىلىنىنىڭ بېشى ياپىلاق بوـ لۇپ ، ياپىلاق يېرى ئىنچىكە بويۇنلىرىغا يېقىن يەردە كۆرۇلىدۇ . ئۇلارنىڭ جۇغى كالتە بولۇپ ، ئۆزى ۋىشىلدايدۇ ۋە پىشىلدايدۇ . ھەرقانداق ئەفئا يىلىنى ھەم بۇنداق كۇملاچ دورا تەييارلاشقا ياراۋەرمەيدۇ ، دورىغا پەقەت توق سېرىق رەڭلىك چىشى يىلان ئىشلىتىلىدۇ . بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى ، ئەركەك ئەفئا يىلىنىنىڭ جاۋغىيىدا بىردىن چىشى بولىدۇ ، چىشى ئەفئا يىلىنىنىڭ جاۋغىيىدا بىرسى كۆپ بولىدۇ . مۇگگۇزلۇك ، ئالا ۋە ئاققا مايىل خىلىدىن ساقلىنىش كېرەك . ئۇلارنى شور تۇپراق يەرلەر ، شۇنىڭـ دەك دەريا ، ئېرىق ۋە دېڭىز قىرغاقلىرى ھەمدە دەرەخلىك جايلاردىن تۇتماسلىق كېرەك . چۇنكى ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە زەھىرى ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدىغان يۇملاق ياگاق شەكىللىك يامان خىللىرى بولىدۇ ، بەلكى ئۇلار نەملىككە يىراق بولغان يەرلەردىن تۇتۇلىدۇ . يىلاننىڭ سۇس ھەرىكەت قىلىدىغانلىرىنى تۇتماستىن ، تېز ھەرىكەت قىلىدىغان ۋە بېشنى كۆتۇرۇپ يۇرىدىغىنىنى تۇتۇش كېرەك .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يىلاننى تۇتقاندىن كېيىن، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بىپەرۋا بولماستىن، باش تەرەپتىن تۆت ئەنلىك قالدۇرۇپ كېسىلىدۇ. قۇيرۇق تەرىپىدىنمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ. شۇنداق قىلغاندا يىلاندىن كۆپ قان ئاقسا، ئۇ كۆپ قىمىرلىسا ۋە ئاستا ئۆلسە ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر قېنى كەم بولسا، ئاز قىمىرلىسا ۋە تېز ئۆلسە ئۇ ياماندۇر. يەنە ئۇنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى شۇكى، ئۇتىسىز ھەرىكەت قىلىدۇ، قارىشى جۇرئەتلىك ۋە قاتتىق بولۇپ، چىقىرىش ئەزاسى قۇيرۇقىنىڭ ئۇچىغا يېقىن بولىدۇ.

يىلان ئۆلگەندىن كېيىن ئىچىدىكى نەرسىلەر، خۇسۇسەن ئۆتى، قاپچىقى ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە نەمەكاپ (تۇزلۇق سۇ) بىلەن ياخشى يۇيۇلىدۇ. كېيىن نەمەكاپتا (تۇزلۇق سۇدا) قاينىتىلىدۇ، بىرئاز ئوكراب سېلىنسا يامان بولمايدۇ. سۆڭىكى گۆشىدىن ئاسان ئاجرىلىدىغان بولغۇچە ۋىل - ۋىل پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ، ھاۋانچىغا سېلىنىدۇ ۋە پارچىلاپ ئېزىلىدۇ. شۇ ئىشنى قىلغۇچى كىشىگە بۇرنىغا بەلزەم يېغى تارتىش ۋە بارماقلىرىغا شۇ ياغدىن سۇركەش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. گۆشى پارچىلانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا كەك ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، بۇ تۇرلۇك نۇسخىلاردا تۇرلۇكچە بولۇپ، ئەنىدرامەخ نۇسخىسىغا ئىمتىياز بېرىلمەيدۇ. كېيىن نېپىز ۋە نازۇك كۇمىلاچ تەييارلاپ سايىدا قورۇتۇلىدۇ ۋە ساقلاپ قويۇلىدۇ. قۇرۇتۇشتىن ئىلگىرى ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن كۇمىلاچقا مۇتلەق ئاپتاپ تەگمەسلىكى كېرەك، چۈنكى ئاپتاپ ئەفئا يىلىنى گۆشىگە خاس بولۇپ، بىرەر نەرسىنىڭ چېقىشى ياكى ئىچىش بىلەن بەدەنگە ئۆتكەن زەھەرگە قارشى تۇرىدىغان قۇۋۋەتنى كېسىپ تاشلايدۇ.

بۇزورىگ دورا. بۇ پارسلارنىڭ تاللانغان بۈيۈك دورىسى بولۇپ، فىلۇنىيە، تەرياق ۋە شەلىيا دەرىجىسىدۇر. ئۇ قۇلۇنج (ئۈچەي كېسىلى) گە بەك پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: زەپە ۋە ئاق مىڭدىۋانە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1 ئىستار؛ ئەپيۇن ۋە فەرفيۇننىڭ ھەربىرىدىن 20 دەرھەم؛ سۇمبۇل ۋە

سىتىرەكسە يېلىمدىن 2 ئىستار؛ ھىندى سادەچى ۋە قەلەمپۇردىن 4 دەرھەم؛ ئاق مۇچىتىن 2 دەرھەم؛ تېشلىمگەن مەرۋايىت، نوشۇدۇر، ياۋا بەرگىزۇپ ئۇرۇقى، مۇشىك، كافور، ھىل، دارچىن ۋە سەيلون دارچىنلارنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم؛ قۇستىدىن 8 دەرھەم؛ ئادراسمان ئۇرۇقى، نەزلە ئوتى ۋە ئۈزۈن مۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن 2 ـــ 4 مىسقال، ئىران كەۋرەگى، قۇندۇز قەھرى ۋە گاۋشىرلارنىڭ ھەربىرىدىن 2دەرھەم؛ ياۋا زەنجىۋىل، دەرونەك ۋە بىلزام يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 8 دەرھەم ئېلىنىدۇ، سۇرىيە ۋە ئەجەم نۇسخىلىرىدا توۋەندىكىچە كۆرسىتىلىدۇ، مورىدىن 4 دەرھەم؛ كافوردىن 4 دەرھەم ئېلىنىدۇ. قۇرۇقلىرى ئېزىلىدۇ، ھۆللىرى قاينىتىلغان تىلا شارابىغا چىلىنىدۇ. كېيىن ھەممىسى قوشۇلۇپ ھەسەل بىلەن قاينىتىلىپ، ئالتە ئايغىچە قويۇپ قويۇلىدۇ. بىر ئىچىمى بىر جەۋزە بولۇپ، ئىللىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

چوڭ ئەترىفۇل (ئىتىرىفىل كەبىر). ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقازان سوغۇقلۇقى، خۇسۇسەن ئۈچەي سوغۇقلۇقىغا، شۇنىڭدەك ئاشقازان، دوۋساق بوشاشقانغا پايدا قىلىدۇ ۋە جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

تەركىبى: پوستى ئاجرىتىلغان قارا ھېلىلىدىن 6 دەرھەم؛ بەلىلە، ئامىلە، تاغ پېترۇشكىسى ئۇرۇقى، ھىندى چەكەمۇغى، جۇۋىنە ۋە پارس كەكلىكئوتلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1 ئوقىيە، سۇمبۇل، ئەمام، كىچىك قاقىلە ۋە ئېگىرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 دەرھەم، دارچىندىن 4 دەرھەم؛ ئاقمۇچ، قارىمۇچ، ئانار ئىپارى ۋە ھىندى تۇزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 ئوقىيە، توخۇر ئۇۋۇقىدىن 3 ئوقىيە؛ خەردەل (قىچا) دىن 1.5 ئوقىيە ۋە نوشۇدۇردىن 0.5 دەرھەم ئېلىپ ئېزىلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بادام يېغى بىلەن ھۆللىنىدۇ؛ كېيىن ئارىلاشمىسىنىڭ بىر ھەسسىسىگە ئۈچ ھەسسە كەلگۈدەك كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل قوشۇلۇپ، كېرەك بولغان مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇشك مەجۇنى. بۇ خاپىغان كېسەللىكىگە، ھەممە سەۋدايى كېسەللىكلەرگە ۋە قىيىنلىپ نەپەس ئېلىشقا پايدا قىلىدۇ؛ بۇ نەپەس دو-

ئۇيغۇر كىتاب تورىبىكىتى
www.uyghurkitap.com

رىسىدۇر .

تەركىبى : ياۋا زەنجىۋىل ، دەرۇنەك ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، كەھرىۋا ۋە ماجانلارنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم؛ خام يىپەكتىن 1.5 دەرھەم؛ قىزىل ۋە ئاق بەھمەن ، ھىندى سادەجى ، سۇمبۇل ، قاقىلە ، قەلەمپۇر ، مونچاق ۋە قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 دەرھەم ؛ زەنجىۋىل ۋە ئۈزۈن مۇچتىن ئىككى دانەق ؛ تىبەت مۇشكىدىن 1 دەرھەم ئېلىنىدۇ . بۇلارنىڭ ھەممىسى ئېزىلىپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . بىر ئىچىمى بىر ھىممەسە ① مىقدارىدا بولۇپ ، خۇشبۇي شاراب بىلەن ئىچىلىدۇ .

بىزنىڭ ياقۇتتىن تەييارلانغان مەجۇنىمىز . بۇ بىزنىڭ مەجۇن بولۇپ ، ئۇنى بىز پادىشاھلار ۋە ئۇلارغا ئوخشاش كىشىلەرگە سىناپ كۆرۈپ ، زور مەنپەئەتى بارلىقىنى بىلدۇق . خۇسۇسەن ئۇ ۋەسۋەسىلىك ، يۈرەك سىقىلىش ، خاپىغان ، يۈرەك زەئىپلىكى كېسەللىكىگە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ چىقتى ۋە بۇ كېسەللىكتىن كونىراپ كېتىپ داۋالاش تەسىر قىلمايدىغانلىرىنى تېگى - تەكتىدىن يوقىتىپ تاشلىدى . ئۇنىڭ يەنە مېڭە ، ئاشقازان ، جىگەر ۋە تال كېسەللىكىگە ، خۇسۇسەن قۇلۇنج (ئۈچەي كېسەللىكى) گە ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كۆردۇق ، ئۇ بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە كونا ئىسسىتمىلارغا پايدا قىلىدۇ .

نۇسخىسى : ياقۇت ، خۇسۇسەن ئانار رەڭگىدىكى قىزىل ياقۇت پارچىلىرىدىن 1 مىسقال ئېلىپ ، ھاۋانچىغا سېلىنىدۇ ۋە يۇمشاق سوقۇلۇشى ئۈچۈن ئاستا - ئاستا ئېزىلىدۇ ، كېيىن ئۇنى سالايە تاشقا ئېلىپ ، ئۇندەك قىلىپ ئېزىلىدۇ ، ئاندىن يەشمە تېشىدىن 1 دەرھەم ؛ ھېقىقتىن 1 دەرھەم ؛ ئىچى كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن بىلەن سۇۋالغان تېگىلگە سېلىپ ئېرىتىپ ، ئاندىن ئەينەكتەك سوقۇلغان ئالتۇندىن ئىككى دانەق ② ؛ قەلەي بۇغىنىڭ تەسىرى بىلەن ئەينەكتەك خۇسۇسىيىتىگە ئىگە قىلىنغان كۈمۈشتىن 1 دانەق ئېلىنىدۇ . بۇلارنىڭ ھەربىرى ياقۇتنى پارچىلىغاندەك قىلىپ پارچىلىنىدۇ ۋە ئېزىلىدۇ ، شۇنىڭدىن كېيىن ھەممىسى سەلايە تېشىغا سې-

---

① 1 ھىممەسە ــ 0.25 گىرامغا .

② 1 دانەق ــ 0.415 گىرامغا .

لىنىپ ، خۇشبۇي شاراب بىلەن ھۆللىنىدۇ ۋە قۇرىغۇچە ئېزىلىدۇ . ئۇلار تورزانىدەك بولۇپ كەتكۈچە بۇ ئىش تەكرارلىنىدۇ ، ئاندىن ئۇلار ئېلىپ قويۇلىدۇ . بۇلارنىڭ ھەممىسى بىر ھەسسىنى تەشكىل قىلىدۇ . كېيىن دەرەخ پوخىقى ، دېۋپىچەك ، مۇچ ، زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر ، مونچاق ۋە سامساقلارنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ؛ « ئەرمەن تېشى » ، لاجۋەرد تېشى ، نېفىت تۇزى ، ياۋا زەنجىۋىل ، دارونەك ، بەھمەن ۋە گاۋزىبانلارنىڭ ھەربىرىدىن 1/3 ھەسسىگىچە ؛ كېيىن ئىقلىت سۇمبۇلى ، يەنى ناردىن ، ئەمام ، ئېگىر ، سادەج ، چىن دارچىنى ، كەكلىكئوتى ، تاغ جەنبىلى ، زۇپا ۋە زىرىلەرنىڭ ھەربىرىدىن چارەك ھەسسە ؛ كېيىكئوتى ، تاغ پىترۇشكىسى ئۇرۇقى ، يەھۇد تېشى ، پىترۇشكا ئۇرۇقى ، مورىر ، كۇندۇر يېلىمى ؛ زەپىران ۋە ئاق مۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن 1/6 ھەسسە ؛ پىل سۆڭىكىدىن 1/3 ھەسسە ئېلىنىدۇ . بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى ئېزىلىپ ، ئۈستىگە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تاشلارنىڭ ھاكلىرى ① سېلىنىدۇ ؛ كېيىن يەنە ئېزىپ ئارىلاشمىغا ئىككى ھەسسە ۋەزىندە ئېلىنغان بەلىلە ھەسلى قوشۇلۇپ ، 1 مىسقاللىق كۇمىلاچ ياسىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ .

جۇۋارشىنلەر②

زىرە جۇۋارشىنى . ئىچكى ئەزالاردا سوغۇقتىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىقلارغا ۋە قىرىلاردا بەلغەمدىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ ، تاماقنى ھەزىم قىلىدۇ ، « ئۇغرى ئىشتىھا »دا سېسىق كېكىرىكنى يوقىتىدۇ . بىر ئىچىملىكى بىر مازى مىقدارىدا بولۇپ ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ . ئۇ يەنە سەۋدا ۋە بەلغەمدىن كېلىپ چىقىدىغان سوغۇق ئىسسىتمىغا پايدا قىلىدۇ .

---

① بىرەر نەرسىنىڭ ھاكى دېگەندە ، ئۇ نەرسىنى كۆيدۈرۈش نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان ماددا كۆزدە تۇتۇلىدۇ .

② جۇۋارشىن — پارسچە گوۋارشى ياكى گوۋارشىنىنىڭ ئەرەبچىلەشتۈرۈلگەن شەكلىدۇر . بۇ سۆز پارسچە « تاماقنى ھەزىم قىلىش » مەنىسىدە بولغان گۇۋاردىن پەيدا بولغان ئېلىنغان . شۇنىڭ ئۈچۈن ، جوۋارشىن سۆزىنىڭ لۇغەت مەنىسى « ھەزىم قىلىش » دېمەكتۇر . ئومۇمەن ، تىرمىن بىلەن ئاشقازاننىڭ ئىشىنى ياخشىلاش ۋە ھەزىمنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ، ھىممەت قىلىدىغان دورىلار ئېپادىلىنىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەركىبى : بىر كېچە ـ كۈندۈز ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ قويۇپ، كېيىن قۇرۇتۇلۇپ، قورۇلغان كىرمان زىرىسى، سايىدا قۇرۇتۇلغان گەزەگۈت يوپۇرمىقى، مۈچ ۋە زەنجىۋىللەرنىڭ ھەربىرىدىن 5 ئىستار ۋە ئەرمەن بۆرىكىدىن 10 دەرھەم ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يانجىپ ئالغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇشك قوشۇلغان بېھى جۇۋارشىنى. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، شۇنىڭدەك ئاشقازان زەئىپلىكى، قۇسۇش ۋە تاماق ئۆزلەشتۈرۈشنىڭ يامانلىقىغا پايدا قىلىدۇ، بەدەننى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى : پوستى ئېلىنىپ ئىچى تازىلانغان بېھى ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلنىڭ ھەربىرىدىن 2 رىتىل، مۈچ، ئۈزۈم مۈچ ۋە زەنجىۋىللەرنىڭ ھەربىرىدىن 5 دەرھەم؛ كىچىك قاقىلىدىن 8 دەرھەم؛ قاقىلە، قەلەمپۇر، مونچاق، خۇشبۇي سۇمبۇل، دارچىن ۋە زەپىرانلارنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەم ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار ئېزىلىپ، بىر ـ بىرى بىلەن قوشۇلىدۇ، ئاندىن بېھى ئۈزۈم سىركىسىدە ياخشى پىشۇرۇلىدۇ، بەزى تېۋىپلار ئۇنى شارابتا، يەنى ھەسەلدە پىشۇرىدۇ. كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ سۈزۈلىدۇ ۋە سۈيى ئېقىپ چۈشۈپ كەتكۈچە قويۇپ قويۇلىدۇ، ئاندىن ياخشى پارچىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ھەسەل ئوتتا قايناتىلىدۇ ۋە دېيەرلىك قويۇلغۇچە ئاستا ـ ئاستا ئېلىشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ، كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە بېھى سېلىنىدۇ. ئۇلار تولۇق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە بېھىنىڭ سۈيى يوقالغۇچە ئېلىشتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ ئۈستىگە دورىلار سېپىلىدۇ ۋە تولۇق ئارىلاشقۇچە قوچۇلىدۇ، ئاندىن گۈل يېغى ياكى زىغىر يېغى سۈركەلگەن مەرمەر تاختا ياكى يۈزى تەكشى نانتاختا ئۈستىگە سېلىپ تەكشى قىلىپ يېيىلىدۇ ۋە قۇرۇشى ئۈچۈن 2 ـــ 3 كۈن قويۇپ قويۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن پىچاق بىلەن ھەربىرى 4 مىسقالدىن قىلىپ تۆت بۇرجەك شەكىلدىكى بۆلەكچىگە بۆلۈپ كېسىلىدۇ ۋە ئۇلارنى چىتران يوپۇرمىقىغا ئوراپ باغلاپ ئېلىپ قويۇلىدۇ ـ دە، كېرەكلىك مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇنىڭغا ئىككى دەرھەم مۇشك قوشىدۇ.

بەرمەكىي① ئىلەكى دورىسى . بۇ مەددە يوقىتىدۇ ۋە ئاشقازان زە-ئىپلىكىگە پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : ھېلىلە ، ئامىلە ۋە بەرەنكىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ؛ تۇربۇت مېغىزىدىن يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى بىلەن باراۋەر ، ناۋاتتىن شۇلارنىڭ ھەممىسىدىن ئىككى ھەسسە كۆپ ئېلىنىدۇ . بىر ئىچىمى 10 دەرھەم .

يالايدىغان دورىلارنى كۆپىنچە ئېغىزدا تۇتۇپ شۈمۈپ تۇرۇش ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ . بۇنىڭدا دورا بىردەمدىلا ئاشقازانغا بېرىپ چۈش-مەستىن ، ئاز - ئازدىن ئۆپكىگە يېتىپ بارىدۇ ، ئەكسى ھالدا مەيدىدىن ئۆپكىگىچە بولغان ئۇزاق مۇساپىنى بېسىپ ئۆتۈشى كېرەك .

قۇرۇق يۆتەلگە پايدا قىلىدىغان دورا . تەركىبى : قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە قاچىغا ئېلىپ قويۇپ كېرەك بولغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

شەربەتلەر ۋە قويۇلدۇرۇلغان شىرنىلەر

شەربەتلەر ۋە قويۇلدۇرۇلغان شىرنىلەرنىڭ نۇسخىلىرىنى كەلتۈ-رۈشتە يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن شەرتكە ئاساسلىنىمىز .

شەربەت ۋە قويۇلدۇرۇلغان شىرنىلەر ئارىسىدىكى پەرق شۇكى ، قويۇلدۇرۇلغان شىرنە دېگەندە ، مېۋىلەردىن سىقىپ ئېلىنغان سۇلارنىڭ ئۆز ھالىچە قويۇلدۇرۇپ قىيام قىلىنغىنى كۆزدە تۇتۇلىدۇ . شەربەت دېگەندە ، قايىنىتىپ ۋە سىقىپ ئېلىنغان سۇنى بىرەر شىرنە بىلەن قوشۇپ قىيام قىلىنغىنى نەزەردە تۇتۇلىدۇ .

ئىسكەنجۇبىل

ئۇرۇقلار ئىسكەنجۇبىلىنىڭ ئومۇمىي نۇسخىسى ئىسسىتما ۋە

---

① بەرمەكىي ئائىلىسىدىن چىققان كۆپ كىشىلەر ئابباس خەلىپىلىرى ھۇزۇرىدا ۋەزىرلىك مەنسىپىنى ئىگىلەپ كەلگەنلەر ، بۇ ئائىلىنىڭ ئاساسچىسى بەرمەك تېۋىپچىلىق بىلەن شۇغۇللانغان .

ئاشقازاننىڭ ئىگىز ـ پەس بولۇپ قالايمىقان بولۇشىنى توسىدۇ، بەلغەمنى پارچىلاپ، ئۇنىڭدىن تازىلايدۇ. سەپرانى باسىدۇ، جىگەر ۋە تالدىكى تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى: ياخشى كونا ئۈزۈم سىركىسىدىن 10 رىتىل ئېلىپ، ئۇنىڭغا تىنىق چۈچۈك سۇدىن 20 رىتىل ياكى سىركىنىڭ چۈچۈمەللىكى ۋە ياخشى ـ يامانلىقىغا قاراپ، بۇنىڭدىن ئېقى ئازراق قوشۇلىدۇ. كېيىن ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ۋە پىترۇشكا يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 3 ئوقىيە، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، رۇم ئارپىبەدىيانى ۋە پىترۇشكا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 1 ئوقىيە سېلىپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز قويۇپ قويۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن سۇيۇقلۇقنىڭ 6/1 ى پارغا ئايلىنىپ كەتكۈچە پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ، سوۋۇتۇلىدۇ، ئارقىدىن سۈزۈپ ئېلىنىدۇ، مۇشۇ يىلتىزلار ھەم ئۇرۇقلار بىلەن قاينىتىلغان سۇ ۋە سىركىنىڭ ھەر ئىككى قىسمىغا بىر قىسىم ناۋات ياكى يىلتىز ۋە ئۇرۇقلار بىلەن قاينىتىلغان سىركە ۋە سۇ ئارىلاشمىسىنىڭ ھەر ئىككى يېرىم قىسمىغا بىر قىسىم ھېسابىدا ھەسەل قوشۇلىدۇ ۋە تاكى يېرىمى قالغۇچە پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇلىدۇ ۋە سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. قاينىغان ۋاقىتتا كۆپۈكى ئېلىپ تۇرۇلىدۇ. خالىسا، بۇنىڭغا كۆپۈكى ئېلىنىپ بىر ياكى ئىككى قېتىم قايناپ چىققاندىن كېيىن 3 دەرھەم ئېزىلمىگەن زەپىران سالىدۇ. زەپىران لاتىغا يۆگىلىپ قازاننىڭ ئىچىگە سېلىپ قويۇلىدۇ، زەپىراننىڭ قۇۋۋىتى ئىسكەنجۇبىلگە ئۆتۈشى ئۈچۈن ۋاقتى ـ ۋاقتىدا قول بىلەن ئېزىپ تۇرۇلىدۇ. بەزى كىشىلەر ئىسكەنجۇبىلنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا 2 دەرھەم ئېزىلگەن زەئىپرانىنى سېلىپ ئېزىدۇ. ئەمما، ئۇنى قايناتمايدۇ.

بىزنىڭ ئىسكەنجۇبىل. سۈپەتلىك شېكەر قازانغا تەكشى سېلىنىدۇ ۋە ئۈستىگە ئۆتكۈر ئۈزۈم سىركىسى شېكەر چىلاشقۇدەك مىقداردا قۇيۇلىدۇ. ئەگەر ئۇنى چۈچۈمەل بولۇپ كەتمىسۇن دېسەك، سىركىدىن كەمرەك سېلىنىدۇ، ئاندىن قازاننى چوغ ياكى كۈچسىز ئوت ئۈستىگە قويۇپ شېكەر ئېرىتىلىدۇ ۋە كۆپۈكى ئېرىتمە بىلەن ئېلىشتۇرۇلۇپ، ئۈستىگە ئۆرلىگەندىن كېيىن سۈزگۈچ بىلەن ئۈستىدىن كۆپۈكى

ئېلىنىدۇ. كۆپۈكىدىن تازىلانغاندىن كېيىن قىيام سۇيۇلسۇن ئۈچۈن سۇ قويۇلىدۇ، ئاندىن يەنە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

گۈل سۈيىدىن قىلىنىدىغان گۈلاب. ناۋاتتىن ئېلىپ ئېزىپ تارتىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ھەربىر كەيلە① سىگە ياخشى تىنىق كۆل سۈيىدىن 3 كەيلەدىن سېلىپ، پەس ئوتتا 3/1 ى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، كۆپۈكى ئې- لىنىدۇ. گۈلاب قايناپ تۇرغان ۋاقىتتا گۈلابقا زەپىران سالماقچى بولغان كىشى ئۇنىڭ كۆپۈكىنى ئالغاندىن كېيىن ئېزىلمىگەن زەپىراننى لاتىغا يۆگەپ گۈلابقا سالسۇن. ۋاقتى - ۋاقتىدا ئېلىپ سىقىپ تۇرسۇن، لاتا بوشىغۇچە شۇنداق قىلىنىدۇ. گۈلاب پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا زەپىران سالماقچى بولسا، ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ ۋە سوۋۇماستىن بۇرۇن ئىچىگە ئېزىلگەن زەپىران سېلىپ ئېزىلىدۇ، كېيىن شىشىگە قاچىلاپ قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

يالپۇز شەربىتى قۇسۇش، كۆڭۈل ئاينىش، كۆپ كېكىرىش، ھىق تۇتۇش ۋە ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: شېرىن ۋە چۈچۈمەل ئانار ئېتى بىلەن بىللە ئېزىلىدۇ ۋە سۈيى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. كېيىن ئۇنىڭدىن 2 رىتىل، يالپۇز شىرنىسىدىن 1 رىتىل، ھەسەل ياكى شېكەردىن 1 رىتىل ئېلىپ، ھەممىسى قويۇلغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جۇلەنجۇبىن② تەييارلاش. ئىسسىتمىغا ۋە ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

قىزىلگۈل گۈل كاسىسىدىن ئاجرىتىپ ئېلىنىپ، پەستىكى قاتتىق ئاق جايلىرى قىرقىپ تاشلىنىدۇ، نەملىكى قورۇغۇچە پاكىز رەخت يېيىپ قويۇلىدۇ، ئاندىن تاغارغا سېلىپ قول بىلەن ئېزىلىدۇ ۋە ئۈستىگە كۆ- پىكى ئېلىنغان ھەسەل ھەممىسى يۇمشاق خېمىر بولغۇدەك مىقداردا قوشۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى شىشە ياكى ساپال قاچىغا ئېلىپ، 40 كۈن ئاپتاپقا قويۇلۇپ، پات - پات ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر

---

① 1 كەيلە ـــ 892.5 گىرامغا تەڭ.

② جۇلەنجۇبىن ـــ پارسچە گۈلئەنگوبىن سۆزىنىڭ ئەرەبچىلەشتۈرۈلگەن شەكلى بولۇپ، لۇغەت مەنىسى گۈل ھەسىلى دېگەننى بىلدۈرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ھەسەل كېرەك بولسا قوشۇلىدۇ. كېيىن ئېلىپ قويۇپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گۈلنەپشە بىلەنمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ. ئەگەر جۇلەنجۇبىننى ياكى گۈلنەپشە مۇراببىاسىنى شېكەر بىلەن تەييارلىسا، ئالدىن شېكەرگە بىرئاز چۈچۈك سۇ سېلىپ ھەسەلدەك قىلىپ ئېرىتىلىدۇ ـ دە، كېيىن جۇلەنجۇبىننى تەييارلىغاندەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

سەۋزە مۇراببىاسى ئىبرىد ①، بۆرەك زەئىپلىكىگە ۋە ئومۇرتقا ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتكە ياردەم بېرىدۇ.

تەركىبى: رەڭگى قىپقىزىل، پاكىز ۋە قاتتىق سەۋزىنى 2 ـــ 3 كېسىپ، ئۈستىگە ئۆز ئېغىرلىقىغىچە كاللەك قەنت ياكى شېكەر سېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، پەس ئوتتا سەۋزە يۇمشىغۇچە قاينىتىلىدۇ. كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ قۇرۇتۇش ئۈچۈن لېگەنگە يېيىپ قويۇلىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن ئۈستىدىكى كۆپۈكلەرنى ئېلىۋېتىپ تازىلاپ، قازانغا قايتا سېلىنىدۇ ۋە ئۈستىگە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن تۆت ئەنلىك چىلاشقۇدەك مىقداردا سېلىپ، پەس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. ھەسەل سەۋزىنىڭ ھەممە قىسىملىرىغا ئۆتكەندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ ۋە ساپال كوزىغا بىر قەۋەت سەۋزە سېلىپ ئۈستىگە دارىۋار سېلىنىدۇ.

يىلتىزلار قايناتمىسى تىقىلمىلار، قىينىلىپ سىيىش ھەمدە جىگەر ۋە ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدىلىق بولۇپ، ئۇ ماي ۋە باشقا نەرسىلەر بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى: كابۇل يىلتىزىنىڭ قوزىقى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، پېترۇشكا يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى، قاراچايىر يىلتىزى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، پېترۇشكا ئۇرۇقى، رۇم ئارپىبەدىيىنى، خۇشبۇي سۇمبۇل، پارس ياۋاشان، سۇمبۇل، مەستىكى ۋە ئۇرۇقى ئېلىنغان مەيزىلەرنىڭ ھەربىرىدىن كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلىدۇ ۋە كېرەكلىك مىقداردا ئىچىلىدۇ.

قوغۇشۇن ئۇپىسى مەلھىمى ئوتتا كۆيگەن جاراھەتكە ۋە تېرە

---

① ئىبرىد ـــ بەدەندە سوغۇقلۇقتىن ۋە رۇتۇبەتلەرنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق.

زەخىملەنگەنگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇندىن 1 دەرھەم، قوغۇشۇن ئۆپىسىدىن 5 دەرھەم، ئاق مومدىن 7 دەرھەم ۋە گۈل يېغىدىن 2 ئوقىيە ئېلىنىدۇ. موم يېغىنى ئېرىتىپ تۇرۇپ، ئىدىشتا ئۇنىڭغا قوغۇشۇن ئۆپىسى بىلەن كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن قوشۇلىدۇ ۋە سوۋۇماستىنلا ھەممىسى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ؛ بۇنىڭغا يەنە بىر دانە تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايرىم كېسەللىكلەر ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇرەككەپ دورىلار

باش ئاغرىقى. ئەنتىلىل ① نىڭ باش ئاغرىقى ئۈچۈن تەييارلىغان ئۇيۇشتۇرغۇچى دورىسى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: كۆكنار سۈتى، يەنى ئەپيۇندىن 4 مىسقال، زەپەردىن 4 مىسقال، رۇم ئارپىبەدىيانىدىن 4 مىسقال، مىگدىۋانە ئۇرۇقىدىن 4 مىسقال، مورىردىن 4 مىسقال ۋە سوقمۇنىيادىن 4 مىسقال ئېلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كومىلاچ قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇلىدۇ. قاچان بۇلارغا ئېھتىياج چۈشسە، ئۇلارنى سىركىدە ئېرىتىپ پېشانىسىگە بۇ چېكىدىن ئۇ چېكىسىغىچە سۈركىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى بولسا كومىلاچ سۇدا ئېرىتىلىپ سۈركىلىدۇ.

بۇرۇنغا تارتىلىدىغان دورا. بۇ دورا باشنى تازىلايدۇ، شۇنىڭدەك ئۇزاقتىن بۇيان كۆز ئاغرىقىغا مۇپتىلا بولغان ۋە تۇتقاقلىققا يولۇققان ھەمدە بېشىدىن كۆپ رۇتۇبەت چۈشىدىغان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: سىدەنەدىن 2 مىسقال، نۇشۇدۇردىن 1 مىسقال ۋە ياۋا بەدرىنىڭ (تەرخەمەك) شىرنىسىدىن 1 مىسقال ئېلىپ، ھەممىسى پارچىلاپ ئېزىلىدۇ ۋە سوقراۋىيۇن دەپ ئاتىلىدىغان زەيتۇن يېغىدا ياكى گۈلسەۋسەر يېغىدا ياكى خىنە يېغىدا قورۇلۇپ، ياغدا سۈيۇق قىلىپ ئېرىتىلگەن موم ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ ـ دە، بىر ئىدىشقا سېلىپ قويۇلىدۇ. ئۇنى بۇ-

① ئەنتىلىل ــ 11 ـ ئەسىرنىڭ يېرىمىدا ياشىغان يۇنان تېۋىپى.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

رۇن تۆشۈكلىرىنىڭ ئىچىگە سۈركەپ، كېسەلگە ھاۋا تارتىش بۇيرۇلىدۇ. **«ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى» دەپ ئاتىلىدىغان شىياف.** بۇ قاتتىق ئاغرىق ۋە ھەر خىل ئىششىقنى، شۇنىڭدەك ماددىلارنىڭ كۈچلۈك رەۋىشتە قويۇلۇپ كېلىشىگە پايدا قىلىدۇ.

نۇسخىسى: مامىسادىن 24 مىسقال، ئەنزىرەت گۆشخوردىن 8 مىسقال، زەپىران، مورىر، ئەپيۇن، كۆيدۈرۈلگەن زاكىلارنىڭ ھەربىرىدىن 8 مىسقال ۋە ئەرەب يېلىمىدىن 12 مىسقال ئېلىپ، يامغۇر سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەر خىل قۇلاق ئاغرىقلىرىغا ۋە ئۇنىڭدا بولىدىغان بارلىق يارىلارغا پايدا قىلىدىغان دورا

تەركىبى: مورىردىن 1 مىسقال، كۇندۇر يېلىمىدىن 3 مىسقال، سادەدىن 3 مىسقال، زەپىراندىن 4 مىسقال، كۆكنار شىرىنىسىدىن 2 مىسقال، گەلبان يېلىمىدىن 2 مىسقال، چېقىلغان بادامدىن 20 مىسقال ئېلىپ ھەممىسى ئېزىلىدۇ ۋە سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ ياسىلىدۇ. بۇنىڭغا ھاجەت چۈشسە ۋە قۇلاقتا قاتتىق ئاغرىق بولسا، ئۇنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر قۇلاق ئىششىقى ئېغىر بولسا سىركىدە يۇمشىتىپ تېمىتىلىدۇ.

چىش ئاغرىقى. تۆۋەندىكى دورا چىشنىڭ قاتتىق ئاغرىقىنى باسىدۇ، قۇرت يېگەن چىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: ئەپيۇندىن 2 مىسقال، مورىردىن 2 مىسقال، ھەسەلدىن 2 مىسقال، ئاق مۇچتىن 1 مىسقال، گەلبەن يېلىمىدىن 1 مىسقال ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى شىنە بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ، كېيىن پارچىلاپ ئېزىپ، شىياپ تەييارلىنىدۇ ۋە چىشقا سۈركىلىدۇ، ئۇ چىشنىڭ قۇرت يېگەن جايىغا قويۇلىدۇ.

چىشنى داغلاش. ھەرقانداق دورا پايدا قىلمىغان قاتتىق ئاغرىغان چىش داغلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن، زەيتۇن يېغىدىن 1 ئۇقىيە، سامساق سۈيى ياكى قۇرۇق سامساق ۋە ئادراسمانىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 دەرھەم ئېلىپ، ئېزىپ، زەيتۇن يېغىغا سېلىپ قايىنىتىلىدۇ. كېيىن بىر – بىرىگە بىرىكتۈرۈپ قويۇلىدۇ، ئاندىن كېسەلنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ داغلاش

كېرەك بولغان چىشقا قارىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدا بىرەر نەرسە بولسا تازىلىنىدۇ، ئۇنىڭغا تومۇر، تۇچ ياكى كۇمۇشتىن ياسالغان نەيچە قويۇلىدۇ ۋە جۇۋالدۇرۇزنىڭ ئۇچىنى قىزىتىپ ھىلىقى زەيتۇن يېغىغا تىقىپ، شۇ نەيچىگە كىرگۈزۈپ ئاغرىغان چىشقا تەكگۈزۈلىدۇ. بۇ جۇۋالدۇرۇز سوۋۇغاندىن كېيىن باشقىسى ئىلىنىدۇ، بۇ ئالتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. شۇنداق قىلغاندا چىشنىڭ ئاغرىقى بېسىلىدۇ، سۈيى چىقىدۇ.

ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ھەزىم بۇزۇقلۇقىغا پايدىلىق دورىلار

تەركىبى: بېھى سۈيىدە قايىنىتىپ ئارىلاشتۇرۇلغان كابۇل ھېلىلىسىدىن 4 دەرھەم، بەلىلە، ئامىلە، سىركىدە ئارىلاشتۇرۇلغان زىرە، توپەلاق ۋە مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەم، رۇم ئارپىبەدىيىنى پىتىرۇشكا ئۇرۇقى بىلەن سىركىدە پىشۇرۇلغاندىن كېيىن 1 دەرھەمدىن، ئۇد ۋە ئامىلە شىرنىلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 دەرھەم، يالپۇزدىن 3 دەرھەم، قىزىلگۈلدىن 4 دەرھەم، ئانار دانىسىدىن 8 دەرھەم، تەتىمدىن 4 دەرھەم، كىرپە، كۇندۇر چارىسى ۋە سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم.

جىگەر قاتتىقلىقى. بۆرە جىگىرىدىن تەييارلانغان مەجۇن جىگەر، تال ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا ھەمدە يەللەر، مىكروبلۇق ئىچ سۈرۈشكە، كونا يۆتەلگە، شۇنىڭدەك قان قۇسىدىغانلارغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: زەپەر، مورىر، ئەپيۇن، قۇندۇزقەھرى، مىگدىۋانە ئۇرۇقى، قۇستە، ياۋا زىرە، كۆكنار، سۇمبۇل، غافىت، بۆرە جىگىرى ۋە تاغ ئۆچكىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن ئۇك مۈگگۈزىنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر ئېلىنىپ، ئېزىلىدىغانلار ئېزىلىدۇ، ئېرىتىلىدىغانلار شاراب بىلەن ئېرىتىلىپ، كېيىن ھەممىسى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. بۇ ئالتە يىلدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ھەر قېتىم نوقۇتتەك مىقدارى مۇۋاپىق كېلىدىغان بىرەر ئىچىملىك بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئىستىسقىنىڭ باشلىنىشىدا پايدىلىق بولغان ئېلەكى دورا. بۇ يېڭى تۇغقان تۆگىنىڭ سۈتى ياكى ئۇغۇز سۈتى، ياكى سەبزەۋات سۈيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: غافىت شىرنىسىدىن 1.5 دەرھەم، لەگلەدىن 2 دەرھەم،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

راۋاچ يىلتىزىدىن 1.5 دەرھەم، قارا چاي گۈلىدىن 1 دەرھەم، زەپىرانىدىن 1.5 دەرھەم، زەرپىچەك ئۇرۇقىدىن 2 دەرھەم، تەرزەج ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ۋە سوقمۇنىيادىن 1 دەرھەم، بىر ئىچىمى 1 مىسقال.

چايانىدىن تەييارلانغان دورىنىڭ تەۋسىيفى. بۇ دورا بۆرەكلەردە پەيدا بولىدىغان تاشنى پارچىلايدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغان كىشى بۆرىكىدە تاش پەيدا بولۇشتىن قۇتۇلىدۇ. بۇ دورا ئۆزىنىڭ مىزاجى بىلەن ئەمەس، بەلكى تەسىرى بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

تەركىبى: 10 دانە تىرىك چايان تۇتۇلۇپ، پاكىز قازانغا سېلىنىدۇ ۋە قازانىنىڭ ئۈستى بۇغداي ئۇنى خېمىرى بىلەن سۇۋۇلىدۇ. كېيىن ئوچاققا ئېسىپ، ئۇنىڭغا ئوتۇن قالاپ، قىزارغۇچە قىزىتىلىدۇ، ئاندىن شۇ ئوچاقتا قازان بىر كېچىگىچە قويۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن قازان ئېلىنىدۇ ۋە ئۇ سوۋۇغاندىن كېيىن ئىچىدىن چايان كۆلى ئېلىنىپ بىر قاچىغا سېلىپ قويۇلىدۇ. بۆرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا شۇنىڭدىن 2 قىراتنى خەندىرىقون دەپ ئاتىلىدىغان شاراب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ: بۇ، تاشنى پارچىلاپ، سۈيدۈك ئارقىلىق پارچە - پارچە قىلىپ چىقىرىدۇ. ئەفئا يىلىنىنىڭ گۆشى يىلانلار ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىگە قارشى تۇرغىنىغا ئوخشاش. چايانىنىڭ تەبىئىتىدە بۆرەك ۋە دوۋساقتا پەيدا بولىدىغان تاشقا قارشى تۇرۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

بىز تەركىب ئەتكەن دورا. ئەگەر بۇ ئالەت ئىچىگە زەرراقە ① ئەسۋابى بىلەن ئەۋەتىلسە، دوۋساق يارىسىغا، شۇنىڭدەك زەكەر ئىچىدىكى يارىغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن ۋە قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 5 دەرھەم، تاباشىردىن 2 دەرھەم، ئەرەب يېلىمى، كۆكنار ئۇرۇقى ۋە كۆيدۈرۈلگەن تاغ ئۆچكىسى مۈگگۈزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 3 دەرھەم، ئەپيۇندىن 0.5 دەرھەم، مىگدىۋانىدىن 2 دانەق ۋە مورىرىدىن 1 دەرھەم ئېلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ياخشى ئېزىلىپ، چاچراتقۇ سۈيى بىلەن قوشۇپ، كۆز جىيەكلىرىگە ئوخشاش شىيافلار تەييارلىنىدۇ. بۇنى

---

① زەرراقە — سىپرىنسىيۇكا.

سۈت ياكى قوغۇن ئۇرۇقى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كاتېتېرنىڭ ياردىمى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دۈۋساق ۋە بۆرەكلەردە پەيدا بولىدىغان تاشلارنى پارچىلايدىغان كۆمىلاچ

تەركىبى: ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، بەرتەقى تەررەگى ئۇرۇقى، رۇم ئارپىبەدىيان، مورىر، تاغ پېترۇشكىسى ئۇرۇقى، چىلان، دارچىن ۋە سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 1 ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار ئېزىلىپ، ھەربىرى 1 دەرھەم ياكى 1 مىسقال كۆمىلاچ ياسىلىدۇ، نوقۇتتەك ھەب تەييارلىنىپ، ناشتىدا 10 ھەبتىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

ئالەتنىڭ قايىم بولۇشى ۋە شەھۋەتنىڭ ئاجىزلىقى. بۇنىڭدا تۆۋەندىكى دورا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: پىياز ئۇرۇقىدىن 2 دەرھەم، تەرە تېزەك ئۇرۇقىدىن 4 دەرھەم، كەندىر ئۇرۇقى، بۇزىدان ۋە پىشۇرۇلغان دېڭىز پېيىزىنىڭ ھەربىرىدىن 6 دەرھەم، ياۋا سەۋزىدىن 3 دەرھەم، تازىلانغان كۈنجۈتتىن 5 دەرھەم، قىچىتقۇت ئۇرۇقى ۋە ئاق كۆكنارلارنىڭ ھەربىرىدىن 4 دەرھەم ۋە كاللەكقەنتتىن 6 دەرھەم ئېلىنىدۇ ۋە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىر ئىچىمى 2 دەرھەم بولۇپ، سۇ قوشۇلغان تىلا شارابى بىلەن ئىچىلىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرى، پادەگرە ۋە ئىرقۇننەسا. بۇ كېسەللىكلەرگە تۆۋەندىكى دورا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: سۆرۈنجاندىن 12 دەرھەم، ئېرىق بويىدا ئۆسىدىغان يالپۇزدىن 3 دەرھەم، مۇچ ۋە زىرىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 4 دەرھەمدىن ئېلىنىپ ئېزىلىدۇ. بۇنىڭدىن ھەر قېتىم 1 دەرھەم ھەسەل ئارىلاشقان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

راۋاچ يىلتىزىدىن 1.5 دەرھەم، قارا چاي گۈلىدىن 1 دەرھەم، زەپىراندىن 1.5 دەرھەم، زەرپىچەك ئۇرۇقىدىن 2 دەرھەم، تەرزەج ۋە سىمىزئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم ۋە سوقمۇنىيادىن 1 دەرھەم، بىر ئىچىمى 1 مىسقال.

چايىدىن تەييارلانغان دورىنىڭ تەۋسىفى. بۇ دورا بۆرەكلەردە پەيدا بولىدىغان تاشنى پارچىلايدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغان كىشى بۆرىكىدە تاش پەيدا بولۇشتىن قۇتۇلىدۇ. بۇ دورا ئۆزىنىڭ مىزاجى بىلەن ئەمەس، بەلكى تەسىرى بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

تەركىبى: 10 دانە تىرىك چايان تۇتۇلۇپ، پاكىز قازانغا سېلىنىدۇ ۋە قازاننىڭ ئۈستى بۇغداي ئۇنى خېمىرى بىلەن سۇۋۇلىدۇ. كېيىن ئۇچاقتا ئېسىپ، ئۇنىڭغا ئوتۇن قالاپ، قىزارغۇچە قىزىتىلىدۇ، ئاندىن شۇ ئوچاقتا قازان بىر كېچىگىچە قويۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن قازان ئېلىنىدۇ ۋە ئۇ سوۋۇغاندىن كېيىن ئىچىدىن چايان كۆلى ئېلىنىپ بىر قاچىغا سېلىپ قويۇلىدۇ. بۆرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا شۇنىڭدىن 2 قىراتنى خەندىرىقون دەپ ئاتىلىدىغان شاراب بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ: بۇ، تاشنى پارچىلاپ، سۈيدۈك ئارقىلىق پارچە - پارچە قىلىپ چىقىرىدۇ. ئەفئا يىلىنىنىڭ گۆشى يىلانلار ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىگە قارشى تۇرغىنىغا ئوخشاش. چايانىنىڭ تەبىئىتىدە بۆرەك ۋە دوۋساقتا پەيدا بولىدىغان تاشقا قارشى تۇرۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

بىر تەركىب ئەتكەن دورا. ئەگەر بۇ ئالەت ئىچىگە زەرراقە ① ئەسۋابى بىلەن ئەۋەتىلسە، دوۋساق يارىسىغا، شۇنىڭدەك زەكەر ئىچىدىكى يارىغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن ۋە قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 5 دەرھەم، تاباشىردىن 2 دەرھەم، ئەرەب يېلىمى، كۆكنار ئۇرۇقى ۋە كۆيدۈرۈلگەن تاغ ئۆچكىسى مۈگگۈزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 3 دەرھەم، ئەپيۇندىن 0.5 دەرھەم، مىگدىۋاندىن 2 دانەق ۋە مورىردىن 1 دەرھەم ئېلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ياخشى ئېزىلىپ، چاچراتقۇ سۈيى بىلەن قوشۇپ، كۆز جىيەكلىرىگە ئوخشاش شىيافلار تەييارلىنىدۇ. بۇنى

---

① زەرراقە ـــ سىپرىنسىيۇكا.

سۇت ياكى قوغۇن ئۇرۇقى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كاتېتىرنىڭ ياردىمى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دوۋساق ۋە بۆرەكلەردە پەيدا بولىدىغان تاشلارنى پارچىلايدىغان كۇمىلاچ

تەركىبى: ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، بەرتەقى تەررەگى ئۇرۇقى، رۇم ئارپىبەدىيان، مورىر، تاغ پېترۇشكىسى ئۇرۇقى، چىلان، دارچىن ۋە سۇمبۇللارنىڭ ھەربىرىدىن 1 ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار ئېزىلىپ، ھەربىرى 1 دەرھەم ياكى 1 مىسقال كۇمىلاچ ياسىلىدۇ، نوقۇتتەك ھەب تەييارلىنىپ، ناشتىدا 10 ھەبتىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

ئالەتنىڭ قايىم بولۇشى ۋە شەھۋەتنىڭ ئاجىزلىقى. بۇنىڭدا تۆۋەندىكى دورا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: پىياز ئۇرۇقىدىن 2 دەرھەم، تەرە تېزەك ئۇرۇقىدىن 4 دەرھەم، كەندىر ئۇرۇقى، بۇزىدان ۋە پىشۇرۇلغان دېگىز پېيىزىنىڭ ھەربىرىدىن 6 دەرھەم، ياۋا سەۋزىدىن 3 دەرھەم، تازىلانغان كۇنجۇتتىن 5 دەرھەم، قىچىتقۇت ئۇرۇقى ۋە ئاق كۆكنارلارنىڭ ھەربىرىدىن 4 دەرھەم ۋە كاللەكەقەنتتىن 6 دەرھەم ئېلىنىدۇ ۋە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىر ئىچىمى 2 دەرھەم بولۇپ، سۇ قوشۇلغان تىلا شارابى بىلەن ئىچىلىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرى، پادەگرە ۋە ئىرقۇننەسا. بۇ كېسەللىكلەرگە تۆۋەندىكى دورا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: سۆرۈنجاندىن 12 دەرھەم، ئېرىق بويىدا ئۆسىدىغان يالپۇزدىن 3 دەرھەم، مۇچ ۋە زىرىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 4 دەرھەمدىن ئېلىنىپ ئېزىلىدۇ. بۇنىڭدىن ھەر قېتىم 1 دەرھەم ھەسەل ئارىلاشقان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئايرىم ئەزادا سادىر بولىدىغان بەزى كېسەللىكلەر

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسى مېڭىنىڭ جىسمىدا، تومۇرلىرىدا ياكى پەردىلىرىدە بولىدۇ. مېڭە يوللىرى ۋە تومۇرلىرى تىقىلمىلار بىلەن توسۇلىدۇ؛ تىقىلمىلار ئالدىنقى قېرىنچە، ئارقا قېرىنچە ياكى ئىككى تەرەپتە بولىدۇ، ئۇلار قىسمەن توسۇلىدۇ ياكى پۈتۈنلەي توسۇلىدۇ، تىقىلمىلار يەنە ۋېنالار ۋە ئارتېرىيىلەردە ياكى ئەسەبلەر ئۆسىدىغان ئورۇنلاردا بولىدۇ.

مېڭە ماددىسىنىڭ ئۆزىدە، ئۇنىڭ نېپىز پەردىسىدە ۋە قېلىن پەردىسىدە ياكى سىرتقى پەردىدە ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ.

مېڭىنىڭ تۈرلۈك ئەھۋالىنى ئۆگىنىشىمىزدىكى مەنبە ۋە ۋاستىلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: سېزىش ۋە مۇھاكىمە ئىشلىرى، يەنى ئەسلەش، پىكىر قىلىش، تەسەۋۋۇر، خىيال قىلىش ئىقتىدارى ۋە پاراسەت، شۇنىڭدەك ھەرىكەتكە تېگىشلىك ئىشلار، يەنى مۇسكۇل ئارقىلىق ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتلەردۇر.

باش ئاغرىقىدا قوللىنىلىدىغان ئومۇمىي تەدبىرلەر

باش ئاغرىقى سەۋەبىنىڭ توختىتىشىنىڭ مۇھىملىقى ۋە زىت تەرەپى ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇشنىڭ مۇھىملىقى جەھەتتە باشقا كېسەللىكلەر بىلەن بىر قاتاردا تۇرىدىغانلىقى ئايان. باش ئاغرىقىنى ساقايتىش ئۈچۈن، ئۇ-

نىڭدىن كېيىن قىلىدىغان پايدىلىق تەدبىرلەر ئاز يېيىش ، ئاز ئىچىش ، شۇنىڭدەك شارابنى ئاز ئىچىش ۋە كۆپ ئۇخلاشتىن ئىبارەت . كۆپ يې- يىش سوزۇلغان باش ئاغرىقىغا زىيان قىلغىنىغا ئوخشاش ، ھەددىدىن تاشقىرى ئاز يېيىش ئىسسىق مىزاجدىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيان يەت- كۈزىدۇ . باش ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ، خاتىرجەم يۈرۈش ، شۇنىڭدەك جىنسىي ئالاقە ۋە ئۇزاق پىكىر قىلىشقا ئوخشاش ماددىنى ھە- رىكەتلەندۈرىدىغان نەرسىلەرنى تەرك ئېتىش كېرەك .

شەقىقە ھەققىدە

بىز ئېيتىمىزكى ، شەقىقە باشنىڭ بىر تەرىپىدە قوزغىلىدىغان ئاغرىقتۇر . ئەگەر شەقىقە دەۋرىدە بولسا ، تۇتۇشتىن بۇرۇن پۈتۈن بە- دەننى تازىلاپ ، كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىش كېرەك . ماددا ئىسسىق بولسا ئەپيۇن ، مېھرىگىياھ يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ، ئوكراب ، مىگدىۋانە ۋە كافور- دىن ئىبارەت ئۇيۇشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىككى چېكىگە قويسەن ۋە ئاغرىق ئورنىنى ئاساسىي قائىدىلەر بابىدا ئېيتىلغان نەرسىلەر بىلەن سو- ۋۇتىسەن .

شەقىقىدە ئىشلىتىدىغان قويۇق سۈرتمىلەرنىڭ ھېچقاندىقى ھەردەل قويۇق سۈرتمىسىدەك پايدىلىق ئەمەس .

ھەقىقىي سەرسام① نىڭ مۇھىم تۈرلىرى ئۈچۈن ئومۇمىي بولغان داۋالاش تەدبىرى قىپال تومۇردىن كۆپ ، بەلكى ناھايىتى كۆپ قان ئې- لىشتىن ئىبارەتتۇر . ئەگەر بىرەر كۈچلۈك توسالغۇ بولمىسا ، ئەقىل چەلەنگۈشلۈكى باشلىنىشى بىلەنلا قان ئېلىشقا ئالدىراش كېرەك .

ئىلاج قىلىپ ماددىلارنى پەسكە تارتىشقا ھەرىكەت قىل ؛ پۇتلارنى سۈرتۈپ ۋە ئۇۋۇلاپ ئۇلارغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ ، ھەتتا يۇقىرىدا ئەسلىتىپ ئۆتۈلگەن باغلاش ۋە تېڭىش تەدبىرنى ئىشلىتىش ئارقىلىق يەنە پۇتلارغا قارتىق سېلىپ ، ئىسسىتما چۈشۈپ ۋە كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان بولسا ، باش ئاغرىقى كۆتۈرۈلمەستىن ئالدىن قارتىق سېلىپ ماددىلار تۆۋەنگە تارتىلىدۇ .

---

① سەرسام — مېڭە پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى (مېنىنگىت) .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەزى كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ئىككى مۇرە ئوتتۇرىسىغا قارتىق قويۇش كېرەك.

لىتەرغۇس، يەنى سوغۇق سەرسام ①

بۇ كېسەللىك ئۆز بەلگىسىنىڭ ئىسمى بىلەن ئاتالغان، لىتەرغۇس دېگەن سۆزنىڭ تەرجىمىسى « ئۇنتۇش » دېگەن بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە دائىم ئۇنتۇش ئەھۋالى يۈز بېرىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش. ئەگەر بىرەر توسقۇنلۇق بولمىسا، ئالدىن قان ئالسەن، كېيىن ئۆتكۈر ھۆقنە دورىلىرىنى ئىشلىتىسەن، ماددىلارنى تۆۋەنگە تارتىسەن. قىچا ۋە ھەسەلگە سۈركەلگەن پەيىنى كېسەلنىڭ تامقىغا تەگكۈزۈپ قوۇستۇرىسەن؛ كېسەلنى يورۇق ئۆيگە ياتقۇزۇپ، قاتتىق ئۇخلاتماستىن، پات - پات ئويغىتىپ تۇرىسەن. بۇنىڭدىن تاشقىرى تارقاتقۇچى قۇۋۋەت كۈچلۈك دورىلار، پۈرايدىغان ۋە چۈشكۈرىدىغان دورىلار، ئىچىگە تاغ جەمبىل، زۇفا، ياپۇز، كەكلىكئوت سېلىنغان ماددىنى سۈيۈلدۈرغۇچى تاماق سىڭدۈرىدىغان دورىلار، شۇنىڭدەك ھەسەل، دېڭىز پىيىزى ۋە داۋالاش قائىدىلىرى بابىدا بىلگەن باشقا نەرسىلەردىن تەييارلىنىدىغان تاماق سىڭدۈرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ بېشىغا دېڭىز پىيىزىنى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ھۆلىنى ئىشلەتسەڭ ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

---

① سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) مېڭە پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان خەتەرلىك كېسەل بولۇپ، توققۇز خىلغا بۆلۈنىدۇ: (1) قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان سەرسام؛ (2) سەپرادىن بولغان سەرسام؛ (3) سەۋدادىن بولغان سەرسام؛ (4) بەلغەمدىن بولغان سەرسام؛ (5) سەپرا بەلغەم ئارىلاشمىسىدىن بولغان سەرسام؛ (6) ئاشقازان جىگەر ئارىلىقىدا بولغان سەرسام؛ (7) مېڭە پەردىلىرىگە چۈشكەن مەخسۇس ئىششىق؛ (8) باشنىڭ سىرتىدا پەيدا بولۇپ، باشنىڭ تېشىغا ۋە ئىچىگە تەسىر قىلىدىغان سەرسام؛ (9) بەلغەمۇن دېگەن سەرسام.

ئەقلگە يېتىدىغان زىيانلار

مېڭە پائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ئۈچ يول بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ۋە بىلىنىدۇ. ئەگەر كىشىنىڭ سەزگۈسى ساغلام بولۇپ، ئويغاقلىقتا ۋە ئۇيقۇدا كۆرۈنگەن نەرسىلەرنىڭ شەكىللىرىنى خىيالىغا توغرا ئالالىسا، ئاندىن ئۇ ئويغاقلىقىدا ۋە ئۇيقۇدا كۆرگەن نەرسىلەر ۋە ھالەتلەرنى ئېيتىپ بېرەلىشى مۇمكىن بولغان نەرسىلەردىن بولسا، ئۇ كىشى ئۇلارنى ئۇنتۇغان بولسا، ئۇلارنى ئاڭلىغىنى يا كۆرگىنى ئېسىدە قالمىسا، خاتىرىگە ۋە مېڭىنىڭ ئارقا بۆلىكىگە زەرەر يەتكەن بولىدۇ. ئەگەر خاتىرە زىيانلانماي، كىشىلەر كېرەكسىز نەرسىلەرنى سۆزلىسە، ساقلىنىش كېرەك بولمايدىغان نەرسىدىن ساقلانسا، ياقتۇرمىغان نەرسىلەرنى ياقتۇرسا، كۈتۈشكە تېگىشلىك بولمىغان نەرسىلەرنى كۈتسە، تەلەپ قىلىش كېرەك بولمىغان نەرسىلەرنى تەلەپ قىلسا، قىلىش كېرەك بولمىغان ئىشلارنى قىلسا، پىكىر قىلىپ ئېيتىش كېرەك بولغان نەرسىلەرنى ئېيتىپ بېرەلمىسە، پىكىر قىلىش قۇۋۋىتى ۋە مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆلىكىگە زىيان يەتكەن بولىدۇ. ئەگەر كىشىنىڭ سۆزى جايىدا بولۇپ، ئىشىدا ۋە سۆزىدە ناتوغرىلىق بولمىسا، سەزگەن نەرسىلەرنى خىيال قىلالىسا، لېكىن كىيىمىدىكى تۈكلەرنى تەرسە ۋە كۆزىگە يوق كىشىلەر، ئوتلار، سۇلار، باشقا يالغان نەرسىلەر كۆرۈنسە، ئۇيقۇدا ۋە ئويغاقلىقىدا نەرسىلەرنىڭ شەكلىنى خىيالغا ئېلىشى كۈچسىز بولسا، بۇ ۋاقىتتا ئەسلەش قۇۋۋىتىگە ۋە مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىرىنچىسىغا زىيان يەتكەن بولىدۇ.

ئەسلەش قابىلىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە ئەسلەش قابىلىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاش ئاسانراق بولۇپ، ئۇ ھەقتە نەچچە قېتىم ئېيتىپ ئۆتتۇلدى. قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىنى داۋالاشتا كېسەلگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان مۆتىدىل تاماق بېرىش، ئۇنىڭ بېشىنى يېرىك، قاتتىق لاتا بىلەن سۈرتۈش ۋە ئۇۋۇلاش يولى بىلەن ھەرىكەت قىلدۇرۇش ھەمدە قول ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

پۇتلارنى ھەرىكەت قىلدۇرۇش كېرەك؛ ئومۇمەن، كۈچلۈك بولمىغان، بەلكى قورسىقىنى ئاچۇرىدىغان، كۆپ تاماق يېيىشنى، دەم ئېلىپ يېتىشنى، ئۇخلاشنى ۋە ھامامغا چۈشۈشنى تەلەپ قىلدۇرىدىغان دەرىجىدە بەدەننى ھەرىكەت قىلدۇرۇش كېرەك.

ئىچىملىككە كەلسەك، قورسىقى تويغۇچە ئىچىش بەكمۇ زەرەرلىك، ئاز ئىچسە كىشىنى شادلاندۇرىدۇ، روھنى كۈچلۈك ۋە زېرەك قىلىدۇ. كۆپ سۇ ئىچىشكە ھاجەت قالمايدۇ. كۆپ سۇ ئىچىش ئۇلار ئۈچۈن ئەڭ زىيانلىقتۇر. چۈش ۋاقتىدا كۆپ ئۇخلاش، بولۇپمۇ ناھايىتى قېنىپ ئۇخلاش ئۇلار ئۈچۈن زەرەرلىك. ھەددىدىن ئارتۇق ئۇيقۇسىزلىقمۇ ھەم روھنى كۈچسىزلەندۈرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە مېڭىنى بوغقە تولغۇزىدۇ. بۇ كېسەللەرگە ئېگىر مۇرابباسى ۋە ئۈزۈنچاق مۇچ مۇرابباسىنى بېرىپ تەجرىبە قىلىنغان، ئۇلارنىڭ ئىككىلىسى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

مالىخولىيا. بۇ، ئوي - پىكىرلەرنى تەبىئىي يولدىن بۇزۇقلۇق، قورقۇش ۋە يامانلىق تەرەپكە ئۆزگەرتىشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدايى مىزاج بولۇپ، ئۇنىڭ قاراڭغۇلۇقى سىرتقى قاراڭغۇلۇق تەشۋىشكە سېلىپ قورقۇتقىنىغا ئوخشاش، ئىچكىرىدىن تۇرۇپ مېڭە روھنى تەشۋىشكە سالىدۇ ۋە قورقۇتىدۇ.

تىلى چۈچۈك، خۇلقى تېز، تىللىرى يەڭگىل، سۆزلەشچان، كۆزىنى كۆپ ئوينىتىدىغان، يۈزى قىپقىزىل ياكى بوغداي ئۆڭ، سېرمۇي، بولۇپمۇ كۆكرىكى يۇڭلۇق، چاچلىرى قارا ۋە يوغان، تومۇرلىرى كەڭ ۋە لەۋلىرى قېلىن كىشىلەر مالىخولىياغا قابىلىيەتلىك كىشىلەردىن ھېسابلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئەرلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ، ئاياللاردا يامانراق شەكىلدە بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلاردا ۋە قېرىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. قىشتا كېمىيىدۇ، يازدا ۋە كۈزدە كۆپىيىدۇ، كۆپىنچە ئۇ باھاردا قوزغىلىدۇ، چۈنكى باھار خىلتلارنى قوزغىتىپ قانغا ئارىلاشتۇرىدۇ.

مالىخولىيانى ئورنىتىپ ئېلىشتىن بۇرۇن داۋالاشقا ئالدىراش كېرەك . چۈنكى ، ئۇنى باشلىنىش پەيتىدە داۋالاش ئاسان بولۇپ ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى قىيىنلىشىدۇ . قانداق بولمىسۇن ، مالىخولىيا بولۇپ قالغان كىشىنى خۇشال قىلىش ، ئويۇن - كۈلكە بىلەن مەشغۇل قىلىش ، ھاۋاسى مۆتىدىل ئۆيگە جايلاشتۇرۇش ، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى نەملەشتۈرۈش ۋە ئۇ تۇرغان يەرگە رەيھانگۈل يېيىپ خۇشبۇي قىلىش كېرەك . ئومۇمەن ، ئۇ كىشىگە ھەمىشە خۇشبۇي نەرسىلەر ۋە ياخشى پۇراقلىق ياغلار ۋە نەرسىلەرنى پۇرىتىش ، قۇۋۋىتى ياخشى ۋە ناھايىتى ھۆللۈككە مايىل تاماقلارنى بېرىش كېرەك .

كېسەل جىنسىي ئالاقىدىن ۋە قاتتىق تەرلەشتىن ساقلانسۇن . ئۇ يەنە باقىلە ، قاقلانغان گۆش ، يېسىمۇق ، كەرەم (يۇمىلاق سەي) ، قويۇق ۋە يېڭى شاراب ، تۇزلانغان ، شور ۋە تەمى ئۆتكۈر نەرسىلەردىن ، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلسۇن . ئەكسىچە ، ياغلىق ۋە شېرىن نەرسىلەرنى يېسۇن ، ئۇنداق كېسەللەرنى ئۇخلاتماقچى بولساڭ ، بېشىغا كۆكنار ، بابۇنە ۋە چوڭ بابۇنە سۈيىنى قويۇش كېرەك . ئۇيقۇ كۆكنار يەتكۈزگەن زەرەرنى قايتۇرىدۇ .

مالىخولىيالىق كىشى قانداق بولسا ، بىرنەرسىگە مەشغۇل بولۇشى ، ئۇنىڭ ئالدىدا ئۆزىنى جەلپ قىلىدىغان ۋە ئۇنى ياخشى كۆرىدىغان كىشى ھازىر بولۇپ تۇرۇشى كېرەك . ئازغىنە سۇ قوشۇلغان ئاق شارابتىن مۆتىدىل مىقداردا ئىچىپ تۇرسۇن ؛ ناخشا ۋە سازلارغا مەشغۇل قىلىش كېرەك . ئۇنداق كىشىگە بىكارچىلىق ۋە يالغۇزلۇقتىن زىيانلىق نەرسە يوق . مالىخولىياغا گىرىپتار بولۇپ قالغانلار ئۆزلىرىدە پەيدا بولغان ھادىسىلەر سەۋەبلىك كۆپىنچە غەمكىن بولۇپ ، بىرەر نەرسىدىن قورقۇپ خىيال سۈرۈشنى تاشلاپ ، ئاشۇنىڭ بىلەن ئاۋارە بولۇپ ئاخىرىدا ساقىيىدۇ .

ئاشىقلىق

ئاشىقلىق (سۆيگۈ) ۋەسۋەسە ۋە مالىخولىياغا ئوخشاش بىر كې-

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

سەللىك بولۇپ، ئادەملەر ئۇ كېسەللىكنى كۆپىنچە مەھبۇبىنىڭ بەزىبىر كۆرۈنۈش ۋە خۇلقلىرىنى ياخشى كۆرۈشكە ئۆز پىكرىنى بويسۇندۇرۇش ئارقىلىق ئۆزىگە چاقىرىپ ئالىدۇ. بۇنىڭغا شەھۋەت ياردەم بېرىدۇ، بەزىدە ئۇ ياردەم بەرمەيدۇ. ئاشىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى: كۆز چوڭقۇرلىشىدۇ ۋە قورۇقلىشىدۇ، يىغلاشتىن باشقا ۋاقىتتا كۆزدىن ياش چىقمايدۇ، كۆزنىڭ قاپاقلىرى ئۈزۈكسىز ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ، ئادەم يېقىملىق بىرنەرسىگە قارىغان، شادلاندۇرىدىغان بىر خەۋەرنى ئاڭلىغان ياكى چاقچاق قىلىۋاتقانغا ئوخشاش كۈلىدۇ، ئۇنىڭ نەپسى كۆپ ئۈزۈلۈپ يەنە جايىغا قايتىدۇ، كۆپ ئاھ ئۇرىدۇ، ئۇھ تارتىدۇ. غەزەل ئاڭلىغاندا ئەھۋالى شادلىق، كۈلكىگە ياكى غەمكىنلىك، يىغىغا ئۆزگىرىدۇ، جۇدالىق ۋە ھىجران تىلغا ئېلىنسا شۇنداق بولىدۇ. كۆزدىن باشقا ھەممە ئەزالىرى ئېزىلىدۇ. كۆز قارىچۇقىنىڭ چوڭقۇرلىششى بىلەن بىر چاغدا قاپاقلىرى قاتلىنىشىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئاھ تارتىشنىڭ كۈچىيىپ، باشقا بۇغ ئەۋەتىپ تۇرۇشتۇر. ئۇنىڭ ئۆزىنى تۇتۇشىدا تەرتىپ بولمايدۇ. تومۇرىنىڭ سوقۇشى غەمكىن كىشىلەرنىڭكىگە ئوخشاش تەكشىسىز ۋە پۇتۇنلەي تەرتىپسىز بولىدۇ. مەشۇقىنىڭ گېپىنى ئاڭلىسا، توساتتىن سۆيگىنىگە ئۇچراشسا، تومۇرىنىڭ ئۇرۇشى ۋە ئۆزىنىڭ ھالى ئۆزگىرىدۇ؛ ئەنە شۇنىڭغا قاراپ سۆيگىنىنى ئۆزى ئېيتمىسىمۇ، ئۇنىڭ كىم ئىكەنلىكىنى بىلىۋالىدۇ. ئۇنىڭ مەشۇقىنى ئېنىقلاش داۋالاش يوللىرىدىن بىرىدۇر. بۇنىڭدا شۇنداق قىلىنىدۇ: تومۇرىنى تۇتۇپ تۇرۇپ كۆپ ئىسىملار قايتا - قايتا ئېيتىلىدۇ. شۇ پەيتتە تومۇر سوقۇشتا چوڭ ئۆزگىرىش بولۇپ، ئۇنىڭ ھەرىكىتىدە بىرئاز توختىلىش يۈز بەرسە، كېيىن يەنە ئىسىملارنى قايتۇرۇپ بىرنەچچە قېتىم ئېيتىش ئارقىلىق شۇ كىشىنىڭ مەشۇقىنىڭ ئىسمىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ، ئاندىن شۇنىڭغا ئوخشىتىپ كوچىلار، ئۆيلەر، ھۈنەرلەر، ئىش تۈرلىرى، نەسەبلەر ۋە شەھەرلەر ئېيتىلىدۇ، ئۇلارنىڭ ھەربىرى مەشۇقىنىڭ ئىسمىغا قوشۇپ ئېيتىپ تومۇر سوقۇشى كۆزىتىپ تۇرۇلىدۇ. ئاخىر ئاشۇلاردىن بىرسى

قايىتا ـ قايتا ئېيتىلغاندا ، تومۇر سوقۇشى ئۆزگەرسە ، ئۇنىڭغا قاراپ مەشۇقىنىڭ ئىسمى ۋە ھۇنىرىنى ئېنىقلاپ ، ئۇنىڭ كىم ئىكەنلىكى تونۇپ ئېلىنىدۇ . بۇنى بىز تەجرىبە قىلدۇق ۋە مەشۇقىنى ئېنىقلاش ئۈچۈن پايدىلىق مەلۇماتلارنى تاپتۇق . كېيىن دىن شەرىئەت ھالال قىلغان يولغا مۇۋاپىق ئاشىق بىلەن مەشۇقنى قوشۇشتىن باشقا تەدبىر تاپالمىساڭ ، ئۇلارنى قوشىسەن .

بىز بۇنىڭ نەتىجىسىدە ساقايغان ۋە قايتىدىن ئەت ئالغان بىر كىشىنى كۆردۇق . ئۇ ناھايىتى ئېزىپ ۋە ئازغاندىمۇ بەك ئېزىپ ، ئاشىقلىقنىڭ كۈچلۈكلىكىدىن قۇۋۋىتى كېمىيىپ ، ئېغىر ۋە ئۇزاق زامانغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئىسستىمىلار بىلەن قىينالغاندى . بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن مەشۇقىغا يېتىشنى سەزگەچ ، ئەڭ قىسقا مۇددەت ئىچىدە ساقلىقى ئەسلىگە كەلدى . بىز بۇنىڭغا ئەجەبلەندۇق ۋە كىشىلەرنىڭ تەبىئەتنىڭ نەپسانىي تەسىرىگە بويسۇنۇشقا ئۇنى دەلىل قىلدۇق .

ئاشىقلىقنى تۈرلۈك ئىشلار ۋە تارتىشلارغا ، قىسقىسى ئاشىقلىقنى ئۇنتۇلدۇرىدىغان نەرسىلەرگە ئاۋارە قىل ، بۇ تەدبىر كۆپىنچە ئۇلارنى قىيناۋاتقان نەرسىنى ئۇنتۇلدۇرىدۇ ياكى ئۇنىڭدا مەشۇقىدىن باشقا دىن ۋە شەرىئەت ھالال قىلغان قىزغا مۇھەببەت پەيدا قىلىش تەدبىرى كۆرۈلىدۇ ، كېيىن ئىشق مۇستەھكەملىنىشتىن ئىلگىرى ئالدىن ۋە ئالدىنقى مەشۇقىنى ئۇنتۇغاندىن كېيىن ، ئىككىنچى مەشۇقىنىڭ پىكرى ئۆزۈلىدۇ ، ئاشىق ئەقىللىك كىشىلەردىن بولسا ، پەند ـ نەسىھەت ، مەسخىرە قىلىش ، كايىش ۋە ئۇنىڭغا ئاشىقلىق ۋەسۋەسە ھەم ساراڭلىقنىڭ بىر تۈرى دەپ تەسۋىرلەش ناھايىتى پايدا قىلىدۇ . بۇنداق ۋاقىتتا سۆز ناھايىتى تەسىر قىلىدۇ . شۇنىڭدەك ئاشىقنىڭ ئالدىغا كەمپىر (قېرى ئايال) ئەۋەتىلىدۇ . ئۇلار ئۇنىڭغا مەشۇقىنى يامان كۆرسىتىپ ، ئۇنىڭ يامان قىلىقلىرى ۋە نەپرەتلىك ئىشلىرىدىن گەپ ئاچىدۇ ، ئۇنىڭ كۆپ جاپا قىلىشىنى ھېكايە قىلىدۇ ؛ بۇ ئىش كۆپىنچە ئۇلارنى تىنچلاندۇرىدۇ . ئەگەر ئۇ مومايلار مەشۇقىنىڭ سۈرىتىنى قەبىھ نەرسىلەرگە ئوخشىتىپ ھېكايە قىلسا ، ئۇنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

يۇز قىسىملىرىنى خۇنۇك قىلىپ تەسۋىرلىسە ۋە بۇ ھەقتە ئۇزاق ۋە مۇپەسسەل سۆزلىسە بۇ پايدا قىلىدۇ . ھەقىقەتەن بۇ تەدبىرلەر قىبرى ئا۔ ياللارنىڭ ئىشى بولۇپ ، ئۇلار بۇ جەھەتتە ئەرلەرگە قارىغاندا ماھىرراقتۇر . لېكىن ، قوش جىنسلىقلارنىڭ بۇ ھەقتىكى ھۈنەرلىرى مومايلارنىڭكىدىن كەملىك قىلمايدۇ . قىبرى ئاياللار يەنە ئاشىقنىڭ سۆيگۈسىنى ئاستا ـ ئاستا باشقا مەشۇققا يۆتكەپ ئالىدۇ ، ئاندىن ئۇنىڭ ئىككىنچى مەشۇقىغا بولغان سۆيگۈسى مۇستەھكەملىنىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا قىزىقتۇرۇشنى توختىتىۋېتىدۇ .

تۇتقاقلىق

تۇتقاقلىق نەپسانىي ئەزالارنىڭ سىرىش ۋە ھەرىكەت ئىشلىرىغا ھەمدە مىڭىش ـ تۇرۇش ئىشلىرىغا چوڭ توسقۇنلۇق قىلىدىغان كېسەللىكتۇر . لېكىن ، توسقۇنلۇق كۆپ بولمايدۇ . تۇتقاقلىقنىڭ سەۋەبى تىقىلما پەيدا بولۇشتۇر ، كۆپىنچە ئۇ مىڭىنىڭ ئالدىنقى قېرىنچىسىغا يەتكەن زىياندىن پەيدا بولغان ئومۇمىي تارتىشىش سەۋەبلىك ۋۇجۇدقا كېلىدۇ .

بالىلاردا تۇتقاقلىق كۆپىنچە ئۇلاردىكى رۇتۇبەتلەر سەۋەبلىك پەيدا بولۇپ ، بەزىدە تۇغۇلۇشنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ، ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە بولىدۇ . ئۇلارغا توغرا ۋە دۇرۇس تەدبىر قىلىنسا ، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ ، بولمىسا قالىدۇ .

تۇتقاقلىقنى قوزغاتقۇچى سەۋەبلەرگە سىرتقى سەۋەبلەر ياردەم بېرىدۇ . مەسىلەن ، ھەددىدىن تاشقىرى كۆپ يېيىش ، ئىچىش ۋە ئاشقازان بۇزۇلۇش ؛ ئاپتاپتا كۆپ بولۇش ماددىنى مىڭىگە تارتىدۇ ، چۈنكى بۇ ئىش ماددىلارنىڭ بەدەننىڭ باشقا تەرىپىگە بېرىشقا توسقۇنلۇق قىلىپ ، ئۇلارنى يۇقىرى تەرەپكە قوزغىتىدۇ . جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قى۔ لىش ، نازۇنېمەتلەرگە چۆمۈپ تىنچ يېتىش ۋە تەنھەرىكەتنى كەم قىلىش تۇتقاقلىق سەۋەبلىرىدىندۇر .

تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتىدىغان ئادەم قاتتىق ئىسسىتمىلار ، خۇسۇسەن ئۇزاققا سوزۇلىدىغان ئىسسىتمىلار بىلەن قىينالسا ، كۆپىنچە تۇتقاقلىق يوق بولۇپ كېتىدۇ . تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان ئىسسىتما شۇنداق . سەكتە پالەچ كېسەللىكى بىلەن يوقالغىنىغا ئوخشاش ، تۇتقاقلىقنىڭ بىرمۇنچە تۈرىمۇ پالەچ بىلەن يوق بولىدۇ .

داۋالاش . بالىلاردىكى تۇتقاقلىقتا ئېمىكئانىنىڭ تامىقىنى تۈزىتىپ ، ئۇنى ئىسسىقلىققا مايىل ۋە ياخشى تەييارلاپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاش كېرەك ، ئېمىكئانا سۈلۈق ، بۇزۇق ياكى قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان ھەربىر نەرسىدىن ساقلىنىشى ، شۇنىڭدەك ئاشۇ پەيتتە جىنسىي ئالاقە قىلىپ ھامىلىدار بولۇشتىن ئۆزىنى تارتىشى لازىم . تۇتقاقلىق تۇتىدىغان بالىنى چاقماق ، دۇمباق ، ناغرا ، كاناي ، چاقماق چېقىش ، قوڭغۇراق ئاۋازى ۋە كىشىلەرنىڭ ۋارقىرىغان ئاۋازىغا ئوخشاش تۇساتتىن قورقۇتىدىغان ، چۆچۈتىدىغان قاتتىق ۋە قوپال ئاۋازلاردىن ساقلاش كېرەك . ئۇلارنى يەنە ئۇيقۇسىزلىق ، غەزەپلىنىش ، قورقۇش ، قاتتىق سوغۇق ، قاتتىق ئىسسىق ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن ساقلاش لازىم . ئۇلارنى تاماقتىن ئىلگىرى يەڭگىل ھەرىكەت قىلدۇرۇش ، تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق كېرەك .

تۇتقاقلىققا ئۇچرىغانلارنىڭ ھەممىسىگە ئومۇمىي بولغان قائىدە رۇتۇبەتلەندۈرۈش ۋاقتى ئۆتمىگەن ، لەززەتلىك ، يېقىملىق ، قۇۋۋەتلىك بولغان ياخشى تاماقلارنى بېرىشتۇر . ئۇلار سەمرىپ كېتىشتىن ساقلانسۇن ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن ئېھتىيات قىلسۇن ، بۇ ھال بەكمۇ تويۇپ كەتمەستىن بۇرۇن تاماقتىن ئۆزىنى تارتىش بىلەن بولىدۇ . بىر قېتىم غىزالىنىشقا ئادەت قىلمىغان كىشى ئۆزىنى تويدۇرمايدىغان تاماقنى ئۈچكە بۆلىدۇ ؛ بىر بۆلىكىنى ئەتىگەندە ، ئىككى بۆلىكىنى كەچقۇرۇن يەڭگىل تەنھەرىكەتتىن كېيىن يەيدۇ . شارابنى كۆپ ئىچمىسۇن ، چۈنكى ئۇ مېڭىنى ناھايىتى تولدۇرىدۇ .

تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتىدىغان كىشىلەر تەستە ھەزىم بولىدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

غىزا ۋە غىزالىقى كۆپ گۆشلەردىن، بېلىقلاردىن، ھەتتا تۆت ئاياغلىق چوڭ ھايۋانلارنىڭ گۆشىدىن پەرھىز قىلىپ، چۈجە، بۆدۈنە، پاختەك ۋە ياۋا قۇشقاچ، تورغاي، ئۆچكە، كېيىك باللىرى ۋە توشقان گۆشلىرى بىلەن چەكلىنىشى لازىم. ئۇ يەنە بۇغ پەيدا قىلىدىغان تەمى ئۆتكۈر نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى لازىم.

كېسەلنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ تۇرسۇن ئۈچۈن، تۇتقاقلىق تۇتۇش ۋاقتىدا چىشلىرى ئارىسىغا پاكىز يۇڭدىن پوملانغان نەرسە چىشلىتىپ قويۇش لازىم.

ئەنگۈزە ۋە قۇندۇزقەھرى سىپلىنغان ھەسەل، ئىسكەنجۇبىل تۇتقاقلىق ۋاقتىدا، شۇنىڭدەك باشقا ۋاقىتتا تاماققا قوشۇلىدىغان دورىلاردىندۇر. تۇتقاقلىققا قارشى بۇرۇنغا تېمىلىدىغان دورىلار: ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنىڭ ئېتى، ياۋا بەدرىڭ (تەرخەمەك) ۋە ئۇنىڭ شىرنىسى، نۆشۇدۇر، سېدانەۋەگە ئارخشاش نەرسىلەر. يەتمەك، ئاق خەربەق، مۈچ، زەنجىۋىل، مورىر، فەرفىيۇن، قۇندۇزقەھرى، رۇم رەيھىنى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ياكى قوشۇپ ئىشلىتىش مۇمكىن؛ يەنە زىفت ۋە قەتران، پىئانگۈل بولسا تۇتقاقلىققا قارشى تۇرۇلىدىغان دورىلاردىندۇر. گەزەگۈت تۇتقاقلىق تۇتقاندا ۋە تۇتمىغاندا پۈركىتىلىدىغان دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئىچىلىدىغان پايدىلىق نەرسىلەر: دېڭىز پىيىزى سىپلىنغان ئىسكەنجۇبىل، بولۇپمۇ ئۇ ھەر كۈنى ئىچىپ تۇرۇلىدۇ، شۇنىڭدەك ئەرمەن شارابى، كەكلىكئوتى بىلەن بىللە كۆكەت زۇپا قايناتمىسى ياكى شۇ ئىككىسىدىن تەييارلانغان ئىسكەنجۇبىل.

تۇتقاقلىق تۇتىدىغانلارنى بىر جايدىن ئىككىنچى جايغا كۆچۈرۈش پايدىلىق تەدبىرلەردىندۇر. چۈنكى، يېقىملىق، لەتىپلەشتۈرىدىغان ۋە قۇرۇتىدىغان ھاۋاغا دۇچ كەلگۈچە ھەرقايسى مەملىكەتلەرگە كۆچۈپ يۈرۈش تۇتقاقلىققا پايدا يەتكۈزۈشتە بالىلىقتىن يىگىتلىككە كۆچۈشكە ئوخشاشتۇر.

ئۇمۇ ئەس ـ سەبىيان① دەپ ئاتىلىدىغان ئۇتقاقلىق بەزى تېۋىپلارنىڭ پىكرىچە سەپرادىن بولغان ئۇتقاقلىق تۇرىدىن بولسا كېرەك . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بىز ئۇنى داۋالاشتا ، ۋاننىغا چۈشۈشكە ، بۇرۇنغا تىقىلىدىغان سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىشلىتىشكە ، باشقا سۈت سۈرتۈشكە ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى كۈچلۈك دورا ئىشلىتىشكە بۇيرۇيمىز . ئەگەر كېسەل ياش بالا بولسا ، ئېمىكئانا ئۆز سۈتىنى سوۋۇتىدىغان دورا ئىچىشكە ھەمدە سالقىن جايدا تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ .

سەكتە②

سەكتە مېڭە قېرىنچىلىرىدا ، سەزگۈچى ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى روھ يوللىرىدا كۈچلۈك تىقىلما پەيدا بولۇپ قىلىشتىن بولىدىغان كېسەللىك ، شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا بۇ ھەرىكەت ۋە نەپەس ئەزالىرى ئىشلىمەي قالسا ياكى زەئىپلەشسە ، نەپەس ئېلىش ئاسان بولماستىن ، بەلكى ئېغىزدا كۆپۈك پەيدا بولۇپ ، خىرقىراپ نەپەس توختاپ قالىدۇ .

سەكتە بىلەن ئېغىر ئۇيقۇ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى ، سەكتىگە ئۇچرىغان كىشى خىرقىرايدۇ ۋە ئۇنىڭ نەپسىگە زەرەر يېتىدۇ ، ئېغىر ئۇيقۇدا بۇنداق بولمايدۇ ؛ چوڭقۇر ئۇيقۇدىن ئاستا ـ ئاستا ئېغىر ئۇيقۇ كېسەللىكىگە ئۆتۈلىدۇ . سەكتىگە ئۇچرايدىغان كىشىدە ھەممە نەرسە تۇساتتىن پەيدا بولىدۇ . سەكتە ئالدىن ، كۆپىنچە باش ئاغرىقى ، گەدەن تومۇرلىرىنىڭ كۆپچىشى ، باش ئايلىنىش ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش ، پۈتۈن بەدەننىڭ قولىشىشى ، ئۇخلاۋېتىپ چىشلارنى غۇچۇرلىتىش ، باش ئېغىرلىقى ۋە گەرەخلىق پەيدا بولىدۇ . كېسەلنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە كۆكۈچ ياكى قارا بولۇپ ، ئۇنىڭدا ئۇۋاق ۋە كېپەكسىمان چۆكمىلەر كۆرۈنىدۇ .

① ئەس ـ سەبىيان ــ باللاردىكى « دۆلىنىش » كېسەللىكى .

② سەكتە ــ بارلىق ئەزانىڭ ھەرىكەت سېزىمى يوقىلىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قانداق بولغان سەكتىنى دەرھال تومۇردىن قان ئېلىش ۋە كۆپ قان ئاقتۇرۇش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. شۇنداق قىلغاندا، كېسەل شۇ ھامان ئەسلىگە كېلىدۇ. ماددىنى باشتىن چۈشۈرۈش ئۈچۈن قان ئالغاندىن كېيىن مەلۇم دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ.

سەكتىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ تاماقلىرى تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتىدىغان كىشىلەرنىڭكىدىن يەڭگىلرەك بولۇشى كېرەك. ئەڭ ياخشىسى ئەتىگەنلىك تامىقى نان بولسۇن؛ ئەنجۇر قېقى بىلەن نان ئۇلار ئۈچۈن ياخشى تاماقتۇر. تاماق ئۈستىگە بىرەرنەرسە ئىچىش ئۇلار ئۈچۈن ناھايىتى زىيانلىق. كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى يەڭگىل ھەرىكەت قىلىپ، بوشاشقان ئەزالار بىرئاز ھەرىكەت قىلدۇرۇلسا يامان بولمايدۇ. كەچلىك تاماقتىن كېيىن تېز ئۇخلىماستىن، بەلكى تاماق مەيدىدىن چۈشۈپ بىرئاز ھەزىم بولغۇچە سەۋر قىلىش كېرەك. يەنە ئۇزاق ۋاقىت ئۇخلىماسلىقمۇ توغرا ئەمەس.

پالەچ

پالەچ كۆپىنچە قىشنىڭ قاتتىق سوغۇق پەيتىدە پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ئۇ ماددىلارنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك باھاردىمۇ بولىدۇ. بەزىدە جەنۇبىي مەملىكەتلەردە ياشايدىغان 50 ياشلارغا ۋە شۇنىڭغا يېقىن ياشقا كىرگەن كىشىلەردە بېشىدىن نەزلە چۈشۈشى سەۋەبلىك بولىدۇ، چۈنكى جەنۇبىي مىزاج كۆپىنچە باشنى ماددىغا تولدۇرىدۇ.

پالەچ كىشىنىڭ ساق تەرىپى ئوتتا تۇرغاندەك قىزىق، پالەچ تەگكەن تەرىپى قاردا تۇرغاندەك سوغۇق بولىدۇ. ئىككى تەرەپنىڭ تومۇر ئۇرۇشى ھەر خىل بولىدۇ: سوغۇق تەرەپنىڭ تومۇر ئۇرۇشى سوغۇق ھوكۇمنىڭ ئاخىرقى دەرىجىسىگە چۈشىدۇ. بەزى ئىش شۇ دەرىجىگىچە بېرىپ يېتىدۇكى، ئاشۇ پالەچ تەرەپتىكى كۆز كىچىكلەيدۇ. بوشاشقان ۋە پالەچ بولغان ئەزالارنىڭ رەڭگى بەدەننىڭ باشقا قىسمىغا ئوخشاش بولۇپ، ئۇلار كىچىكلىمىسە ۋە بوشاشمىسا بۇنداق پالەچنىڭ تۈزۈلۈشى مۇمكىن.

بۇنىڭ ئەكسىچە بولغان پالەچنىڭ ساقىيىپ كېتىشىدىن ئۈمىد يوق.

پالەچ كىشىنىڭ تامىقىغا كەلسەك، دەسلەپ مەلۇم بولغاندا ئۇنىڭغا 2 — 3 كۈن ئارپا سۈيى ۋە ھەسەل سۈيىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى كۆتۈرەلىسە، 14 كۈنگىچە شۇنداق قىلسا بولىدۇ. ئەگەر كۆتۈرەلمىسە، يەڭگىل قۇش گۆشى بىلەن غىزالاندۇرۇلىدۇ.

بىلگىنكى، پالەچ كىشىلەرنىڭ بۇرنىغا يەتمەك ۋە ئۇنىڭ ئورنىغا دەسسەيدىغان نەرسىلەر تىقىلسا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. چۈنكى، ئۇ مېڭىنى تازىلايدۇ ۋە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ تۇرغان ماددىلارنى كېسەللىك تەرەپتىن ھەيدەيدۇ. كونا شارابتىن ئازراق ئىچىش ئەسەب كېسەللىكىنىڭ ھەممىسىگە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. بىراق، ئۇنىڭ كۈچى ئەسەبلەر ئۈچۈن ئەڭ زىيانلىق نەرسىدۇر. پالەچ كىشىلەرگە ئېگىر مۇراببىاسى پايدىلىق نەرسىلەردىن سانىلىدۇ، شۇنىڭدەك ئايارەجنى ئۆزىگە باراۋەر قۇندۇز قەھرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاستا - ئاستا 1 — 6 دەرھەم ئىچۈرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. كۈنجۈت يېغىنى مەلۇم يىلتىزلارنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىش ناھايىتى پايدىلىق.

بەزى پالەچلەرگە 1 مىسقال مۇچ 1 مىسقال قۇندۇزقەھرى بىلەن قوشۇپ كېچىسى ئىچۈرۈلىدۇ.

پالەچ ئەزالىرى ساقىيىشقا باشلىسا، ئۇ ساقايغۇچە ئۇنىڭ پۇت - قوللىرىنى ئۇزىتىپ ۋە يىغىپ، تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش كېرەك.

پالەچ كىشىلەر بەزىدە ئىسسىتمىدىن، بەزىدە قاتتىق ئاۋاز بىلەن چاقىرىشتىن ۋە ئاۋاز چىقىرىپ ئوقۇشتىن پايدىلىنىدۇ.

يۈز پالىچى

يۈز پالىچى (لەقۋا) يۈزدىكى قورال ئەزاغا تېگىشلىك كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ نەتىجىسىدە يۈزنىڭ بىر تەرىپى غەيرىي تەبىئىي رەۋىشتە بىر تەرەپكە قاراپ تارتىشىدۇ، يۈزنىڭ تەبىئىي شەكلى ئۆزگىرىدۇ، لەۋ

www.uyghurkitap.com

ۋە شۇ تەرەپتىكى كۆز قاپاقلىرى ياخشى يۇمۇلمايدۇ.

يۈز پالەچكە گىرىپتار بولغان كىشىنى 4 — 7 كۈن قىمىرلاتماسلىق كېرەك. كېسەلگە زەيتۇن يېغى قوشۇلغان نوقۇت سۈيىگە ئوخشاش لەتىپلەشتۈرىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. ھەسەل ۋە چۈجە گۆشىگە ئوخشاش قۇرۇقلۇق تەرەپتىكى نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچى قېتىپ قالغان بولسا، ئىككىنچى كۈنى ناھايىتى مەيىن ھۆقنە (كىلىزما) ئىشلىتىپ، ئىچ يۇرۇشلەشتۈرۈلىدۇ.

يۈز پالەچكە گىرىپتار بولغان كىشىگە بىر ئايغىچە ھەر كۈنى توختىماي 2 دەرھەمدىن ئىچۈرۈلگەن ھېرمىس ئايارەجىنىڭ كۈچلۈك تەسىر قىلغانلىقى تەجرىبە بىلەن بىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر ياڭاق مىقداردا زەنجىۋىل ۋە ئېگىرنى ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ئىچۈرۈشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكى تەجرىبە قىلىنغان. ئۇ كېسەللىكتىن ھەسەل سۈيىنى ئۈزمەسلىك لازىم.

يۈز پالەچكە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ يۈزى سىركە بىلەن ھەمىشە يۇيۇپ تۇرۇلسا ۋە يۇقىرىدا ئېيتىلغان جايلارغا سىركە سۈركەلسە، ئىچىگە لەتىپلەشتۈرىدىغان دورىلارنى سېلىپ قاينىتىلغان سىركە ياكى قىچا ئېزىپ سېلىنغان سىركە سۈركەلسە پايدىلىق تەدبىرلەردىندۇر.

كۆز كېسەللىكلىرى

كۆزگە ئاق چۈشۈش

كۆزگە چۈشكەن ئاقنىڭ نېپىزى ۋە يۇمشىقى دەسلەپ پەيدا بولغاندا، ھەمىشە ئىسسىق سۇ بىلەن ھوردىتىش، ھامامدا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، كېيىن ئاشۇ ئاقنى دائىم يالىتىپ تۇرۇش لازىم. بەزىدە لالە ـ قىزغالداقنىڭ ۋە يېڭىچكە خاتىنەك سۈپۈرگىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى پايدا قىلىدۇ؛ شۇنىڭدەك بىرئاز زەچۇە، 3/2 قىسىم جۇۋىنىنى ئېلىپ سىپىلىدىغان دورا ياسىلىدۇ:

شەبكورلۇق

شەبكور (نامازشام قارىغۇسى) بولۇپ قالغاندا، كۆز كېچىسى

كۆرمەيدۇ، كۈندۈزى كۆرىدۇ، لېكىن كۈن ئولتۇرغاندا كۆز كۈچسىز بولۇپ كۆرمەيدۇ.

قان كۆپەيگەن بولسا، قىپال تومۇر ۋە كۆزنىڭ بۆرجىكىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، يەنە مەلۇم بوشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ۋە شۇ تەدبىرلەرنى قايتا قوللىنىش لازىم.

ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى پىچاق بىلەن يېرىپ چوغ ئۈستىگە تۇتۇش ئارقىلىق ئېلىنغان سېلىن تەجرىبە قىلىنغان دورىلاردىندۇر. جىگەردىن ئاق قان سېلىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا ھىندى تۇزى ۋە ئۈزۈن مۈچ سېپىپ، كۆزگە سۈرتمە قىلىنىدۇ. بەزىدە جىگەرنى چوغقا تۇتقاندا، ئۇنىڭغا دورا سېپىلىدۇ؛ ئاشۇنداق جىگەرنىڭ بۇغىغا يۈز - كۆزنى تۇتۇش ۋە ئۇنىڭ قورۇلغىنىنى يېيىش ناھايىتى پايدىلىق. بەزىدە جىگەرنى يالپاقلاپ كېسىپ، ئۈزۈن مۈچ بىلەن قات - قات قىلىپ قويۇلىدۇ، شۇنداق قىلغاندا ئەڭ ئۈستى بىلەن تېگىدە جىگەر تۇرۇشى كېرەك. ئۇلار تونۇردا كاۋاپ قىلىنىدۇ، لېكىن بەك پىشۇرۇۋېتىلمەيدۇ، كېيىن ئۇنىڭ سېلىنى ئېلىپ تىندۇرۇپ كۆزگە سۈركىلىدۇ، توشقان جىگىرىمۇ شۇنداق ئىشلىتىلىدۇ.

كەتەرەكتە

كەتەرەكتە (كۆزگە گۆش ئۈنۈپ چىقىش كېسەللىكى) تىقىلمىلاردىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇ كۆزنىڭ ئوق يايسىمان تەبىقە تۆشۈكىدە، ئاق سىلىسىمان سۇيۇقلۇقى بىلەن مۈگگۈزسىمان تەبىقىنىڭ ئارىسىدا تۇرۇپ قالىدىغان چەت سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت. ئۇ سۇيۇق نەرسىلەرنىڭ شەكلىنى كۆزگە كۆرسىتىشكە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

مەن تېبابەتنى ئۆگىنىۋاتقان ئەقەللىي كىشىلەردىن بىرىنى كۆردۈم، ئۇ كىشىدە كەتەرەكتە كېسەللىكى پەيدا بولغانىدى. ئۇ ئۆزىنى بوشىتىش، پەرھىز قىلىش، تاماقنى كەم يېيىش، شورپا ۋە ھۆللۈك بېرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش، كاۋاپ قىلىنغان ۋە قورۇلغان تاماقلار بىلەنلا چەكلىنىش، تارقىتىپ سۈمۈرىدىغان ۋە لەتىپلەشتۈرىدىغان سۈر-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەلەرنى ئىشلىتىش بىلەن داۋالىدى ، شۇنداقلا كۆرۈش سەزگۈسى ئەسلىگە كەلدى .

ھەقىقەتەن كەتەرەكتەنىڭ باشلىنىشىدا بايقاپ قىلىپ تەدبىر قىلىنسا پايدا قىلىدۇ ، ئەمما كۆنۈكۈپ قالغاندا كېسەپ ئېلىشتىن باشقا ئىلاج يوق .

كەتەرەكتەگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ ناھايىتى تويۇپ تاماق يېيىشىدىن ، ئىچىشىدىن ، جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى ۋە چۈشتە بىر قېتىم تاماق يېيىش بىلەن چەكلىنىشى كېرەك ؛ شۇنىڭدەك بېلىق ، ھۆل مېۋىلەر ، ھەزىمى ئېغىر گۆشلەردىن ساقلىنىش لازىم . قۇسۇشقا كەلسەك ، ئۇ مەيدىنى تازىلاش جەھەتتىن پايدا قىلسىمۇ ، كەتەرەكتەگە زەرەر قىلىدۇ .

ئېغىز سېسىقچىلىقى(ئېغىز پۇراش)

چىش مىلىكىدىن ۋە چىشلار ئارىلىقىدىكى ئەتلەردىن بولغان ئېغىز سېسىقچىلىقىدا دائىم چىشلارنى تازىلاشقا ئېتىبار بېرىش ، ئۇلارنى سىركە ۋە سۇ بىلەن يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك . ئەگەر شۇ تەدبىر تەسىر قىلسا ، ناھايىتى ياخشى . تەسىر قىلمىسا ، ھەتتا سېسىش كۆپەيسە ، ئۇ تەدبىردىن كېيىن يۇلغۇن مېۋىسىنى نەزلە ئوتى ، گەزەگۈت ، سادەج ، ئوت چۆپى ؛ مەستىكى ، چىتران پوستى ۋە قەلەمپۇرنى چايناش كېرەك . چىش مىلىكىگە سەبىر ، مورى ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەر قويۇلىدۇ . ياۋا پىياز سىركىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ ۋە مىلىك ئارپىبەدىيان ، تىلا شارابى ياكى شېرىن نەبىز شارابى بىلەن سۇرتۇلىدۇ .

ئەگەر ئۇلاردىن كۈچلۈكرەك دورا كېرەك بولسا ، تاغ مەيزىنى چايناپ كۆپۈكى تاشلاپ تۇرۇلىدۇ . بۇ تەسىر قىلماي ، سېسىق پۇراق ئېنىق بىلىنىپ تۇرسا ، كۆيدۈرۈلگەن زاكتىن بىر قىسمى چۈچۈكبۇيا ۋە زەپىران يىلتىزلىرىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم قىسىم ئېلىپ ھەسەل بىلەن قورۇلىدۇ ۋە كۇملاچ قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن سىركە

بىلەن ياكى گۈل سۈيى ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە بىلەن ئىغىز چايقىلىدۇ .

ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ھاسىراش ، نەپەس قىسىلىشنى داۋالاش

بۇ خىل كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق تەدبىرلەردىن بىرى كۆكرەك ۋە بىقىننى قول ياكى قاتتىقراق لۆڭگە بىلەن سۈرتۈشتۇر . ئۇلاردا ئۆررىسىگە تىنىش پەيدا بولسا ، شۇنداق قىلسا بولىدۇ ؛ سۈرتۈشنى مۆتىدىل ۋە ياغسىز ، قۇرۇق قىلىش كېرەك . ئەگەر چارچاش پەيدا بولسا ، ياغ بىلەن سۈرتۈش پايدا بېرىدۇ .

ئۈزلۈكسىز قۇسۇش ، بولۇپمۇ تۇرۇپ يەپ ئۈستىدىن 4 دەرھەم بۆرەكنى 5 ئۇقىيە ۋەزنىدىكى ھەسەل شارابى بىلەن قوشۇپ ئىچكەندىن كېيىن قۇسۇش شۇ كېسەللىكلەرگە قارشى قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەردىن ھېسابلىنىدۇ .

شۇ كېسەللىكلەردە دائىم ئىچنى يۇمشىتىپ تۇرۇش زۆرۈر تەدبىرلەردىندۇر .

شۇ كېسەللىكلەردە يېنىك تەنھەرىكەتتىن تېز تەنھەرىكەت قىلىشقا ئاستا - ئاستا ئۆتۈش قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەرنىڭ بىرىدۇر . ئاستا - ئاستا ئۆتمەستىن ئالدىرىسا ، بۇ نەرسە ماددىنى قوپال رەۋىشتە قوزغىتىپ بوغۇلۇش پەيدا قىلىدۇ .

ھاسىراشقا گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ ساقلىنىشى زۆرۈر بولىدىغان ئىشلارغا كەلسەك ، ئۇلار مۇمكىنقەدەر ھامماممغا ، بولۇپمۇ تاماق يەپ ھاممامغا چۈشمەسلىكى ، كۆپ ئۇخلىماسلىقى ، بولۇپمۇ كۈندۈزى ئۇخلىماسلىقى لازىم . تاماقنى يەپ ئۇخلاش كىشىلەرگە ناھايىتى زىيانلىقتۇر ، لېكىن ئۇلاردا قاتتىق كۈچسىزلىك ، چارچاش ۋە ئىسسىق پەيدا بولسا ، شۇ پەيتتە ئازغىنە ئۇخلىسۇن . يەنە يەل پەيدا قىلىدىغان ھەربىر يېمەكلىكتىن ، تاماق ئۈستىدىن سۇ بولسۇن ، شاراب بولسۇن ، سۇيۇقلۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك .

زاتىلجەم

زاتىلجەمنىڭ بەلگىلىرى . ھەقىقىي خالىس زاتىلجەمنىڭ ئالامەتلىرى بەش بولۇپ ، ئۇلارنىڭ بىرىنچىسى ، زاتىلجەم ئىششىقنىڭ يۈرەككە قوشنىلىقى سەۋەبلىك ھەمىشە ئىسسىتما بولۇشى ؛ ئىككىنچىسى ، قوۋۇرغىلار تېگىدە سانجىپ ئاغرىشتۇر ؛ چۈنكى ، كېسەل ئەزا پەردىلەردە بولىدۇ . ئاغرىق كۆپىنچە نەپەس ئېلىۋاتقان پەيتتە بىلىنىدۇ ، بەزىدە سانجىق بىلەن بىرگە تارتىشىش بولىدۇ ، بەزىدە تارتىشىش كۈچلۈكرەك بولىدۇ . تارتىشىش ماددىدا كۆپلۈكىگە ، سانجىق بولسا ماددىنىڭ سىڭىشى ۋە ئېچىشتۇرۇشىنىڭ كۆپلۈكىگە بەلگە بولىدۇ ؛ ئۈچىنچىسى ، ئىششىقنىڭ قىسىشى سەۋەبلىك نەپەسنىڭ قىسىلىشى ، كىچىكلىشىشى ۋە قاتمۇقات بولۇشىدۇر ؛ تۆتىنچىسى ، تومۇر ئۇرۇشىنىڭ ھەرە چىشىسىمان بولۇشى ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ تەكشىسىز بولۇشىدا . تەكشىسىزلىك كۈچىيىپ بېرىپ كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا قۇۋۋەتنىڭ كۈچسىزلىكى ۋە ماددىنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبلىك تەرتىپ (رىتىم) دىن چىقىپ كېتىدۇ ؛ بەشىنچى بەلگىسى يۆتەلدۇر . بەزىدە شۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولۇپ ، كېيىن بەلغەم تۈكۈرۈش پەيدا بولىدۇ . بەزىدە شۇ يۆتەل دەسلەپتە بەلغەم تۈكۈرۈش بىلەن بىرگە بولىدۇ ، بۇ ناھايىتى ياخشى ئالامەتتۇر .

زاتىلجەم بىلەن ئۆپكە ياللۇغلىنىش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى ، ئۆپكە ياللۇغلىنىشتا تومۇر ئۇرۇشى دولقۇنسىمان ، ئاغرىقى قاتتىق ، نەپەس قىسىلىشى كۈچلۈكرەك ۋە نەپەس ئىسسىقراق بولىدۇ ، يەنە باشقا ئالامەتلەرمۇ يۈز بېرىدۇ . ئەگەر كېسەل زاتىلجەم بولسا ، سەرسامدا بولىدىغان يامان ھالەتلەر ، مەسىلەن ئەقىلنىڭ چەلەڭگۈشلۈكى (قالايمىقانلىشىشى) ، ئەلەڭگۈش ، نەپەسنىڭ تېزلىشىشى ، يۈرەك ئۇرۇشى ، ئۆزلۈكىدىن ھوشىدىن كېتىش ياكى ئۇلاردىن كۆرە كۈچسىزرەك

هالەتلەر ، يەنى قاتتىق بەھوزۇرلۇق ، قاتتىق ئەسەبىلىك ، قاتتىق تەشنالىق ، يۈزنىڭ تورلۇك رەڭلەردە ئۆزگىرىشى ، ئىسسىتمىنىڭ كېڭىيىشى ۋە ئۆت قۇسۇش پەيدا بولىدۇ .

بىلىڭىنكى ، ئەگەر زاتىلجەمدە قىزىتما كۈچىيىپ ، سوۋۇتۇشنى تەقەززا قىلسا ، بىرقەدەر تازىلاش ۋە ھۆللۈك خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار ، مەسىلەن بەدرىڭ (تەرخەمەك) سۈيى ۋە تاۋۇز سۈيى بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ . ئەمما ، قاۋۇن (قوغۇن) سۈيى بىر تەرەپتىن پايدا قىلسا ، بەزىدە زىيان قىلىدۇ ۋە كۆپ سىيدۈرۈپ كۈچسىزلەندۈرىدۇ . پەرھىز قىلىنىدىغان نەرسىلەرگە كەلسەك ، ئۇلار سېمىزئوت سۈيى ، سەچرەتقى سۈيى ۋە ھەربىر سوۋۇتۇپ نەملەشتۈرىدىغان نەرسىلەردىن ئىبارەت .

سىنىڭ ئاساسىي مەقسىتىڭ بەلغەم تۈكۈرۈشنى ئاسانلاشتۇرۇش بولۇشى لازىم . كېسەل تەرەپنى بېسىپ ئۇخلاش بەلغەم تۈكۈرۈشنى كۆپەيتىدىغان تەدبىرلەردۇر .

زاتىلجەمگە گىرىپتار بولغانلار ئۈچۈن كۈچلۈكرەك تاماق كېرەك بولۇپ ، ئىسسىتمىنىڭ كۈچى قالمىغان بولسا ، تاشلاق بېلىقى بېرىلىدۇ ، شۇنىڭدەك شېكەر ۋە قايماق بىلەن نان بېرىلىدۇ ، بۇلار بەلغەمنىڭ يېتىلىشىگە ۋە چىقىرىپ تاشلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ ؛ يەنە گەندانە ، ئوكراب ۋە تۇز بىلەن قايىنىتىلغان بېلىق بېرىلىدۇ .

سىل كېسەللىكى

سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ قەددى مۈكچەيگەن ، كۆكرىكى تار ، بەدىنى گۆشسىز ، ئارقا تەرەپ يەلكىلىرى ئالدىغا ئېگىشىپ چىققان بولىدۇ . ئۇلارنىڭ گويا ئىككى قانىتى باردەك بىلەكلىرى قولتۇقىدىن ئالدى ـ ئارقا تەرىپىگە ئاجراپ كەتكەندەك كۆرۈنىدۇ . ئۇلارنىڭ بويۇنى ئۇزۇن ، ئالدىغا مايىل بولۇپ ، بوغدىيەكلىرى ئۆسۈپ چىققان بولىدۇ .

مىزاج جەھەتتىن سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئەڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردۇر. سىل كېسەللىكى كۆپ بولىدىغان ياش 18 — 30 ئەپچۆرىسىدىكى ياشتۇر. بۇ كېسەللىك سوغۇق مەملىكەتلەردە كۆپرەك بولىدۇ، چۈنكى ئۇ جايلاردا ياشايدىغانلارنىڭ تومۇرلىرى يېرىلىپ، قان تۈكۈرۈش كۆپ بولۇپ تۇرىدۇ، بۇ كېسەللىك كۆپ بولىدىغان پەسىل كۈز پەسلىدۇر.

كۆكرەك يارىلىرى ۋە سىل كېسەللىكىنى داۋالاش

ئۆپكە يارىسىغا توسقۇنلۇق قىلىشقا كەلسەك، ئۇنىڭ تارقىماسلىقى ۋە كېڭەيمەسلىكى ئۈچۈن قاتۇرۇش ۋە قۇرۇتۇش تەدبىرىنى ئىشلىتىش زۆرۈر. لېكىن، ئۇنىڭ بىلەن يارىنىڭ ئەت ئېلىپ پۈتۈشى ئۈمىد قىلىنسا، كېسەلنىڭ ئۆمرىنى بىرئاز ئۇزارتقىلى بولۇشى مۇمكىن. لېكىن، كېسەلنىڭ شۇ مۇددەتتىكى ھاياتى ياخشى ئۆتمەيدۇ ۋە تەدبىردىكى ئەڭ كىچىك خاتا سەۋەبلىك قىينىلىپ بارىدۇ. شۇ قۇرۇتقۇچى دورىلار ئۆپكىنى كۆچەيتىپ قۇرۇتۇپ، يارىنى پۈتكۈزمىسە، ئەمما بېرىكتۈرىدۇ، تارايتىدۇ.

شۇ تەدبىرنى قوللانغان تېۋىپنىڭ ھەرقاندىقى سۈت ئىستېمال قىلدۇرۇشى كېرەك ئەمەس. ھەسەل سىل يارىسىغا ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭ بېرىكتۈرگۈچىسى بولۇپ يارىلارغا زەرەر قىلمايدۇ.

يارىلارنى تازىلاش يۇقىرىدا ئېيتىلغان تازىلىغۇچى دورىلار ۋە «قەرابادىن»دا سىل ئۈچۈن تەيىن قىلىنغان زۇپا قايناتمىسى بىلەن بولىدۇ. ئۇلاردىن كۈچلۈكلۈكى «قەرابادىن» دا كۆرسىتىلگەن ۋە ياۋا يېيىسمۇق چىگىتىدىن تەييارلىنىپ سۇمۇرۇلىدىغان دورىدۇر؛ ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكى دېڭىز پىيىزىنى ئېشەك سۈتى بىلەن قوشۇپ تەييارلاپ شۈمۈرۈلىدىغان دورىدۇر.

كۆكرەك ۋە ئۆپكە يارىلىرى كونىرىغان بولسا، كېسەلگە قەترانىنىڭ ئۆزىنى ياكى ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئەتىگەندە، كەچتە بىر قوشۇق يالىتىش ياكى ئاققۇچى مەئيادىن بىرئازنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالىتىش پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە ھارارەت بولۇپ تازىلىغۇچى ئىسسىقلىق

دورىلارنى ئىشلىتىشتىن قورقساڭ، سوغۇقلۇقى بولسا پايدا قىلمىسا، تۆلكە ئۆپكىسى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇينىنىڭ قاينىتىپ قويۇلدۇرغان ساپ شېرىنىسى ۋە سۇمبۇل چاچ شېرىنىسىنى ئېلىپ شېكەرنىڭ قويۇلدۇرغان سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىپ تۇرغىن.

بۇنداق كېسەلنىڭ تامىقىغا كەلسەك، ئۇنىڭغا ئورمان كەكلىكىنىڭ پىشۇرۇلغان گۆشى بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا سۇ قوشۇلمىغان خالىس ئاق شاراب پەرھىز قىلىنمايدۇ. ئۇ ھەمىشە رەيھان پۇراپ تۇرۇشى، ھەمىشە دەم ئېلىشى ۋە تىنچ يېتىشى كېرەك. غەزەپلىنىدىغان ۋە ئەسەبلەشتۈرىدىغان ئىشلارغا ئۇرۇنماسلىقى كېرەك، ئۇنىڭغا ئۇنى غەم قىلدۇرىدىغان خەۋەرلەر بىلدۈرۈلمەيدۇ.

مەن تۆۋەندىكى تەدبىرنى ھەر خىل كىشىلەر ۋە ھەر خىل مەملىكەتلەردە كۆپ قېتىم سىناپ كۆردۈم. بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشى يىل بويى ھەر كۈنى خالىغىنىچە شېكەرلىك گۈلقەنت ئىستېمال قىلىپ تۇرىدۇ، ھەتتا ئازغىنە بولسىمۇ نان بىلەن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ، كېيىن ئۇ كىشىنىڭ ئەھۋالى كۆزىتىلىپ بېرىلىدۇ، ئەگەر گۈلنىڭ قۇرۇتۇشى سەۋەبلىك نەپسى قىسىلسا كېرەكلىك مىقداردا زۇپا شەربىتى، ئىسسىتمىسى كۆتۈرۈلگەندە بولسا، كاپۇر كۇملىچى ئىچۈرۈلىدۇ. شۇنداق داۋالاش ئۆزگەرتىلمەي داۋاملاشتۇرۇلسا، كېسەل ساقىيىدۇ. ئەگەر يالغانغا چىقىرىشتىن قورقمىغان بولسام، مەن بۇ ھەقتە ئاجايىپ ھېكايىلەرنى سۆزلەر ئىدىم ۋە سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىر ئايالنىڭ گۈلقەنتتىن قانچە مىقدارغىچە ئىستېمال قىلغىنىنى ئېيتاتتىم. ئۇنىڭ كېسىلى سوزۇلۇپ، ئۇزاق ئۇخلايتتى، ھەتتا گۆر ۋە كېپىنىنى تەييارلاش ئۈچۈن كىشى چاقىرىلدى. بىراق، بۇرادىرى ئۇنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ ئۇزاق مۇددەت شۇ يوسۇندا داۋالىدى، نەتىجىدە ئۇ ئايال ساقىيىپ، سەمرىپ ياشاپ يۈردى. مەن ئۇنىڭ گۈلقەنتتىن قانچىلىك يېگىنىنى ئېيتىپ بېرەلمەيمەن.

بەزىدە بەدەنىنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە سولىشىشى سۈت ياكى ئايران

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلىشقا موھتاج بولىدۇ. بۇ نەرسىلەردىكى ئوزۇقلۇق بەدەنگە ھەللىق يەتكۈزۈش، بۇزۇلغان خىلىتنى مۆتىدىل قىلىش خۇسۇسىيىتى بار؛ ئۇلاردىكى پېشلاق بولىدىغان ماددا يارىنى يېپىشتۇرىدۇ، سۈت ئۆزىنىڭ سۈيى بىلەن يارا زەردابىنى ۋە يىرىڭنى يوقىتىدۇ. سۈتنىڭ ئەڭ ياقىدىغىنى ئاياللارنىڭ سۈتى، كېيىن ئېشەك سۈتى، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆچكە سۈتى تۇرىدۇ، بولۇپمۇ ئۆچكە سۈتى ئاسان ھەزىم بولۇشقا مۇۋاپىق بولىدۇ. بايتال سۈتى تازىلىغۇچى ۋە بەلغەمنىڭ كۈچىيىشىنى ئاسانلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردۇر. لېكىن، گۇمانىمچە، بۇ سۈتتە باشقا سۈتلەردىكىدەك ئوزۇقلۇق يوق. كالا ۋە قوي سۈتىدە بولسا غەلىزلىك بار؛ ئەگەر ئۇلارنى قوي، كالا ئەمچىكىدىن ئېمىش مۇمكىن بولسا ياخشىراق بولىدۇ.

تېبابەتنى كامالىغا يەتكۈزگۈچىلەردىن بىرى سۈت ئىچۈرۈش يولىنى بايان قىلىدۇ. بىزنىڭ كۆزىتىشىمىز بىلەن ئۇنىڭ ئېيتقانلىرى تۆۋەندىكىچە: تۇغقىنىغا تۆت ئاي ياكى بەش ئاي بولغان ئېشەك تاللاپ ئېلىنىدۇ. ئۇنى سېغىشتىن ئاۋۋال ساغىدىغان قاچىنى سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك، ئەگەر ئۇ قاچىغا ئىلگىرى سۈت سېغىلغان بولسا، ئۇنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ ئۇنىڭ ئىچىگە يەنە ئىسسىق سۇ قۇيۇلىدۇ، ئىچىدىكى نەرسىلەرنىڭ پاكىز چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن بىر مەزگىل قويۇپ قويۇلىدۇ. كېيىن يەنە ئىسسىق ۋە سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ، ئاندىن قاچىنى ئىسسىق سۇغا قويۇپ، ئۇنىڭغا يىگىرمە ئۇسكۇررەجە① سۈت سېغىلىدۇ، كېسەل خاتىرجەم بولسا، بىرىنچى كۈندە ئىچىلىدىغان سۈت شۇ مىقداردا بولىدۇ، ئەكسى ھالدا بولسا، مۆلچەرگە قاراپ ئىچىلىدۇ.

سۈت ھەر كۈنى يىگىرمە سۇ كۇررەجىدىن ئاشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئالتىنچى كۈنگە بارغاندا ئىچى يۇمشىمىسا، ئۈچ سۇ كۇررەجە سۈتنى ئېلىپ ئۇنىڭغا شېكەر، تۇز، بادام يېغى ۋە كىراخمال ئارىلاشتۇرۇلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەل شۇ تەدبىر بىلەن مەنپەئەت كۆرسە، سۈت ئۈچ

---

① 1 كۇررەجە — 106.25 گىرامغا تەڭ.

ھەپتە ئىچۇرۇلسۇن.

تېبابەتنى كامالەتكە يەتكۈزگۈچىلەردىن بىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئېشەك ياكى باشقا ھايۋانلارنىڭ سۈتىنى ئىچۇرۇشتە، ئۇلارنى ياغاچ قاچىدا ساقلاش ياخشىراقتۇر.

تاماقلارغا كەلسەك، ئۇلارنى ئاق نان، ئۇماچ ۋە قوناق ئېشىغا ئوخشاش يېپىشتۇرغۇچى نەرسىلەر بىلەن غىزالاندۇرۇش كېرەك. گۇرۇچ تازىلايدۇ ۋە ئەت ئۆندۈرىدۇ. ياخشى قايىنىتىلغان ئارپا ئېشى يېپىشتۇرغۇچى ۋە تازىلىغۇچى بولۇپ، ئۇ ئىسسىتما قاتتىقلاشقان پەيتتە پايدا بېرىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنى قول - پۇتلىرى كېسىۋېتىلىپ، كۆل سۈيى بىلەن قايتا - قايتا يۇيۇلغان قىسقۇچپاقا، خۇسۇسەن سوغۇقلۇق كۆكتاتلار ھەمدە يېپىشقاق بىلەن يېيىش ياخشى.

كېسەلنىڭ جىگىرىدە تىقىلمىلار بولمىسا، ئۇنى تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن ھاممامغا چۈشۈرۈش مۇمكىن. ھاممام ئۇلارنى سەمرىتىدۇ ۋە كۈچلۈك قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدىغان سۈيى يامغۇر سۈيى بولسۇن.

يۈرەك كېسەللىكى

يۈرەكتە ھەر خىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن ھەر خىل مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش گاھى ماددىلىق، گاھى ماددىسىز ئاددىي بولىدۇ. ماددا، بولۇپمۇ رۇتۇبەت يۈرەكنىڭ تومۇرلىرىدا، ئۇنىڭ تېنىسى بىلەن غىلاپى ئارىسىدا بولىدۇ. كۆپىنچە ئاشۇ جايدا رۇتۇبەت پەيدا بولىدۇ. مەلۇمكى، رۇتۇبەت كۆپەيگەندە يۈرەكنى سىقىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىشىغا يول قويمايدۇ.

بەزىدە يۈرەكتە ئىششىق ۋە تىقىلمىلار پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ۋەزىيەت كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن يۈرەك ئۆزىنى سىقىدىغان ۋە ئۇنىڭ كېڭىيىشىگە توسقۇنلۇق قىلىپ كىشىنى ئۆلتۈرىدىغان رۇتۇبەت ئىچىدە بوغۇلۇپ قالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يۈرەكتە يەنە ئۆزۈكسىزلىكنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ. بۇ، يا يۈرەكنىڭ ئۆزىدە، يا غىلاپىدا پەيدا بولىدۇ.

يۈرەك ئەھۋالىنى دەلىللەر ئارقىلىق بىلىش يوللىرى سەككىزدۇر: تومۇر ئۇرۇشى، نەپەس، كۆكرەكنىڭ تۈزۈلۈشى، كۆكرەكتىكى موپلار، بەدەننىڭ تۇتۇپ كۆرۈلگەندىكى ھالىتى، بەدەندە پەيدا بولىدىغان ھاللار، خۇلق، بەدەننىڭ كۈچلۈك ـ كۈچسىزلىكى ۋە تۈرلۈك خىياللاردۇر.

يۈرەك دورىلىرى

ئاددىي دورىلارنىڭ مۆتىدىللىككە يېقىنلىرى ياقۇت، قارا مارجان ۋە پىرۇزا، ئالتۇن، كۈمۈش ۋە گاۋزىباندۇر. ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىرى دارۇنەك، پەرپى، مۇشكى، ئەنبەر، ياۋا زەنجىۋىل، يىپەك ۋە زەپىراندۇر؛ ئىككى خىل بەھمەن تېز پايدا قىلىدۇ، قەرەنفۇل ناھايىتى ئاجايىپ دورا. بۇنداق دورىلاردىن يەنە خام ئۈد، لىمون، رەيھان ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، تاغ رەيھىنى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، شاھ ئىسفەرەم رەيھنى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، ھىل، كىلىندانە، تۆكلۈك رەيھان ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، چىتران يوپۇرمىقى، ھىندى سادەجىنى كۆرسىتىش مۇمكىن. قارا ئەندىز ئاجايىپ دورىلاردىندۇر.

سوغۇق دورىلار مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، كافور، سەندەل، قىزىلگۈل، تاباشىر، مۇھىر لىپى، ئالما، قۇرۇق ۋە ھۆل كەشنىچ (يۇمغاقسۈت) تۇر.

خاپىغان كېسەللىكى

خاپىغان يۈرەكتە پەيدا بولىدىغان ئۆچكەنگە ئوخشاش بىر ھەرىكەتتۇر. ئۇنىڭ سەۋەبى يۈرەككە ئەزىيەت بېرىدىغان ھەربىر نەرسە بولۇپ، ئۇ يۈرەكنىڭ ئۆزىدە، غىلاپىدا بولىدۇ ياكى يۈرەككە ئۇنىڭ بىلەن يانمۇيان تۇرغان ۋە ھەمكار ئەزالاردىن كېلىدۇ.

خاپىغانغا ئۇچرىغان كىشى ھىدى ئۆزىگە ياقىدىغان خۇشبۇي

نەرسىلەرنى ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرۈشى، ئۇلارنى دائىم تۇتۇپ ۋە پۇراپ تۇرۇشى كېرەك. ئىسسىق خاپىغانلىق كىشى نەرسىلەرگە گۈل، كافور، سەندەل ۋە سوغۇقلۇق ياغلارنى كۆپرەك قوشىدۇ، ھەرىكىتى لەتىپ باشقا دورىلاردىن، مەسىلەن مۇشكى، ئەنبەر، زەپىران ۋە قەلەمپۇردىن بىرئاز ئارىلاشتۇرىدۇ، لېكىن ھارارەت كۆپىيىپ ئىش قىيىنلاشسا، سوغۇقلۇق چەكلىنىدۇ. ئەگەر ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، مۇشكى، ئەنبەر، بان يېغى، چىتران يېغى، كافور سۈيى، غالىيە ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار پايدا قىلىدۇ. يەنە تېتىتقۇ ۋە خۇشبۇي نەرسىلەر مىزاجغا قاراپ ياقىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

بىر خىل ھاۋادىن باشقا بىر خىل ھاۋاغا كۆچۈش ئىسسىق خاپىغان كىشىگە پايدا قىلىدىغان تەدبىرلەردىندۇر؛ بۇ شۇ كىشىنى ساقلىققا قايتۇرىدۇ.

ئىسسىق، لېكىن ئىسسىقى قاتتىق بولمىغان خاپىغاندا سىنالغان دورىنىڭ تەركىبى: تۆت بۆلەك تەباشىر، ھىندى ئۇدى ۋە ئامىلە شىرنىسىنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم، ھۆل ۋە قەرەنفىلنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم، كافوردىن 0.5 دەرھەم ۋە كەتىرادىن 3 دەرھەم ئېلىپ يانتاقشېكىرى سۈيى بىلەن كۇمىلاچ قىلىنىدۇ، ھەربىر كۇمىلاچ 0.5 دەرھەم ۋەزىندە بولىدۇ.

سەۋدادىن بولغان خاپىغاندا سىنالغان دورىنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە ۋە كابۇل ھېلىلىسىنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم، 0.5 دەرھەم دېۋىپىچەك، 1/4 دەرھەم ئەرمەن تېشى، 3 دەرھەم ئاچچىق مۇشكى دورىسىنى ئېلىپ، شۇ تەركىبنى ئېرىتەلىگۈدەك مىقداردىكى رەيھان شارابى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكى

ئاشقازان (مەيدە) كېسەللىكلىرىدە غىزالىنىش مۇھىم ئەھمىيەتكە

www.uyghurkitap.com

ئىگە، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ھەجمى يامان بولسا، ناھايىتى ساغلام ئاشقازاننىمۇ كېسەل قىلىدۇ ياكى ئۇزۇقلىنىش بەكمۇ ئاز مىقداردا بولسا، ساغلام ئاشقازاننى نورمالسىزلاشتۇرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى سۇسلاشتۇرىدۇ. دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياخشى ئەمەس، بۇنىڭدا ئاشقازان ئۆز پائالىيىتىدە دورىلارنىڭ ياردىمىگە ئادەتلىنىپ قالىدۇ ياكى قۇسۇش ۋە سۈرگە بىلەن، بولۇپمۇ قۇسۇش بىلەن قىيلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئاشقازان ئېچىلىدىغان ياكى ھوردىتىدىغان دورىلار، دورىلار قايىنىتىلغان سۇلارنى قۇيۇش، سۈر كىلىدىغان دورىلار سۈركەپ ئۇۋۇلىنىدىغان ياغلار، دورىلار قايىنىتىلغان سۇلار ۋە پىشۇرۇلغان مومدىن تەييارلانغان مەلھەملەر بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئاشقازان (مەيدە) غا ياقىدىغان نەرسىلەر

ئاشقازان (مەيدە) ئۈچۈن تاماقلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئاشقازاننى بۇزمايدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە، ئاچچىقلىقى ئاز، ئاشقازاننى ئېچىشتۇرمايدىغان نەرسىلەردۇر. ساغلام كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىنى قۇۋۋەتلىك قىلىش ئۈچۈن، ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ. بىراق، ئىسسىتما كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندا، بۇ جەھەتتە ھەددىدىن ئارتۇق كۆچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك، چۈنكى ئۇلار ئاشقازاننىڭ ئاغزىنى زەھەرلىك رەۋىشتە قورۇتۇۋېتىدۇ.

جالىنۇسنىڭ گۇۋاھلىق بېرىشىچە، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى تېرىسى ئاشقازانغا ياقىدىغان ۋە ئۇنىڭ كۈچسىزلىكىنى ياخشىلايدىغان تاماقلاردىن سانىلىدۇ. جىنسىي ئالاقە قىلماسلىقمۇ ئاشقازاننى كۈچەيتىشتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئايدا ئىككى قېتىم قۇسۇش كۆپچىلىك كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەدبىردۇر. شۇنداق قىلغاندا ئاشقازاندا شىللىق خىلىت توپلانمايدۇ. قۇسۇشنىڭ ئەڭ ئاسىنى تورۇپ ۋە بېلىق بىلەن

بولىدىغان يېمەكلىكتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇلار يېيىلىدۇ، ئەگەر ئۇلار نا-ھايىتى ئۇسساتسا، ئۇستىدىن ھەسەل ياكى شېكەرنى ئىسكەنجىۋىلىنىڭ ئىسسىق سۈيى بىلەن ئىچسە، كېيىن قۇسىدۇ.

كۆپچىلىك كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تەدبىر بىر كۈندە بىر قېتىم تاماق يېيىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇنداق قىلسا، ئاشقازان تولمايدۇ.

سۇرگىلەرگە كەلسەك، ئۇلارنىڭ ئەڭ مۇۋاپىقى سەبىر، ئەرمەن چۆپى، ئۇنىڭ شىرنىسى مۇۋاپىق ئەمەس، چۈنكى شىرنىسى چۆپىدە قاملىشىپ تۇرىدىغان ھەزىم قىلىش خاسىيىتىدىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. تار-تىلىدىغان نەرسىلەردىن ئاشقازان ئۈچۈن شېرىن مەيىز مۇۋاپىق كېلىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭدا مۆتىدىل دەرىجىدە تازىلاش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇ تازى-لىشى سەۋەبلىك ئاشقازاندا پەيدا بولىدىغان يەڭگىل ئېچىشىشنى توختىتىدۇ، ئەمما ئېچىشىش كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭدىن كۆرە كۈچلۈك-رەك نەرسىگە ئېھتىياج چۈشىدۇ. مىرتە ئۇرۇقى ھەمدە خۇشبۇي قىلىنغان كاۋۇل ئاشقازانغا پايدا قىلىدۇ. مىزاجى بىرئاز ئىسسىق ئاشقازانغا كۆك-تاتلاردىن سۇتلۇكئوت، شۇنىڭدەك شاھتەررە پايدىلىقتۇر. پىترۇشكا، يالپۇز ۋە سىركە بىلەن ئىشلەنگەن قارا ئەندىز ئومۇمەن ئاشقازانغا پايدا قىلىدۇ.

بىلگىنكى، ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ كۆپى ھەزىم بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەزىم بۇزۇلۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇنىڭ سەۋەبلىرىدىن، يەنى مىقدارى ۋە تەبىئىتى توغرا كەلمەيدىغان ۋە ئادەت بولمىغان تاماقلاردىن ھەمدە ياخشى ھەزىمگە توسقۇنلۇق قىلىدىغان ھاۋادىن ساقلان. توقلۇق ئاشقازاننىڭ دۈشمىنىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئاچ كۆز كىشىنىڭ بەدىنى سەمرىمەيدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ يېگىنى ھەزىم بولمايدۇ ۋە ئۇنىڭدا بەدەنگە ھېچ نەرسە قوشۇلمايدۇ. ئەمما، ئىشتىھاسى بولۇپ تۇرۇپ، تاماقتىن ئۆزىنى تارتقان كىشى سەمرىيدۇ، چۈنكى ئاشقازىنى تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىلگىنكى، چوڭ تەرەت ۋە يەلنى قىستۇپلىش ناھايىتى زىيانلىق، چۈنكى كۆپىنچە شۇ سەۋەبلىك چوڭ تەرەت يۇقىرى تەرەپ ئۈچەينىڭ بىر ئورامىدىن ئىككىنچىسىگە ئۆتۈپ ئاشقازانغا قايتىدۇ ۋە چوڭ زىيان يەتكۈزىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئۈچەي بۇرۇلۇشقا ئوخشاش ھالەت يۈز بېرىدۇ ھەمدە بەھۇزۇرلۇق ۋە كەم ئىشتىھالىق پەيدا بولىدۇ. پۈتۈن ياغلار ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭغا توغرا كەلمەيدۇ، ئەڭ ياخشى ياغلار زەيتۇن يېغى، ياڭاق يېغى ۋە پىستە يېغىدۇر.

بىلگىنكى، ھەممە سۈرگە دورىلار ۋە ھەممە تەمى يامان نەرسىلەر ئاشقازان ئۈچۈن زىيانلىق. جىنسىي ئالاقىمۇ ئاشقازانغا ناھايىتى زىيانلىق، ئۇنى تەرك قىلىش ئاشقازان ئۈچۈن ئەڭ پايدىلىق ئىشتۇر. كۈچلۈك قۇسۇش تازىلاش جەھەتتىن ئاشقازانغا پايدا قىلسىمۇ، ئاشقازاننى كۈچسىزلەندۈرۈش سەۋەبلىك كۆپ زىيان قىلىدۇ. بۇزۇلغان ئىسسىق مىزاجدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى كالا سۈتىنىڭ قېتىقى، ئېچىغان ئايران ۋە سوغۇق سۇ ئىچۈرۈش بىلەن داۋالىنىدۇ. كېسەلگە چۈجە، كەكلىك ۋە توخۇ گۆشلىرى، ماش، قوۋۇق ۋە سېمىز ئوت، سىركە بىلەن قايىنىتىلغان ئۇششاق بېلىقلار يېگۈزۈلىدۇ. ئىچۈرۈلىدىغان نەرسىلەر ئۈچۈن ئىسكەنجۇبىل ۋە غورىنىڭ قويۇلدۇرغان شىرنىسى بېرىلىدۇ، دورىلاردىن تەباشىر كۈمىلاچ دورىسى ۋە سوۋۇتقۇچى قۇرۇق سۈرتمىلەر ئىشلىتىلىدۇ. كېسەلدە ئېزىلىش ۋە سولغۇنلۇق ئالامەتلىرىنى كۆرسەڭ، ۋانىنالەرنى قوللان، سۇ قوشۇلغان سۈيۇق شاراب ئىچۈر ۋە ياغلىق لەتىپ ۋە مۆتىدىل سۇيۇقئاشلار تەييارلىتىپ بەر.

سوغۇق ۋە يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى ئەگەر ئاغرىق يەڭگىل بولسا، تېرىقىنى قىزىتىپ باغلاش ۋە باشقا نەرسە بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم، بولۇپمۇ قورساق دىۋارىنىڭ قاپ ئوتتۇرىسىغا كىندىكنى ھەر تەرەپتىن ئورىغۇدەك قىلىپ چوڭ گىرىلكا قويۇلسا ۋە ئېلىۋەتمەي بىرەر سائەت تۇرغۇزسا، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ.

تاماق يېگەندىن كېيىن باشلىنىپ قۇسۇش بىلەن توختايدىغان

ئاغرىق يامان بولۇپ، ئۇنى داۋالاشتىكى توغرا تەدبىر ھەر كۈنى تاماقنىڭ ئالدىدا بىرئاز ھەسەل ئىستېمال قىلىشتۇر.

ئاشقازان كۈچسىزلىكى دەپ ئاشقازاننىڭ شۇنداق ھالىتىگە ئېيتىلىدۇكى، ئۇ تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلالمايدۇ ۋە تاماققا باغلىنىشلىق بولغان سەۋەبلەردىن بىرەرسىنىڭ بولماسلىقىغا قارىماي يېيىلگەن تاماق كىشىنى ناھايىتى بىئارام قىلىدۇ.

بىلگىنكى، ئاشقازان كۈچسىزلىكى بەدەننىڭ ھەممە كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

جالىنۇسنىڭ كېيىنلىك بېرىشىچە، كۈچلۈك ئىسسىق ياكى قۇرۇق بولمىغان پارلىق ئاشقازان كېسەللىكلىرى مانا شۇ تەركىبتىكى بىھى مۇرەككەپ دورىسى بىلەن تۈزۈلىدۇ. بىھى شىرنىسىدىن 2 رىتىل، ئۆتكۈر سىركىدىن 1 رىتىل ۋە ھەسەلدىن كۇپايە قىلارلىق مىقداردا ئېلىپ شۇ تەركىبلەر ھەسەلدەك قويۇلغۇچە قاينىتىلىدۇ. كېيىن ئۇنىڭغا 1 ئۇقىيە ۋە ئۇنىڭ 3/1 ى تا ئىككى ئۇقىيەگىچە زەنجىۋىلنى ئېزىپ سېپىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇقىرى ئاۋاز بىلەن تۇۋلاش، قورساق پەردىسىنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ھەر خىل ھەرىكەتلەر ئاشقازان ئاجىزلىقىغا پايدىلىق تەدبىرلەردۇر.

ئاشقازان يارىلىرى

ئاشقازاندا ئۇنىڭ تېنىگە سۈمۈرۈلىدىغان ۋە ئۇنىڭ بىلەن توقۇنۇشىدىغان خىلتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبلىك يارا ۋە تاشمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلارغا كۆپىنچە باشقا ئەزادىن ئاشقازانغا ئېقىپ كېلىدىغان نەرسىلەر سەۋەب بولىدۇ.

ئاشقازان يارىلىرى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئاستىدىكىلەر كۆپىنچە نەپەس سىقىلىشقا، كۆپ تەرلەشكە، بىھوشلۇققا ۋە قول - پۇتلىرىنىڭ سوۋۇشىغا ئېلىپ كېلىدۇ. ئاشقازاندا يارا بارلىقىغا گاھى كېكىرىكنىڭ سېسىقلىقى ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تىلنى قۇرۇتىدىغان بۇغنىڭ كۆتۈرۈلۈشىمۇ دالالەت قىلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچتىكى يارىنىڭ ئاشقازان ئېغىزىدىكى يارىدىن پەرقى شۇكى، ئەگەر يارا قىزىلئۆڭگەچتە بولسا، كېكىرىك ناھايىتى كۆپىيىدۇ. ئاغرىق ئارقا تەرەپتە (ئىككى گۆرەن ئوتتۇرىسىدا ۋە بويۇندا)، كۆكرەك بېشىدا سېزىلىدۇ. بۇ يارىنىڭ ھالىتىنى يۇتقان نەرسىنىڭ تاماقتىن ئۆتۈشى ئېنىقلايدۇ، چۈنكى ئۇ نەرسە ئۆتتۈۋاتقاندا قەيەردە ئاغرىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئۆتۈپ كەتكەندە ئاغرىق بىرئاز بېسىلىدۇ.

ئاشقازان ئېغىزىدىكى يارىغا ئاغرىقنىڭ كۆكرەك ئاستىدا ياكى ئاشقازان تۆپىسىدە بولۇشى دالالەت قىلىدۇ، بۇنىڭدا ئاغرىق قاتتىقراق بولىدۇ.

ئاشقازاندا پەيدا بولىدىغان يېڭى يارىنى ھەزىم قىلدۇرىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ؛ كېسەلگە تېز ھەزىم بولىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ؛ زەنكار، قوغۇشۇن، ئوپيۇس، مەرتەك، تۇتىيا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇپ كونا يارىلارغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ؛ بەلكى ئاشقازاندىكى يارىنى ۋە ئۇنىڭ ئۇيۇلۇشىنى داۋالاشتا دەسلەپتە ئۇنى ھەسەل سۈيى ۋە گۈلابقا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن تازىلاش كېرەك.

يارا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كالا قېتىقىنىڭ يېغى ئېلىنغان ئايرانى، بېھى، ئانار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ شەربىتى ئىچۈرۈلىدۇ. يەنە ئۇلارغا ئارپا سۈيىنى ئانار سۈيى ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. بەزىدە ئۇلارغا موزاي ۋە ئوغلاقنىڭ قېرىنىنى پىشۇرۇپ سىركە بىلەن يېگۈزۈشكە توغرا كېلىدۇ.

بىلگىنكى، يارىنىڭ ھەممە غىلدە ـ غەشلىرى تازىلانمىسا، باشقا تەدبىر قىلىشنىڭ ۋە پايدىلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ پايدىسى يوق. گۆش قوندۇرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلسە، كېسەللىك قىزىلئۆڭگەچ تەرەپتە ۋە ئاشقازان ئاغزىدا بولسا، ئۇ دورىلارغا ئەرەب يېلىمى ۋە كەتىراغا

ئوخشاش يېپىشتۇرغۇچى دورىلاردىن ئازراق قوشۇلىدۇ.

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەرنىڭ ئەھۋالىنى بىلىش

بەدەننىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىدىن ئېلىنىدىغان بەلگىلەرگە كەلسەك، مەسىلەن بەدەننىڭ رەڭگى جىگەر ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدۇ: بەدەن قىزغۇچ ئاق بولسا، جىگەرنىڭ ساغلاملىقى بىلىنىدۇ؛ سېرىق بولسا، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىغا؛ قوغۇشۇن رەڭلىك بولسا، سوغۇقلۇقىغا؛ كۆكگۈرت رەڭ بولسا، سوغۇق ۋە قۇرۇقلۇقىغا دەلىل بولىدۇ.

بىلگىنكى، تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش ۋە تاماق يېيىش تەرتىپىنى بۇزۇش جىگەرگە ئەڭ زىيانلىق سانىلىدۇ. ناشتىدا، هاممامدا، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندىن ۋە تەنھەرىكەتتىن كېيىن، سوغۇق سۇ ئىچىش جىگەرنىڭ بەك سوۋۇپ كېتىشىگە ئېلىپ بارىدۇ.

شېرىن شاراب جىگەردە تىقىلما پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ ئۆزى كۆكرەكتىكى نەرسىلەرنى تازىلايدۇ.

دورىلاردىن ئاچچىقلىقى بىلەن ئاچىدىغان ياكى باشقا قۇۋۋىتى سەۋەبلىك ئاچىدىغان، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە كۆچەيتىدىغان دارچىن، قاراجەيىر، مورىر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش روھ ماددىسىغا ماس كېلىدىغان، سېسىقتا توسقۇنلۇق قىلىدىغان خۇشبۇي دورىلار جىگەرگە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر دورىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن خۇسۇسىيەت بىلەن بىرگە شىرنىلىك بولسا، مەيىز، ئەنجۈر ۋە فوندۇق (خاسىيەتلىك) قا ئوخشاش جىگەرگە ياقىدىغان نەرسىلەر بولسا، پايدىسى ياخشىراق بولىدۇ.

تاماقلارنىڭ ياخشى كەيمۇسلىقى جىگەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. شېرىن نەرسىلەر جىگەرگە ياقىدۇ، لېكىن ئۇلار جىگەردە تېزدىن تىقىلما

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى، جىگەر ئۇلارنى باشقا خىلتلارغا قوشۇپ قاتتىق تارتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، جىگەردە ئىششىق بار كىشى شىرنىلىك نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىشى كېرەك، چۈنكى شىرنىلىك نەرسىلەر ئۆتكە تېز ئۆتىدۇ ھەمدە تىقىلما پەيدا بولىدۇ. قويۇق شىرنىلىك نەرسىلەر ئۆتكە ئۆتۈش سەۋەبلىك تەمى ئۆتكۈر شىرنىلىك نەرسىلەر جىگەرگە ناھايىتى زىيان قىلىدۇ. پىستە ئۆزىنىڭ خۇشبۇيلۇقى، ھەزىم بولۇشى، ئاچقۇچلۇقى ۋە تاماق يوللىرىنى تازىلىشى سەۋەبلىك پايدا قىلسىمۇ، لېكىن قاتتىق قىزىتىدۇ. خاسىڭ جىگەرگە مۇۋاپىقتۇر. چۈنكى، ئۇ ناھايىتى ئىسسىق ئەمەس، تىقىلمىلارنى ئاچىدۇ ۋە كەيمۇسى ياخشىدۇر.

كىشىنىڭ رەڭگى كۆپ ھاللاردا جىگەر ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدىغان نەرسىلەردۇر. تەجرىبىلىك تېۋىپ جىگەر ۋە ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنى رەڭگىدىن بىلىدۇ ۋە باشقا دەلىلگە موھتاج بولمايدۇ.

ئۆت قاپچىسى سەۋەبلىك بولىدىغان جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكىگە يۈزنىڭ سېرىقكېسەلدەك رەڭگى دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە شۇنداق كۈچسىزلىكتە ئۆت قاپچىسى بىلەن ئۈچەي ئوتتۇرىسىدا تىقىلمىلار بولسا، چوڭ تەرەت ئاق بولىدۇ. تال ھەمكارلىقى بىلەن بولغان جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكىگە تال كېسەللىكى ۋە رەڭدە قارىلىقنىڭ ئۈستۈنلۈكى دالالەت قىلىدۇ، ئاشقازان سەۋەبلىك بولغىنىنى ئاشقازان كېسەللىكى ۋە ھەزىم بۇزۇلغانلىقنىڭ بەلگىلىرىدىن بىلىنىدۇ. ئۈچەي سەۋەبلىك بولغان جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكى ئۈچەي ئاغرىقلىرى، يەل، ئاشقازان غۇلدۇرلاش، قۇلۇنج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بەلگىلەردىن بىلىنىدۇ. بۆرەك ۋە سۈيدۈك قېپى ھەمكارلىقى بىلەن بولغىنىدا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى زۆرۈر تەبىئىي رەڭدىن ئۆزگىرىدۇ. كېسەلنىڭ كۆرۈنۈشى «ئۆزلەشتۈرۈشنىڭ بۇزۇلۇشى» ۋە ئىستىسقىغا گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ كۆرۈنۈشىگە ئوخشاش بولىدۇ. كۆكرەك بەزلىرى سەۋەبلىك بولىدىغان جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكىگە نەپەس ئېلىشنىڭ يامانلىشىشى ۋە قۇرۇق يۆتەل بەلگە بولىدۇ. بەزىدە ئۇ كىشى كۆكرەك ئەزالىرىنىڭ بەزى قىسمىدا ئېغىرلىق ۋە

سوزۇلغانلىق سېزىدۇ.

جىگەرنىڭ كۆچسىزلىكى كۆپرەك سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن، قۇرۇقلۇقتىن ياكى جىگەردە توختاپ قالغان يامان ماددىلاردىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، كۆپىنچە بىرئاز قىزىتىش بىلەن داۋالىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تىقىلمىلارنى ئېچىش، ماددىنى پىشلدۇرۇش ۋە كۈچەيتىدىغان ھەزىم قىلدۇرغۇچى ئارىلاشتۇرۇلغان يۇمشاتقۇچى ۋە سىيىشقا توسقۇنلۇق قىلغۇچى دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

بۆرىنىڭ قۇرۇتۇپ ئېزىلگەن جىگىرى جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكىنىڭ ھەممە تۈرلىرى ئۈچۈن ئومۇمىي ۋە ئۆز ھەسسىسى بىلەن تەسىر قىلغۇچى دورىلاردىن سانىلىدۇ؛ ئۇنىڭدىن بىر قوشۇق مىقداردا ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچىپ تۇرۇلىدۇ. جىگەرنى كېرەكلىك دورىلار بىلەن داۋالىغاچ، ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتىنى ئىچۇرۇشكە ئۆتۈش كېرەك.

جىگەرنىڭ كۈچسىزلىكى ئىسسىق سەۋەبلىك بولغاندا (بۇ كەم ئۇچرايدۇ ۋە كۆپ بولمايدۇ)، كېسەلگە بېھى، شام ئالمىسى، جۇگگو ئامۇتى، تەلۋە ـ ئاچچىق ئانار، ئەگەر تىقىلمىلار كۆپ بولمىسا، ئاچچىق ئانار يېيىش بۇيرۇلىدۇ. ساچرەتقى سۈيى ۋە ئېتئۈزۈمى سۈيى ئۇلارغا پايدا قىلىدۇ.

جىگەر تىقىلمىلىرىنى داۋالاش. خىلتلاردىن پەيدا بولغان جىگەر تىقىلمىلىرىنى داۋالاشتا تازىلىغۇچى دورىلارغا ۋە لازىملىقىغا قاراپ، ئىچىنى مۆتىدىل دەرىجىدە بوشىتىدىغان ياكى سىيدۇرىدىغان دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ. تىقىلمىلار جىگەرنىڭ چوڭقۇر تەرىپىدە بولسا، ئىچنى ھەيدىگۈچى دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئۈستى تەرىپىدە بولسا، سىيدۈرگۈچى دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ دورىدىن ئالدىن ئاچقۇچى، پارچىلىغۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورا ئىشلىتىش ياخشىراقتۇر.

شۇ خىل تازىلىغۇچى دورىلارنى بەزىدە ساچرەتقى يىلتىزىنىڭ قاينىتمىسى ياكى ئۇنىڭ سۈيى بىلەن، ئارپىبەدىيان، سەچرەتقى، دەرمەنە، بابۇنە، چوڭ بابۇنە، قاراچەيىر، زەرىپچەك ۋە شاھتەررە بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىقىلغان ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتى، شاراب ياكى مەلۇم ئۇرۇقلارنىڭ قايناتمىسى، ئەمەن قايناتمىسى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

جىگەر ۋە تال تىقىلمىلىرىغا قارشى پايدىلىق قايناتما: دىڭىز پىيىزى، سۇمبۇل، ئاچچىق بادام، سېرىق يۇڭغىچقە، ئەرمەن شاخچىلىرىدىن باراۋەر بۆلەكلىرىنى ئېلىپ قايناتىلىدۇ ۋە ھەسەل بىلەن ئىچىلىدۇ.

تاماق تەدبىرىگە كەلسەك، ئۇلار ھەممە غەلىز گۆشلەر، پېتىرنان، يېپىشقاق ئاق ئۇندىن قىلىنغان نان، قويۇق ۋە شېرىن شاراب، گۈرۈچ، تېرىق، كاللا - پاچاقلار، قۇرۇتقۇچى قورۇمىلار ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن پەرھىز قىلىشلىرى كېرەك، ئۇلار ئۈچۈن قايىنتىلغان نەرسىلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇنداق كېسەلگە بېرىلىدىغان ناننىڭ خېمىرى تولۇق بولدۇرۇلغان، تۇزى تەڭشەلگەن ۋە يېتىلگەن بولۇشى كېرەك. ئارپا، خەندەروس①، نوقۇت، يەڭگىل ۋەزىنلىك بۇغداي ۋە باقلە ئۇنداق كىشىلەرگە ياقىدۇ، كونا، سۇيۇق سۇ قوشۇلمىغان شارابنىڭ زىيىنى يوق.

جىگەر ئىششىقلىرى

جىگەردە پەيدا بولىدىغان ئىششىقلارنىڭ بەزىسى جىگەرنىڭ ئۆزىدە، بەزىسى جىگەرنىڭ ئۈستىدىكى مۇسكۇلدا ۋە بەزىسى ماسارىقا②دا بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان ئىششىقلارنىڭ بىر تۈرى ئۇنىڭ يۇقىرى بۆلەكلەردە ۋە دومباق تەرىپىدە، بىر تۈرى تۆۋەن بۆلەكلىرىدە ۋە يالپاق تەرىپىدە، بىر تۈرى ئۇنىڭ پەردىلىرىدە، نېپىز پوستىدا ۋە تومۇرلىرىدا بولىدۇ.

جىگەر ئىششىقلىرىنىڭ باشلىنىشىغا ياخشى پايدا قىلىدىغان ۋە ھەددىدىن تاشقىرى ئىسسىق ھالەتكە تارتىپ كەتكەندە ئىشلىتىلىدىغان

① خەندەروس — رۇم بۇغدىيى.

② ماسارىقا — ئۈچەيلەرنى تۇتۇپ تۇرىدىغان پەردىلەردىكى ئۇششاق تومۇرلار ۋە تۈگۈنلەر.

دورىلار : سەجرەتقى سۈيى، شېكەر، ئىسكەنجۋىل قوشۇلغان ئىتئۈزۈمى سۈيى، ئارپا سۈيى، قىزىل تاسما سۈيى، بەرگىزۈپ سۈيى، پەق سۈيى، هۆل كەشنىچ سۈيى، قاپاق ۋە تەررەك سۈيى، زەرپىچەك سۈيى؛ بۇ سۇلارغا ئەرمەن ۋە خۇشبۇي قومۇشقا ئوخشاش نەرسىلەردىن بىرئاز ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

ئىستىسقا

ئىستىسقا قورساقتا سۇ چۈشۈش، ماددىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇ ئەزالارنىڭ ئارىلىقىغا كىرىپ قالىدىغان يىگانە سوغۇق مادىدا سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ، نەتىجىدە هەممە تاشقى ئەزالار ياكى تاماق ۋە خىلىت تەدبىرىگە تېگىشلىك ئەزالارنىڭ بوشلۇقلىرى ئىششىدۇ.

ئىستىسقا ئۈچ خىل بولىدۇ: «گۆش ئىستىسقا»، ئۇنىڭ سەۋەبى قان بىلەن بىرگە ئەزالارغا تارقايدىغان شىلىق ماددىدۇر؛ «مىشسىمان ئىستىسقا»، بۇنىڭغا تۆۋەن تەرەپ، يەنى قورساق بوشلۇقىغا ۋە ئۇنىڭ يان تەرىپىگە چۈشىدىغان سۇ ماددىسى سەۋەب بولىدۇ. «ناغرىسمان ئىستىسقا»، ئۇنىڭغا ئاشۇ ئەتراپقا تارقىغۇچى يەل ماددىسى سەۋەب بولىدۇ.

جىگەردە ئۆزىگە خاس كېسەللىك ياكى هەمكارلىق كېسەللىكى يۈز بەرمەي تۇرۇپ، ئىستىسقا كېسەللىكى پەيدا بولمايدۇ.

ئادەتتىكى ئالامەتلەر: ئىستىسقىنىڭ هەممە تۈرلىرىدە كىشىنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ؛ تال هەمكارلىقى بىلەن بولغىنىدا رەڭگى كۆكۈچ ۋە قارامتۇل بولىدۇ. ئىستىسقا تۈرلىرىنىڭ هەممىسىدە ئالدى بىلەن ئىككى ئاياغ ئىششىدۇ، چۈنكى تۇغما ئىسسىقلىق كۈچسىز، قان رۇتۇبەتلىك ياكى بۇغلۇق بولىدۇ، يەنى كۆز، قول ۋە پۇت پەنجىسى ئىششىدۇ. ئىستىسقىنىڭ هەممە تۈرلىرىدە قاتتىق تەشنالىق ۋە نەپەس قىسىلىش بولۇپ تۇرىدۇ؛ كۆپىنچە سۇغا تەشنالىق كۈچلۈك بولغانلىقتىن، تاماققا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىشتىھا ئاز بولىدۇ.

«مىشىمان» ئىشتىسقىنى داۋالاش

بۇنىڭ بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنى قۇياش ۋە شامالسىز جايدا ئولتۇرغۇزۇپ ھەمدە قۇرۇق ئوتۇن يالقۇنىنىڭ ئىسسىقىغا ئىسسىندۇرۇپ داۋالىسا، بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ۋە چىقىندىلەرنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

بىلگىنكى، پىستە ۋە بادام يېغى ھەممە خىل ئىشتىسقىغا پايدا قىلىدۇ. شۇ خىل ئىشتىسقىنىڭ سوغۇقتىن بولغىنىغا پايدا قىلىدىغان ئادىي دائىرىلەرگە كەلسەك، ئۆلاردىن بىرى، مەسلەن قارا بېدە سېلىپ قاتتىق قاينىتىلغان سۇ بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھەر كۈنى ئىككى ئوقىيە ئىچۈرۈلىدۇ ياكى دېڭىز پىيىزىدىن 1 رىتىلنى 4 قۇست شارابقا سېلىپ، پاكىز ساپال ئىدىشتا 1/3 ى تۆگىگۈچە قاينىتىلىدۇ ۋە ھەر كۈنى بىر چوڭ قوشۇق مىقداردا ئىچۈرۈپ تۇرۇلىدۇ؛ كېيىن ئاز - ئاز كۆپەيتىپ، بەش قوشۇققا يەتكۈزۈپ ئىچۈرۈلىدۇ؛ ئۇنىڭدىن كېيىن ئاز - ئاز كېمەيتىپ، يەنە بىر قوشۇققا قايتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش يالپۇز شىرنىسىدىن ھەر كۈنى 1 ئوقىيەدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

بىلگىنكى، تۆگە سۈتى پايدىلىق داۋا، چۈنكى ئۇنىڭدا ئاستا تازىلاش ۋە ئالاھىدە پايدىلىق خۇسۇسىيىتى بار.

سۈت ئىچىش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ۋاقىت باھاردىن ياز بېشىغىچە بولغان ۋاقىتتۇر. سۈت ئىچىشنى بىرنەچچە قېتىم سىنىغاندا پايدىلىق بولغان ياخشى تەدبىر تۆۋەندىكىچە: تۆگە سۈتى بىرقانچە كۈن ناھايىتى ئاز تاماق يېگەندىن كېيىن ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ. مۇمكىن بولسا شۇ كۈنى تاماق يېيىلمەيدۇ، ئەمما سۈت ئىچىشتىن ئىلگىرىكى كېچىدە ئەلۋەتتە تاماق يېيىلمەيدۇ. سۈتنى سۈت سېغىلغان ۋاقىتىدىلا سېغىلغان جايدا 2 — 3 ئوقىيە مىقداردا ئىچۈرۈلىدۇ؛ ئەڭ ياخشىسى 2 ئوقىيە سۈتنى 1 ئوقىيە

تۆگە سۈيدۈكى بىلەن قوشۇپ ئىچىشتۇر. ئۈچ كۈنگىچە سۇ ئىچىلمەيدۇ. شۇنداق قىلغاندا سىيگەندە چىقىۋاتقان نەرسىلەرنىڭ مىقدارى ئىچىۋاتقان نەرسىگە يېقىن ئىكەنلىكى كۆرۈلىدۇ.

هامىمامغا كەلسەك، ئىستىسقىغا گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە ھۆل (سۇلۇق) هامىمام ياقمايدۇ، ئۇلارغا قۇرۇق هامىمام ياخشى بولىدۇ. قۇرۇق هامىمامنىڭ ئەڭ ياخشىسى «گۆش ئىستىسقىسى»غا گىرىپتار بولغان كىشى ئۈچۈن كىرىپ ئولتۇرغۇدەك دەرىجىدە ئىسسىتىلغان تونۇردۇر. كېسەل تونۇرغا كىرگەندە بېشىنى سىرتتىكى سوغۇق هاۋاغا چىقىرىپ تۇرىدۇ، بۇنداق قىلغاندا سوغۇق هاۋا يۈرەك ۋە ئۆپكە تەرەپكە بېرىپ يۈرەكنى سوۋۇتىدۇ. تەشنالىق زور بولمايدۇ، بەدىنىدىن پايدىلىق كۆپ تەر چىقىدۇ.

ئىستىسقا بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ تاماقلىرىغا كەلسەك، ئۇلار بىر كۈندە بىر مەھەل ۋە ئاز مىقداردا يېيىشلىرى كېرەك. ئەگەر بۇغداي نان يېمەسلىكى كېرەك بولسا يېمىسۇن، چۈنكى ئۇ يېيىشقاق بولىدۇ ۋە تىقىلما پەيدا قىلىدۇ. مەلۇم ئۇرۇقلار قوشۇلغان ئارپا نېنى بىلەن چەكلەنسۇن.

ئەگەر بۇغداي نان يېمىسە بولمايدىغان بولسا، تونۇرغا يېپىلغان سىڭدۈرۈپ پىشۇرۇلغان كېپەكلىك نان يېيىشى كېرەك؛ ئۇنى يېپىشمايدىغان بۇغدايدىن قىلىش كېرەك، ئايرىم كىشىلەر ئۇنىڭغا نوقۇت ئۇنىنىمۇ قوشىدۇ.

ئۇنداق كېسەللەرگە نوقۇت سۈيى، تورغاي شورپىسى، قېرى خوراز ۋە توخۇ شورپىسى ئىچۈرۈلىدۇ؛ ئۇلارغا ماھۇدانە چۆپى سېلىنغان بولۇشى كېرەك.

ئۇلار يەيدىغان كۆكتاتلار پىترۇشكا، قىزىلچا، كۆك تىكەن، ساچرەتقى، شاھتەررە، ئازراق رۇم ئىسمىلاغى، گەندانە، گەزەگۈت، قارا زىرە يوپۇرمىقى، يالپۇز، سامساق، كاۋۇل ۋە قىچىلاردىن ئىبارەت بولۇشى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com

سېرىق ۋە قارا سېرىقكېسەللىكى

سېرىقكېسەللىكى بەدەن رەڭگىنىڭ خۇنۇك سۇرەتتە سارغىيىپ ياكى قارىيىپ ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەتتۇر؛ بۇنىڭغا سېرىق ياكى قارا خىلتىنىڭ سىماسىدىن تېرىگە ۋە تېرە ئاستىغا ئېقىپ بېرىشى سەۋەب بولىدۇ.

سېرىقكېسەللىكىنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە جىگەر ۋە ئۆت قاپچىسى تەرىپىدىن بولىدۇ. قارا سېرىقكېسەللىكى تالدىن ۋە جىگەردىن بولىدۇ. بەزىدە سېرىق ۋە قارا سېرىقكېسەللىكلىرىنىڭ ئىككىلىسىدە بەدەنگە ئومۇمىي بولغان مىزاج سەۋەب بولىدۇ.

بىلگىنكى، سېرىقكېسەللىكنى داۋالاشتا ئىككى نەرسە مەقسەت قىلىپ ئېلىنىدۇ. بىرى، سېرىقلىقنىڭ ئۆزىنى تەرلىتىدىغان ۋە يۇيىدىغان دورىلار، كۆز ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ۋە بۇرۇنغا كىرگۈزۈلىدىغان دورىلار، شۇنىڭدەك سېرىقكېسەللىكنى پەيدا قىلىۋاتقان ماددىنى چىقىرىدىغان سۈرگە دورىلار ياردىمىدە تېرە ۋە كۆزدىن كەتكۈزۈشتۇر.

ماددىنى سۈرۈپ سېرىقلىقنى يوقىتىدىغان دورىلاردىن بىرى تۆۋەندىكى تەركىبلەردىكى ئوغۇز سۈتىنىڭ سۈيىدۇر: ئۈچكە سۈتىدىن 3 رىتىل ئېلىنىدۇ ۋە مەھسەردىن بىر چاڭگال ئېلىپ ئېزىپ، بىر سائەت ئاشۇ سۈتكە چىلىنىدۇ، ئاندىن سۈتنى سۈزۈلدۈرۈش ئۈچۈن شۇ كېچىسى تۇرغۇزۇپ قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈتنى ئوغۇزدىن سۈزۈپ زەردابى ئېلىنىدۇ. شۇ سۇغا ئازغىنە ھەسەل ياكى شېكەر ۋە 2 دەرھەم ھىندى تۇزى قوشۇلىدۇ؛ ئەگەر شۇ تەركىبنى كۈچەيتمەكچى بولسا، ئۇنىڭغا بىر داناق سوقمۇنىيا قوشۇلىدۇ. شۇ ئوغۇز سۈتىنىڭ سۈيىدىن كېسەل كۆتۈرەلەيدىغان مىقداردا ئۈچ كۈن ئىچۈرۈلىدۇ، بۇنداق كېسەلنىڭ تامىقى ئارپا سۈيى ۋە كۆكتاتلاردىن ئىبارەت بولىدۇ.

سېرىقكېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ شاراب ئىچىشىگە يول قويۇل-

مايدۇ. لېكىن، سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شارابنى ئىچسە بولىدۇ. ئۇلار يەڭگىل گۆشلەر ۋە ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىدىن قىلىنغان شورپىنى ئىستېمال قىلسۇن. ئىسسىق سەۋەبلىك سىرىقكېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئۇيقۇسىزلىق، غەزەپلىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش ۋە ھاممامغا چۈشۈشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

تىقىلمىدىن بولىدىغان سىرىقكېسەللىكنىڭ تەدبىرى ئومۇمەن ھەربىر تىقىلمىغا ئىشلىتىلىدىغان ۋە جىگەر ھەققىدە ئېيتىلغان تىقىلمىلارنى داۋالاش تەدبىرىنىڭ ئۆزىدۇر. ئۇلار تومۇردىن قان ئېلىش ۋە ئېھتىياجغا قاراپ تىقىلما جىگەرنىڭ ئۆزىدىلا بولسا، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ياكى ئۈنىڭ چوڭقۇرىدا بولسا، سۈرگە ئىشلىتىش، ئىسسىقلىق بولسا، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە قورۇتىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت.

تىقىلمىلارنى ئېچىش بىلەن بىرگە باشقا خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان دورىلارنىڭ بىرى تۆۋەندىكىچە: سەنۇبەرنىڭ چوڭ ئۇرۇقىدىن 3 دەرھەم، ئۇرۇقى ئېلىنغان مەيزدىن 5 دەرھەم، ئالتۇن گۈلگۈرتتىن 0.5 مىسقال، دېۋىپېچەك، تاغ پىتروشكىسىنىڭ ئۇرۇقى، قارا نوقۇت ۋە ئاق كوندۇر يىلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەمدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ؛ ھەر قېتىم شۇ تەركىبتىن 1.5 دەرھەمدىن ئېلىپ ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن بىرنەچچە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ئەلۋەتتە تەسىر قىلىپ ساقايتىدۇ، بىز بۇنى كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلىپ كۆردۇق.

ئەگەر تىقىلمىلار بىلەن بىر چاغدا ئىسسىتما بولسا، رۇم ئىسمىلاغى ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ، چۈنكى بۇ دورا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىدۇر. سۇتلۇكئوتمۇ شۇنداق. بۇنىڭدىن 2 دەرھەمى ھەسەل بىلەن ئىچىلىدۇ؛ شۇنىڭدەك زەرپېچەك ۋە ئاچچىق سەترەتقى سۈيى خىيار شەنبەر تەگلىرى ۋە ئاچچىق ياكى تاتلىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئارقا ـ ئارقىدىن ھاممامغا چۈشۈشتەك ئومۇمىي تەدبىرلەر شۇ خىل

داۋالار جۇملىسىدىندۇر؛ چۈنكى، ھامام داۋالاشنىڭ ئاساسىدۇر. ھامام پايدىسىنى بېرىدىغان تەدبىرلەر، مەسىلەن تازىلىغۇچى سۇلۇق ۋاننا. شۇ پەيتتە كېسەلنىڭ سۈيدۈكى قىستىسا، ۋانىغا سىيسۇن، چۈنكى سۈيدۈكمۇ پايدا قىلىدۇ. ھاممامدىن چىققاندا سوغۇق تەگمەسلىكى ئۈچۈن، بىرنەرسىگە ئورىلىپ چىقىش ۋە ئورالغان ھالدا يېتىش كېرەك. ھاممامدىن باشقا دورا ئىستېمال قىلىش بىلەن بولىدىغان داۋالاش تېرىدىن سېرىقلىقنى كەتكۈزىدىغان تەدبىرلەردىن ئىبارەت. سېرىقلىقنى ھەيدەيدىغان دورىلار ئىچنى سۈرۈش ياكى سۈيدۈكنى كۆچلۈك ھەيدەش ياكى تەرلىتىش بىلەن تەسىر قىلىدۇ. ئۇ دورىلار، بولۇپمۇ تەرلىتىدىغان دورا شاراب بولسا، تەنھەرىكەت قىلىش ۋە تەشنالىقتىن كېيىن، شۇنىڭدەك ھاممامدىن كېيىن قىلىش پايدىلىقراقتۇر.

سېرىقكېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئۈچۈن سېرىق نەرسىلەرنى قوللانسا پايدا قىلىدۇ، چۈنكى بۇ نەرسە تەبىئەتتىكى سەۋدا ماددىلارنىڭ ھەممىسنى تېرىگە قاراپ ھەيدەشكە قوزغىتىدۇ ۋە شۇنىڭ بىلەن داۋالاش ئىشى يەڭگىللىشىدۇ.

ئىچىلىدىغان مەشھۇر دورىلارنىڭ بىرى شۇكى: كېسەل ۋانىدا ئولتۇرغان پەيتتە ئۇنىڭغا تۈرۈپنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 2 ئوقىيەنى 0.5 دەرھەم بورەق ۋە 1 ئوقىيە تىلا شارابى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ؛ بۇ دورا سېرىقلىقنى تېرىدىن تېزلا چىقىرىشقا باشلايدۇ.

شۇ بابقا كىرىدىغان ئاددىي، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلار: ئەرمەن، رۇم ئارپىبەدىيانى، تويىغۇت، ئېگىر، رۇيان، گىنتىيانا يىلتىزى، بەلزەم دەرىخىنىڭ شاخلىرى، دەرەخ پوخىقى، يەتمەك، سىرى بۇجۇرى، قۇست ۋە ئىككىلا خىل ئەرستالاخىيەدىن ئىبارەتتۇر.

بۇ كېسەللىككە قارشى ئىشلىتىدىغان دورىلاردىن بىرى كەكلىك مېڭىسىنى خالىس شارابقا قوشۇپ ئىچىشتۇر ياكى ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئېلىپ يېرىم ئۇسكۇررەجە شارابىدا ئېۋىتىپ ئىچىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان چۈۋالچاقنى ئىچىشنى بەك ماختايدۇ، بۇ تېزدىن پايدا قىلىدۇ،

ئېيىق ئۆتى ھەم شۇنداق. تۆۋەندىكى دورا تەجرىبە قىلىنغان: كېسەلگە قوزىقۇلاق يىلتىزىنى ئىچۈرۈپ ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ ۋە شۇنىڭدىن كېيىن تا ئىسسىتما چىقىرىپ تەشنا بولغۇچە بىر ئاز يۈرگۈزۈلىدۇ، كېيىن سۇمبۇل چاچ قاييناتمىسى، بولۇپمۇ سۇمبۇل چاچ بىلەن بىرگە رۇيان ۋە يالپۇز ئىچۈرۈلىدۇ، شۇنداق قىلغاندا ئۇ دەرھال قاتتىق تەرلىتىپ سېرىق تەر چىقىرىدۇ. ئۇنى ھامامدىن كېيىن ئىچۈرسە شۇنداق تەسىر قىلىدۇ. شۇنداق كېسەللەرگە سۈيدۈكنى كۈچلۈك ھەيدەيدىغانلىقى، جىگەرنى تازىلايدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭغا مۇداپىئە قىلغۇچى سەۋەبلىك تىرەتىكە گۆشىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇ، تاماق بولىدۇ.

زەھەرلىنىشتىن بولغان سېرىقكېسەللىكى تەرياق ۋە مىترىدەت بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇلار زەھەرگە قارشىلىق قىلىدۇ. كېيىن ئاچچىق-چۈچۈك ئالما سۈيى، ئانار سۈيى، ساچراتقۇ ۋە سېمىزئوتنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى، ئىسفەغۇل شىرنىسى، شۇنىڭدەك زىرەك ھەمدە سوۋۇتۇش ۋە تەرياق خۇسۇسىيىتى بولغان ھەممە نەرسىلەر ئىچىلىدۇ؛ مىجەزنى مۆتىدىل قىلىپ، كېيىن سېرىقكېسەللىكنى داۋالاشقا كىرىشىش كېرەك.

سېرىقكېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ تاماقلىرى يەڭگىل، لەتىپ (يۇمشاق) ۋە تېقىلمىلارنى ئېچىش خۇسۇسىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەردىن بولۇشى كېرەك. ئۇلارغا بېلىق شورپىسى، بولۇپمۇ سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان ياكى ماددىنى سۈيۇلدۇرىدىغان نەرسىلەر قوشۇلغان بېلىق شورپىسى پايدا قىلىدۇ.

ئۈچەي كېسەللىكلىرى

قۇلۇنج كېسەللىكى

قۇلۇنج ① ئۈچەينى ئاغرىتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭ

① قۇلۇنج — ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن ئۈچەينىڭ يېرىم ياكى تولۇق توسۇلۇپ قورساقنىڭ قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىشىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نەتىجىسىدە تەبىئىي رەۋىشتە چوڭ تەرەتنىڭ چىقىشى قىيىنلىشىدۇ. قولۇنج ھەقىقەتەن يوغان ئۈچەي، يەنى كۆتەن ئۈچەي ۋە ئۇنىڭغا يانداش ئۈچەيلەردە بولىدىغان كېسەللىكنىڭ ئىسمى؛ ئۇ كېسەللىك ئاشۇ ئۈچەيلەرنىڭ سۈيۇقلۇقى ۋە قېلىنلاشقانلىقى سەۋەبلىك چوڭقىيىدىغان ئاغرىقتۇر.

ھەقىقىي قولۇنجنىڭ ئورنىشىپ ئېلىشىدىن بۇرۇنقى ئالامەتلەر: چىقىرىلىدىغان چوڭ تەرەت ئازىيىدۇ، ئۆز ۋاقتىدىن كېچىكىپ چىقىدۇ، ئىشتىھا كېمىيىدۇ، ھەتتا پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ، ياغلىق ۋە شىرىن نەرسىلەرنى كۆڭۈل تارتمايدۇ، ئاچچىق ياكى تۇزلۇق نەرسىلەرنى بىرئاز كۆڭۈل تارتىدۇ. كېسەلنىڭ كۆڭلى ئاينىپ مۇجۇلىدۇ، بولۇپمۇ ياغلىق ۋە تاتلىق نەرسە يېگەندە ياكى ياغلىق نەرسىنىڭ ھىدى بۇرۇنغا كىرگەندە شۇنداق بولىدۇ، ھەزىم قىلىش ئاجىزلىشىدۇ، ئۈچەي ھەمىشە مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، پات ـ پات سۇ ئىچىپ تۇرۇشنى خالىمايدۇ، ئىككى پاچاق ئاغرىپ تۇرىدۇ. كېيىن بۇ ئالامەتلەر كۈچىيىپ، ئىچى توسۇلۇپ توختايدۇ. چوڭ تەرەت ۋە يەل چىقمايدىغان دەرىجىگە يېقىنلىشىدۇ.

قولۇنجتا سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ، چۈنكى ئۆتنىڭ كۆپ قىسمى بۆرەككە بارىدۇ، ئېلگىرى تىقىلما بولغانلىقتىن تۇرۇپ قالغان ئۆت سۈيۇقلۇقى ئۆت خالتىسى تەرەپكە يول تاپالمايدۇ.

بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندىمۇ مۇشۇنداق قولۇنج كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ، چۈنكى كۆتەن ئۈچەينىڭ ئۆزى بۆرەككە ھەمكارلىق قىلىدۇ، نەتىجىدە قولۇنجقا خاس ئاغرىق ۋە شۇ ئاغرىققا تېگىشلىك ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

بۆرەك تېشىدىكى ئاغرىق جۇۋالدۇرۇز تىقىۋاتقاندەك كىچىككىنە جايدا بولىدۇ. قولۇنج ئاغرىقى بولسا چوڭ جايدا بولىدۇ. ئاغرىق جايغا قاراپ بولىدىغان ئايرىما شۇكى، قولۇنج ئاغرىقى تۆۋەن ۋە ئوڭ تەرەپتىن باشلىنىپ، يۇقىرى ۋە چەپ تەرەپكە سوزۇلىدۇ، ئۇ ئورنىشىپ ئالسا، ئوڭ ۋە سول تەرەپكە قاراپ تارقىلىدۇ.

بۆرەك ئاغرىقى بولسا يۇقىرىدىن باشلىنىپ تۆۋەنگە بىرئاز چۇشۇپ تـوختـاپ ئورنىشىدۇ ۋە كۆپرەك ئارقا تەرەپكە مايىل بولىدۇ. تاش چۈشـكـەن بـۆرەكنىڭ ئاغرىقى قورساق ئاچ ۋاقتىدا كۈچىيىدۇ. قولۇنج ئاغرىقى بولسا قورساق ئاچ ۋاقتىدا يەڭگىللىشىپ، بىرەرنەرسە يېگەندە كۈچىيىدۇ.

هۆقـنـە (ئىـچـنى سۈرۈش) قىلىش ئارقىلىق يەل ۋە چوڭ تەرەتنى مـاگـدۇرۇش قـۇلـۇنـج ئاغـرىـقىنى يەڭگىللىتىدۇ، بۆرەك ئاغرىقىنى بولسا كـۆپـىـنـچـە سەزگۈدەك دەرىجىدە يەڭگىللەتمەيدۇ. تاشنى پارچىلايدىغان دورىلار بۆرەك ئاغرىقىنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ، قۇلۇنجنى يەڭگىللەتمەيدۇ.

قۇلۇنجنى داۋالاش قانۇنى

قـۇلـۇنجنى داۋالاشنى كېچىكتۈرۈشكە بولمايدۇ، ئۇنىڭ باشلىنىش ئالامـەتـلـىرى سېزىلىشى هامان بەدەندە تولۇقلۇق پەيدا بولۇشىدىن ساقلىـنـىـش ۋە تـېـزدىـن كېرەك بولغان دەرىجىدە تازىلىنىشى لازىم. داۋالاشنى قېرى خورازنىڭ شورپىسىغا ئوخشاش يۇمشىتىدىغان دورىلارنى ئىچىشتىن باشلاش كېرەك. بۇنىڭدىن كېيىن هۆقنە قىلىنىدۇ.

قـورسـاقـتـا تـۇرۇپ قـالـغـان نـەرسـىـنـىـڭ بـۇغـلىرى ۋە قۇلۇنج كـېـسـەللىكىنىڭ كۆپ تۈرلىرىدە ئىشلىتىش لازىم بولغان ئۆتكۈر دورىلار- نـىڭ بۇغلىرى مېڭىگە يۈزلەنمەسلىكى ئۈچۈن، باشقا ناهايىتى بەك ئېتىبار بـېـرىـش كېرەك. ئەگەر ئۇلار باشقا يۈزلەنسە، بەزىدە ۋەسۋەسە ۋە ئەقىلـدىـن ئېـزىـش كـېـسـەلـلـىـكـىنى ئېلىپ كېلىدۇ، بۇ قۇلۇنج كېسەللىكىدە ناهايىتى قورقۇنچلۇقتۇر.

بـاشـنـى ئېـهـتىيات بىلەن ساقلاش، سوغۇق خۇشبۇي نەرسىلەر، سـوغـۇق يـاغلار ۋە بـىـز يـۇقـىـرىـدا ئېـيـتـىپ ئۆتكەن باشنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتىدىغان نەرسىلەرنى قوللاش بىلەن بولىدۇ.

قـۇلـۇنـج بـىـلەن ئاغرىغان كىشىگە زەرەر قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بەزىسى تاماقلارغا ۋە بەزىسى كېسەلنىڭ ئىش ـ هەرىكىتىگە مۇناسىۋەتلىك بـولىدۇ. بارلىق ياۋايى هايۋانلارنىڭ گۆشلىرى، هەتتا توشقان، كېيىك،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كالا ، تۆگە ، شۇنىڭدەك بېلىقلارنىڭ ، بولۇپمۇ يېڭى تۇتۇلغان ياكى تۇزلانغان چوڭ بېلىقلارنىڭ گۆشلىرى ، نېمىنىڭكى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ھەرقانداق قورۇلغان ۋە كاۋاپ قىلىنغان گۆشلەر ، بىز يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەنلىرىمىزدىن تاشقىرى بارلىق ھايۋانلارنىڭ قېرىنلىرى ، ھەرقانداق گۆشلەر زىيان قىلىدىغان تاماقلاردۇر .

بۇنداق كېسەللەرگە ئاق نان، پېتىرنان، سىكباج①، مەزىره② ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇلغان سىركە ، ئارپا ئېشى ، شوۋىگۇرۇچ ۋە شېكەرگە ئارىلاشتۇرغان بادام زىيان قىلىدۇ ؛ ناننىڭ زىيىنى كەمرەكتۇر . بارلىق خۇشنانەكلەر③ زەھەرلىكتۇر . شۇنىڭدەك قاتتىق نان ، زەلبى هالۋىسى ، سۇتلەر ، كونا ۋە يېڭى پىشلاقلار ، بارلىق ئىچنى دەم قىلىدىغان تاماقلار ، شۇنىڭدەك بىز يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك قىزىلچا ۋە سوغۇق گەزەگۇتتىن باشقا ھەممە كۆكتاتلار زىيان قىلىدۇ . باغ يالپۇزى ئۆزىنىڭ دەم قىلىشى بىلەن زىيان قىلىدۇ ، تەرەتېزەك ۋە شىرالچىنمۇ شۇنداق ، شۇنىڭدەك ئۆرۈك ۋە ئالا غورىدىن باشقا ھەممە مېۋىلەر ۋە زەيتۇن زىيان قىلىدۇ ، بۇلار بولسا ئىسسىقلىقتىن بولغان سەپرالىق قۇلۇنج ، ئىسسىق قۇلۇنج ۋە چوڭ تەرەتلىك قۇلۇنجلار ئۈچۈن زىيانلىق بولۇپ ، باشقا قۇلۇنجلار ئۈچۈن بۇنداق ئەمەس . تاتلىق قوغۇننى پېلەكتىن ئۈزۈپلا تاماقتىن ئىلگىرى يېسە قۇلۇنج بىلەن ئاغرىغانلارغا زىيان قىلمايدۇ . ئەمما ، قاپاق ، خۇسۇسەن تەررەك ، بەدرىڭ (تەرخەمەك) ، بېھى ، ئاق كەرەم (يۇمىلاق سەي) ، ئاق چامغۇر ، شام كەرەمى (كاللەكبەسەي) ، ناك (ئامۇت) ، ئالما ، بولۇپمۇ چۇچۇمەل ئالمىلار ، دولانە ، كۇنار دەرىخىنىڭ مېۋىسى ، جىگدە ، تەبەرىستان ئۈتمەگى ، شام ئۈجمىسى ، زىرىك ، تەتىم ، توك ئۈزۈم ، راۋاچ ۋە بۇلاردىن تەييارلىنىدىغان نەرسىلەر ھەمدە شۇنىڭغا ئوخشاشلار قۇلۇنج كېسەللىكىگە دۈشمەندۇر . ئۇلارنى ئىشلىتىشكە ھېچ

---

① سىكباج — سىركىلىق قىما شورپا .

② مەزىره — قېتىق بىلەن تەييارلىنىدىغان سۇيۇقئاش .

③ خۇشنانەكلەر — قاتلىمىغا ئوخشاش نان .

يول يوق ، شۇنىڭدەك ناھايىتى ھۆل ياكاق ۋە باداملار ، ھۆل لۇۋىمۇ زىيان قىلىدۇ ، تاتلىق ئانارنىڭ چۈچۈمەل ئانارغا قارىغاندا زىيىنى كەمرەكتۇر .

كېسەل ئۆزىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشقا ئېھتىياجلىق بولغان ئىش - ھەرىكەتلەرگە كەلسەك ، ئۇلار يەل ۋە چوڭ تەرەتنى چىقارماي تۇتۇپ تۇرۇشتىن ، چوڭ تەرەتنى ، بولۇپمۇ قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا قورسىقىدا تۇتۇپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش ؛ ئەكسىچە ھەرقېتىم ئۇخلاشقا يېتىشتىن ئىلگىرى ھاجەتكە بېرىشى لازىم .

بىلگىنكى ، قورساقتىن چىقارمىغان يەل كۆپىنچە قۇلۇنج پەيدا قىلىدۇ . چۈنكى ، يەل چوڭ تەرەتنى يۇقىرىغا ھەيدەپ تۇرىدۇ ، چوڭ تە- رەت تەكشى تۇسالغۇغا ئايلىنىپ ئۈچەيلەردە كۈچسىزلىك پەيدا قىلىدۇ .

بوۋاسىر كېسەللىكى

بىلگىنكى ، كۆپىنچە بىرەر كىشىدە بوۋاسىر بار دەپ گۇمان قىلىنسا ، ھەقىقەتەن ئۇنىڭ توغرا ئۈچىيىدە ياكى ئۇنىڭدىن يۇقىرىراقتا يارىلار بار بولۇپ چىقىدۇ ، بۇ ھەقتە پىكىر يۈرگۈزۈش لازىم .

بوۋاسىر تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ : سۆگەلسىمان بوۋاسىر ، بۇ ، ئەڭ يامان خىلى ؛ ئۈزۈمسىمان ۋە ئۈجمسىمان بوۋاسىر .

داۋالاش : ئالدى بىلەن بەدەننى داۋالاشتىن باشلاپ ، يامان قاننى سافىن تومۇردىن ھەمدە بالدۇر پەستىكى قىسمىنىڭ پەيلىرى ئارقىسىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش يولى بىلەن چىقىرىلىدۇ . تىزنىڭ پۈكۈلىدىغان يەردىكى تومۇردىن قان ئېلىش بۇ ئىككىلىسىدىن كۈچلۈكرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ .

ئۇنىڭدىن كېيىن چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىقلىقى مەقئەتنى ئاغرىتىپ ، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىكى ئۈچۈن تەبىئەتنى يۇمشىتىشقا ھەرىكەت قىلىش كېرەك . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ئەڭ ياخشىسى بوۋاسىرغا قارشى پايدىلىق بولغان دورىلاردىن ئىچ سۈرىدىغان ۋە يۇمشىتىدىغان

دورىلارنى ، مەسىلەن مۇقىل ھەببى ، فىل زەھرە ھەببى ، دەلاچاي ھەببى ۋە بىز ئىپتىدىغان باشقا ھەبلەرنى ئىشلىتىش كېرەك .
بىلگىنكى ، بوۋاسىردىن قان ئېلىش كېسەلنى يەل يارا ، ساراڭلىق ، مالىخولىيا ، سەۋدايى ، تۇتقاقلىق ، سەرەمەس ، تېرىقسىمان تاشما ، سەرەتان ، تېرە تاشلاش ، قوتۇر ، تەمرەتكە ، ماخاۋ ، زاتىلجەم ، ئۆپكە يالىلۇغى ۋە سەرسام كېسەللىكلىرىگە ئۇچراشتىن ساقلايدۇ . ئەگەر بوۋاسىردىن ئادەتتىكى ئېقىپ تۇرىدىغان قان توختىتىلسا ، شۇ كېسەللىكلەردىن بىرەرسىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى ياكى جىگەردە يامان ئىششىق ، قاتتىقلىق ، ئۇنىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك ئىستىسقا بولۇش خەۋپى ، شۇنىڭدەك يامان قاننىڭ يۆنىلىشى سەۋەبلىك ئۆپكىدە سىل كېسەل ۋە ئاغرىقلار پەيدا بولۇش خەۋپى تۇغۇلىدۇ .
ئەگەر بوۋاسىر بىلەن بىللە مەقئەتتە يارىلىنىش ۋە ئىششىق بولسا ئالدى بىلەن شۇلارنى داۋالاپ ، ئاندىن بوۋاسىرنى داۋالاشقا ئۆتۈلىدۇ . مۇقىل سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلغان ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى بوۋاسىرغا ، يارىلارغا پايدىلىقتۇر .
بوۋاسىرنى يوقىتىش كېسىپ تاشلاش ياكى ئۆتكۈر دورىلارنىڭ ياردىمىدە ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ .
بوۋاسىر كۆرۈنۈپ تۇرغان بولسا ياخشىسى ئۇنى تېگىدىن يىپەك يىپ ياكى كاناپ ، كۈچلۈك قىل بىلەن باغلاپ قويۇش كېرەك . بوۋاسىر شۇنىڭ بىلەن چۈشۈپ كەتسە كەتكىنى ، چۈشۈپ كەتمىسە ، بوۋاسىرنى چۈشۈرىدىغان دورىلار ئىشلىتىپ كۆرۈلىدۇ ، مۇشۇنداق قىلغان تەقدىردىمۇ ساقايمىسا كېسىپ تاشلىنىدۇ . ئۆسمە ئىچكىرىگە پاتقان بولسا ، ئالدى بىلەن ئۇ ئاغدۇرۇلۇپ ، تاشقىرىغا چىقىرىلىپ ، ئاندىن كېسىلىدۇ . ئاغدۇرۇش بەزىدە ئوت بىلەن ياكى باشقا ئۇسۇل بىلەن قىلىنىدىغان بانكا قويۇش ياردىمىدە ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ ؛ بانكا مەقئەتكە تاكى ئۆسمە ئاغدۇرۇلۇپ چىققۇچە قويۇپ قويۇلىدۇ ، ئاندىن قىسقۇچ بىلەن تۇتۇلىدۇ .
بوۋاسىر ئۆسمىسىنى كېسىدىغان تېۋىپ تاشقىرىغا چىقىپ تۇرغان

ياكى قسقۇچ بىلەن قىسىپ چىقىرىلغان ئۆسمىنى تارتىدۇ ۋە بىرەر ئۆت-كۈر نەرسە بىلەن يىلتىزىدىن كېسىپ تاشلايدۇ.

ئەگەر شۇ تەدبىرلەر تەسىرىدە مەقئەتنىڭ ئىششىپ كېتىشى ۋە قاتتىق ئاغرىشى كۆزىتىلسە، ئۇنى مۇقىل ۋە تۆگىنىڭ لوكسى بىلەن بۇغلاش، ئېيىتىپ ئۆتۈلگەن قويۇپ ياغلايدىغان دورىلار بىلەن تېگىش؛ ئاق نان ۋە تۇخۇم سېرىقىنى بىرئاز ئەپيۇن ۋە زەپە بىلەن قوشۇپ تېگىش لازىم. كېسەلنى دالا چاي نەبىزىگە ئولتۇرغۇزۇش بوۋاسىرنى كەسكەندىن كېيىنكى ئاغرىقنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاغرىقلارنى قالدۇرۇشقا ئاجايىپ پايدا يەتكۈزىدۇ. يۇمشىتىدىغان دورىلار سېلىنىپ قاينىتىلغان سۇغا كېسەلنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ئۇنى مەقئەتكە قويسا شۇنداق بولىدۇ. بۇ سۇ زىغىر ئۇرۇقى، گۈلخەيرى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، كەرەم ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار سېلىنىپ قاينىتىلغان سۇدۇر.

ئاغرىقنى يوقىتىدىغان دورىلار

ئۆردەك يېغى ناھايىتى پايدىلىقتۇر؛ شۇنىڭدەك دەريا قىسقۇچپاقىسى، ھۆل زۇپا، تىكە بۆرىكىنىڭ يېغى ۋە ئاق مومۇ پايدىلىق-تۇر. ئەگەر بوۋاسىر ئىششىغان بولسا، بابۇنە، قەشقەر بېدىسى ۋە بىرئاز زەپەدىن ئېلىپ ئېزىپ، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ۋە مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىنىدۇ.

كېسەل ھەرقانداق غەلىز گۆشلەرنى ۋە سۈتلۈك نەرسىلەرنى ھەمدە قاننى كۆيدۈرىدىغان زىرەۋار ۋە دارىۋارلارنى يېيىشتىن ئۆزىنى تارتىشى كېرەك. ئەمما، مەنپەئەت يېتىدىغان دەرىجىدە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. تېز ھەزىم بولىدىغان ۋە غىزالارغا ياخشى بولغان نەرسىلەردىن: گۆش، تۇ-خۇم سېرىقى، ياغلىق گۆش شورپىسى، ئۇماچ، زىرباج ۋە نوقۇت سۈيىنى تاتلىق كۈنجۈت يېغى بىلەن يېسە پايدا قىلىدۇ. كاكاس ياغىقنى كاللەكقەنت بىلەن يېسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ ئىچى ۋاقتىدا سۈرۈلسە ۋە قاننىڭ ھەددىدىن

www.uyghurkitap.com

تاشقىرى ئېقىشى يۈز بەرسە، گۈرۈچ ۋە ئانار سېلىنغان تاماقنى مەيىز بىلەن يېيىش پايدىلىق. كېسەلنىڭ ئىشلىتىدىغان يېغى ياڭاق يېغى، كاكاس ياڭىقى يېغى، بادام يېغى، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى، تۆگە لوكىسىنىڭ يېغى ۋە باشقا ياخشى سۈپەتلىك چارۋىلارنىڭ يېغىدۇر.

تۇخۇم سېرىقى، گەندانە ۋە بىرئاز پىياز سېلىپ تەييارلانغان قۇيماق پايدىلىقتۇر. ئۇلارغا كاللەكقەنت مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەنجۈر ئۇلار ئۈچۈن خورمىدىن ياخشىراق.

بۆرەك كېسەللىكى

بۆرەك كېسەللىكى بەزىدە سۈيدۈكنىڭ كېمىيىشى بىلەن ئۆتىدۇ. بۆرەك كېسەللىكى جىگەردە بولىدىغان، شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن ئىشتىھانىڭ پۈتۈنلەي تۇتۇلۇپ كەتمەسلىكى بىلەن پەرق قىلىدۇ. كىمكى سىيگەن سۈيدۈكنىڭ ئۈستى كۆپ كۆپۈكلەشسە، ئۇنىڭ بۆرىكىدە ئىللەت بولىدۇ.

بۆرەكتىكى ئاغرىق ئىششىقتىن، يەلدىن، تاشتىن ياكى كۈچسىزلىكتىن، يارىلاردىن بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق تاماق سىڭىشنىڭ زەئىپلىشىشى بىلەن ئۆتۈپ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ ۋە كۆڭۈل ئاينىيدۇ.

بۆرەك ئاغرىقىدا ۋانىنىڭ سۈيىگە يۇمشىتىدىغان ۋە ئاغرىق قالدۇرىدىغان داۋالار سېلىپ قاينىتىلغان بولسا پايدىسى كۆپتۇر.

دېمەك، ئاغرىقنى قالدۇرۇشتا قولاشتۇرغۇچى دورىلاردىن ساقلىنىپ، ماددىنى تارتىدىغان دەرىجىدە ئۇزاققا سوزماستىن ئىلىتىلغان سۇ بىلەن كۈپايىلىنىشكە توغرا كېلىدۇ.

بۆرەكتىكى تاش

بۆرەكتىكى تاش بىلەن دوۋساقتىكى تاشنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىدە ئومۇملۇق بار. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، تاش تەسىر قىلغۇچى ماددا بىلەن تەسىر قىلغۇچى قۇۋۋەت نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ. ماددا

شـىللىق، يىرىك ياكى قانغا ئوخشاش چىقىق ئىششىقتا تويلانغان قويۇق، يىپىشقاق رۇتۇبەتلەردىن ئىبارەت. كېيىنكى خىلى كەم ئۇچرايدۇ.

بـالىلاردا تـاش پەيدا بولۇشقا مايىل بولغانلىرى كۆپىنچە تەبىئىتى قۇرۇق ۋە ئاشقازىنىنىڭ مىجەزى ئىسسىق بولغانلىرىدۇر.

سۈيـدۈكـىدە قۇملۇق چۆكمىسى كۆپ بولغان كىشىدە تاش پەيدا بـولـمـايدۇ. چۈنكى، ماددا بۇنداق كىشىدە قامىلىپ قالمايدۇ. ئەجەبلىنەر-لىـك ئەمـەسكى، ئۇ ماددا كۆپ بولمىسا، چۈنكى ماددا كۆپ بولسا ئىدى، ئۇنىڭدىن بىرىنچى نۆۋەتتە چوڭ، قاتتىق تاش پەيدا بولاتتى.

بـىـلـگـىـنكى، قىزلار ۋە ئاياللارنىڭ دوۋسىقىدا تاش پەيدا بولۇش كـەم ئۇچـرايـدۇ، چـۈنكى ئۇلاردا دوۋساقتىن تاشقىرىسىدا بولىدىغان يول قـىـسـقـىراق، كەڭرەك ۋە ئەگرىلىكى كەمرەكتۇر. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلار نەسلىدىن ـ نەسلگە قالىدىغان كېسەللىكلەردىندۇر.

بـۆرەكـتە تاش بارلىقىنىڭ بىرىنچى ئالامىتى سۈيدۈكتە بولۇپ، ئۇ سۈيدۈكنىڭ دەسلەپتە قويۇق، كېيىن سۇيۇققا ئايلىنىشىغا باشلانغانلىقىدا ئىـپادىـلـىـنـىدۇ. سۈيدۈكتىكى لاتقا بۆرەكتە تۇرۇپ تىنىدۇ. بۇ تاشنىڭ پەيدا بولۇشىنى كۆرستىدىغان بەلگىدۇر.

بـەلـدە ئېغـىرلىق ۋە ئاغرىقنىڭ بىلىنىشى بۇ دەلىلنى ئىسپاتلايدۇ، ھەرىـكـەت قـىـلـغـانـدا بـەلـنـىـڭ تۆۋىنىدە بىرنەرسە قاماللاپ تۇرغاندەك بىلىنىدۇ.

ئەمـدى تـاشـنى پارچىلاپ چىقىرىدىغان دورىلارنى ساناپ چىقىرى-مىـز. بۇلار تۆۋەندىكىچە: قۇست يىلتىزى، مايمۇنجان يىلتىزى، مۇقىل، بـېدە يىلتىزى، دەفنە دەرىخى يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى، قارا نوقۇت، بولۇپمۇ ئۇنـىـڭ سۈيـى، گـۈلـخـەيرى ئۇرۇقـى، ئالۇچە مېۋىسى، دولانە يېلىمى (دولانـىـدىـمۇ ھەم شـۇنـداق قۇۋۋەت بار)، تۆمۈرتىكەن (ئۇنىڭ يىلتىزى تـاش پـارچـىلاشـقـا يـاخـشـىدۇر، خېنە يىلتىزى، دېڭىز پىيىزى، ئۇنىڭ سىركىسى ۋە ئىسكەنجىۋىل، تاغ پېترۇشكىسى، يالپۇز، ئەرمەن، چىلان، دارچـىـن، چـۆل بـەدرىڭنىڭ ‹تەرخەمەك ›يىلتىزى، بەلزەم دەرىخى يا-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

غىچى، بەلزەم دېنى)، بەلزەم يېغىمۇ ناھايىتى كۈچلۈكتۈر (چۆل بەدرىڭگىنىنىڭ ئۇرۇقى، كەنگەر ۋە ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ سۈيى، تال گىياھ، پىرسىياۋشان)، بۇنىڭدىن 2 دەرھەم ۋەزنىدىكىسى تۇرۇپ ياكى تاغ پىتروشكىسىنىڭ سۈيىگە سېلىنىدۇ (تاتلىق ئەجرىق يىلتىزى، سادەج ئۇرۇقى، قىزىل تاسما)، خۇسۇسەن بۇنىڭ رۇمدا بولىدىغان خېلى (ياۋا زىرە، غاز پەنجە يىلتىزى ۋە ئۇنىڭ سۈيى، يەر بېغىرلاپ ئۆسىدىغان سەنۇبەر، جۇلەخ، مورچۇبە يىلتىزى، مىسىر تۇپەلاغىنىڭ يىلتىزى، دەفنە دەرىخى يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ياۋا سامساق، «تىكەنلىك ئاق تەك» شاخلىرى، چۆل گەزەگۈتى، يەنە ئەرمەن بورەقى، بۇنىڭدىن 5 دەرھەم ۋەزنىدە ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قورۇلىدۇ ۋە تۇرۇپ سۈيىدە ئۈچ كۈن ئىچىلىدۇ — يەنە تاغ بۇيىما دارونىنىڭ شىرنىسىدىن 1 مىسقىلى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

سويۇلغان توشقاننىڭ كۆلى كۈچلۈكتۈر. بۇنىڭدىن 2 دەرھەم ۋەزنىدە ئىچىلىدۇ. بۇ كۆل قوشۇپ ئېرىتىلغان سۇنىڭ تاشنى ئېرىتىش تەسىرى كۈچلۈكتۈر.

كۈچلۈك نەرسىلەردىن بىرى چۈجىسى چىقىپ بولغان توخۇ تۇخۇمى شاكىلىنىڭ كۆلىدۇر. كۈچلۈك ۋە ھەممە ۋاستىلەردىن ياخشىراقى يۇنانچىدە ئەرتاغۇلىدىتوس دەپ ئاتىلىدىغان قۇشقاچتۇر. بۇ سەئىۋە جىنسىتىكى بىر قۇشقاچ بولۇپ، باشقا قۇشقاچنىڭ ھەممىسىدىن كىچىكتۇر.

بۇنى خام پېتى يېيىشكە بولىدۇ، بۇنى خام پېتى يېسە ياخشىراق بولىدۇ. بۇ قۇشقاچنى پىشۇرۇپ، قورۇپ، تۇزلاپ ۋە قۇرۇتۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. بۇ پۈتۈنلا قۇۋۋەتنى يوقىتىۋېتىدىغان دەرىجىدىكى ئىسسىق بولمىغان تونۇردا كۆيدۈرۈلىدۇ. تونۇرغا چايان ۋە باشقىلار ھەققىدە ئېتىلغاندەك قىلىپ شىشىگە سېلىپ قويۇلىدۇ.

بۆرەك تېشىدا ئاغرىق تۇتۇش ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىۋەرسە، پايدا قىلىدىغان قايناتما دورا تۆۋەندىكىدەك ياسىلىدۇ: ياۋا گۈلخەيرى يوپۇر-

مىقىنى قايىنتىپ، قايناتمىغا قىزىتىلغان سىرىقماي ۋە ھەسەل سىلىنىدۇ، بۇنىڭدىن كۆپ مىقداردا ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ تاشنى پارچىلايدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ۋە تاش يوللىرىنى يۇمشىتىپ ئۇنى يەڭگىللىك بىلەن چىقىرىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك نەرسىگە ئېھتىياج بولسا، بانكىنى تاش بار يەرنىڭ يېنىغا قويسا ئۇنى تارتىدۇ، كېيىن ئۇ يەردىن پەسرەككە چۈشۈرۈپ ئۇ يەرگە بانكا قويۇلىدۇ. شۇنداق قىلىپ ئاستا - ئاستا ئىككى بۆرەك ئۈستىدىن سۈيدۈك يولى ئارقىلىق سىڭايان قىلىنىپ پەسكە چۈشۈرۈلىدۇ. تاش دوۋساققا سىلجىپ چۈشسە، ئاغرىق توختايدۇ. بەزىدە تەنھەرىكەت قىلىش، ھەرىكەت قىلىش، يورغا ئاتقا مىنىش ۋە ئېگىزدىن چۈشۈش تاشنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن كۇپايە قىلىدۇ. دورىلار بىلەن ئاۋۋال ياغلانغان بولۇپ، تاش دوۋساقتىن زەكەر يولىغا چۈشسە بۇنىڭدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇنى ھامام ۋە ۋاننىغا چۈشۈشمۇ توختىتىدۇ. ئەگەر بۇنى ھەددىدىن تاشقىرى ئۇزاق قىلىپ، ئۇنى بوشاشتۇرسا، بىر مەزگىلدىن كېيىن قاتتىق ئاغرىق يەنە قايتىلايدۇ. بۇنىڭدا بابۇنە، قەشقەر بېدىسى، گۈلخەيرى ۋە كېپەكلەرنى قايىنتىپ سۈيىنى قۇيسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بۆرەكتە تاش بار كىشىلەرنىڭ تاماقلىرى ئۇلارغا زىيان قىلىدىغان تاماقلارنىڭ قارشىلىرىدۇر. قۇشقاچلارنىڭ قورۇلغان گۆشلىرى، ئۆي قۇشقىچى ۋە قايىنتىش بىلەن ئېزىلىپ پىشقان چۈجە گۆشى ئۇلارغا زىيان قىلمايدۇ، شۇنىڭدەك ھەرقانداق يۇمشاق گۆشلەرمۇ زىيان قىلمايدۇ. ئۇلارغا قىسقۇچپاقىنىڭ قورۇلغان گۆشى پايدا قىلىدۇ. تاماققا كەنگەر ۋە مارچۇبە، ئۇنىڭ ياۋىسى، نوقۇت سۈيىگە زەيتۇن يېغى ۋە مەھسەر يېغى قوشۇش كېرەك.

دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشلار ئوتتۇرىسىدا شۇنداق پەرق بار، بۆرەكتىكى تاش بىرئاز يۇمشاق، كىچىكرەك ۋە قىزغۇچراق بولىدۇ. دوۋساقتىكى تاش قاتتىقراق، چوڭراق، قارامتۇل، كۈل رەڭ ۋە ئاقۇچ بولىدۇ. دوۋساقتا تاش پەيدا بولغان كىشى ئورۇق، بۆرەكتە تاش بار كىشى سېمىز بولىدۇ. دوۋساقتىكى تاشنىڭ ئاغرىتىشى بۆرەكتىكى تاش-

نىڭ ئاغرىتىشىدەك بولمايدۇ . چۈنكى ، دوۋساقتىكى تاش بوشلۇقتا تۇرىدۇ ، تاش سۈيدۈكنى توسۇپ تۇرغان ئەھۋال بۇنىڭدىن مۇستەسنا- دۇر .

دوۋساقتىكى تاش ھەمىشە ئالەت ۋە ئۈنىڭ تېگىدە ، دوۋساق ئۈستىدە قىچىشىش ۋە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ . بۇنىڭغا ئالەتنىڭ دوۋساق بىلەن ھەمكارلىقى سەۋەب بولىدۇ .

تۆۋەندىكى دورا ئۇلارغا پايدىلىقتۇر : ئېزىلگەن قۇلت ① 15 دەرھەم ، پىرسىياۋشان 7 دەرھەم ، تال گىياھ 8 دەرھەم ، تۆمۈرتىكەن 10 دەرھەم ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ۋە تاغ پىتروۋشكىسىنىڭ ھەربىرىدىن 4 دەرھەمدىن ۋە ئاق ئەنجۈر 7 دانە ئېلىنىپ ، 4 رىتىل سۇدا 1 رىتىل قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە ھامامدىن چىققاندىن كېيىن ئىچىلىدۇ . بۇنىڭ بىر ئىچىمى يېرىم رىتىلدۇر .

دوۋساقتىكى تاش سەۋەبلىك سىيىش قىيىنلىشىپ ياكى سۈيدۈك توسۇلۇپ قالسا ، بىرەر توسقۇنلۇق ياكى قورقۇش سەۋەبلىك دوۋساقنى يېرىشقا ئىمكانىيەت بولمىسا ، بەزى ئادەملەر ھىيلە ئىشلىتىپ مەقئەت بىلەن ئۇرۇقدان ئارىسىدىن كىچىككىنە يېرىپ ئۇ يەردىن سۈيدۈكنى چىقىرىش ئۈچۈن بىرنەيچە قويىدۇ . بۇنىڭ بىلەن ھايات كەچۈرۈش گەرچە ئاسان بولمىسىمۇ ، لېكىن ئۆلۈمنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ .

سىيىش قىيىنلىقى ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇش

سىيىش قىيىنلىقىنىڭ سەۋەبى بەزىدە دوۋساقنىڭ ئۆزىدە بولىدۇ ، مەسىلەن دوۋساقنىڭ كۈچسىزلىكى . بۇ مىجەزنىڭ ، بولۇپمۇ سوغۇق مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشى ئارقىسىدا ، مەسىلەن شىمال شامىلىنىڭ كۆپ چىقىشى ئارقىسىدا پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇششاق ۋە باشقا كېسەللىكلەر نەتىجىسىدە بولىدۇ . بۇنىڭدا دوۋساق سۈيدۈكنى ھەيدەش ۋاقتىدا ئۇنى تەبىئي ھالدىكىدەك سىقىپ چىقىرىش ئۈچۈن ئۇنىڭ ھەممىسىنى ئوگاي قاماپ ئالالمايدۇ .

---

① قۇلت ــــ ھىندى مېشى .

سـىـيدۇرىدىغان نەرسىلەرگە كەلسەك ، ئۇلار تاغ پىترۇشكىسىنىڭ ئۇرۇقى ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، كەۋرەك يىپلىمى ، ياۋا ئوكراب يىلتىزى ، تاغ سۇمبۇلى يىلتىزى ، ئەمام ، قۇست ، رۇم سىپسىق كەۋرىكى ، ئىگىر ، ئوكراب ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى ، بۇلارنىڭ ھەممىسى قايىنتىلغان تۇرۇپ سۈيى ياكى قارا نوقۇت سۈيى ۋەياكى تۆمۈرتىكەن سۈيى ، پىترۇشكا ۋە ئارپىبەدىيان ، خۇسۇسەن ياۋا ئارپىبەدىيان شىرنىسىدە ئىچىلىدۇ . چۆل پىيىزىدىن قىلىنغان ئىسكەنجىۋىل بىلەن ئىچىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر .

ئەگەر سۈيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ سەۋەبى تاش پەيدا بولۇشتىن بولسا ، تاشنىڭ قەيەردە بولۇشىغا قاراپ داۋالىنىدۇ . ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى سوغەل ، ئارتۇق ئۆسكەن گۆش ۋە ئەت ئۆنۈشتىن بولسا ، بۇنىڭدىكى داۋا بوشاشتۇرىدىغان ۋانىنغا چۈشۈش ، دوۋساق بابىدىكى بوشاشتۇرىدىغان ياغلارنى ئىشلىتىش ، چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن ساقلىنىشتىن ئىبارەت . بۇلار بەزىدە تەسىر قىلسا ، بەزىدە تەسىر قىلمايدۇ .

ئەگەر سەۋەب سۈيدۈكنى ئۇزاق تۇتۇپ تۇرۇشتىن بولسا ، ئۇنى زىغىر ئۇرۇقى ، سىرىق يۇنىغچقە ، مەخسەر ۋە شۇ نەرسىلەردىن تەييارلانغان قويۇق سۇرتمىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ ، ئاندىن سۈيدۈكنى ھەيدەشتە كۈچلۈك دورىلار ۋە كاتېتىر ئىشلىتىلىدۇ . بۇنىڭدا بەلزەم يېغى ۋە بۇنىڭ قاتارىدىكىلەرنىڭ چوڭ پايدىسى باردۇر .

دورىلار تەسىر قىلمىغاندا ، باشقىچە ھىيلە قىلىپ كاتېتىر ۋە سىيدۈرىدىغان نەرسە ئىشلىتىش كېرەك . دوۋساقتا ئىششىق بولسا ياكى يىنىدىن بىسىپ تۇرىدىغان نەرسە بولسا ئىشلىتىشتىن ساقلان ، چۈنكى بۇنداق چاغدا ئۇنى كىرگۈزۈش ئىششىقا سەۋەب بولۇپ ئاغرىقنى ئاشۇرىدۇ .

كاتېتىرنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۋە ئەڭ مۇلايىمى ئېگىلىشى ناھايىتى ئاسان بۇيۇمدىن قىلىنغىنىدۇر . بەزى دېگىز ھايۋانلىرى ۋە بەزى قۇرۇقلۇقتا ياشايدىغان ھايۋانلارنىڭ تېرىسىنى بىرئاز ئاشلىسا شۇنداق بولىدۇ . كېيىن ئۇنىڭدىن كاتېتىر ياساپ ، ئۇ ئوغۇز يىپلىمى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چاپلاشتۇرۇلىدۇ. بەزى كاتېتىر قوغۇشۇن ۋە قەلەيدىن قىلىنىدۇ، بۇلار ياخشى بولىدۇ. كاتېتىر بەزىدە كۈمۈشتىن ۋە باشقا مەدەنلەردىن ياسىلىدۇ.

بۇلارنىڭ ھەممىسى بەزىدە بىرەر نەرسىنى دوۋساققا كىرگۈزۈشكە، بەزىدە ئۇنىڭدىن بىرنەرسىنى چىقىرىشقا پىلانلاپ ياسىلىدۇ.

دىيابېت كېسەللىكى

دىيابېت كېسەللىكى سۈنى قانداق ئىچكەن بولسا، شۇ پېتىچە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە سىيىپ چىقىرىۋېتىدىغان، يامان كېسەللىكتۇر. ئۇ كۆپىنچە ياداشقا ۋە مەڭگۈلۈك ئاغرىققا ئېلىپ بارىدۇ. چۈنكى، بۇ كېسەللىك بەدەندىن كۆپ رۇتۇبەتنى تارتىدۇ ۋە بەدەننىڭ سۇ ئىچىش ئارقىلىق ئارتۇقچە رۇتۇبەتلەردىن كېرەكلىكىنى ئېلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

داۋالاش: دىيابېت پەيدا بولغاندا، كۆپىنچە يالقۇنلۇق ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنى سۈيدۈك ھەيدىمەيدىغان نەرسىلەردىن كاھۇ ۋە كۆكنارغا ئوخشاش سوغۇق مىجەزلىك كۆكتاتلار، مېۋىلەر ۋە قويۇلدۇرغان شىرنىلىكلەر بىلەن سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەش ئارقىلىق ھەمدە سوغۇق ۋە ھۆل ھاۋادا ئارام ئالدۇرۇش، تەشنالىقنى قاندۇرۇپ، بۆرەكنى سوۋۇتۇش، دوۋساق مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن سوغۇق ۋانىدا كۆكرىپ توڭغۇچە سوغۇق ئۆتكۈزۈش بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئىچىدىغان پايدىلىق نەرسىلەردىن بىرى سوۋۇتۇلغان چۆچۈمەل ئايراندۇر. بۇ قانچە قويۇق بولسا شۇنچە ياخشى، خۇسۇسەن قوي سۈتىدىن بولغىنى ئەڭ ياخشىدۇر. قورۇلغان كاۋا سۈيى، بەدرىنىڭ (تەرخەمەك) شىرنىسى، ئىسفەغۇل ئۇرۇقى ۋە ئاچچىق ئانار سۈيى، ئۈجمە سۈيى، ئالا غورا سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار پايدىلىق. بۇ ئىچىملىكلەرنى كېسەل سۇ ئورنىدا ئۆزى كۆتۈرەلىگۈدەك ئىچىدۇ. تاغ يالپۇزىنىڭ قويۇق شىرنىسى ئۇلارغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ سۈيى، ھەتتا ئۇنىڭ شىرنىسى ئۆز ۋاقتىدا ئىچىلسە، ئۇلارغا پايدا قىلىپ،

تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ، ھەر قېتىم بۇنىڭدىن ئىككى كەپلە① غىچە ئىچىلىدۇ.

ئۇلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلار رۇم بۇغدىيىدىن تەييارلانغان ئاتالا، كاشكاپ، زىخ كاۋىپى ۋە خۇلامىلار② بولۇپ، بۇلارغا ئىچىنى باغلىغۇچى بەزى نەرسىلەر ئارىلاشقان بولۇشى كېرەك. يەنە بىر ياشقا توشقان كالا گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى، كالا پاچىقىدىن قىلىنغان ياغلىق شورپىلار. ئەگەر تەشنالىقتىن قورقمىسا، چۈچۈمەل قىلىنغان ۋە قىلىنمىغان يېڭى بېلىقلار، سۇ قوشۇپ پىشۇرۇلغان ئۆچكە سۈتى، بۇنىڭدا قوشۇلغان ھەممىسى ۋە سۈتنىڭ ئاز قىسمى قايناپ چىقىپ كېتىشى كېرەك. بۇلارنىڭ ھەممىسى دىيابىت بىلەن ئاغرىغانلارغا پايدىلىقتۇر. سوۋۇتۇش ۋە بۇرۇشتۇرۇش خاسىيىتى بولغان مېۋىلەرنىڭ بېھىگە ئوخشاش سۈيىدۈكنى ھەيدەش تەسىرى بولغانلىرىدىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

تاناسىل ئەزالىرى ھەققىدە

جىنسىي ئالاقىنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى

ئۆز ۋاقتىدا ئۆتكۈزۈلگەن ئوتتۇرا ۋە مۆتىدىل جىنسىي ئالاقە پايدىلىق بولىدۇ، ئۇنىڭ كەينىدىن چىقىندىلەر بوشىتىلىدۇ، بەدەننى يەڭگىللەشتۈرىدۇ ۋە بەدەننىڭ كېيىنكى ئۆسۈشىگە ھازىرلىق قىلىنىدۇ. بەزىدە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن كىشىنى غەمكىن قىلغان پىكىر يوقىلىپ، تېتىكلىك پەيدا بولىدۇ، قاتتىق ئاچچىقلىنىش بېسىلىدۇ ۋە كىشى تىنچلىنىدۇ. بۇ ئۆزىنى تېتىك قىلىش، مېڭە، يۈرەكتە ئورۇغ تۈپەيلى توپلانغان دۈتىنى دەپئى قىلىش بىلەن مالىخولىياغا، سەۋدايى كېسەللىكنىڭ كۆپ

① 1 كەپلە ــ 892.5 گىرامغا تەڭ.

② خۇلام ــ كالا گۆشىدىن سىركە بىلەن ھەر خىل سەيلەر قوشۇپ قىلىنغان تائام.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

قىسمىغا پايدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇ تاماققا ئىشتىھانى ئاچىدۇ؛ ئۇرۇقدان ئەتراپىدا پەيدا بولىدىغان ئىششىقلارنىڭ ماددىسىنى كېسىدۇ. بەزىدە ئەرلەردە جىنسىي ئالاقىنى تەرك قىلىش نەتىجىسىدە ئۇرۇق توپلىنىپ سوۋۇپ زەھەرگە ئايلىنىدۇ، ئۇرۇق يۈرەك ۋە مېڭىگە زەھەرلىك يامان بۇغ پەيدا قىلىدۇ. بۇ نەرسە ئاياللاردىكى «بالياتقۇ بوغۇلۇش» قا ئوخشىشىدۇ. زەھەر كۈچەيمەستىن ئالدىن پەيدا قىلغان زەھەرلىك ئەھۋاللارنىڭ ئەڭ كىچىكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئېغىرلىشىشى، سوۋۇش ۋە ھەرىكەتنىڭ قىيىنلىشىشىدىن ئىبارەت.

جىنسىي ئالاقىنىڭ زىيانلىق تەرىپى

جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش بەدەننى تېزلىكتە سوۋۇتۇشقا، قۇرۇتۇشقا، تۇغما ھارارەتنى تارتىشقا ۋە قۇۋۋەتنى تۆۋەنلىتىشكە ئېلىپ بارىدۇ. جىنسىي ئالاقە بالدۇرلاردا سۇسلۇق ۋە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا كىشى بەدەننى ئۆزى كۆتۈرۈپ تۇرالمايدىغان ھالغا كەلتۈرۈپ قويىدۇ.

ئاشقازىنى تاماققا تولۇپ تۇرۇپ جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى بۇ، ھەزىمگە توسقۇنلۇق قىلىپ، تولۇق ئۈستىگە ھەرىكەت قىلىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەرگە (تېز ۋە ئېغىر تەسىر قىلىپ) ئۇچرىتىدۇ. ئاچ قورساق جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك، چۈنكى بۇ يەنىلا زىيانلىق، تەبىئىتىگە ئېغىرلىق كەلتۈرىدىغان ۋە تۇغما ئىسسىقلىقنى يوقىتىدىغان بولۇپ، ئېزىلىش ۋە ئىنچىكە بەل ئاغرىقى كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، جىنسىي ئالاقە تائام مەيدىدىن پەسكە چۈشۈشكە باشلاپ بىرىنچى ۋە ئىككىنچى ھەزىم كامالىغا يەتكەندىن كېيىن، ئۈچىنچى ھەزىم ئوتتۇرىسىدا بولۇشى كېرەك.

مۆتىدىل مىجەزلىك كىشىلەر ئۈچۈن تەجرىبىدە ئېنىقلىنىشىغا قارىغاندا، جىنسىي ئالاقىنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى شۇكى، بۇنداق كىشى بىرقانچە ۋاقىت جىنسىي ئالاقە قىلماي يۈرگەندىن كېيىن جىنسىي ئالاقە

قىلسا، ئۆزىنى ساغلام، يەڭگىل سېزىدۇ.

مەست كىشى، قېرىغان كىشى، كىچىك بالا ۋە كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ئۇرۇقىدىن بالا بولمايدۇ. ئەزالارغا ئاپەت يەتكەن كىشىنىڭ ئۇرۇقىدىن ساغلام بالا تۇغۇلۇشى كەمدىن - كەم ئۇچرايدۇ.

جىنسىي قابىلىيەتنىڭ كەملىكى

بۇنىڭ سەۋەبى يا زەكەرنىڭ ئۆزىدە، يا ئۇرۇق ئەزالىرىدا ياكى باشقۇرغۇچى ئەزالار① ۋە ئۇلارغا قوشنا ئەزالاردا، باشقۇرغۇچى ئەزالار بىلەن جىنسىي ئەزالار ئوتتۇرىسىدا تۇرغۇچى ئەزالاردا بولىدۇ.

ئىزا تارتىش ۋە تۈرلۈك خىياللار جىنسىي ئالاقىنى سۇسلاشتۇرىدىغان ۋە ئۇنىڭغا توسقۇنلۇق قىلىدىغان نەرسىلەردىن سانىلىدۇ. بۇلار، مەسىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان ئايالنى يامان كۆرۈش ياكى ئۇنىڭدىن ئىزا تارتىش ياكى ئالدىدىن جىنسىي ئالاقىدە كۈچسىز ياكى ئاجىز بولۇپ قالارمەنمۇ دەپ يۈرەكتە قورقۇنچ پەيدا بولۇش، ئىلگىرى شۇ كىشىدە تاسادىپىي ئەھۋال يۈز بەرگەن بولسا، ھەرقېتىم جىنسىي ئالاقە قىلماقچى بولغاندا كۆز ئالدىغا كېلىپ، جىنسىي ئالاقىدا ئاجىز بولۇپ قالىدۇ.

سېمىز كىشىلەر ئورۇق كىشىلەرگە قارىغاندا جىنسىي ئالاقىدە ئاجىز كېلىدۇ.

ھەيز كۆرگەن ئايال، موماي، كېسەل ئايال، بالاغەتكە يەتمىگەن قىز، ئۇزاق ۋاقىتتىن بېرى جىنسىي ئالاقە قىلمىغان ئاياللار بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

چۈنكى، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆز خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن ئۇرۇق ئەزالىرىنىڭ قۇۋۋىتىنى كېمەيتىدۇ. جىنسىي ئالاقىگە زەئىپ بولغان كىشىگە جىنسىي ئالاقە ھەققىدىكى ھېكايىلەرنى، جىنسىي ئالاقە ئۇسۇللىرى ۋە

---

① باشقۇرغۇچى — مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە نېرۋىلار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تۆرلىرى توغرىسىدا يېزىلغان كىتابلارنى ئوقۇپ بېرىش كېرەك . ئۇ قۇۋ-ۋەتلىك بولغۇچە ئالاقىنى پۈتۈنلەي تەرك قىلىپ شۇلار ئۈستىدە پىكىر قىلسۇن .

شەھۋەتنى قوزغىتىدىغان ئاددىي دورىلار

ئۇرۇقلاردىن شەلغەم (چامغۇر) ، كەرەم (يۇمىلاق سەي) ، سېمىز-ئوت ، مىسىر باقىلىسى ، تەرە تېزەك ، يالپۇز ، سەۋزە ، مەرچۇبە ، تۇرۇپ ، بېدە ، قوغۇن ، پېترۇشكا ، تاغ پېترۇشكىسى ۋە ياۋا زىرە ئۇرۇقلىرى ، شۇنىڭدەك ھەر خىل مۇچ ، ئۇزۇن مۇچ ، كىچىك قاقىلە ، كۈنجۈت ، زىرە ۋە باغلارغا تېرىلىدىغان قىزىل ئىنداۋ ئۇرۇقلىرى ، بان دانىسى ۋە ئۇنىڭ يېغى ، ياۋا سانا ئۇرۇقى ، ھەببى ئۇززەلەم ، سېرىق يۇنغىچقە ئۇرۇقى ، بو-لۇپمۇ ئۇنىڭ ھەسەل بىلەن قايىنىتىلىپ قۇرۇتۇلغىنى ؛ دانلاردىن نوقۇت ، باقىلە ، لوۋىيە ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار . قوزاق ۋە قۇرۇق ئوتلاردىن قىرفە ، دارچىن ، مۇسكەت ياڭىقىنىڭ پوستى ، تۆمۈرتىكەن (ئوغرىتىكەن) ، تال-سىپەر ؛ مېغىزلاردىن سەنۇبەر ، قۇش تىلى ، سەقىچ دەرىخىنىڭ مېۋىسى ، ياۋا سانا ئۇرۇقى ، پىستە ۋە فۇندۇق مېغىزى ئىشلىتىلىدۇ . يېلىملاردىن كەتىرا ، ئەنگۈزە يېلىملىرى پايدىلىق ، بۇ ، دەسلەپكى ئىسسىق ۋە ناھايىتى دەم قىلغۇچىلاردىن سانىلىدۇ؛ سوغۇق مىجەزدىن زەئىپلەشكەن كىشى ئەنگۈزەدىن 1 مىسقالنى شاراب بىلەن ئىچسە پايدىسى چوڭ بولىدۇ .

يىلتىز ۋە ئوتلاردىن چايانئوت يىلتىزى ، ئاق ۋە قىزىل بەھمەنلەر ، ياۋا زەنجىۋىل ، چۈچۈك قۇست ۋە « تۈلكە مايىقى » يىلتىزلىرى ئىشلىتى-لىدۇ ؛ كېيىنكىسى ئالەتنى قوزغىتىشتا كۈچلۈكتۇر . يەنە كەنگەر يىلتىزى ، پىياز ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ قورۇلغىنى ، قورۇلغان چۆل پىيىزى ، ياۋا سەۋزە ، زەنجىۋىل ، بولۇپمۇ بۇلارنىڭ مۇراببالىرى ، خولىنجان ، نەزلە ئوتى ، تۆ-مۈرتىكەن (ئوغرىتىكەن) يىلتىزى ، ياۋا ئوكراب يىلتىزى ، تورىاغۇت ، بوزىدان ، مۇغاس ، سۆرۈنجان ، بولۇپمۇ لۇبەبەر بەرىيا ياخشىدۇر . چۈنكى ، بۇ شاراب ئىسسىقلىقىنى بەدەننىڭ ھەممە قىسمىنى قوزغىتىدۇ ،

يەنە توپۇلاقنى ئىچسىمۇ، ئۇنى سۈركىسىمۇ پايدىلىقتۇر.

هايۋانلاردىن ئىلىنىدىغان دورىلار ئۇرا مەستىكى كالتا كېسىلى، ۋەرەل ۋە سەقەنقۇر، بولۇپمۇ ئۇنىڭ قۇيرۇقىنىڭ تېگى، كىندىكى، ئىككى بۆرىكى ۋە ئۆزى، «سۇ قىزلىرى»① دىن چىرربي②، يىلان بېلىقى، لەھەك ۋە ئومۇمەن ئىسسىقلىق بېلىقلار جىنسىي ئالاقىدە قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ. تۆگە سۈتىمۇ شۇنداق. تۆگە سۈتى هەزىم بولۇپ ئېغىرلىق قىلمايدىغان مىقداردا 20 كۈنگىچە هەر كۈنى ئىچىلىدۇ. ئۇششاق بېلىق ۋە خام بېلىقنىڭ قورۇتۇلغىنى (بۇ هەر قېتىم 7 دەرھەمدىن ئىچىلىدۇ)، بېلىق تۇخۇمى، توخۇ تۇخۇمى، كەكلىك، كەپتەر ۋە قۇشقاچ تۇخۇملىرى، ئومۇمەن هايۋانلارنىڭ مېڭىسى، خۇسۇسەن توخۇ، قۇشقاچ، ئۆردەك، چۆجە، قوزىلارنىڭ مېڭىسى، بۇلار تۇز بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەنە هەسەلمۇ پايدىلىق، بۇنىڭدىن دارىۋارسىز هەسەل سۈيى تەييارلاپ دائىم ئىچىپ تۇرۇلىدۇ؛ ئەگەر بۇنىڭغا ئازغىنە زەپە قوشۇلسا ياخشى بولىدۇ. سۈيۇقلۇقلاردىن تۆمۈر سۈيى③ ۋە ياش شاراب ئىچىلىدۇ، كونىرىغان شاراب بۇغنى لەتىپلەشتۈرۈپ تارقىتىدۇ ۋە زىيان قىلىدۇ.

مېۋىلەردىن شېرىن ئۈزۈم، بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېگىسى جىنسىي قابىلىيەتنى قوزغىتىش ئۈچۈن ياخشى تەسىر قىلىدۇ، چۈنكى بۇ، قاننى رۇتۇبەت ۋە يەلگە تولدۇرۇپ، ئۇنىڭغا ياخشى ئوزۇق ۋە ئىسسىقلىق بېرىدۇ.

كۆكتات ۋە بۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردىن تۆمۈرتىكەن (ئوغرىتىكەن)، بولۇپمۇ ئۇنىڭ سۈيى، هەسەل بىلەن قىيام بولغۇچە ئۇزاق قاينىتىپ يالىنىدۇ، يەنە تەرە تېزەكنى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ شىرنىسىنى هەر-كۈنى ئەتىگەندە 1 رىتىل كۈچلۈك نەبىز بىلەن ئىچىپ، كېيىن كېرەكلىك تاماق يېسە تېز پايدا قىلىدۇ.

بىز تەييارلىغان كۈچلۈك دورىلار تۆۋەندىكىچە: ئەنگۈزە، سەۋزە

---

① سۇ قىزلىرى ـــ سۇ هايۋانلىرى.

② چىرربي ـــ مۈرسىنە بېلىقى.

③ تۆمۈر سۈيى ـــ تاۋلانغان پولات سۇغۇرۇلغان سۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇرۇقى، ھىل، تەرە تېرىزەك ئۇرۇقى، قۇش تىلى، كېرىم دەنىنىڭ ھەربىرىدىن 1 ھەسسە، بوزىدان ۋە مۇچتىن 3 ھەسسە، مۇشكىدىن 1/6 ھەسسە ئېلىپ، كىچىك سەنۇبەر مېيى بىلەن ھۆللىنىپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

دورىلارغا ئوخشاش يېمەكلىكلەر

بىز سىنىغان ياخشى قۇيماق. قۇشقاچ ۋە كەپتەر مېڭىسىدىن 50 دانە، قۇشقاچ تۇخۇمى سېرىقىدىن 20 دانە، توخۇ تۇخۇمى سېرىقىدىن 12 دانە ۋە ئېزىپ ياخشى پىشۇرغان قوي گۆشىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىدىن بىر قاچا، سىقىلغان پىياز سۈيىدىن 3 ئوقىيە، سەۋزە سۈيىدىن 5 ئوقىيە، تۇز ۋە ئىسسىقلىق دورىلاردىن كېرەكلىك مىقداردا، سېرىقمايدىن 50 دەرھەم ئېلىنىدۇ. بۇلاردىن قۇيماق تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدىن ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى تاتلىققا مايىل كۈچلۈك رەيھان شارابى ئىچىلىدۇ.

ئىچىملىكلەردىن شېرىن شارابلار، شېرىن مەيىزدىن تەييارلانغان مەيىز شارابلىرى، قويۇقلۇقى بولغان شارابلارنىڭ ھەممىسى ئۇلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بالا بولماسلىق ۋە بويىدا قېلىشنىڭ قىيىنلىقى

بالا بولماسلىقنىڭ سەۋەبى يا ئەرنىڭ ئۇرۇقىدا ياكى خوتۇنلارنىڭ تۇخۇمىدا، بالىياتقۇ ئەزالىرىدا، ئەرلىك ئالەتى ئەزالىرى ۋە ئۇرۇق ھالەتلىرىدە بولىدۇ. بەزىدە غەم، شۇبھە، باش ئاغرىقى، ھەزىم كۈچسىزلىكى ۋە ئاشقازان بۇزۇلۇشقا ئوخشاش باشقۇرغۇچى ئەزالاردىكى سەۋەبتىن ياكى ئالاقە ۋاقتىدىكى تاسادىپىي خاتادىن بولىدۇ.

بىلگىنىكى، تۇغىدىغان ۋە ھامىلدار بولىدىغان ئايال ھامىلدار بولمايدىغان ئايالغا قارىغاندا كەم كېسەل بولىدۇ. بىراق، تۇغىدىغان ئايال تۇغمايدىغان ئايالغا قارىغاندا زەئىپرەك بولىدۇ ۋە تېزراق قېرىيدۇ. ھامىلىدار بولمايدىغان ئايال كۆپ كېسەل بولىدۇ - يۇ، ئۇنىڭ قېرىشى

ئاستىراق بولۇپ، ئۆمرىنىڭ كۆپ قىسمىدا ياش خوتۇندەك تۇرىدۇ.

هامىلىدار ئاياللارنىڭ ئومۇمىي تەدبىرى

ئۇلارنىڭ ئىچى ناھايىتى قاتقان بولسا، ياغلىق شورپا، شىرخۇ-رۇچ، شۈلارغا ئوخشاش مۆتىدىل يۇمشاتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئىچنى دائىم مۇلايىم قىلىپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. مۆتىدىل تەنھەرىكەت قىلىش ۋە ئاستا ـ ئاستا يول يۈرۈشكە بۇيرۇش كېرەك، ئەمما بۇلار ھەددىدىن تاشقىرى بولمىسۇن، چۈنكى ھەددىدىن تاشقىرىسى قۇۋۋەتنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇلار ھامىمامغا كۆپ چۈشمەسلىكلىرى كېرەك، ھەتتا تۇغۇش يېقىنلاشمىغۇچە ھەممامنى ئۆزلىرىگە ھەرەمدەك بىلىشلىرى كېرەك.

ھامىلىدار ئايال قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، سەكرەش، ئۇرۇلۇش، يىقىلىش، جىنسىي ئالاقىدىن، شۇنىڭدەك ئاشقازاننى تولدۇرۇپ تاماق يېيىشتىن ۋە ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم. ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئوزۇقلىرى پاكىز نان، شورپا ۋە زىر باجلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار كابۇل، مىسىر باقىلىسى ۋە خام زەيتۇنغا ئوخشاش ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن، شۇنىڭدەك لوۋىيە، نوقوت ۋە كۈنجۈتكە ئوخشاش ھەيز قېنىنى راۋان قىلىدىغان نەرسىلەردىن قېچىشى كېرەك.

ئاياللار تۇغقاندىن كېيىن، ئۇنى ئوراش ۋە تۇغۇش، قېنىنى يېتەرلىك دەرىجىدە كەلتۈرۈشكە ھەرىكەت قىلىش كېرەك. تاماقنى قىزدۇرىدىغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن تۈزىتىش كېرەك، سىڭىشى ئېغىر تاماقلارغا بىراقلا ئۆتمەسلىك كېرەك، بۇ ئىسسىتما بېرىپ ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتنى ۋە جىگەرنى كۈچسىزلەندۈرىدۇ، تەشنالىقنى كۈچەيتىدۇ، بەزىدە ئىستىسقىغا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

تېۋىپ تۇغۇشى خەۋپلىك بولغان ياش ئاياللار، بالىياتقۇسىدا بىرەر كېسەللىك بولغان ئاياللار ھەمدە دوۋسۇنى كۈچسىز ئاياللارغا قارىتا

هامىلدارلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ .

رىئايە قىلىش زۆرۈر نەرسىلەردىن بىرى ، جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى ۋە كېيىن فەرىجىگە قىتران سىلىش ۋە ئۇنى زەكەرگە سۈركەشتۇر ، بەلزەم يېغى ۋە قوغۇشۇن ئۈپىسى سۈركىسىمۇ بولىدۇ . جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى ۋە كېيىن ئانار پوستى ۋە ئاچچىق تاش سالسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدىغان دورىلار : ئۇزۇن قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددىلەرنى چىقىرىدىغان ھەممە دورىلار بالىنى ئاسان چىقىرىدۇ . ئەگەر تۇغىدىغان ئايالغا خىيارشەنبەر پوستىدىن 4 مىسقال ئىچۈرسە تۇرغان ئورنىدا تۇغىدۇ . ئەنگۈزە ۋە قۇندۇز قەھرى ئىچىش ناھايىتى ياخشى داۋادۇر . دارچىنىنى ئىچۈرسىمۇ ياخشىدۇر ، چۈنكى بۇ تولغاقنى ۋە تۇغۇشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ . رۇم گۈلخەيرىسى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىلغىنى تۇغۇشنى ئاسانلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرىدۇر . سېرىق يونغىچقە سۈيىمۇ تۇغۇشنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ .

پايدىسى ياخشى دورىلاردىن بىرى : پىرسىياۋشاندىن ئېلىپ ئېزىلىدۇ ۋە شاراب بىرئاز ياغ بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ ، شۇنىڭدەك كېيىكئوتىمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىدۇر .

ئايرىم ئەزاغا خاس بولمىغان كېسەللىكلەر

ۋابا ئىسسىتمىسى ھەققىدە

بەزىدە ھاۋادا سۇدىكىدەك ھالەت يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق تەرەپكە ئۆزگىرىدۇ، تەبىئىتمۇ ئۆزگىرىدۇ ھەمدە سۇ تۇرۇپ قېلىپ سېسىغان ۋە چىرىگەنگە ئوخشاش، ھاۋامۇ تۇرۇپ قېلىپ چىرىيدۇ. سۇ ساپ ھالەتتە تۇرسا بۇزۇلمايدۇ، ئۇنىڭغا تۇپراق جىنسىدىن بولغان يامان جىسىملار ئارىلىشىپ ئۇنىڭ تەركىبىگە يامان كەيپىيات پەيدا قىلغاندىمۇ بۇزۇلغاندەك كۆرۈنگەن ھاۋا ساپ ھالەتتىن بۇزۇلماستىن، بەلكى ئۇنىڭ تەركىبىدە يامان كەيپىيات پەيدا قىلىدىغان يامان بۇغلار ئارىلاشقانلىرى بۇزۇلىدۇ. بۇنىڭغا كۆپىنچە شامال سەۋەب بولۇپ، ئۇ پاتقاقلىق جايلاردىن ياكى چىرىگەن جەسەتلەر كۆمۈلمەي ياكى كۆيدۈرۈلمەي قالغان ئۇرۇش مەيدانلىرىدىن ۋەياكى ئۆلتۈرگۈچى ۋابا يۈز بەرگەن ئۇزاق جايلاردىن يامان بۇغلارنى ياخشى ھاۋالىق جايغا ھەيدەيدۇ.

بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ مەنبەسى ئاسمان جىسىملىرىنىڭ مەلۇم بىر ۋەزىيىتى بولۇپ، بۇ ۋەزىيەت ئۇلارنى بىزگە نامەلۇم تەرىزدە ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ، شۇنداق بولسىمۇ بىر گۇرۇھ مۇنەججىملەر بۇ ھەققە بىرەر دەلىلگە مۇناسىۋەتى بولمىغان دەۋانى ئوتتۇرىغا تاشلايدۇ.

بىلىشىڭ كېرەككى، بۇنىڭ دەسلەپكى ئۇزاق سەۋەبى ئاسمان

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شەكىللىرى، يېقىن سەۋەبى يەردىكى ھالەتتۇر. ئاسماننىڭ تەسىر قىلغۇچى قۇۋۋەتلىرى بىلەن يەرنىڭ تەسىر قىلغۇچى قۇۋۋەتلىرى ھاۋادا كۈچلۈك رۇتۇبەت ھاسىل قىلغاندا، بۇغلار ۋە تۇگۈنلەرنى ھاۋاغا كۆتۈرۈپ تارقىتىدۇ، ئۇلارنى كۈچسىز ھارارەت بىلەن چىرىتىدۇ. مانا شۇ ھالەتتىكى ھاۋا يۇرەككە يېتىپ بارىدۇ ۋە ئۇنىڭ روھ مىزاجىنى بۇزىدۇ.

ۋابا پەيدا بولۇشنىڭ بەلگىلىرى. ۋابا سەۋەبلىرى ئورنىدا يۇرگۈچى ھالەتلەرنىڭ ۋابا پەيدا بولۇشغا دالالەت بەرگۈچىلەردىن بىرى كۇز پەسلىنىڭ باشلىرىدا ۋە ئېلۇل① ئېيىدا ئاسمان تاشلىرى ۋە يۇلتۇز ئۇچۇشنىڭ كۆپىيىشىدۇر، چۈنكى بۇلار بولغۇسى ۋابادىن خۇددى ئۇنىڭ سەۋەبىگە، مەسىلەن قانۇن② ئېيىدا جەنۇب ۋە شەرق شامالىرىنىڭ بىرنەچچە كۈن تىنماي ئىسسىشىغا دىرەك بېرىدۇ.

شۇنىڭغا ئوخشاش ھاۋانىڭ بىر كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئۆزگەرگىنىنى كۆرسەڭ، كېيىنكى كۈنى ھاۋا تىنىق بولسا، قۇياش بىر كۈنى ياخشى، باشقا بىر كۈنى چاڭ ـ توزانلىق بولۇپ، غۇبارغا ئورۇلۇپ چىقسا، ۋابا پەيدا بولۇشغا ھۆكۈم قىلىۋەر!

سەۋەبلەرگە بىرلىشىپ كېلىدىغان بەلگىلەرگە كەلسەك، سەن، مەسىلەن ۋابا پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى پاقىلارنىڭ كۆپەيگىنىنى ۋە چىرىندىلەردىن پەيدا بولىدىغان ھاشاراتلارنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى كۆرسەن؛ يەنە ۋاباغا دالالەت قىلىدىغان بەلگىلەردىن بىرى شۇكى، سەن چاشقان ۋە يەر تېگىدە ياشايدىغان ھاشاراتلارنىڭ ھەيرانلىق ۋە ساراسىمىگە چۈشۈپ يەر يۈزىگە قېچىپ چىققانلىقىنى، لەيلەك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆز تەبىئىتى بويىچە سېزىدىغان جانىۋارلارنىڭ ئۇۋىسىدىن قېچىپ، بەزىدە بېسىپ ياتقان تۇخۇملىرىنى تاشلاپ كېتىشلىرىنى كۆرىسەن.

ۋابادىن ساقلىنىش. بەدەندىكى ئارتۇقچە رۇتۇبەتلەرنى چىقىرىش، ھەربىر ۋەجدىن بەدەننى قۇرۇتۇشقا يېقىن تەدبىرنى قوللاش ۋە تاماقنى

---

① ئېلۇل ــ سېنتەبىر.

② قانۇن ــ دېكابىر

كەم بېرىش لازىم . ئەمما ، جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى مۇتلەق قىلدۇرماسلىق ، كېسەلنى ھامىمىغا چۈشۈرمەسلىك ، ئۇنىڭغا شاراب ئىچۈرمەسلىك ۋە ئۇنى تەشنا قىلىپ قويماسلىق كېرەك . ھاۋانى بىز ئېيتقان نەرسىلەر بىلەن تۈزىتىش ۋە تاماقنى ئاچچىق - چۈچۈكلۈككە مايىل قىلىپ ، ئاز مىقداردا بېرىش لازىم . كېسەلگە بېرىلىدىغان گۆش چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ قاينىتىلسۇن . كېسەل خۇلام ①، قەرىس ② ئېشى ھەمدە تەتىم، غورا سۈيى ، لىمون سۈيى ۋە ئانار سۈيىگە سىركە قوشۇپ ياكى سىركىسىز تەييارلانغان مەسۇسلەر ③ نى يېسۇن . سىركىلىك پايدىلىق نەرسىلەرنى ، سىركىگە سېلىنغان كاۋۇلنى ئىشلەتسۇن . ئەنگۈزە ئۇلارغا پايدا يەتكۈزىدىغان نەرسىلەردىن بولۇپ ، كىشنىلەردىن چىرىشنى يىراقلاشتۇرىدۇ .

چېچەك ۋە قىزىل

بۇ كېسەللىكلەر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ ، جەنۇب شاماللىرى كۆپ چىقىپ ، ھاۋا ئىسسىغاندىن كېيىن كۆپىيىدۇ . ئىسسىق ھۆل مىزاجلىق ، بولۇپمۇ رۇتۇبىتى قۇدرەتلىك ۋە تومۇرلىرىدىن قان كەم ئېلىنغان بەدەن چېچەك كېسەللىكىگە ئومۇملىششقا قابىلىيەتلىكتۇر .

چېچەك كۆپىنچە باللاردا ، ئاندىن ئۆسمۈرلەردە يۈز بېرىدۇ ، چوڭلاردا كەم ئۇچرايدۇ ، ئۇلاردا چېچەك كۈچلۈك سەۋەبلەر مەۋجۇتلۇقىدا ۋە ناھايىتى ئىسسىق ، رۇتۇبەتلىك مەملىكەتلەردە يۈز بېرىشى مۇمكىن . چېچەك قۇرۇق بەدەندىن كۆرە ، رۇتۇبەتلىك بەدەندە ، قىش پەسلىدىن كۆرە باھاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ ، باھاردىن كېيىن كۈزنىڭ ئاخىرىدا ، شۇ كۈزدىن ئالدىنقى ياز پەسلى ئىسسىق ۋە قۇرۇق بولىدىغان كۈزنىڭ ئۆزىدە، ئىسسىق ۋەقۇرۇق بولغاندا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

---

① خۇلام ــ ئوغلاق گۆشىدىن تەييارلانغان تائام .

② قەرىس ــ يەڭگىل گۆشلەرگە مېۋە ۋە سىركە قوشۇپ تەييارلىنىدىغان تائام .

③ مەسۇس ــ قۇشلارنىڭ ئىچىگە تۇرلۇك كۆكتاتلارنى تىقىپ سىركىدە پىشۇرۇلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چېچەك پەيدا بولغاندا، ئالدى بىلەن قىچىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كېيىن يىڭنە ئۇچىغا ئوخشاش تېرىقسىمان نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ، ئاندىن بۇ نەرسىلەر يىرىڭغا تولۇپ، بەدەن سىرتىغا چىقىدۇ، يارا بولىدۇ، كېيىن قۇرۇپ تۇرلۇك رەڭدە قوماقلىشىپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

چېچەك تاشقان كىشىنىڭ ھالەتلەرگە كۆپرەك ئېتىبار بېرىلىشى لازىم بولغىنى ئۇنىڭ نەپەس ئېلىشى ۋە ئاۋازىدۇر. بۇ ئىككىسى ياخشىلانغۇچە ھايات قالسا، ئىش خاتىرجەم بولىدۇ. ئەگەر چېچەك، شۇنىڭدەك قىزىل تاشقان كىشىنىڭ نەپىسى ئۈزۈلۈپ ـ ئۈزۈلۈپ كەينى ـ كەينىدىن چىقىۋاتقانلىقىنى كۆرسەڭ، قۇۋۋەت چۈشكەنلىكىنى ياكى كۆكرەك ـ ئاشقازان پەردىسى ياللۇغلانغانلىقىنى تەخمىن قىلىۋەر.

چېچەك چىقىشنىڭ بەلگىلىرى. چېچەك چىقىشتىن ئىلگىرى بەل ئاغرىيدۇ، بۇرۇن قىچىشىدۇ، ئارامسىزلىنىدۇ، ئۇيقۇ كۆپىيىدۇ، ئەزالاردا سانجىق، پۈتۈن بەدەندە ئېغىرلىق يۈز بېرىدۇ، يۈز ۋە كۆز قىزىرىدۇ، كۆز ياشاڭغىرايدۇ، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، نەپەس قىسىلىشى ۋە ئاۋاز بوغۇلۇشى بىلەن بىرگە كېرىلىش ۋە ئەسنەش كۆپىيىدۇ، باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كۆڭۈل ئارامسىزلىنىدۇ، تاماق ۋە كۆكرەك ئاغرىيدۇ، ئوڭدا ياتقاندا ۋە شۇنداق ياتماقچى بولغاندا پۇتلار سىرقىرايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قان بۇزۇلۇشتىن تۇغۇلىدىغان ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ.

قىزىل چىقىش چېچەككە قارىغاندا كەمرەك خەۋپلىكتۇر، ئۇنىڭ كۆزگە كۆرۈنۈشى چېچەكتىكىدىن كەمرەك. قىزىلنىڭ پەيدا بولۇش بەلگىلىرى چېچەكنىڭ يۈز بېرىش بەلگىلىرىگە يېقىن كېلىدۇ. لېكىن، قىزىلدا جۆيلۈش كۆپرەك، كۆڭۈل ئارامسىزلىنىش ۋە ماغدۇرسىزلىنىش كۈچلۈكرەك، بەل ئاغرىقى كەمرەك بولىدۇ. تېز تېشىپ يۈزگە چىقىدىغان ۋە يېتىلىدىغان قىزىل خەتەرسىز، قاتتىق كۆك، بىنەپشە رەڭدىكىسى يامانىدۇر. يېتىلىشى سۇس، پات ـ پات بىھوش بولىدىغان ۋە ئارامسىزلىنىدىغان قىزىل ئۆلتۈرگۈچىدۇر. كۆرۈنۈپ تۇرۇپ تۇساتتىن ئىچىگە

پېتىپ يوق بولىدىغان قىزىلمۇ يامان ئارامسىزلىقنى كەلتۈرىدۇ .

داۋالاش . چېچەكتە ئەگەر شارائىت يار بەرسە ، تېز رەۋىشتە يېتەرلىك دەرىجىدە قان ئېلىش ، شۇنىڭدەك قىزىلدا ئەگەر قان تولۇقلۇقى بولسا قان ئېلىش كېرەك .

بۇ ئىككىلا كېسەللىكتە ئاۋۋال كۆچەيتىدىغان ، قايتۇرىدىغان ، ھارارەتنى يوقىتىدىغان ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىچنى ياغ باغلىمايدىغان ۋە قاننى قويۇلدۇرمايدىغان نەرسىلەر ، مەسىلەن تەمر ھىندى قوشۇلغان چىلان جىگدە ئېشى ، خورما گۆلىدىن تەييارلانغان تاماق ، يېسىمۇق ئېشى ، شورپىلار ۋە ئىچىنى كۆچلۈك يۇمشىتىپ ئىچنى سۈرمەيدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ئاشۇ تاماقلارغا تەمر ھىندى ۋە خۇسۇسىيەتتە شۇنىڭغا توغرا كېلىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇش لازىم . قاپاق ئېشى ۋە تاۋۇز پايدىلىقتۇر .

شۇ ۋاقىتتا كېسەلگە ياغ يېقىن كەلتۈرۈلمىسۇن . كېسەلنىڭ ئۈستىگە كۆرپە يېپىش ، بولۇپمۇ ئۇنى قىشتا سوغۇق ھاۋادىن ساقلاش ، تەرلىگەن كىشىگە ئىشلىتىلىدىغان تەدبىرنى قوللىنىش لازىم .

كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا ئىچ سۈرۈشتىن ئېھتىيات قىلىش ، يېسىسمۇق بېرىشنىڭ ئورنىغا بىرنەچچە قېتىم سۈيى سوغىلىتىپ قايناتىلغان يېسىسمۇق بېرىش ، تەمر ھىندى بىلەن چۆچۈك قىلىپ بېرىلىدىغان ياسىمۇق ئورنىغا ئانار سۈيى ، تەتىم ، غورا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ سۈيى بىلەن چۆچۈمەل قىلىنغان ياسىمۇقنى بېرىش كېرەك .

چېچەك پۈتۈنلەي تېشىغا تېپىپ بولسا ۋە يەتتە كۈندىن ئۆتۈپ يېتىلگەنلىكى كۆرۈلسە ، تىللا يىڭنە بىلەن ئاستا تېشىپ ، رۇتۇبەتنى پاختىغا سىلىپ ئېلىش توغرا تەدبىر ھېسابلىنىدۇ . تۈز قۇيۇشقا كەلسەك ، ئۇنى قۇيماي ئىلاج يوق ، تۈز قۇيۇش چېچەكنى يېتىلدۈرىدۇ ۋە قۇرۇتۇپ تېز چۈشۈرىۋېتىدۇ .

چېچەكنى يۇلغۇن تۈتۈنى بىلەن بۇغلاش پايدىلىقتۇر . قىش پەسلىدە يۇلغۇن ئوتۇنىنى مۇتتەسىل يېقىش كېرەك . ئەگەر چېچەك

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

رۇتـۇبـەتـلىك بولسا ، مىرتە ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ تۇتۇنى بىلەن بوغلىـ ماي چارە يوق .

چېـچـەك يېتىلگەندە ۋە ئۇنى قۇرۇتۇشقا كىرىشىلگەندە ، چېچەك تـاشقان كىشىنى گۈرۈچ ، تېرىق ، ئارپا ياكى باقىلە ئۇنىنىڭ ئۈستىگە ياتـ قۇزۇش پايدىلىق تەدبىرلەردىندۇر .

چېـچـەك ئاپىتىدىن ساقلىنىش زۆرۈر بولغان ئەزالار ئېغىز ، كۆز ، بـۇرۇن ، ئۆپكە ۋە ئۈچەيلەردۇر ، چۈنكى چېچەكتە كۆپرەك شۇ ئەزالار يا- رىـلـىنىدۇ ؛ كۆزگە كەلسەك ، بەزىدە ئېقىپ چۈشىدۇ ، بەزىدە ئۇنىڭغا ئاق چۈشىدۇ .

كـۆزنـى سـاقلاشنىڭ ئەڭ ياخشى يولى : كۆزگە چېچەك باشلىنىشـ نـىـڭ بىرىنچى كۈنىدە تەتىم ۋە كافور قوشۇلغان مورىر ۋە كەشنىچ سۈيى سۈركىلىدۇ ، مورىرىنىڭ ئۆزىنىمۇ سۈركىسە بولىدۇ .

ئىششىقلار ۋە تاشمىلار

چـىـقانلارمۇ چىقىلار جىنسىدىندۇر . بۇلار كۆپىنچە ھەزىمنىڭ يا- مـانـلـىـقـىـدىـن ، بـەدەن تولۇقلۇقى ئۈستىگە قىلىنغان ھەرىكەتلەردىن ۋە شـۇلارغـا ئوخـشـاشلاردىـن پـەيـدا بـولىدۇ . چىقانلارنىڭ ئەڭ يامىنى ئەڭ چوڭقۇرىدۇر .

بـەدەنـگە كۆپ چىقان چىقىۋېرىدىغان كىشى سۈرگە ئىچسە،پات - پـات ھامـامـغـا چۈشۈپ تېرىسىنى سۈرتۈپ تۇرسا ۋە تەنھەرىكەت قىلىپ بەرسە چىقاندىن قۇتۇلىدۇ .

سۈت ياكى ئەنجۈر سۈيىگە قوشۇلغان كەنەۋچە ئۇرۇقى ، خەردەل (قىـچـا) ۋە ھەسەل ياكى ھەسەلنىڭ ئۆزى بىلەن بىرگە ئەنجۈر چىقاننى پـىـشـۇرغـۇچـى دورىلاردىـنـدۇر . چاينالغان بۇغداي چىقاننى پىشۇرۇشقا يـاخـشـى يـاردەم بـېـرىـدۇ . بـۇرەقـقـا ئارىلاشتۇرۇلغان مـەيـىـز يـاكـى فـەردەل (قـىـچا) گە قوشۇپ گۈلسەۋسەر يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلغان ئەنجۈر

چىقانىغا قارشى مەشھۇر دورىدۇر. مەشھۇر خەمىر تۇرۇش دورىسىمۇ شۇنداق.

چىقان پىشىپ يېرىلمىسا، ئۇنى يا دورا بىلەن ياكى تىغ بىلەن يا- رىسەن.

سەرەتان

سەرەتان (راك) سەۋدا خىلىتىغا تېگىشلىك ئىششىق بولۇپ، سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيۈندىسى سەۋداغا ئايلانغان قىسمىدىن ياكى خالىس ۋە چۆكمىلىك سەۋدادىن ئەمەس، بەلكى سەپرا ئارىلىشىپ كۆيگەن ماددىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

سەرەتان كۆپىنچە بەزلىك ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ؛ ئۇ ئەسەبكە باي ئەزالاردا كۆپ بولىدۇ.

سەرەتان باشلانغۇچ قەدەمدە يوشۇرۇن ھالدا بولىدۇ، چۈنكى ئۇ دەسلەپتە پەيدا بولغاندا، كۆپىنچە ئۇنى ئېنىقلاپ بىلىش قىيىن بولۇپ، كېيىن ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. ئۇ باشلىنىشىدا كىچىك پۇرچاق دانىسىدەك قاتتىق، يۇمىلاق، خىرە رەڭلىك ۋە بىرقەدەر ھارارەتلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ بەزىسى قاتتىق ئاغرىقلىق، بەزىسى تىنچ بولىدۇ، بەزىسى يارىغا ئايلىنىدۇ.

بۇ ئىششىقنىڭ سەرەتان (قىسقۇچپاقا) دەپ ئاتىلىشى ئىككى ۋەجدىن بولىدۇ. قىسقۇچپاقا ئۆز ئولجىسىغا يېپىشقىنىغا ئوخشاش، بۇ ئىششىقمۇ ئەزاغا يېپىشقانلىقىدىن ياكى كۆرۈنۈشىنىڭ يۇمىلاقلىقى، رەڭگى ۋە ئەتراپلىرىدىن قىسقۇچپاقا ئاياغلىرىغا ئوخشاش تومۇرلار چىقىشى سەۋەبلىك بولسا كېرەك.

سەرەتاننى داۋالاشتىن شۇنى كۆرۈش كېرەككى، ئۇ باشلىنىۋاتقان مەزگىلدە، بەزىدە ئۇنى كۆپەيتىۋەتمەي ئۆز جايىدا توختىتىپ قويۇش ھەمدە يارىغا ئايلاندۇرۇۋەتمەي ساقلاشقا بولىدۇ. سەرەتان باشلىنىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پەيتىدە، ئوڭلىنىپ كەتسىمۇ، ئەمما مۇستەھكەملىنىپ ئالغىنى ئوڭلانمايدۇ.

كۆپىنچە بەدەننىڭ ئىچكىرىسىدە يوشۇرۇن سەرەتان پەيدا بولىدۇ. بۇ قىراتنىڭ ئىپتىشىچە، بۇنداق سەرەتاننى تۇتۇپ بىزەۋىتە قىلماسلىق ياخشىراق، چۈنكى تۇتۇلۇۋېرىلسە، ئۇ ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئۆز ھالىغا قويۇپ داۋالاتمىسا، بولۇپمۇ ئارپا سۈيى، تاشلاق بىلىقى، ئېلىتىلغان توخۇمنىڭ سېرىقى ۋە شۇلارغا ئوخشاش بەدەننى سوۋۇتىدىغان، ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان، تىنچ ۋە بىخەتەر ماددا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلانسا، ساقلىق ۋە ھاياتلىق مۇددىتى ئۇزىرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدا ھارارەت بولسا، كالىنىڭ قېتىقىنىڭ يېغى ئېلىنغان يېگى ئايرانى ۋە ھۆل كۆكتاتلار، كاۋىدىن تەييارلانغان تاماق بېرىلىدۇ.

سەرەتان كىچىك بولسا بەزىدە ئۇنى كېسىش مۇمكىن. ئەگەر سەرەتاننى بىرەرنەرسە بىلەن يوقىتىش مۇمكىن بولسا، بۇ تىغنى ئىششىقنىڭ ئەتراپلىرىغا ئۆتكۈزۈپ، ئۇنى بېقىپ تۇرغان ھەممە تومۇرلارنى چىقىرىپ ئالىدىغان قىلىپ ناھايىتى تېگىگە يەتكۈزۈپ تۇرۇپ كېسىش يولى بىلەن بولىدۇ. ئۇ تومۇرلاردىن بىرەرسىمۇ قالماسلىقى كېرەك. ئۇلاردىن كۆپ قان ئاقتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا كۆپىنچە سەرەتاننىڭ يامانلىقنى ئاشۇرىدۇ.

بەزىدە كەسكەندىن كېيىن داغلاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ؛ ئەگەر سەرەتان باشقۇرىدىغان ۋە نەپىس ئەزالارغا يېقىن بولسا، بەزىدە داغلاشمۇ زور خەۋپ كەلتۈرىدۇ.

قەدىمكىلەردىن بىرىنىڭ ھېكايە قىلىشىچە، بىر تېۋىپ سەرەتان ئىششىقى چىققان بىر ئەمچەكنى كەسكەندە، ئىككىنچىسىدە سەرەتان پەيدا بولغان. مەن ئېيتىمەنكى، بۇ ئىككىنچى ئەمچەككىمۇ سەرەتان چىقىش ئالدىدا بولۇپ شۇ كېسىشكە توغرا كېلىپ قالغان بولۇشى ياكى ماددا كۆچۈش ئارقىلىق ئىككىنچى ئەمچەككىمۇ سەرەتان چىققان بولۇشى مۇمكىن، كېيىنكىسى ئېنىقراق.

سەرەتانغا دورا ئىشلىتىشتە تۆت مەقسەت كۆزدە تۇتۇلدۇ. سەرەتاننى تۈپتىن يوقىتىش قىلىن، ئۇنى چوڭىيىپ كېتىشتىن، يارىغا ئايلىنىشتىن توختىتىش ۋە يارىغا ئايلانغاننى داۋالاش.

سەرەتانغا ئىشلىتىلىدىغان ياخشى دورىلار يۇيۇپ ئىشلىتىلىدىغان مەدەن نەرسىلەردۇر، مەسىلەن يۇيۇلغان تۇتيا شەببۇي يېغى قوشۇلغان گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

سەرەتاننى چوڭىيىشتىن توختىتىشقا توغرا كەلگەندە، بۇ مەقسەتكە ماددىنى كېسىش، تاماقنى تۈزىتىش، مەشھۇر قايتۇرىدىغان دورىلار ياردىمىدە ئەزانى كۈچەيتىش ۋە مەدەن نەرسىلەردىن چېپىلىدىغان دورىلارنى ياساپ ئىشلىتىش ئارقىلىق يېتىلىدۇ. مەسىلەن، تۆگمەن تېشى ۋە بىلەي تېشىنى سۈركىگەندە چۈشكەن كۆكۈننى ھەمدە قوغۇشۇننى ھاۋانچىغا گۈل يېغى ۋە كەشنىچ سۈتىگە ئوخشاش سۇيۇقلۇقنى قۇيۇپ قوغۇشۇن دەستە بىلەن سۈركىگەندە چىققان نەرسە چېپىلىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش توك ئۈزۈمنى ئېزىپ تاڭسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سەرەتاننى يارىغا ئايلىنىشتىن توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا مۇھىرلېيى ياكى ئەرمەن لېيى، دومبۇل زەيتۇن يېغى گۈلھەمىشە باھار سۈيى، كاھۇ (ئۇسۇڭ) شىرنىسى ياكى ئىسفەغۇل شىرنىسى قوشۇلغان قوغۇشۇن ئۇپىسى ئارىلاشتۇرۇلسا بۇ ياخشى تەركىب بولىدۇ. ياخشى پايدا بېرىدىغان قويۇق سۈرتمىلەردىن بىرى، سۇ قىسقۇچپاقىسىنىڭ يېگىسى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئىقلىمىيە ئالتۇن توپالى بىلەن قوشۇلغىنىدۇر.

يارىغا ئايلانغان سەرەتاننى داۋالاشقا كەلگەندە، بۇنىڭ ياخشى تەدبىرلىرىدىن بىرى شۇكى، كاناپ لاتىنى ئىتئۈزۈم سۈيىگە پاتۇرۇپ ھەمىشە يارا ئۈستىگە قويۇپ تۇرۇلىدۇ، لاتا قۇرۇشقا ئاز قالغاندا، لاتا قايتىدىن ھۆللەپ تۇرۇلىدۇ.

بۇغداي مېغىزى، كۈندۇر يېلىمى، قەلەي ئۇپىسىنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم، ئەرمەن لېيى، مۇھىر ۋە يۇيۇلغان سەبىرلەرنىڭ ھەربىرىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دەرھەم ئېلىپ، بۆلارنىڭ ھەممىسىنى ئېزىپ، سىپىلىدىغان دورا تەييارلاپ ھۆل يارىغا ئىشلىتىلىدۇ، قۇرۇق يارىغا گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىپ قويۇلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا گۈل يېغى بىلەن تەييارلانغان موملۇق سۈرتمىگە قوشۇلغان قىسقۇچپاقا كۆلىمۇ پايدا قىلىدۇ؛ ياخشىسى ئۇنىڭغا ئۆزى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئىقلىمىيە ئالتۇن توپالى قوشۇشتۇر. بەزىدە تۇتىيادىن تەييارلىنىدىغان دورا ھەمدە سېمىزئوت سۈيى ياكى ئىسفەغۇل شىرنىسى بىلەن يۇيۇلغان تۇتىيانىڭ ئۆزى پايدا يەتكۈزىدۇ.

ماخاۋ كېسەللىكى

ماخاۋ كېسەللىكى سەۋدانىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان يامان بىر ئىللەتتۇر. ئۇ ئەزالارنىڭ مىزاجىنى، كۆرۈنۈشى ھەمدە شەكلىنى، ئەزالارنىڭ ئۈزۈلكسىز مۇقىملىقىنى بۇزىدۇ؛ ھەتتا ئەزالار يېرىلىپ يارىلىنىش سەۋەبلىك چۈشۈپ كېتىدۇ. ماخاۋ كېسەللىكى پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان سەرەتانغا ئوخشاشتۇر؛ ئۇ بەزىدە يارىغا ئايلىنىدۇ، بەزىدە ئايلانمايدۇ. ئۇ كېسەل بەدەندە ئۇزاق داۋام قىلىدۇ.

ماخاۋ كېسەللىكىنىڭ ئەڭ بىرىنچى تەسىر قىلىدىغان سەۋەبى جىگەر مىزاجىنىڭ ناھايىتى ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇققا مايىل بولۇپ بۇزۇلۇشى (بۇنىڭدا قان كۆپىيىپ سەۋداغا ئايلىنىدۇ) ياكى پۈتۈن بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدۇر، بۇ ئىككىلا مىزاج شۇ دەرىجىدە بۇزۇلىدۇكى، بۇ سەۋەبلىك قان سوۋۇپ قويۇلىدۇ.

بەزىدە بۆلارنىڭ ھەممىسىگە ھاۋانىڭ ئۆزىدىن ياكى ماخاۋ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ يېقىنلىقى سەۋەبلىك بۇزۇلۇشى ياردەملىشىدۇ. چۈنكى، بۇ كېسەللىك يۇقۇملۇقتۇر. بەزىدە ماخاۋ كېسەللىكى نەسىلدىن ـ نەسىلگە ئۇدۇم قالىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ ئەڭ يېنىككىنىمۇ داۋالاش قىيىن: داۋالاشتىن ئۈمىد يوق. ماخاۋنىڭ ئەمدى باشلىنىۋاتقانلىقىنى داۋالاش مۇمكىن، بە-

دەنگە ئۇرنىشىپ ئالغىنىنى داۋالىغىلى بولمايدۇ .
ماخاۋ ئالدى بىلەن قول - پۇتلىرىدىن ۋە يۇمشاق ئەزالاردىن باشلىنىدۇ ، شۇ ئەزالارنىڭ تۇكى چۈشۈپ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ ، بەزىدە يارا پەيدا بولىدۇ ، ئاندىن ماخاۋ بارا - بارا پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ .

ماخاۋ كېسەللىكىنى داۋالاش

كېسەللىك ئېغىرلىششتىن ئىلگىرى بوشىتىش ، تازىلاش تەدبىرىنى قوللاشقا ئالدىراش كېرەك . كېسەلدە قان كۆپلۈكى ئىنقىلانسا ، ئۇنىڭ ئىككى قولىنىڭ تومۇرىدىن تېز ، يېتەرلىك دەرىجىدە قان ئېلىش كېرەك .
تومۇردىن قان ئالغاندا ئاندىن كېسەلنى بىر ھەپتە دەم ئالدۇرۇش ، كېيىن لۇغازىيە ئايارەج ، ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنىڭ ئېتىدىن تەييارلىنىدىغان ئايارەجگە ئوخشاشلار بىلەن بوشىتىش لازىم .
ماخاۋ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى ھەرگىز جىنسىي ئالاقە قىلمىسۇن !
ئىچۈرۈلىدىغان نەرسىلەرگە كەلگەندە ، ئەفئى يىلىنىدىن تەييارلىنىدىغان كۇملاچىنىڭ يالغۇز ئۆزىدىن ھەر قېتىم 1 مىسقالدىن ئېلىپ ، 1 ئوقىيە قويۇق شاراب ياكى تىلا شارابى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ، دېگىز پىيىزى كۇملىچى ئىچۈرۈلىدۇ .
بىلگىنكى ، ئەفئى يىلىنىنىڭ گۆشى ياكى ئۇنىڭ گۆشىنىڭ قۇۋۋىتى ئۆتكۈزۈلگەن دورا بۇنداق ماخاۋ كېسەللىكى ئۈچۈن ئەڭ ئالىي دورىلارنىڭ بىرىدۇر .
ئېچىگە ئەفئى يىلنى چۈشۈپ ئۆلگەن ياكى شۇ يىلان ئىچكەن شارابنى بىلمەي توساتتىن ئىچكەن ماخاۋ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ساقىيىپ كەتكەن ، « ئەفئى يىلنى تۆزى »مۇ ئۇلار ئۈچۈن پايدىلىقتۇر .
ئەفئى يىلىنى شورپىسىغا كەلسەك ، بېشى ۋە قۇيرۇقى كېسىلىپ ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىچى تازىلانغان ئەفئا يىلىنى گەندانە ، ئوكراب ، نوقوت ۋە بىرئاز تۇز قوشۇپ ، تاكى تىتىلىپ پىشقۇچە ئازغىنە سۇدا قايناتىلىدۇ ، سۆگەكلىكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ، گۆشىنى تازىلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ . گۆشى يېيىلىدۇ ، شورپىسىغا ئاق نان توغراپ ئىچۈرۈلىدۇ . بەزىدە شورپا ياخشىراق بولسۇن ئۈچۈن كەپتەر باچكىسى قوشۇپ قاينىتىلىدۇ .

ئەفئا يىلىنىنىڭ قۇۋۋىتى ئۆتكۈزۈلگەن يېغىنى ، مەسىلەن شۇ يىلان قاينىتىلغان زەيتۇن يېغىنى كېسەل بەدىنىگە سۈركىسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

بۇنداق كېسەللەرگە بېرىلىدىغان تاماقلار : تېز ھەزىم بولىدىغان ياخشى نەرسىلەر ، مەسىلەن مەلۇم قۇش گۆشىنىڭ قاينىتىلغان شۇرپىسى ۋە گۆشى ، يەڭگىل ھەزىم بولىدىغان يېڭى بېلىقلارغا زۆرۈر دورىۋارلارنى قوشۇپ بېرىلىدۇ . تازىلانغان ئارپا نېنى ، خەندەرۇس نېنى ، شۆلاردىن تەييارلانغان سۇيۇق ئاشلار ۋە ھۆل كۆكتاتلار بۇنداق كېسەللەر ئۈچۈن ياخشى تاماق ھېسابلىنىدۇ .

كالىلەكسەي بۇنداق كېسەللەر ئۈچۈن ئۆز خۇسۇسىيىتى بىلەن پايدىلىقتۇر ، ناننى سۈت ۋە ھەسەل بىلەن يېيىش پايدا قىلىدۇ . ئەنجۈر ، ئۈزۈم ، مەيىز ، قورۇلغان بادام ، مەھسەر ، سەنۇبەر دانىسى ۋە شۆلاردىن تەييارلانغان تاماقلار بۇنداق كېسەللەر ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ .

ھەر خىل يارىلار

بىلگىنكى ، مۇسكۇلنىڭ شەلۋەرىشى ۋە ئېزىلىشىدىن پەيدا بولغان يارىلارنىڭ باشقىسىنى قورۇتۇش ئارقىلىق داۋالاش كېرەك .

بەزى يارىلارنى تىكىشكە توغرا كېلىدۇ .

يارىغا قارشى ئەڭ ئاۋۋال قوللىنىش زۆرۈر بولغان تەدبىر شۇكى ،

ئۇنى دورىلار بىلەن يىرىڭلىتىش، كېيىن دورىلار بىلەن تازىلاش، ئاندىن گۆش ئۇندۇرۇپ پۇتكۈزۈشتۇر.

سۆڭەك چىقىپ قېلىش

سۆڭەكنىڭ چىقىشى ئۆز جايىدىن ۋە تەبىئىي ۋەزىيەتتىن بىر تەرەپكە قاراپ پۇتۇنلەي ئۆسۈپ چىقىشتۇر. ئەگەر پۇتۇنلەي چىقمىسا، بوغۇمنىڭ چوڭقۇر ياكى ئوڭ تەرەپكە قاراپ تېيىپ كېتىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى تۇتۇپ بېقىپ بىلگىلى بولىدۇ. كېسەل بولغان بوغۇم ھەرىكەت قىلمىسا پۇتۇنلەي چىققانلىقىغا ھۆكۈم قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇ ھەرقايسى تەرەپكە قاراپ ھەرىكەت قىلىپ، ئىلگىرى يېتىدىغان جايلىرىغا يېتىپ بارسا، ئۇ سۆڭەك چىقىپ قېلىشقا ئالاقىدار كېسەللىك بولمايدۇ.

تېۋىپ ئۇچرىتىدىغان سۆڭەك چىقىپ قېلىشتا يا تەنھا ئۆزى بولىدۇ، ياكى يارا، جاراھەت، ئىششىق ۋە باشقا كېسەللىك بىلەن قوشۇلغان بولىدۇ. سۆڭەك چىقىپ قېلىش باشقا كېسەللىك بىلەن بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە، بۇنىڭغا قاراپ بىلگىلى بولىدۇ؛ ئەگەر ئۇ چىداپ بولمايدىغان، ئىششىق تۇغدۇرىدىغان قاتتىق ئاغرىقنى قوزغاتمايدىغان يەڭگىل تارتىش بىلەن جايىغا قايتىدىغان بولسا قايتۇرۇلىدۇ، ئەگەر ئىش بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، بۇ ھالەت چوڭ بوغۇملاردا ئۇچرىسا، ئالدى بىلەن يارا ياكى جاراھەت، كېيىن چىققان بوغۇم داۋالىنىدۇ.

ئەمما، خالىس ۋە ئاددىي ھالدىكى سۆڭەك ئۆسۈپ چىقىشقا كەلگەندە، ئۇنى تۈزىتىش تەدبىرى تۆۋەندىكىچە: بىر سۆڭەكنىڭ بېشى ئىككىنچى سۆڭەكنىڭ بېشىغا توغرا بولغىنىچە بوغۇم چىققان جايىغا قارشى تەرەپكە قاراپ تارتىلىدۇ. كېيىن چىققان جايىغا قايتۇرۇلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا ئۇ ئورنىغا چۈشىدۇ، بۇنى كۆپىنچە چىققان ئاۋازدىن بىلگىلى بولىدۇ. كېيىن تېڭىپ قويۇلىدۇ، تېڭىپ قويۇلسا ئىششىقتىن ساقلايدۇ ياكى ئىششىماسلىققا ياردەم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سۆڭەك سۇنۇش سۆڭەككە خاس ئۈزۈكسىزلىكنىڭ بۇزۇلۇشى بولۇپ، شۇ سەۋەبلىك سۆڭەكتە ئاجرىلىش ۋەقەسى بولىدۇ.

چوڭ كىشىلەرنىڭ سۇنغان جايىنى ئاغرىقتىن، سۇندۇرغۇچى سەۋەبنىڭ كېلىپ ئۇرۇلغان جايىدىن ۋە قول بىلەن تۇتۇپ كۆرۈش ئارقىلىق بىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭكى بولسا ئاغرىق، ئىششىق ۋە قىزىرىشتىن مەلۇم بولىدۇ.

سۇنغان سۆڭەكلەر ئەسلىي ھالىتىگە قايتۇرۇلسا، بالىلار ۋە ئۇلارغا يېقىن ياش كىشىلەردە دەسلەپكى قۇۋۋەت ساقلىنىشى سەۋەبلىك سۇنۇقنىڭ پۈتۈپ كېتىشى مۇمكىن. ئەمما، يىگىتلىك ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ياشتىكى كىشىلەردە، پۈتۈپ كەتمەيدۇ، بەلكى مىسكەرلەر مىس ۋە باشقا نەرسىلەرنى بىرىكتۈرۈشتە ئىشلىتىدىغان قەلەي ۋە قوغۇشۇن كەپشەرلەردەك ئىككىگە ئاجرالغان سۆڭەكلەر ئۈستىدىن سۆڭەك قاراقىدىن ئىبارەت كەپشەرلەپ، ئۇلارنى بىر - بىرىگە قوشۇپ تۇرىدۇ. سۇنغان سۆڭەكلەر ھەر خىل مۇددەتتە تۇتىدۇ، چۈنكى بۇرۇن سۆڭىكى 10 كۈندە، قوۋۇرغا سۆڭىكى 20 كۈندە، بىلەك ۋە ئۇنىڭغا يېقىن جايلاردىكى سۆڭەك 30 — 40 كۈندە، سان (يوتا) سۆڭىكى 50 كۈندە تۇتىدۇ. بەزىدە تۇتۇش مۇددىتى بۇنىڭدىن ئۇزاققا سوزۇلىدۇ، ھەتتا سان (يوتا) سۆڭىكىنىڭ تۇتۇشى ئۈچ ئايدا ياكى تۆت ئايدا ۋە ئۇنىڭدىن كۆپرەك مۇددەتكە سوزۇلىدۇ.

تۇتۇش قائىدىسى ئەزانى كېرەكلىك مىقداردا تارتىشتىن ئىبارەت، كۆپ تارتىش جاننى ئاغرىتىدۇ، قىينايدۇ.

كېرەكلىكتىن كەم تارتىش ياخشى تۇتۇشقا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. بۇ قائىدە سۆڭەك ئۆسۈپ چىقىشقا، سۇنۇشقا ئوخشاشتۇر.

لازىم بولغان ئۇسۇلدا تارتىلغاندا، ئىككىلى سۆڭەك توغرا ھالەتكە كەلتۈرۈلۈپ كېرەكلىك مىقداردا رەخت قويۇلۇپ تېڭىلىدۇ. ئۈستىدىن گەج تاختا قويۇلۇپ تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئۇ ئەزانى ئىلاجى بار ھەرىكەت قىلدۇرماي تىنچ قويۇش كېرەك. شىكەستىلەنگەن سۆڭەكنى ئاشۇ

كۇنىنىڭ ئۆزىدە تۇزىتىپ گەج بىلەن قاتۇرۇپ قويۇشقا ئالدىراش كېرەك . چۈنكى ، مۇددەت قانچە ئۇزارسا جايىغا كىرىشى شۇنچە قىيىن بولۇپ ، ئۇنىڭدا سان (يوتا) سۆڭىكىگە ئوخشاش مۇسكۇل ۋە كۆپ ئەسەبلەر ئوراپ تۇرغان سۆڭەكتە ئاپەتلەر كۆپىيىدۇ .

زەھەرلەر

زەھەرلەرنىڭ قايسى تۇرىدىن ئىكەنلىكىگە ئۇلارنىڭ سەۋەبىدىن بەدەندە پەيدا بولىدىغان زىيانغا قاراپ مەلۇمات ئالغىلى بولىدۇ . ئەگەر ئېچىلىش ، تال - تال بولۇش ، ئىچى سۇرۇش ۋە ئۇيۇشۇشقا ئوخشاش ئەھۋال پەيدا بولسا ، زەھەرنىڭ زەرنىخ ، مەرگىمۇش ۋە ئۆلتۈرۈلگەن سىمابلارغا ئوخشاش ئۆتكۈر ، تېز ۋە ئىسسىق دورىلار خىلىدىن ئىكەنلىكى بىلىنىدۇ . قاتتىق ماغدۇرسىزلىنىش ، كۆپ تەرلەش ، كۆز قىزىرىش ، ئارامسىزلىنىش ۋە تەشنالىق پەيدا بولسا ، زەھەرنىڭ فەرفيۇنغا ئوخشاش هارارەت سەۋەب بولىدىغان زەھەر ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ . ئېغىر ئۇيقۇ كېلىش ۋە سوغۇقلۇق پەيدا بولسا ، زەھەرنىڭ ئۇيۇشتۇرغۇچى نەرسىلەر جۈملىسىدىن ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ .

زەھەر ئىچكەن كىشى هوشىدىن كەتسە ۋە كۆزى ئالىيىپ ، كۆز قارىچۇقى كۆرمىسە ، ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد قىلىنمىسۇن . كۆزى قىزىرىپ ، تىلى ئىسىلىپ قالسىمۇ شۇنداق بولىدۇ . تومۇر ئۇرۇشى چۈشۈپ سوغۇق تەر چىقسا ، بۇ يامانلىقنىڭ بەلگىسىدۇر . بۇنداق بولسا كىشى كەمدىن - كەم تىرىك قالىدۇ .

زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلگەن كىشى زەھەرنىڭ قۇۋۋىتى بەدەنگە سىڭىشتىن بۇرۇن تېز داۋالاشقا كىرىشىش كېرەك . ئۇ كىشىگە ئىلمان سۇ ياكى كۈنجۈت يېغى ۋە زەيتۇن يېغى ئىچۈرۈلۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ . بۇ تەدبىرنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك قوللىنىش لازىم . بۇ ئىچىلىۋاتقان نەرسىلەرگە ئوكراپ ۋە بۇرەق قۇۋۋىتى ئۆتكۈزۈلسە ياخشىراق بولىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

زەھەرلەنگەن كىشى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپلەپ قۇسقاندىن كېيىن، كۆپ سۈت ئىچسە زەھەرنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ، سۈتنى قۇسۇپ چىقىرىۋەتسىمۇ زىيىنى يوق.

قۇستۇرۇلغاندىن كېيىن دەرد پەسكە چۈشكەنلىكى سېزىلسە، ھۆقنە (ئىچنى سۈرۈش) قىلىش كېرەك. ئەگەر تاقەتسىزلىك بۇنىڭدىن چوڭ ئىسا، قۇستۇرىدىغان ۋە ئىچى سۈرىدىغان نەرسە ئىچۈرۈلىدۇ. سۈت ئىچىشنى ئېسىدىن چىقارمىسۇن. مۇھىر لېيى شېخىغا ئوخشاش دورا ئىچۈرۈشكە ئېھتىياج چۈشسە، ئىچسۇن! چۈنكى بۇ زەھەرنى ھەيدەشكە ياخشى پايدا يەتكۈزىدۇ، ئۇنى دەسلەپكى پەيتتە ئىچۈرسە، زەھەرنىڭ ھەممىسىنى قۇستۇرىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: دەپنە مېۋىسىدىن 2 مىسقال، مۇھىر لېيىدىن 2 مىسقال ۋە گۈلسەۋسەر يىلتىزىدىن 2 مىسقال ئېلىنىپ، بۇلار زەيتۇن يېغى بىلەن قارشى يۇغۇرۇلىدۇ ۋە ھەر قېتىم بىر بولاقتىن ئىچۈرۈلىدۇ.

زەھەر ئىچكەن كىشىنى ئۇخلاتماسلىق، ئۇنى بىھوشلۇققا چۈشۈپ قېلىپ، ئۆزىنى يوقىتىشقا يول قويماي، ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇش ۋە ئۇنىڭ ئالدىدا قاتتىق شاۋقۇن - سۈرەن سېلىش كېرەك.

ئۆلتۈرۈلمىگەن سىمابنى ئىچكەن كىشىلەرنىڭ كۆپچىلىكى زەھەرلەنمەيدۇ. چۈنكى، سىماب مەقئەتتىن قانداق بولسا، شۇ پېتى چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما، قۇلىقىغا ئۆلتۈرۈلمىگەن سىماب قويۇلغان كىشىدە قاتتىق بىئاراملىق ۋە ئەقلىدىن ئېزىش يۈز بېرىدۇ.

ئۆلتۈرۈلگەن ۋە بۇغلىتىلغان سىمابقا كەلسەك، بۇ، يامان زەھەرلىك ۋە پارچىلىنىشتۇر. بۇنىڭدىن ئىچ سۈرۈش ئاغرىقى، ئۈچەي سۈرۈش، ئىچىدىن قان كېتىش، تىل (گەپ قىلىش) ئېغىرلىشىش ۋە ئاشقازان ئېغىرلىشىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا قارشى قۇستۇرۇش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تەدبىرلەرنى قوللانغاندىن كېيىن، مەسلەن مورىدىن 3 دەرھەم ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچۈرۈش ياكى ھەسەل سۈيىنى مەقئەتتىن كىرگۈزۈپ قويۇش ياخشى دورىلاردىندۇر. شۇنىڭغا ئوخشاش ھەسەل

سۈيى بۇرەق بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلىنسۇن.

ئەپيۇن. ئەپيۇن ئىچكەن كىشىنىڭ قول ـ پۇتى قولىشىپ سۇۋۇيدۇ. ئۇنىڭدا قىچىشىش پەيدا بولىدۇ، بەدەندىن ئەپيۇن ھىدى كېلىپ تۇرىدۇ، بېشى ئايلىنىدۇ، ھېق تۇتىدۇ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ، تاماق ۋە نەپىسى قىسىلىدۇ، كانىيى خىرقىرايدۇ؛ قول ـ پۇتلىرىنىڭ رەڭگى خىرە بولىدۇ، كالپۇكى ۋە يۈزى سارغىيىدۇ، كېكىرىشى قىيىنلىشىدۇ، ئېغىر ئۇيقۇ باسىدۇ، تىلى تۇتۇلىدۇ ۋە كۆزى چوڭقۇرلىشىپ قالىدۇ، كېيىن سوغۇق تەر، سوغۇق نەپەس ۋە ئۆلۈمگە ئېلىپ كېلىدۇ.

2 دەرھەم ئەپيۇن ئىككى كۈن ئىچىدە ئۆلتۈرىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە شۇندىلا بولىدۇ.

بۇنىڭدا ياغ، سۇ، تۇز ۋە بۇرەق، ئىسكەنجىۋىل ۋە ھەسەلنى سۇ بىلەن بېرىپ قۇستۇرسا بولىدۇ، ھەممە زەھەرلەر ئۈچۈن ئومۇمىي بولغان بوشىتىش قوللىنىلىدۇ. كېيىن كۈچلۈك ھۆقنە دورىسى بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەرمەن بىلەن قوشۇلغان ئىسكەنجىۋىل، شاراب بىلەن ئەرمەن ئەپيۇنگە قارشى ئىشلىتىدىغان دورىلاردىندۇر. ئەنگۈزە بولسا ئۇنىڭ تەرىبىدۇر. دارچىنىنىڭ ئۆزى ۋە سىركە، سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇلغىنى ھەم شۇنداق تەسىرگە ئىگە.

1 مىسقال ئەنگۈزەنى 25 دەرھەم خۇشبۇي شارابقا سېلىپ ئىچۈرۈلسە، ئەپيۇن زەھىرىدىن قۇتۇلىدۇ. كۆپ مىقداردىكى كونىرىغان شاراب، بولۇپمۇ ئۇنىڭ سۈيۈق خۇشبۇي، كۆپ سۇ كۆتۈرىدىغان ۋە دارچىن قوشۇلغىنى بۇنىڭغا قارشى ئاجايىپ دورىدۇر.

ھاشاراتلار ۋە يىلان چاققاننى داۋالاش

ھاشاراتلار چاققاننى داۋالاشتىكى ئەڭ بۈيۈك قانۇن بىلگىنكى، «بەر بەر ئويۇنچۇقى» ۋە تەرياق ياردىمىدە تۇغما ھارارەتنى كۈچەيتىش، ئۇنى مۇداپىئەگە قوزغىتىشتۇر. تۇغما ھارارەتنى كۈچەيتىشكە كىرىدىغان تەدبىرلەر زەھەرنى كۆيدۈرۈپ سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈندۇر،

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com

شۇنىڭدەك ئىچكى ئەزالارنى كۈچەيتىشمۇ كۆزدە تۇتۇلىدۇ. كېيىن زەھەر ھەيدىلىدۇ. ئۇنىڭ تەسىرى ئىچىلىدىغان دورىلار ھەمدە مەخسۇس خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان سۇيۇق مەلھەم دورىلار بىلەن تۈگىتىلىدۇ.

قارا يۇنغىچقە ئۇرۇقى ياخشى دورىلاردىن بولۇپ، ئۇ سۇغا ياكى شارابقا سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ ياكى يالپۇزنىڭ ئۆچ تۈرىنىڭ قايناتمىسى ئىچۈرۈلىدۇ.

چىتىران ئۇرۇقى ھەممە زەھەرلەرگە قارشى تۇرىدۇ. ئۇنىڭ بىر ئىچىمى 2 مىسقال، بۆلجۈرگەن يىلتىزى بارلىق زەھەرگە قارشى پايدىلىقتۇر. پەنجەن گۆش مېۋىسى، بەلزەم يېغى، بەلزەم دەرىخى ئۇ- رۇقى، پەنجەن گۆشى، ئەنجۈر بىلەن ياڭاق، فوندۇق، گىنتىيانا يىلتىزى، ئەرستالاخىيە بىلەن بىرگە گاۋشىر، سەمبىت گۈلىنىڭ گۈلى ۋە يوپۇرمىقى پايدىلىقتۇر.

ھەرقانداق ھاشارات چاققانغا قارشى پايدىلىق دورا: سېدانە، ئادراسمان ئۇرۇقى ۋە زىرىنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەم، گىنتىيانا يىلتىزى ۋە يۇملاق ئارىستالاخىيەنىڭ ھەربىرىدىن 1 دەرھەم، ئاق مۇچ ۋە مورىنىڭ ھەربىرىدىن 0.2 دەرھەم ئېلىپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىر ئىچىمى بىر دانە رۇم باقىلىسىچىلىك بولۇپ، شارابقا سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ، ئاق ياكى كۆك نېفىت، سامساقنىڭ ئۆزى ياكى ئۇنىڭ سې- رىقماي بىلەن قايىنىتىلغىنى، زەيتۇن بىلەن بىرگە قۇندۇز قەھرى ياكى گىنتىيانانىڭ سۇ تەگمىگەن شىرنىسى ھاشاراتلار چاققانغا قارشى سۇركى- لىدىغان دورىلاردىندۇر. سۇ يالپۇزى ۋە سۇيدۇك بىلەن بىرگە ئالتۇن گۈڭگۈرت زەھەرنى ياخشى يوقاتقۇچىدۇر.

ھاشاراتلارنى ھەيدەش ئۇسۇلى

تۇتۇتۇلىدىغان دورىلارغا كەلسەك، بۇنىڭغا مىسال ئانار ئوتىنىڭ تۇتۇتۇلىدۇر. چۈنكى بۇ، ھاشاراتلارنى ھەيدەيدۇ؛ گۈلسەۋسەر يىلتىزىمۇ شۇنداق. ئانارنىڭ نوتىلىرى بۇ جەھەتتە ئاجايىپتۇر. گەلبەن يېلىمى،

شاخلىرى ، تاق تۇياقلىق ۋە جۈپ تۇياقلىق هايۋان تۇياقلىرى ، يۇڭ ، مۇقىل ، ئىران كەۋرەكى ، ئەنگۈزە ، دەفنە دەرىخى ، يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسى ، يالپۇز ۋە دەرمەنەلەرمۇ شۇنداق .

تاشچۆپ ۋە سۇ يالپۇزى ياتىدىغان جايغا سېلىنسا كۆپ ساندىكى هاشاراتلارنى قاچۇرىدۇ . پەنجەن گۆشنى ياتىدىغان يەرنىڭ ئەتراپىغا يېيىپ قويسا ، هاشاراتلاردىن ساقلىنىشتا ئاجايىپ ياخشىدۇر . دەرمەنە ۋە ئەنگۈزەمۇ شۇنداق ، دەفنە دەرىخى بۇ ساهەدە ئاجايىپ تەسىرگە ئىگە . ئولتۇرىدىغان يەرنىڭ ئەتراپىغا سەنۇبەر ياغىچى كۈلنى سېپىپ دائىرە ياسالسا هاشارات قاچىدۇ .

هاشاراتنى يىراقلاشتۇرۇشقا ياردەم بېرىدىغان تەدبىرلەردىن بىرى ، شامدان ۋە چىراغلار ياتىدىغان جايدىن يىراق يەرگە قويۇلسا ، هاشاراتلار ئاشۇ تەرەپكە بارىدۇ . لەگلەك ، تاۋۇز ، تۇخۇم تۇغىدىغان ئۆي قۇشلىرى ، تاغ ئۆچكىسى قاتارلىقلارنى ئۆيدە باقسا ، هاشارات ۋە قۇرت ـ قوڭغۇزلارنى يوقىتىشقا ياردەم بېرىدىغان تەدبىرلەردىندۇر . چۈنكى ، هاشاراتلار بۇلاردىن قاچىدۇ ، ئەگەر ئۈستىگە چىقسا ، بۇ قۇشلار ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ .

غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنىڭ ئەهۋالى

كىشىنى غالجىر ئىت چىشلىگەندە ، ئومۇمەن باشقا جاراهەتلەرگە ئوخشاش ئاغرىق جاراهەتتىن باشقا نەرسە كۆزىتىلمەيدۇ ، ئاندىن بىر-نەچچە كۈندىن كېيىن ئۇ كىشىنىڭ پىكرى بىرئاز بۇزۇلىدۇ . يامان چۈشلەر كۆرىدۇ ، غەزەپلەنگەنگە ئوخشاش ئەهۋال ، ۋەسۋەسىلىك ۋە ئەقىل قارشىلىشىش ، سورالغان نەرسە قېلىپ باشقىچە جاۋاب بېرىش سادىر بولىدۇ . سەن ئۇنىڭ بارماقلىرى ۋە ئاياغلىرى تارتىشىپ ، ئۆزىگە تار-تىۋاتقانلىقىنى كۆرىسەن ، كېسەل يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ ؛ ئۇنىڭ كۆكرەك ـ قورساق پەردىسى لىپىلداپ تارتىشىدۇ ، هېق تۇتىدۇ ، تەشنا بولىدۇ ؛ ئاغزى قۇرۇيدۇ ، ئۇ ئادەمدىن قاچىدۇ ، يالغۇز تۇرۇشنى خالايدۇ ، كۆ-پىنچە يورۇقلۇقنى يامان كۆرىدۇ . پۈتۈن ئەزاسى ، يۈزى قىزىرىدۇ ، ئاندىن يۈزى يارىلىدۇ ، ئۇنىڭدا كىچىك ئاغرىقلار پەيدا بولىدۇ ، ئاۋازى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بوغۇلىدۇ ، يىغلايدۇ ۋە ئىش ئاخىرىغا يېقىنلاشقاندا ، سۇدىن ۋە ئومۇمەن سۇيۇقلۇقتىن قورقۇشقا باشلايدۇ . ئۇنىڭغا قاچان بولمىسۇن سۇ كەلتۈرۈلسە ، ئىت دەپ خىيال قىلىپ قورقىدۇ . بەزىدە سۇدىن قورقمايدۇ . لېكىن ، ئۇنىڭدىن يىرگىنىدۇ ؛ بەزىدە تۇپراقتا ئىغىناشنى ياخشى كۆرىدۇ . بەزىدە ئىختىيارسىز رەۋىشتە مەنىي چىقىش سادىر بولىدۇ . بۇ ئەلۋەتتە تارتىشىش ۋە ئۇيۇشۇشقا ئېلىپ بارىدۇ ، سوغۇق تەر چىقىش ، ھوشسىزلىق ئاخىر ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ . بەزىدە كېسەل بۇ ئەھۋال سادىر بولماي تۇرۇپ تەشنالىقتىن ئۆلىدۇ ، بەزىدە سۇ خالايدۇ ، ئەمما سۇ بېرىلسە دادلاپ ئىچمەيدۇ ياكى بىرەر يۇتۇم ئىچكۇدەك بولسا كانىيىدا سۇ تۇرۇپ قېلىپ ئۆلىدۇ .

بۇ كېسەلدە يۈز بېرىدىغان غەيرىي تەبىئىي ھالەتلەردىن بىرى شۇكى ، ئۇ ئادەمنى چىشلەشكە ئۇرۇنىدۇ ، ئەگەر كېسەللىك ئەۋجىگە يەتكەن پەيتتە چىشلىگۇدەك بولسا ، بۇ ئادەمدىمۇ غالجىر كىشىدىكىدەك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ ؛ ئۇنىڭدىن قالغان سۇ ۋە تاماقنى ئىستېمال قىلغان كىشىمۇ غالجىرلىشىدۇ .

بۇ كېسەل سۇدىن قورقۇشنى باشلىغان ، بولۇپمۇ ئەينەكتە ئۆزىنىڭ يۈزىنى كۆرۈپ ئۆزىنى تەن ئالمايدىغان ياكى ئۆزىنىڭ ئورنىدا ئىتنى كۆرۈش دەرىجىسىگە يەتكەن بولسا ، ئۇنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ ياكى ئۇ باشقا تەدبىرنىڭ ياردىمىدىمۇ ساقىيالمايدۇ . بۇ كېسەللىك ئىككى ھەپتە ۋە شۇنىڭغا يېقىن ۋاقىتتىن باشلاپ ، ئالتە ئاي مۇددەت ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ . ئوتتۇرىچە مۇددەت 40 كۈن .

غالجىر ئىت ۋە غالجىرلاشمىغان ئىت چىشلىگەندىكى كېسەللىك ئارىسىدىكى پەرق

بۇنىڭ ئۈچۈن « شاھ ياڭىقى »① ياكى ئۇنىڭدىن باشقىسىنى ئېلىپ ، بىر مەزگىل جاراھەت ئۈستىگە قويۇپ تۇرۇلىدۇ ، كېيىن ئېلىپ

---

① شاھ ياڭىقى ــ مۇسكەت ياڭىقى .

توخۇغا تاشلىنىدۇ ، ئەگەر توخۇ ئۇنىڭدىن يۈز ئۆرۈسە ، غالجىر ئىت كېسەللىكى بولىدۇ ؛ ئەگەر توخۇ ياڭاقنى يەپ ئۆلۈپ قالسا ، ئىتنىڭ غالجىر ئىكەنلىكى بولۇپ چىقىدۇ . بىر بۇردا ناننى ئېلىپ ، جاراھەتتىن ئېقىۋاتقان نەرسە قان بولسۇن ياكى باشقا بىرەر نەرسە بولسۇن ، سۈركىلىدۇ ۋە بىر ئىتقا تاشلىنىدۇ . ئەگەر ئىت ئۇنى يېمىسە ، دېمەك غالجىر ئىت كېسىلى بولغان بولىدۇ .

داۋالاش

ئالدى بىلەن جاراھەتنى پۈتۈشكە يول قويماستىن ، جاراھەت چوڭ بولمىسا ، ئۇنى كېڭەيتىش ۋە ئېچىش كېرەك ، ئاندىن ھاشارەت چېقىۋېلىش بابىدا ئېيتىلغان تەدبىرلەر ، يەنى بانكا قويۇش ئارقىلىق شۈمۈرۈپ ئېلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . قانداق ئىت چىشلىگەننى ئېنىقلاش ئۈچۈن ، جاراھەتنى ئەڭ ئاز بولغاندا 40 كۈن ئېچىدە پۈتۈپ بولۇشىغا يول قويماسلىق كېرەك .

كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ئىمكانىيەت يار بەرگەن تەدبىرلەرنى يولغا قويۇش ، ھاممامغا چۈشۈرۈش بىلەن كېسەلنى تەرلىتىش لازىم . بىرىنچى كۈندە بوشىتىشقا ئالدىرىماسلىق ، بەلكى زەھەرنى تاشقىرىغا تارتىپ چىقىرىش كېرەك .

ئىچ سۈرۈشكە كەلسەك ، بۇنىڭغا سەۋدانى سۈرىدىغان نەرسىلەر ، ھەتتا خەربەق ، خەربەق كۈملىچى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش زۆرۈر نەرسىلەر قوللىنىلسۇن .

ئاق تاك ياغىچى چوغىدا پارچىلاپ ئېزىشقا مۇمكىن بولغان دەرىجىدە مۆتىدىل كۆيدۈرۈلگەن دەريا قىسقۇچپاقىسىنىڭ كۆمۈرىنى ھەمدە خۇددى شۇنداق ياغاچ چوغىدا خۇددى شۇ دەرىجىدە كۆيدۈرۈلگەن گىنتىيانا يىلتىزى كۆمۈرىنى ساپ شاراب بىلەن ئىچۈرۈپ سىناپ كۆرۈلۈك . ئۇنىڭ بىر ئىچىمى تۆت قوشۇق بولۇپ ، شۇنداق شارابقا سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ . كۆمۈر خۇددى سۈرمىدەك قىلىپ ئېزىلگەن بولۇشى كېرەك .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئەگەر زەھەر كۈچلۈك بولسا، ئۇ تۆتىنچى كۈنىگىچە ۋە ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكىدەك بەدەنگە تارقىلىشى مۇمكىن، ئۇ كۆپىنچە بىر ھەپتە ئىچىدە ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر زەھەر بىز ئېيتقىنىمىزدىنمۇ تېزرەك تارقىلىۋاتقان بولسا، ئۇنى تارتىپ ئېلىشتا داغلاشتىن باشقا پايدىلىنىدىغان نەرسە يوقلۇقى شۈبھىسىزدۇر، ھەتتا كۆرسىتىلگەندىنمۇ ئۇزاقراق مۇددەت ئۆتكەن بولسا ھەمدە سەن سۇدىن چۈش ۋاقتى بولۇشتىن قورقۇپ ئەنە شۇ مۇددەت ئۆتكەندىن كېيىن داغلاشقا ئالدىرىساڭ، ئۇ ئەلۋەتتە پايدا قىلىدۇ، چۈنكى داغلاشنىڭ تارتىشى ۋە زەھەر جەۋھىرىنى بۇزۇشى باشقا دورىلار-نىڭ تارتىشى ۋە بۇزۇشىدىن كۈچسىز بولمايدۇ.

ئىش سۇدىن قورقۇشقىچە بېرىپ يەتكەندە، تا كېسەل ئۆزىنى ئەينەكتە تونۇيالمىغۇدەك بولۇپ قالغۇچە قورقماستىن داۋالاش كېرەك.

كېسەلگە سۇ ئىچۈرۈش ئۈچۈن ھەممە ھىيلىلەرنى ئىشلەت، ئەگەر ئۇنى باغلاپ زورلۇق بىلەن ئىچۈرۈشكە ئېھتىياج چۈشسە شۇنداق قىلىش كېرەك. ئۇنىڭ ئاشقازىنى ئۇستىگە سوۋۇتىدىغان دورىلارنى قويۇپ باغلاش كېرەك. باراۋەر مىقداردا سۇ قوشۇلغان شارابنى ئىچۈرۈپ سىناپ كۆرگەندە، ئۇ ناھايىتى ئاجايىپ پايدا قىلغان. كېسەلگە سۇ ئىچۈرۈشتە قوللىنىدىغان ھىيلىلەردىن بىرى شۇكى، قويۇق ھەسەل ياكى مومدىن ئىچى كاۋاك نەرسە ياساپ، ئۇنىڭغا سۇ قۇيۇپ كېسەلگە يۇتۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

چايان چېقىش

چايان چاققان كىشىدە قىزىل رەڭلىك قاتتىق ئىششىق ۋە داۋاملىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. چايان چاققان جاي بەزىدە قاتتىق قىزىيدۇ، بەزىدە سوۋۇيدۇ؛ خۇددى چايان چاققان يەرگە يۇمىلاقلانغان قار تېگىۋاتىدۇ دەپ گۇمان قىلىنىدۇ. بىردەمدىلا ئاغرىۋاتقان يەردە يىڭنە سانچىلغاندەك سانجىق پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ كەينىدىن سوغۇق تەر چىقىدۇ ۋە سوۋۇيدۇ؛ ئادەمنىڭ ئاغزىدىن لەۋلىرىگە قېتىپ قالىدىغان يېپىشقاق نەرسە چىقىدۇ؛

بەدەن ئۇيۇشىدۇ، ھۆرپىيىدۇ، تۈكلەر تىك تۇرىدۇ، بەدەن ئەتراپلىرى، چايان چاققان جايغا يېقىن يەر سوۋۇپ قالتىراش پەيدا بولىدۇ؛ پۈتۈن بەدەن بوشىشىدۇ.

داۋالاش

بۇنى ئومۇمىي قانۇنلار ئاساسىدا، تۇز، تېرىق ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن كومپرېس قىلىپ داۋالىنىدۇ. ئەڭ ئاۋۋال ئىجرا قىلىنىشى زۆرۈر بولغان شەرتلەرگە رىئايە قىلىنغان ھالدا يارىنى سۈرتۈپ تاشلاش ۋە زەھەرنى تارتىش بارىسىدا ئېيتىلغان نەرسىلەرنى قوللىنىش لازىم. چايان چاققان يەرگە ئەنگۈزە، سامساق ۋە نەزلە ئوتىغا ئوخشاش ئۆتكۈر، يۇمشاق ۋە تېز تارقىتىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇش كېرەك. ئەمما، بىكلەر ئوتى چايان چاققىنىغا قارشى ئىشلىتىلىدىغان ئەڭ ياخشى دورىلاردىندۇر، رىتتە مەغزى (ھىندى فوندۇقى) ۋە ئومۇمىي فوندۇقلەرمۇ شۇنداق.

شاراب بىلەن سامساق چايان چاققانغا قارشى ياخشى دورىلاردىندۇر. بۇنىڭدا شاراب سامساق يەپ بىرئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئىچىلىدۇ. سامساقنى ئۆز ۋەزنىدە ياڭاق بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ؛ ئۇلارنىڭ ھەر ئىككىسىدىن 1 ئوقىيە يېيىلىدۇ. سامساق ۋە شارابنى ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن كېسەل ناھايىتى ئىسسىق جايدا يۆگىنىپ يېتىشى كېرەك.

چايانىنىڭ ئۆزى، ئۇنىڭ قۇيرۇقى، شۇنىڭدەك چايان قۇيرۇقىغا ئوخشاشلىقى سەۋەبلىك «چايان قۇيرۇقى» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك چايان چاققانغا قارشى قويۇپ تېڭىلىدىغان ياخشى دورىلاردىندۇر. ئىسسىتىلغان دىگىز سۈيى، قارا يۇگىمچقە شىرنىسى ۋە قايناتمىسى ئاجايىپ پايدا قىلىدۇ. ئىسسىتىلغان ئاق نېفىتمۇ ئاجايىپ ياخشىدۇر.

زىننەتكە دائىر تەدبىرلەر

چاچنىڭ چۈشۈشىدىن ساقلايدىغان دورىلار

مىرتە ۋە ئۇنىڭ دىنى، لەدەن، ئامىلە، كابۇل ھېلىلىسى، مورىر،

سەبىر ۋە سۇمبۇل چاچلار شۇنداق دورىلاردىندۇر ، بەزىدە ئۆستۈرۈش سەۋەبلىك مازىمۇ مۇھىم دورىلار قاتارىغا كىرىدۇ .

يەنە پىترۇشكا ئۇرۇقى ، قىزىلچا ئۇرۇقى ، سۇمبۇل چاچ ۋە كۇندۇر يىلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 2 ئۇقىيە ، 15 دانە ياڭاق ، سەنۇبەر دەرەخ يىلتىزى-نىڭ قوۋزىقىدىن 1 رىتىل ئېلىنىدۇ ۋە ھەممىسى لاي بىلەن سۇۋالغان قازانغا سېلىنىپ تونۇرغا ئېسىلىپ ، ئۇنىڭدا ئېزىلگۈچە قويۇلۇپ ، ئاندىن ئېلىپ ئېزىلىدۇ . ئۇنىڭغا 1 رىتىل ئېيىق يېغى (بۇ ياخشىراق) ياكى غاز يېغى قوشۇلىدۇ ، كېيىن دورىغا ئېھتىياج چۈشكەندە خۇشبۇي قىلىنغان ياغدا ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ . بۇ ، تىپ چاچ ئەمدىلا تۆكۈلۈشكە باشلىغاندا پايدا قىلىدۇ .

چاچ ئۆستۈرىدىغان دورىلار

بۇ دورا كۇنجۇت يوپۇرمىقى ، كاۋا يوپۇرمىقى ، ھارارىتى ۋە ئۆس-تۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولغان ياغلار ، مەسىلەن كۆيدۈرۈپ موم بىلەن قوشۇلغان ياكى ئۆزىچە قالدۇرۇلغان گۈلسەۋسەر يېغى ، خېنە يېغى ، مىرتە يېغى قاتارلىقلار . بەزىدە باشنى ئەبۇجەھىل تاۋۇزى سۈيى بىلەن يۇيۇش پايدىلىقتۇر .

يەنە قىچىنى قىزىلچا قاينىتىلغان سۇغا سېلىپ ، بۇنىڭ بىلەن باش يۇيۇلىدۇ . كېيىن باش مىرتە ياكى ئامىلە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ .

چاچقا ئىشلىتىلىدىغان بوياقلارنىڭ بايانى

چاچنى بويايدىغان بوياق قارايتىدىغان ، قىزغۇچ قىلىدىغان ۋە ئا-قارتىدىغان ئۈچ خىل بولىدۇ . بىز قارايتىدىغان ياخشى دورىلاردىن بىر قانچىسى ئۈستىدە توختىلىمىز .

چاچنى قارايتىدىغان دورىلار

خېنە ، ئۇسما چاچ قارايتىدىغان دورىلارنىڭ ئاساسى ئىكەنلىكى توغرىسىدا ھەممە ئادەملەر بىر پىكىردىدۇر . ئۇلار چاچنىڭ ھەر خىل

قابىلىيىتىگە قاراپ ھەر خىل تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئادەملەر خىينە ئىشلىتىپ، كېيىن ئۇنى يۇيۇۋېتىپ، ئۇسما ئىشلىتىدۇ. ھەر ئىككىسىنى قويغاندىن كېيىن ئازراق ۋاقىت تۇتۇپ تۇرىدۇ، قانچە كۆپ ۋاقىت تۇتۇلسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ.

بەزىلەر ھەر ئىككىسىنى بىرگە ئىشلىتىدۇ. بەزى كىشىلەر خىينىنىلا ئىشلىتىپ، سېرىغىش قىزىل قىلىشقا رازى بولىدۇ. بەزىلەر ئۇسمىنىلا ئىشلىتىپ، چېچىنى تاۋۇس (توز) رەڭ قىلسا قانائەت ھاسىل قىلىدۇ. ياخشى ھىندى ئۇسمىسى چاچنى تېز بويايدۇ، لېكىن تاۋۇس (توز) رەڭ ۋە قىزغۇچ قىلىدۇ، كىرمان① ئۇسمىسى كەمرەك ۋە كېچىكىپرەك بويايدۇ، ئەمما ئۇ چاچنى تەبىئىي قارىلىققا مايىل قىلىپ بويايدۇ ۋە ئۇنىڭدا تاۋۇس (توز) رەڭ كۆپ بولمايدۇ.

ياخشى بوياقنىڭ تەركىبى: خىينىدىن بىر قىسىم، ئۇسمىدىن ئىككى قىسىم، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئاچچىق تاش، ئەندەران تۇزى، قورۇلغان مازى ۋە تۆمۈر چىركىدىن باراۋەر قىسمىنى ئېلىپ سىركە بىلەن ئېزىلىدۇ ۋە چىرىگۈچە قويۇپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدىغان نەرسىلەر

بىرىنچى قەدەمدە رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدىغان نەرسىلەر: نوقۇت ۋە ئىلىتىلغان تۇخۇم، گۆش سىلى ۋە خۇشبۇي شاراب ئىستېمال قىلىش ھەمدە ئەنجۈر ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت؛ ئەنجۈر تېرىگە تېپىدىغان سۇيۇق قان پەيدا قىلىدۇ ۋە شۇ سەۋەبلىك سەمرىتىدۇ.

ئېگىر رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ. «بەربەر ئويۇنچۇقى»نى 1 — 2 دەرھەمگىچە ھەر خىل تالقانلارغا ياخشى ئېلىشتۇرۇپ ئىچۈرسىمۇ شۇنداق تەسىر قىلىدۇ؛ باش قېيىش پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن، ئۇ تالقانلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۆكتاتلاردىن تۇرۇپ، گەندانە، پىياز، كەرەم (يۇمىلاق سەي)نى دائىم يەپ تۇرۇش لازىم، سامساقمۇ شۇنداق تەسىر

① كىرمان — ئىراننىڭ جەنۇبىدىكى بىر ئۆلكىنىڭ نامى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆرستىدۇ.

خۇشبۇي رۇيان، شىرىن ۋە ئاچچىق بادام، بەدرىڭ (تەرخەمەك) ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرى، رۇم ئىسمىلاغى، قاپاق ۋە تەرە تېزەك ئۇرۇقىمۇ بۇ جەھەتتە كۈچلۈك دورىلاردۇر. يۈزگە ھەر كۈنى كىراخمال ۋە كەترەنى سۈت بىلەن سۈركىسە، يۈزنى تازىلاپ تىنىق قىلىدۇ.

ياخشى سۈرتمە دورا. باقلە ئۇنى ۋە ئارپا ئۇنىنىڭ ھەربىرىدىن 1 بولاق، نوقۇت ئۇنىدىن 1 بولاق، تىرىپىسى ئاجرىتىلغان يېسىمۇق، كەتىرا ۋە كىراخمالنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 بولاق، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 2 بولاق ۋە زەپەدىن بوياش ئۈچۈن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ شۇ تەركىبلەر كېچىسى يۈزگە سۈركىلىدۇ، كۈندۈزى قوغۇن ئۇرۇقى قايناتمىسى، گۈلنەپشە قايناتمىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن يۇيۇپ تۇرۇلىدۇ.

تېرىنى قوياش، شامال ۋە سوغۇقتىن ساقلاش ئۈچۈن، تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى ئەرەب يېلىمىنىڭ ئېرىتمىسى ۋە ياكى موم رەۋغىنىنى سۈركەش ياكى سۇدا ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئېلىنغان كېپەكسىز ناننىڭ ئۇۋاقلىرىنى ئېلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇش ۋە يۈزگە سۈركەش كېرەك.

بەھەق، ۋەزىھ، ئاق ۋە قارا پېسە

ئىككىلى بەھەق بىلەن ھەقىقىي ئاق پېسە ئارىسىدىكى پەرق شۇكى، ھەر ئىككى بەھەق تېرىدە بولۇپ، ئۇ تېرىگە چوڭقۇر چۆكمەيدۇ، پېسە تېرە ۋە گۆشكە ھەتتا سۆڭەككىچە ئۆتۈپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى پەرقنىڭ بىرى موينىڭ ۋەزىھ ئۈستىدە باشقا مويلار رەڭگىدە قارا ياكى قىزىل بولۇپ ئۆسىدۇ. پېسىدە بولسا مويلار ئاق ئۆسىدۇ. ئۇنى ئۇۋۇلىغاندا قىزارسا ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بار، ئۇ بەھەق بولۇشى مۇمكىن. قىزارمىسا ئۇ يامان خىلى بولىدۇ.

قارا بەھەقنى داۋالاش

ئەگەر بۇنىڭدا قان كۆپ بولسا، دەسلەپتە تومۇردىن قان ئېلىش، كۆيگەن خىلتىنى ۋە سەۋدا خىلتىنى دېۋىپچەك ۋە دەرەخ پوخىقى، قارا ھېلىلە، چىلپەر ۋە رۇم رەيھىنى قاينىتىلمىسىغا مەيىز، ئەنجۈر ۋە شۇنىڭدەكلەرنى قوشۇپ ئىشلىتىپ بوشىتىش كېرەك.

دېۋىپچەك قوشۇلغان ئوغۇز سۈيى بوشىتىدىغان لەتىپ دورىلار-دۇر. ھەر كۈنى 1 دەرھەم دېۋىپچەكنى بىر قاچا ئوغۇز سۈتىگە سېلىپ ئىچسە ئاستا ـ ئاستا بوشىتىدۇ.

ۋەرەم ۋە پېسنى داۋالاش

بىرەر كۆچلۈك سەۋەب تەقەززا قىلمىسا، تومۇردىن قان ئېلىشتىن ۋە ھامامغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش كېرەك، لېكىن ئاندا ـ مۇندا ناشتىدىن بۇرۇن ھامامغا چۈشسە بولىدۇ؛ شاراب ئىچىشتىنمۇ ساقلىنىش كېرەك، لېكىن شارابنىڭ يالغۇز ئۆزىنى ئىچىش مۇمكىن. كېسەلنىڭ بەدىنى ساغلام بولسا، ھامامدا تەرلەش ئۇنىڭغا پايدا قىلىدۇ. بۇنداق كېسەل قۇسۇش تەدبىرىنى ئىشلەتسۇن. ئەگەر بەدەن ساغلام بولمىسا، بەلغەمنى بوشىتىدىغان دورىلارنى، ئاندىن سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان ۋە ئىچنى سۈرىدىغان چوڭ ئايارەجلەرنى، بولۇپمۇ تەركىبىگە ئەبۇجەھىل تاۋۇزىنىڭ ئېتى قوشۇلغان ئايارەج ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كۈملاچ دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

داغ بار جايغا ئىشلىتىدىغان دورىلارنى ئاشۇ جاينى ئۇۋۇلاپ قىزارغاندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك. ئۇ جاينى ئەنجۈر يوپۇرمىقى بىلەن تاكى قاناپ كەتكۈچە ئۇۋۇلاش ياكى نۇرغۇن جايلاردىكىگە يىڭنە سانجىغاندىن كېيىن ئۇۋۇلاش ياخشىراقتۇر.

چىپىلىدىغان دورىلارنى كېسەلنى كۈنگە قاقلاپ تۇرۇپ ئىشلىتىش دورىلارنىڭ پايدا قىلىشىغا ياردەم بېرىدىغان تەدبىرلەردۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سىنالغان دورا: سەمبىت گۈلىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى ئېلىپ تاكى يوپۇرماق قورۇغۇچە زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىلىدۇ. كېيىن زەيتۇن يېغى سۈزگۈچتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭغا تازىلانغان مومدىن بىر مىقدار قوشۇلىدۇ، ئاندىن بۇنىڭ ئۈستىگە سېرىق ئالتۇن گۈڭگۈرت سېلىپ، مەلھەم قىلىنىدۇ ۋە قۇياشقا قاقلاپ تۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ تاماقلىرى يەڭگىل گۆشلەردىن، دورىلار قوشۇپ تەييارلانغان، قورۇلغان نەرسىلەر، قورۇمىلار، تاۋىدا پىشۇرۇلغان تاماقلار ۋە كاۋاپلاردىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇنداق كىشى شاراب ئىچىشتىن ساقلىنىشى، ئىمكان بار سوغۇق سۇ ئىچمەسلىكى لازىم. ئۇنى قاينىتىپ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

قولتۇق پۇراشنى داۋالاش

بۇنى ئالدى بىلەن زۆرۈر بولسا، بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن تۇتىيا، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇننىڭ ئىشلەنگىنى، ھەر خىل توپاللەر، مىرتە كۆلى ۋە ئاچچىق تاش (كۆك تاش) ئېرىتىلگەن سۇ بىلەن داۋالاش كېرەك. بەزىدە بۇ دورىلارغا سەندەل قوشۇلىدۇ ۋە كافور بىلەنمۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئورۇقلۇقنى تۈگىتىش

ئازغىنە ۋاقىت ئىچىدە ئورۇقلاپ كېتىدىغان بەدەننىڭ قايتىدىن سەمرىشى قىسقا مۇددەتتە بولۇشى مۇمكىن. ئۇزاق ۋاقىت ئۆتۈپ ئورۇقلىغان بەدەن كۆپ تاماق ئىستېمال قىلىشنى قوۋۋەتلەرنىڭ زەئىپلىكى سەۋەبلىك كۆتۈرەلمەيدۇ.

سېمىزلىكنىڭ زىيانلىق تەرىپىمۇ بار، ئۇلارنى كېيىنرەك بايان قىلىمىز. مۆتىدىل سېمىزلىكتىن ياخشىسى يوق. ئەگەر سېمىزلىك زىيان كەلتۈرمىسە، ئۇنى يامان دەپ بىلمەسلىك كېرەك، چۈنكى ھايات رۇتۇبەتتە؛ لېكىن ھېچبىر ئاپەت يۈز بەرمىسە ھەددىدىن تاشقىرى سەمرىش

يولنى ئارزۇ قىلماسلىق كېرەك . چۈنكى ، سېمىزلىك ئاپىتى تاسادىپىي ۋە بىردەمدىلا كېلىپ يېتىدۇكى ، بۇ ھەقتە ئۆز جايىدا ئېيتىلىدۇ .
سەمرىش ئۈچۈن قويۇق شاراب ئىچىش ، ھەزىم بولغاندا كەيمۇسى ياخشى بولىدىغان كۈچلۈك ۋە پىششىق تاماقلار ، مەسىلەن تۇرلۇك لەتىپ تاماقلار ، ئۇماچ ، شوۋىگۇرۇچ ، قورۇلغان گۆشكە ئوخشىغانلارنى يېيىش كېرەك . چۈنكى ، قورۇلغان گۆشتە گۆش قۇۋۋىتى قاملىپ قېلىپ پىششىق ئەت پەيدا قىلىدۇ ، قاينىتىلغان گۆش بەدەندە ئەت پەيدا قىلىدۇ . ئۆردەك گۆشى سەمرىتىدۇ ، توخۇ گۆشىمۇ شۇنداق ؛ كەكلىك گۆشى بۇ جەھەتتە ناھايىتى ياخشى سەمرىتىدۇ . شېكەر قوشۇلغان مېغىزلارمۇ شۇنداق . تاماقتىن كېيىن ھاممامغا چۈشسە ئوزۇقنى بەدەنگە ناھايىتى قوبۇل قىلدۇرىدىغان ۋە سەمرىتىدىغان تەدبىردۇر ، لېكىن بۇ ئىش كىشىنىڭ جىگىرىدە ، بولۇپمۇ يېيىلگەن تاماق سەمرىمەكچى بولغان كىشىلەر يەيدىغان تاماقتىن بولسا ، تىقىلمىلار پەيدا قىلىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، بۇنى قوللايدىغان كىشىلەردە تاش پەيدا بولىدۇ .
تاماق بىرىنچى ھەزىمدىن ئۆتۈپ تۈۋەنگە چۈشكەن پەيتتە ھاممامغا چۈشۈش ياخشىدۇر . شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا ھاممامدىن چىققاندىن كېيىن ، پۇرسەت ئۆتكۈزمەي تاماق يېيىش سەمرىشكە سەۋەب بولىدۇ . كۆپچىلىك ئادەملەرنى ، بولۇپمۇ سولاش ھالەتتىكى ئادەملەرنى ھاممام ناھايىتى ياخشى سەمرىتىدۇ . تەنھەرىكەتكە ئالاقىدار ھەرىكەتلەرمۇ سەمرىتىدىغان تەدبىرلەردىندۇر ؛ بۇ ، ھەربىر يەگىل ۋە ئاستا قىلىنىدىغان مۆتىدىل ھەرىكەت بولۇپ ، بىرئاز يىرىك ھەممە قاتتىق ۋە يۇمشاقلىقتا مۆتىدىل لاتا بىلەن تېز ئۇۋلاشتىن كېيىن قىلىنىدۇ ، بىز ئېيتقاندەك تېرە قىزارغۇچە سۇرتۇش ياخشىراقتۇر .
مۆتىدىل مىزاج ئۈچۈن مۆلچەرلەنگەن دورىلارنىڭ بىرى بادام شاكىلىدىن ئاجرىتىلغان فوندۇق ، سەقىچ دەرىخىنىڭ مېۋىسى ، پىستە ، كەندىر ئۇرۇقى ۋە چوك سەنۇبەر دانىسىدىن ئېلىپ ، بۇ تەركىبلەر ھەسەل

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بىلەن قورۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن جەۋزە① مىقدارىدا مونەكلەر ياسىلىدۇ ۋە شۇلاردىن ھەر كۈنى 5 ـــ 10 مونەككىچە ئىستېمال قىلىپ ئۈستىدىن شاراب ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ سەمرىتىدۇ، رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ ۋە جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ ياكى نوقۇت ئۇنى، باقلە، ئارپا ۋە گۈرۈچتىن باراۋەر بۆلەكلەرنى قوۋزىقى ئاجرىتىلغان يېسىمۇق، ئاق كۆكنار، پوستى ئاجرىتىلغان ماشلارنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 بولاق، يارما قىلىنغان بۇغداي، تىرىپى ئاجرىتىلغان كۈنجۈتتىن 0.5 بۆلەك، شېكەردىن 2 بۆلەك ئېلىپ، قوي سۈتى قوشۇپ سۇيۇق تاماق تەييارلىنىدۇ ۋە كۈندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەددىدىن تاشقىرى سېمىزلىكنىڭ ئەيىبلىرى

ھەددىدىن تاشقىرى سېمىزلىك بەدەننىڭ ھەرىكىتىگە، كۆتۈرۈشكە ۋە ئۆزىنى ئەپلەپ يۈرۈشكە توسالغۇ بولىدۇ. ئۇ تومۇرلارنى قىسىپ تارايتىدۇ، نەتىجىدە روھ يولى توسۇلۇپ، كۆپىنچە روھ سولىشىپ قالىدۇ. ئۇلارغا مەيىن ھاۋا يېتىپ كەلمەي قالىدۇ، نەتىجىدە ئۇلاردىكى روھنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ. ئۇلاردا تار جايدا قاننىڭ سىقىلىپ قېلىش خەۋپى پەيدا بولىدۇ؛ بەزىدە توساتتىن بىرەر تومۇر يېرىلىپ ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ۋە بۇنىڭدىن ئىلگىرىكى ۋاقىتتا ئۇ كىشىلەردە نەپەس قىسىلىش ۋە خاپىغان يۈز بېرىدۇ. شۇ پەيتتىكى ئەھۋالغا قارشى تومۇردىن قان ئېلىش چارىسى كۆرۈلسۇن؛ قىسقىسى، ئۇلار توساتتىن ئۆلۈشى مۇمكىن. ئومۇمەن، ھەددىدىن تاشقىرى سېمىز كىشىلەر تېز ئۆلىدۇ، ئۆمرىنىڭ باشلانغۇچ پەيتىدە سېمىز بولغان كىشىلەرمۇ شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ تومۇرلىرى تار ۋە قىسىلغان بولىدۇ.

كىشى سوغۇق مىزاجلىق بولمىسا، بۇنداق سېمىزلىككە ئېرىشەلمەيدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلاردىن پەرزەنت بولمايدۇ، ئۆزلىرى ساغلام بولمايدۇ ۋە ئەرلىك ئۇرۇقلىرى ئاز بولىدۇ. سېمىز خوتۇنلارمۇ

---

① جەۋزە ـــ 38.25 گىرامغا تەڭ.

شۇنداق ، ئۇلارنىڭ بويىدا قالمايدۇ ، ھامىلدار بولسا ، بالىسى بويىدىن
ئاجرايدۇ ، ئۇلارنىڭ شەھۋەتلىرى زەئىپ بولىدۇ .

ئورۇقلىتىش تەدبىرى

تاماقنى كەم بېرىش ، تاماقتىن كېيىن ھامامغا چۈشۈش ، كۆچ
لۈك تەنھەرىكەت قىلىش ، ئۇزاق ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ تاماق بېرىش ، تاماقنى
قۇۋۋەت بولمايدىغان ۋە ئوزۇقى قۇرۇق بولىدىغان نەرسىلەردىن ياكى
يېسىمۇق ، نانچۆپ ، سىركە بىلەن يەيدىغان نەرسىلەرگە ئوخشاش ،
مەسىلەن ئۆتكۈر ياكى تۇزلۇق نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك .

ئۇلارنىڭ يەيدىغان نانلىرى كېپەكلىك نان ۋە ئارپا نېنى بولسۇن ؛
تاماقلىرىغا ئىسسىقلىق دورىلار كۆپرەك قوشۇلسۇن .

سېمىز كىشىلەرگە كۆچلۈك تەنھەرىكەت ۋە تۈرلۈك بوشىتىش
تەدبىرلىرىنى يۆلەش كېرەك .

كۆچلۈك دورا : ياۋا بەدرىڭ (تەرخەمەك) يىلتىزى ، گۈلخەيرى
يىلتىزى ۋە گاۋشىر يىلتىزىنى ئېلىپ ، ھەممىسىدىن بىرلىكتە دورا ياساپ ،
1 دەرھەمدىن ئىچىلىدۇ .

ئىچنى يۇمشىتىدىغان دورىلارمۇ شۇنداق ، ئۇلار تومۇردىكى ئو-
زۇقلۇقلارنى سەرپ قىلىپ ھەيدەيدۇ .

بۇنداق كىشىلەر ناشتىدا ھامامغا چۈشۈشى ، ھامام بولسا ھاۋالىق
ۋە تەرلىتىدىغان بولۇشى ، سۇلۇق ۋە رۇتۇبەتلەندۈرىدىغان بولماسلىقى
كېرەك .

ھامامدىن كېيىن تاماق يېيىشكە ئالدىرىماسلىق ، بەلكى سەۋر قى-
لىپ يېتىش ، تەنھەرىكەت قىلىش ، ئاندىن ئارام ئېلىش ، شۇنىڭدىن
كېيىن ئازراق ۋە يەڭگىل تاماق يېيىش كېرەك .

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

كىتابتا ئۇچرايدىغان ئۆلچەم بىرلىكلىرى

باقىلە ــ 2.832 گىرام .
بۇندۇقە ــ 4.25 گىرام .
دەرھەم ــ 24.975 گىرام .
دانەق ــ 0.495 گىرام .
دەرەخ مېيى ــ 4.25 گىرام .
جەۋزە ــ 38.25 گىرام .
ئىستار ــ 17.0 گىرام .
كەيلە ــ 892.5 گىرام .
كەمەرە ــ 0.99 گىرام .
ئابالا ــ 0.708 گىرام .
رىتىل ــ 840 گىرام .
تەسۇج ــ 0.18 گىرام .
تورمۇسە ــ 0.472 گىرام .
ئۆسكۇررەچە (سوكۇر رەجە) ــ 106.25 گىرام .
ئۇقىيە ــ 29.75 گىرام .
قىرات ــ 0.236 گىرام .
قىست ــ 510 ــ 566 گىرام .
ھەببە ــ 0.059 گىرام .
ھىممەسە ــ 0.25 گىرام .

书中介绍人们一生中必须遵循的健康法则，如生育、饮食、居住、防病、日浴、单方、复方药物等多方面的知识。

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئوبۇلقاسىم مۆمىن
مەسئۇل كوررېكتورى: ئارزۇگۈل سىدىق

ئىبن سىنانىڭ تېببىي نەسىھەتلىرى

نەشرگە تەييارلىغۇچىلار: ئابدۇلباقى ھاجىم جالايىر
مۇھەممەت ئىسكەندەر

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(قەشقەر شەھىرى تاربوغۇز يولى 14 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 844000)
جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرىدا سېتىلىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 850×1168 مم 32 / 1، باسما تاۋىقى: 8.875
2003 - يىلى 6 - ئاي 1 - نەشرى
2013 - يىلى 5 - ئاي 2 - بېسىلىشى
تىرازى: 6000 — 3000

ISBN 978 — 7 — 5373 — 1156 — 4
باھاسى: 22.00 يۈەن
سۈپەتتە مەسىلە كۆرۈلسە ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ
تېلېفون: 2653927 — 0998