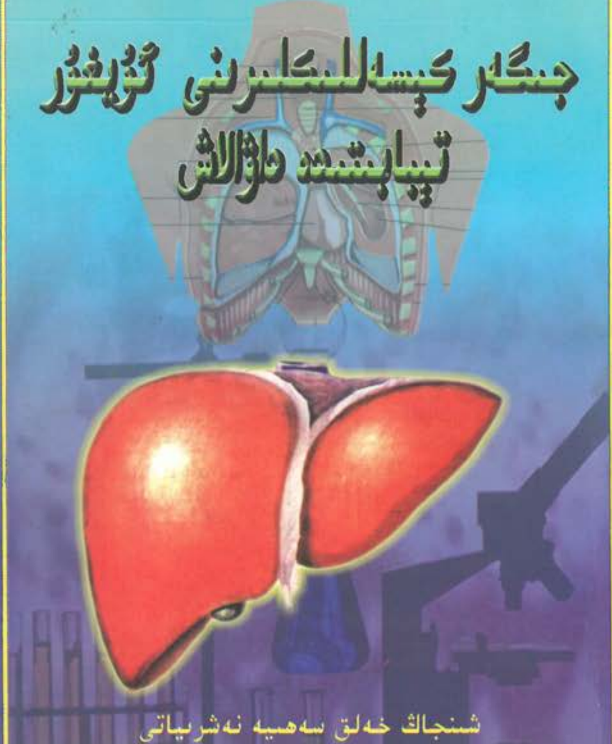
روزىباقى ھاجى، ئېزىز ئابلىمىت

# جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: يالقۇنجان ئىسمائىل مۇزارت

SARTEKIN

ISBN 7-5372-3822-7

ISBN 7-5372-3822-7

（民文）定价：7.00 元

# كىرىش سۆز

تەنىنىڭ سالامەتلىكى — كۆڭۈلنىڭ خاتىرجەملىكىنىڭ ئاساسىدۇر. كۆڭۈلنىڭ خاتىرجەملىكى بارلىق ئىشلىرىمىزنىڭ غەلىبىلىك بولۇشىنىڭ يول باشلامچىسى بولغانلىقىدەك جىگەرنىڭ ساغلاملىقى ھەرقانداق جان ئىگىسىنىڭ ھاياتلىقىنىڭ ئاساسىدۇر. جىگەر بولسا ئادەم بەدىنىدىكى رەئىس ئەزالارنىڭ بىرىدۇر. ھەرقانداق جان ئىگىسىنىڭ ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلىرى ئاشقازان، 12 بارماق ۋە ئىنچىكە ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىمىدىن كېيىن جىگەرگە سۈمۈرۈلگەن كەيلوس (سۈيۇق ماددىلار) نى ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھارارىتى بىلەن پىششىقلاپ ئىشلەپ سۈيۇق قىسمى (سۇ قىسمى) نى بۆرەككە يوللاپ قالغان قىسمىدىن سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى ھاسىل قىلىپ پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدىغان خىمىيىۋى زاۋۇت ۋە زاپاس ساقلاش ئامبىرىدۇر.

جىگەرنىڭ نورمالسىزلىقى پۈتۈن بەدەننىڭ نورمالسىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇڭا، مەيلى قانداق ۋاقىتتا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، جىگەرنىڭ ساغلاملىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ئىنتايىن مۇھىم. بىز خەلقىمىزنىڭ بۇ خىل كېسەللىك ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ ھاياتقا ھەر ۋاقىت كۈلۈپ قارىشىغا مەلۇم دەرىجىدە پايدىسى بولار دېگەن مەقسەتتە ئوزۇن يىللىق تېببىي داۋالاش ئەمەلىيىتىمىز جەريانىدا سىناقتىن ئۆتۈپ تارىم ۋادىسىدىكى

كۆپلىگەن خەلقىنىڭ تۈرلۈك جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك داۋالاپ ساقايتىشتا ئۈنۈملۈك رول ئوينىغان يېڭى رېتسېپلارنى ئاساس قىلىپ تۈزۈپ «جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» دېگەن بۇ كىتابچىنى تۈزۈپ چىقتۇق. كىتابقا كىرگۈزۈلگەن رېتسېپلارنىڭ ھەممىسى ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن رېتسېپلار بولۇپ، تۈرلۈك جىگەر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ ئۆز - ئۆزىنى داۋالاپ ساقايتىشىدا كۆۋرۈكلۈك رول ئوينايدۇ.

بىز بۇ كىتابىمىزدا جىگەرنىڭ تۈزۈلۈشى، ئورنى، خىزمىتى، مىزاجى ھەمدە جىگەرنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاش، جىگەر كېسەللىكلىرىگە دىئاگنوز قويۇش، دورا بەلگىلەش، ئوزۇقلۇق، روھىي جىسمانىي جەھەتلەردىكى پەرۋىشلەرگە ئائىت مەسىلىلەر ئۈستىدە قەدىمكى كلاسسىك تېبابىي ئەسەرلەردىن پايدىلانغان ھەمدە داۋالاش كەسپى بىلەن شۇغۇللانغان 38 يىل ئىچىدە ھاسىل قىلغان نەزەرىيىۋى ۋە ئەمەلىي داۋالاش تەجرىبىلىرىمىزنى ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتىمىز.

## مۇندەرىجە


جىگەر ھەققىدە چۈشەنچە ............................ 1
1. جىگەرنىڭ ئورنى ............................ 1
2. جىگەرنىڭ تۈزۈلۈشى ............................ 1
3. جىگەرنىڭ بەدەندىكى رولى ............................ 2
4. جىگەرنى ئاسراش ۋە جىگەر ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش
تەدبىرلىرى ............................ 3
5. جىگەر ساغلاملىقىنىڭ بەلگىسى ............................ 5
6. جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدىغان ئورتاق
ئالامەتلەر ............................ 6
7. جىگەر مىزاجىنىڭ بەلگىلىرى ............................ 7
جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ............................ 9
1. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ............................ 9
2. جىگەر ئاغرىقى ............................ 11
3. جىگەر ئاجىزلىقى ............................ 12
4. جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش ............................ 14
5. جىگەر ئىششىقى (جىگەر ياللۇغى) ............................ 16
6. جىگەر قېتىش (يىگىلەش) ............................ 22
7. جىگەردە قۇرت پەيدا بولۇش ............................ 23
8. جىگەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولغان سېرىقكې-
سەل (يارقان كېسىلى) ............................ 25
9. جىگەر راكى ............................ 28
10. جىگەر قورۇلۇش ۋە قۇرۇش كېسەللىكى ...... 29
11. جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش ............................ 29
12. جىگەر سانجىقى (جىگەر - ئۆت تاش كېسىلى) ... 30

13. جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى ........................ 32
14. جىگەرنىڭ يەللىك كۆپۈشۈپ قېلىشى ............ 34
15. جىگەر ئۆسمىسى ................................ 35
16. بەدەن كۆپۈپ ئىششىش (سوئولقونىيە) ......... 36
17. سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) ..................... 38
**جىگەر كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش ...... 46**
1. ئۆتكۈر ئۆت ياللۇغى ............................ 46
2. سوزۇلما ئۆت ياللۇغى .......................... 47
3. جىگەر مەنبەلىك ئۆت خالتىسى يىگلەش ......... 48
4. جىگەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تالغا قان ئۇيۇش كېسەللىكى ............................ 50
5. جىگەر سەۋەبىدىن بولغان تال چوڭىيىش كېسەللىكى ............................ 50
6. دورا بىلەن زەھەرلىنىشتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى ............................ 51
7. جىگەر ئاجىزلىقتىن پەيدا بولغان مېڭە كېسەللىكى ............................ 53
8. جىگەر ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان غەيشى (بىھوشلۇق)، يۈرەك رىتىمسىزلىقى ............................ 55
9. جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئاقكېسەل ............................ 56
10. جىگەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان دىئابىت كېسەللىكى ............................ 59
**جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ...... 62**
**جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بەلگە ۋە مۇرەككەپ دورىلار ............................ 66**
**جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىپ ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرى ...... 74**

# جىگەر ھەققىدە چۈشەنچە

## 1. جىگەرنىڭ ئورنى

جىگەر قورساق بوشلۇقىنىڭ ئوڭ تەرەپ تۆۋەنكى قوۋۇرغا ئاستىغا جايلاشقان بولۇپ، جىگەرنىڭ يۇقىرىقى چېگرىسى يۇقىرىدىن سانىغاندا 5 قوۋۇرغا ئاستىغا، تۆۋەنكى قىسمى ئوڭ تەرەپ بۆرەك پەردىسىگە، سول تەرەپ ئاشقازان ئۈستىگە تېگىپ تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ كىچىك بۆلىكى بولسا ئاشقازانغا تېگىپ تۇرىدۇ. رەڭگى قارامتۇل قىزىل. جىگەرنىڭ ئۇزۇنلۇقى 25 ~ 20 سانتىمېتىرغىچە كەڭلىكى 25 ~ 20 سانتىمېتىرغىچە، ئېغىرلىقى 1200 گرامدىن 1600 گرامغىچە بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەخمىنەن 1.5% تىنى ئىگىلەيدۇ. ئۆت بولسا جىگەرنىڭ ئاستىدا بولىدۇ.

## 2. جىگەرنىڭ تۈزۈلۈشى

جىگەر بولسا گۆشتىن تۈزۈلگەن يۇمشاق ماددىلىق بىر ئەزادۇر. بەزى ھۆكۈمالار بەدەندىكى چوڭ بەزلەر قاتارىدىمۇ سانىلىدۇ دەپ قارايدۇ. جىگەرنىڭ ئىچكى قىسمى ماددا، ئارتېرىيە (قىزىل

قان تومۇر) ، ۋېنا (كۆك قان تومۇر) ھەم جىگەرنى تۇتۇپ تۇرىدىغان تورسىمان پەردىلەردىن تۈزۈلگەن بولۇپ ، ئۈستىدىن كۆكرەك پەردىسىگە، سول تەرەپتىن ئاشقازان قورساق پەردىسىگە بېكىپ تۇرىدۇ .

## 3 . جىگەرنىڭ بەدەندىكى رولى

جىگەرنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن كەلگەن تومۇرلار ماسارىقىدىن سۈيۈقلۇقنى تارتىپ بۇنىڭدىن ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. جىگەردىكى تومۇرلار بىر قانچە خىل بولىدۇ. جىگەردىن چىققان بىر تومۇر بولۇپ، بۇ تومۇر قاندىن سۇنى ئايرىيدۇ. بۇ سۇنىڭ جىگەرگە بېرىپ قېلىشىنى توسىدۇ. يەنە بىر تومۇر بولۇپ بۆرەكتىن قاننى تارتىپ سۇنى قالدۇرىدۇ. جىگەردە سۈيۈقلۇق ماددا ھاسىل بولغاندا پەيدا بولغان كۆپۈك قىسمى سەپرا دېيىلىدۇ. بۇ ئۆتكە بارىدىغان يول بىلەن ئۆتكە كېتىدۇ. سۇزۇك قىسمى جىگەر (قاپقا كۆك قان تومۇر ) دىن چىقىپ، كاۋاك ۋېنالار ئارقىلىق يۈرەككە بارىدۇ. تەبىئىي پىشقان بەلغەم خىلىتىنى ئۆپكە ۋە يۇلۇنغا يوللايدۇ. تېگىدە قالغان قاننىڭ لېيىنى سەۋدا خىلىتى تالغا بارىدىغان تومۇر ئارقىلىق تالغا يوللايدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. جىگەر سەپرانى ئۆتكە ئەۋەتمەي قانغا كېتىپ قالسا، بەدەندە قىزىل قاپارتما پەيدا قىلىدۇ ھەم جىگەردە قىزىش پەيدا قىلىدۇ . سەۋدانى تالغا ئەۋەتمىسە جىگەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ (يەنى سەرتان، مالىخولىيا، جوزام كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ) ھەم

بەرەس سىياھ پەيدا قىلىدۇ. بەلغەم ئۆپكە مېڭە يولۇنغا بارماي بەدەنگە تاراپ كەتسە ھەر خىل بەز ئۆسمىلىرى، ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

جىگەر — جىگەر ۋېنا تومۇرىنىڭ ۋاقىتلىق توسۇلۇشى تۇ-پەيلىدىن قاننى يۈرەككە يوللىيالمىسا يۈرەككە قان يېتىشمەس-لىكتىن بولىدىغان يۈرەك تىقىلمىسىنى پەيدا قىلىدۇ

يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، جىگەر تۆت خىل ۋەزىپىنى ئۈستىگە ئالغان بولىدۇ، يەنى:

① ماددا ھاسىل قىلىش ۋەزىپىسى

② بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشنى تەڭشەش ۋەزىپىسى

③ زەھەر قايتۇرۇش ھەم زەھەرسىزلەندۈرۈش ۋەزىپىسى

④ بەدەننىڭ ئېھتىياجىدىن ۋاقىتلىق ئاشقان قاننى ساقلى-غۇچى ئامبارلىق ۋەزىپىسى

## 4. جىگەرنى ئاسراش ۋە جىگەر ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

1 ) ساپ ھاۋالىق جايدا ياشاش لازىم چۈنكى ئىنسان ساپ ھاۋا بىلەن نەپەس ئېلىپ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان بۇزۇق ماددىلارنى نەپەس ئارقىلىق سىرتقا چىقارغانىدىلا ئاندىن قان ساغلام تۇرىدۇ بۇ ئارقىلىق جىگەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ

2 ) ئۇزۇقلۇق جەھەتتە بەك چۈچۈمەل مايلىق نەرسىلەرنى بىر قېتىمدىلا كۆپ يېمەسلىك ، ھاراقىا ئوخشاش زەھەرلىك

ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە قالايمىقان ئوزۇقلانماسلىق، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ۋە سۇلارنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

3) نورمال جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم. چۈنكى جىسمانىي ھەرىكەت تەبىئىي ھارارەتنى كۈچەيتىدۇ. تەبىئىي ھارارەت (ئىسسىقلىق) بولمىسا جىگەردە ماددىلارنىڭ ھاسىل بولۇشى، بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىشى يېتەرلىك بولماي جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ.

4) جىگەر ياللۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلار بىلەن يېتىپ - قوپۇش، تاماق، تۇرمۇش، جىنسىي مۇئامىلە، تەرەتخانا، يېقىن تۇرۇپ سۆزلەش قاتارلىق جەھەتلەردە تېببىي خادىملار ۋە باشقا كىشىلەر بىردەك دىققەت قىلىشى. كېسەل ساقايغۇچە كېسەللەرنى ساق كىشىلەردىن ئايرىش، كېسەللەرنىمۇ تۈرى بويىچە ئايرىش لازىم.

5) بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى كۈچىنى ئاشۇرۇش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەل ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلارغا تېز يۇقىدۇ.

6) جىگەر ياللۇغىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ھەربىر كىشى تاماق يەيدىغان ۋاقىتتا قاچا قۇچا، چوكا، قوشۇقلارنى قايناق سۇ بىلەن يۇيۇپ يېيىش، بىر كىشى يەنە بىر كىشىنىڭ يوتقان - كۆرپىسىدە ياتماسلىق، لۆڭگە، سوپۇن، چىش چوتكىسى قاتارلىق بىر كىشىنىڭ ئىشلەتكەن تۇرمۇش بۇيۇمىنى يەنە بىر كىشى ئىشلەتمەسلىك لازىم. مۇمكىنقەدەر قول ئېلىشىپ كۆرۈشمەسلىك، ھەر قېتىملىق تاماقتىن بۇرۇن قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



7 ) داۋالاش جەھەتتە چوقۇم دىئاگنوزنى مۇقىمداپ بولغاندىن كېيىن دورا ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر بەلغەمدىن (ھۆل سوغۇقتىن) بولغان زۇكامغا بىنەپشە، چىلان، ئەينۇلا، قارائۆرۈككە ئوخشاش دورىلار بېرىلىپ قالسا قاننى بىراقلا سوۋۇتۇپ بەلغەمدىن بولغان جىگەر ياللۇغى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. سەپرادىن بولغان زۇكامغا بەرشىشە بېرىلسە قاننى كۆيدۈرۈپ، جىگەردە سەۋدائىي ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

## 5 . جىگەر ساغلاملىقىنىڭ بەلگىسى

1 ) بەدەندىكى بارلىق ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىنىڭ نورمال بولۇشى.

2 ) ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورمال بولۇشى (يەنى سەزگۈ ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشىنىڭ نورمال بولۇشى) .

3 ) بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ بولۇپمۇ، قۇۋۋەتى تەبىئىينىڭ نورمال بولۇشى جىگەر ساغلاملىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

بۇنداق دېيىشىمىزدىكى سەۋەب، بارلىق جانلىقلاردا ھاياتلىق باشلانغان كۈندىن باشلاپ ئۇنىڭ ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا جىگەر ئوزۇقلۇق يوللاپ بېرىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇق مەلۇم ئەزاغا يېتىشمىسە ياكى ئوزۇقلۇق بارىدىغان يول توسالغۇغا ئۇچرىغان بولسا، شۇ ئەزا كەمتۈك ياكى يوق بولىدۇ. مەسىلەن: بەزى ئاياللاردا بالىياتقۇنىڭ يوق بولۇشى، تەرەققىي قىلماسلىقى، ئەرلەردە ئۇرۇقدانىنىڭ بىرى بولۇپ، يەنە بىرى بولماسلىق،

بولغانلىقى ئورۇق ئىشلەش ئىقتىدارى بولماسلىقتا ئوخشاش بولىدىغانلىقىدىن باشقا بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش نورمال بولغاندا ماددا (خىلىت) سەۋەبىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولمايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەزالارنىڭ كەمتۈك ياكى تەرەققىي قىلالماسلىقى ئىچكى سەۋەبتىن (يەنى ماددىلار ئۆزگىرىپ بۇزۇلۇشتىن) بولىدىغان ماددىلىق كېسەللەرنىڭ بولماسلىقى جىگەر ساغلاملىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

## 6. جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەر

قىزىش، باش ئاغرىش، گال ئاغرىش، دىماغ پۈتۈش، پۈتۈن بەدەن يېقىمسىزلىنىش، ھۆ بولۇش، ئىشتىھا قۇرۇش، مايلىق غىزالارنى كۆرگەندە ھۆ بولۇش، كۆڭلى غىزا تارتماسلىق قاتارلىقلار جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئورتاق ئالامەتلىرى بولۇپ، جىگەر كېسەللىكلىرى ئىسسىقتىن بولسا سېرىق سۇ ياندۇرىدۇ. چۈشتىن كېيىن ئېغىرلىشىدۇ، تېزلا سېرىقلىق چۈشىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا ئەتىگەندە ھۆ بولىدۇ. ماغزاپتەك شال ياندۇرىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن ئىسسىلىپ قالىدۇ.

جىگەر ساھەسىدە تېلىپ، چىڭقىلىپ، ئېچىشىپ، قادىلىپ ئاغرىشلار بولىدۇ. قورساق بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈش جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بىرىدۇر. تۇتۇپ كۆرگەندە جىگەر قولغا يۇمشاق بىلىنسە ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغىنىڭ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



قاتتىق بىلىنسە سوزۇلما جىگەر ياللۇغىنىڭ، بەكرەك قاتتىق، چوڭ بىلىنسە جىگەر راكىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پۈتۈن بەدەن ئاجىزلىشىش، قول پۇت تىترەش، پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرى يىگىلەش، چىراي نۇرسىزلىنىپ قارىداپ قېلىش، ئالىقان قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، تاپان قىزىشمۇ بەلغەمدىن بولغان جىگەر ياللۇغلىرىدا كۆرۈلىدۇ؛ ئۇندىن باشقا، ماغدۇرسىزلىنىش جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئەڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بۇنىڭ ئېغىر يېنىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. يېنىكلىرىدە يەڭگىل ماغدۇرسىزلىق سېزىلىدۇ. ئېغىرلىرىدا پۇت قوللىرى بوشىشىپ پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىشنىلا خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئېغىر ھالىدىكى جىگەر كېسەللىرى قاتتىق چارچىغانلىقتىن ھەرىكەت قىلالماي يېتىپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ سۈيدۈكى قېنىق چايدەك كېلىدۇ. سوزۇلما جىگەر ياللۇغلىرىدا تال چوڭىيىپ كېتىش بولۇپمۇ، قىل قان تومۇرلار كېڭىيىپ كېتىش، بۇرۇن ئۇچى، بويۇن ئەتراپىنىڭ تومۇرلىرى ئوچۇق كۆرۈنۈپ قېلىش ھەمدە يۈز، بويۇن، كۆكرەك ساھەسىدە، قول ئالىقىنىدا ئۆمۈچۈك تورىدەك تورسىمان مەڭلەر پەيدا بولۇش بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇلار سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدىغان بەلگىلەردۇر. سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىدە يەنە ئەمچەك بېزى چوڭىيىدۇ، ھەيز قالايمىقانلىشىدۇ.

## 7. جىگەر مىزاجىنىڭ بەلگىلىرى

جىگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئۇسسۇزلۇق كۆپ، ئىشتىھاسى كەم بولۇش، قىزىقلىق بولۇش،

سۈيدۈكىنىڭ سامان رەڭ بولۇشى، چىرايىنىڭ سېرىق ياكى قىزىل بولۇشى، تومۇرنىڭ ئىنچىكە، تېز سېلىشى، كۈچلۈك، تۇم سوقۇشى، تىلىنىڭ قىزىل ياكى سېرىق بولۇشىدۇر.

جىگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: چىراي، لەۋلىرى، تىلى ئاق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق بولماسلىق، سۈيدۈكىنىڭ ئاق بولۇشى، رەڭگىنىڭ نۇرسىز بولۇشى، تومۇرنىڭ سۇس سوقۇشى قاتارلىقلاردۇر. ئېغىزنىڭ قۇرۇق بولۇشى، تومۇرنىڭ قاتتىق سوقۇشى، ئۇيقۇنىڭ كەم بولۇشى قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتىدۇر.

يۈزنىڭ كۆپۈپ قېلىشى، تىلىنىڭ ھۆل تۇرۇشى، ئۇستىخاننىڭ بوش، روھىي كەيپىياتنىڭ سۇس بولۇشى ھۆللۈكنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



# جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

## 1. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

### 1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

#### (1) سەپرا سەۋەبلىك بۇزۇلۇش

**ئالامىتى:** قىزىش، كۆپ ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇش، ئوڭ تەرەپ جىگەر ساھەسى ئېچىشىش، ئاغرىش، ھۆ بولۇش، تىلى سېرىق يېرىلىك، ئاچچىق بولۇش، ئۇيقۇ قېچىش، ئاغرىقسىز ئىچى سۈرۈش، تومۇرى تېز سوقۇش، ئىشتىھاسى بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** تامىقى ئۇچۇن ئارپا ئېشى، چۆجە گۆشى بېرىش، ئۇسسۇزلۇقى ئۇچۇن ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى، لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، ئىسپىغول، سىركەنجۇبىل سادده بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

#### (2) قان سەۋەبلىك بۇزۇلۇش

**ئالامىتى:** چىرايى قىزىل بولۇش، جىگەر ساھەسىدە

ئىشتىھاسىزلىق بولۇش، تېلىش، قىزىش، ئېغىز تەمى تاتلىق بولۇش، يۈزلىرىگە دانىخورەك، چىيقان كۆپ چىقىش، بەدەن ئېغىرلىشىش، چوڭ ۋە كىچىك تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك بولۇش، ئۇجمە پورىدەك بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئوڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئۇندىن كېيىن ئەرقى سەندەل، ئەرقى گۇل، ئەرقى شاھتەررە، ئىترىفىل سەغىير، جاۋارىش تاباشىر، ئەرقى قىيمىقۇ قاتارلىق تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق دورىلار بېرىلىدۇ. ئىزاسىغا قارىئۈرۈك سېلىنغان گۇرۇچ ئېشى، مېۋىلەردىن غۇنچە ئۈزۈم، نەشپۈت، ئامۇت، بېھى قاتارلىق مېۋىلەر بېرىلىدۇ. قەنت، شېكەر، گۆشلەردىن بىر مەزگىل پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 2 ) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

### ( 1 ) بەلغەمدىن بۇزۇلۇش

**ئالامىتى:** چىرايى ئاق، بەدەن بوش بولۇش، مەيدە ئېسىلىش، ئېغىزدىن شال ئېقىش، تاماقتىن كېيىن جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىش، تەرەت بوش، كۆپ كېلىش، ئاقۇش كېلىش، تېز ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** شارابى بۇزۇرى ھار، داۋائىل كۇركەم، جاۋارىش جالىينۇس، پىنىنە گۇلقەنت، قىزىلگۈل گۈلقەنتى، رۇم بەدىيان بىلەن بېرىلسە ھەمدە شارابى دارچىن بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جاۋارىش شەھرىيانمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



( 2 ) جىگەر مىزاجى سەۋدادىن بۇزۇلۇش

ئالامىتى: رەڭگى روھى كۆكۈش، نۇرسىز بولۇپ قالىدۇ. دىماغ، ئېغىز قۇرۇش، چۈچۈمەل بولۇش، غەم ئەندىشە قىلىش، بەدەن سوغۇق بولۇش، قەۋزىيەت بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: مەتبۇخى ئەفتىمۇن، شارابى دىنار، شارابى رەيھان، شارابى بۇزۇرى مۆتەدىل بېرىش، غىزاسىغا پاقلان گۆشى، سۈت، شېكەر، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

## 2. جىگەر ئاغرىقى

سەۋەبى: مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەر تومۇرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى جىگەرنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشىدىن بولسا، بۇنىڭ داۋاسى يۇقىرىدا بايان قىلىندى. سوغۇق سۇنى بىراقلا كۆپ ئىچكەندىن بولۇپمۇ ناشتىدا، مۇنچىدىن چىقىپلا ياكى كۈچلۈك جىسمانىي ھەرىكەت قىلىپ بەك قىزىپ كەتكەندە، سوغۇق سۇنى بىراقلا كۆپ ئىچكەنلىكتىن، جىگەرگە تەڭشەلمەي بېرىپ قېلىش سەۋەبلىك جىگەر قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: لۆڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ سىقىۋېتىپ جىگەر ساھەسىگە قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سىرتتىن سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى، ئىزخىر بىلەن زىمات تەييارلاپ

ئىسسىق ھالەتتە چىپپىش، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشىنى نوقۇت، زىرە، دارچىن بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ نان بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

## 3. جىگەر ئاجىزلىقى

### 1) سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى:

**ئالامىتى:** ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، ئىشتىھا كەم بولۇش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئاغرىقسىز ئىچى سۈرۈپ كۈندىن كۈنگە ئورۇقلاش، تىلى، چىرايى سېرىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ھالۋائى خەشخەش، جاۋارىش ئۇدتۇرۇش، ئانار شەربىتى، ئەينۇلا مۇرابباسى قاتارلىق ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش لازىم.

### 2) بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى

**ئالامىتى:** يۈز، كۆز، قاپاقلىرى ئېسىلىپ ئىششىپ قالغاندەك بولىدۇ. ئېغىر بولغاندا سۇلۇق ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلاشقانسېرى ئىستىسقىغا (سۇلۇق ئىششىقلارغا) ئۆزگىرىدۇ. بۇ قۇۋۋىتى دافىئە (ھەيدىگۈچى كۈچ) نىڭ زەئىپلەشكەنلىكىدىن بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



سەۋەبى: سوغۇق ھۆللۈك جايلاردا كۆپ يۈرۈش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، غىزالاردىن سۇيۇقئاش، قېتىق، بېلىق، شاپتۇل، تاۋۇز، سوغۇق سۇ قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن 10 گرام سېرىقچېچەكنى 500 گرام تۇرۇپ سۈيىدە 300 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە 30 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئاشقازان، جىگەر ساھەسى تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقئوت ئۇرۇقى، ھەربىرى 10 گرامدىن قىزىلگۈل گۈلقەنتى 100 گرام يۇقىرىقىلارنى 750 گرام قايناق سۇ بىلەن دەملەپ گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىدۇ. ئاخىرىدا شەربىتى بۇزۇرى جاۋارش كۇمۇنى، داۋائىل كۆركەم مەجۇنى ئەمرۇسىيا قاتارلىق دورىلار ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك كۆپ ھەرىكەت قىلىشقا ئازراق ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئوزۇقلۇق جەھەتتە كەكلىك، قۇشقاچ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىشكە ھەمدە نوقۇت بىلەن ئاش قىلىپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەسەل پىننە گۈلقەنتلەرنى نان بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

## 3 ) سەۋدادىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى

**ئالامىتى:** بەدەن ئورۇق، سوغۇق، دىماغ قۇرۇش، باش قېيىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، كۆڭدىن كۆڭگە ئورۇقلاش، چىرايى كۆكىرىش، ئەزايىغا ئاق مودۇرلار پەيدا بولۇش قاتارلىق

ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: ئەۋرىشىم شەربىتى، رەيھان شەربىتى، ئەفتىمون شەربىتى، ئەنجۈر شەربىتى قاتارلىق ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىزالار بىلەن قۇۋۋەتلەش لازىم. مەجۇن-لاردىن لوبوبى كەبىر، ئىترىفىل جالىنوس، جاۋارىش زەر ئۈنى قاتارلىق دورىلار بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

## 4 . جىگەردە تۇسالغۇ پەيدا بولۇش

ئالامىتى: چوڭ تەرەت كۆپ، يۇمشاق بولۇش، بەزىدە ئىچ سۈرۈش، ئوڭ تەرەپ جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم تېلىش بولۇش، چىرايى ئاقىرىپ ئورۇقلاش جىگەر توسالغۇسىنىڭ ئالا-مەتلىرىدۇر. ئەگەر ئېغىرلىق كۆچەيسە جىگەر ئىششىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

توسالغۇ مۇقىم بىر جايدا بولسا قىزىتما پەيدا بولىدۇ. تو-سالغۇ جىگەرنىڭ ئۈستى تەرىپىدە بولسا ئېغىرلىق ماسارىقىلاردا بولىدۇ. ئەگەر جىگەر چۆرىسىدە بولسا ياكى ئۈستىدە بولسا ئې-غىرلىق بالا جىگەردە بولىدۇ. يەنى ئاشقازانغا يېقىن بولىدۇ.

سەۋەبى: ① ياغلىق غىزالار مەسىلەن گۆش سېلىپ ئېتىلگەن پولۇ، گۆشلۈك سەيلەر، مانتا، خوشاڭ، سامسىغا ئوخشاش كۆچلۈك، ئاسان سىڭمەيدىغان غىزالارنى يەپ كەينى-دىن قەنتلىك چاي، قەنت ھالۋىسى قاتارلىق ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ياكى شىرنىلىك،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



يەللىك نەرسىلەرنى يەنى قوغۇن، ئۈزۈمگە ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى شىرنىلىك نەرسىلەرنى جىگەر ئۆزىگە تېز تارتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئالدىدا يېيىلگەن ھەم تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالار مەيدە ما-سارىقىسىدە پارچىلىنىپ سۈمۈرۈلۈپ بولغۇچە، جىگەرگە كى-رىش يولىدىكى قويۇق سۇيۇقلۇق جىگەرگە كىرىدىغان يولنى تو-سۇپ قويىدۇ.

② تاماق يەپلا ئېغىر ھەرىكەتلەر بىلەن مەشغۇل بولۇش تو-سالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

③ تاماقنى قالايمىقان يېيىش، تاماق سىڭمەي تۇرۇپ ئۈس-تىگە يەنە تاماق يېيىش، ھاراقنا ئوخشاش مەست قىلىدىغان ئى-چىملىكلەرنى كۆپ ئىچىش، جىگەرنىڭ ئىچكى قىسمىدا تو-سالغۇ پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** توسالغۇ جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە ياكى ئىچكى قىسمىدا بولسا توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە (كەرەپشە يىل-تىزى)، كاسنى ئۇرۇقى، كاسنى يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان قاتارلىقلارنى بېرىپ كەينىدىن ھەببى رەۋەن، ھەببى سەبرىگە ئوخشاش سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ ئۈستى تەرىپىدە ياكى ياقىسىدا بولسا سۈيدۈك ھەيدە-گۈچى، توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. يەنى شارابى بۇزۇرى مۆتەدىل، سىركەنجەبىل بۇزۇرى، ئەرقى كاسنى، ئەرقى بەدىيان، قۇرسى ئەنبەر بارىس قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائىل كۆركەم بېرىش لازىم.

تامىقىغا سەۋزە، تۇرۇپ، كەرەپشە، يېسىۋىلەك، سامساق، ئاشكۆكى سېلىپ بېرىش، تاماقنى ئازايتىش، بىر قانچە كۈن گۆش بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر ئىچى سۇرۇش بولسا، بېھى ھەم تۇرۇنجى شەربەتلىرىنى بېرىشكە بولىدۇ. بىر قەدەر ياخشىلانغاندا قۇشقاچ، كەپتەر، كەكلىك گۆشلىرى، سەۋزە، دارچىن، زىرە، قارىمۇچلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

## 5. جىگەر ئىششىقى (جىگەر ياللۇغى)

جىگەر ئىششىقى بولسا، جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە ياكى جىگەرنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) قاندىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
2) سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
3) بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
4) سەۋدادىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
5) يەلدىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
6) ئۇرۇلۇش زەخىملىنىشتىن بولغان جىگەر ئىششىقى.

ئەسكەرتىش: ھازىرقى زامان غەرب تېبابىتىدە A تىپلىق، B تىپلىق، C تىپلىق، F تىپلىق، D تىپلىق دەپ ئايرىلىدۇ. Aتىپلىق سەپرادىن بولغىنىنى، C تىپلىق قاندىن بولغىنىنى، Bتىپلىق بەلغەمدىن بولغىنىنى، D تىپلىق سەۋدادىن بولغىنىنى، F تىپلىق يەلدىن بولغىنىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىششىق جىگەر پەردىسىدە بولسا ئادەتتە جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يەتمەيدۇ.

## 1 ) قاننىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

**ئالامىتى :** كېسەلنىڭ جىگەر ساھەسىدە چىڭقىلىپ ئاغرىش، بىرئاز نەپەس قىستاش، سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل كېلىش، بېشى چىڭقىلىش، تىلى قىزىرىش، قول پۇتلىرى ئېغىرلىشىش، قىزىش، قۇرۇق يۆتەل، ھۆ بولۇش، قۇسۇش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئېغىزى تاتلىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يۆتىلىدۇ، ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. ئوڭ تاغاق مۈرە ساھەلىرىدىمۇ تېلىپ ئاغرىش بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** قان ئېلىش، ئۈنىڭدىن كېيىن قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى، سىركەنجىۋىل سادده، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا بېرىش، تامىقىغا قارىئۆرۈك، كۆك يۇمغاقسۇت، غورا سېلىنغان گۈرۈچ تامىقى بېرىش لازىم.

## 2 ) غەيرىي سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقى

**ئالامىتى :** ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش، جىگەر ساھەسى ئېچىشىپ ئاغرىش، قىزىتما، جۆغ جۆغ بولۇش، چىرايى، كۆز ئېقى، تىلى، سۈيدۈكى سېرىق بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە تېز سوقۇش، غەم ئەندىشە ھەم ئاچچىقى يامان بولۇش، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا بىمارنىڭ تىلى قارا گەز باغلاش

قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**سەۋەبى:** سەپرا خىلىتىنىڭ جىگەردىن ئۆتكە ئۆتۈشى راۋان بولماي، جىگەردە توپلىنىپ قېلىشىدىن ياكى سەپرانى كۆپەيتىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، كۈچلۈك جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىشتىن، ھاۋا كىلىماتى بەك ئىسسىق، قۇرۇق جايلاردا ئۇزاق مۇددەت ياشاش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇخىل كېسەللىك كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** بىمارنى ھاۋاسى سوغۇق، سالقىن جايلاردا دەم ئالدۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، تامىقىغا ئارپا ئېشىغا چۆجە گۆشى، پالەك، تۇرۇپ، ئاش كۆكى سېلىپ بېرىش، تاۋۇز سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم.

دورىلاردىن سىركەنجىۋىل سادىدە، دىنار شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسنى، بىنەپشە شەربىتى، ئەينۇلا مۇرابباسى، قاپاق شەربىتى قاتارلىقلار ئوبدان تەسىر قىلىدۇ.

### 3) غەيرىي بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

**ئالامىتى:** چىرايى، تىلى، سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ. بىمار ناھايىتى بوشاڭ، روھسىز، ئۇيقۇسى كۆپ، ئېغىزىنىڭ تەمى بەتتەم (تېتىقسىز)، ئىشتىھاسى كەم، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق بولۇش، تۇتقاقلىق، تېلىپ ئاغرىش، لەۋلىرى ئاق گەز بولۇش، ئالىقان ھەم پۈتۈن بەدەن سوغۇق تەرلەپ تۇرۇش،

ئەتىگەندە قۇرۇق ھۆ بولۇش، بەزىدە ئاق مازغاپ ياندۇرۇش، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا بولۇش، بەدەن سوۋۇش، تاپان قىزىش، ئاخىرىدا كۆزدىن باشلاپ پۈتۈن بەدەن ساغىرىش، بەدەن قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقى ئېشىپ، جىگەر خىزمىتىنىڭ زەئىپلىشىشى نەتىجىسىدە، جىگەردىكى ماددىلارنىڭ قويۇلۇپ بۇزۇلۇشى بىلەن غەيرىي سەپرالىق ئۆزگىرىپ، جىگەرنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى مۆتەدىل بېرىپ، جىگەر تومۇرلىرىدىكى شىلىمشىق قويۇق بەلغەملەرنى سۈيۈلدۈرۈش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربىتى بۇزۇرى ھارنى بەش كۈن بېرىپ جىگەرنى قىزىتىش ئارقىلىق جىگەر ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش ھەمدە مائۇل ئۇسۇل ھار بېرىش، ياتار ۋاقتىدا كۈن ئارىلاپ جاۋارىش شەھرىيان بېرىش ئۇندىن كېيىن مەجۇنى ئەمرۇسىيا، داۋائىل كۆركەم، داۋائى جىنتىيانا، مەجۇنى دەبىدىل ۋەرد لەرنى بېرىش، سىرتتىن زەپەر، سۇمبۇل، ئەفسەنتىنلەرنى گۈلى سەۋسەن يېغى بىلەن چېپىش لازىم.

تامىقىغا نوقۇت سۈيىگە كەكلىك، قۇشقاچ، كەپتەر گۆشلىرىنى سېلىپ بېرىش. قوي گۆشىنى سەۋزە، دارچىن، قارىمۇچ، كاۋاۋچىن، زىرە سېلىپ پىشۇرۇپ زاغرا نان بىلەن يېسە ھەمدە زىخ كاۋىپى قىلىپ قارىمۇچ، زىرە سېپىپ ئىستېمال قىلسا، قۇرۇق ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزلىرىنى يېسە بولىدۇ.

پەرھىزلىرى: سوغۇق تەبىئەتلىك غىزا، يەل ـ يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. جىسمانىي جەھەتتە نورمال ھەرىكەت

قىلىش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، كۆپ ئۇخلاش، ھۆللۈك ۋە سوغۇق ھاۋالىق جايلاردا ئولتۇرۇش مەنئى قىلىنىدۇ.

## 4 ) غەيرىي سەۋدادىن بولغان جىگەر ئىششىقى

**ئالامىتى :** كېسەلنىڭ چىرايى، تىلى، سۈيدۈكى سارغۇچ كۆكۈش بولۇپ قالىدۇ. دىماغ قۇرۇيدۇ. ئېغىز تەمى چۈچمەل، ئۇيقۇسى كەم، تومۇرى ئاستا، قاتتىق بولىدۇ. جىگەر ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ. كېسەل قول پۇتىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىدىن ھەمدە ئىسسىمايدىغان بولۇپ قالغانلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ. ئىشتىھا بولمايدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. كېسەل كۆڭلى ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كۆپىنچە كەچتە ھۆ پەيدا بولىدۇ، مەيدە ئېسىلىدۇ، كۆكۈش سۇ ياندۇرىدۇ.

**سەۋەبى :** سەۋدا خىلتىنىڭ جىگەردە يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. يەنى جىگەر ئاجىزلىقىدىن سەۋدانى تالغا يەتكۈزەلمەيدۇ ياكى جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى ياكى تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولغاندىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن شارابى بۇزۇرى مۆتىدىل ياكى سىركەنجمۇئىل ئەفتىمۇن بېرىش، تاماقىغا كەپتەر گۆشىنى سەۋزە بىلەن شورپا قىلىپ بېرىش، تۇخۇم سېرىقى، قايماق، ھەسەل بىلەن چاي بېرىش، پاقلان گۆشىنى سەۋزە، تۇرۇپ بىلەن شورپا قىلىپ بېرىش لازىم. توسالغۇ سەۋەبىدىن بولسا، توسالغۇنى ئاچقۇچى مائۇل ئۇسۇل شەربەتلىرىنى بېرىش، ھەببى غاپەس، ھەببى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



بېرىش لازىم. شارابى زەبىب، شارابى دىنار كەبىرى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

## 5) جىگەرنىڭ يەللىك ئىششىقى

**ئالامىتى:** جىگەر ساھەسىدە تېلىپ، چىڭقىلىپ ئاغرىش بولىدۇ ھەم ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. قىزىتما بولمايدۇ. بۇ ئاغرىق جىگەردە ھەم جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. تومۇرى بوش، ئاستا، سۈيدۈكى سارغۇچ، كۆپۈكلۈك بولىدۇ.

**سەۋەبى:** جىگەر ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىشى بىلەن جىگەرنىڭ ھەزىم كۈچى ئاجىزلاشقانلىقىدىن ھەمدە يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن، جىگەردە ھەم پەردىلىرىدە شىلىمشىق خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇپ تارقاپ كېتەلمەسلىكىدىن جىگەر كۆپۈپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا جىگەرنىڭ يەللىك ئىششىقى دەپ ئاتىلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** شارابى بۇزۇرى ھارنى كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامنى 100 گرام قايناق سۇ بىلەن بېرىش لازىم. تاماقتىن كېيىن ئەتىگەندە جاۋارىش دارچىن، چۈشتە تاماقتىن كېيىن جاۋارىش كۈمۈنى، كەچتە تاماقتىن كېيىن ھەببى كۈرسىنگى بېرىش لازىم.

ئوزۇقلۇق جەھەتتە پىننە گۈلقەنت بىلەن نان بېرىش، ئۈچار قاناتلار گۆشىنى كاۋاپ، شورپا قىلىپ بېرىش؛ شورپىغا

دارچىن، قارىمۇچ، زىرە قاتارلىق يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى سېلىپ بېرىش كېرەك.

**پەرھىزى:** بىر مەزگىل قورۇلغان، هوردا پىشۇرۇلغان، قىيمىلىق غىزالاردىن، يەل يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 6 ) ئۆرۈلغان ياكى يىقىلغاندىن بولغان جىگەر ئىششىقى

**ئالامىتى:** ئۆرۈلغان ياكى يىقىلغاندا زەخىملەنگەن ئورۇن كۆكۈش، قاتتىق ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ، ئۇندىن كېيىن ئۇيۇغان، توختاپ قالغان قانلارنى يوقىتىش ئۈچۈن قان تىپەر، رەۋەن، قارىمۇچلارنى ئاز ئازدىن ياش پاقلان ياكى ياش توخۇ شورپىسى بىلەن بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن زىخ شەربىتى ئىچكۈزۈش، سىرتتىن ئىسپىغۇل، گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس، سۇمبۇللارنى سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن چېپىش لازىم.

## 6 . جىگەر قېتىش ( يىگلەش )

**ئالامىتى:** ئىشتىها كەم بولىدۇ، كۆڭۈل ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ، كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن قورساق ئىسسىلىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، بىرئاز قىزىتما پەيدا بولىدۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



كۆز ئېقى ، چىرايى سارغىيىدۇ ، بەدەن تېرىسى كېپەكلىشىدۇ. مويلىرى ئارىلاپ چۈشۈپ شالاڭلىشىدۇ ، يۇزىدە، كۆكسىدە ئۆمۈچۈك تورىدەك قىزىل تومۇرلار كۆرۈنۈپ قالىدۇ . كۈندىن كۈنگە ئورۇقلايدۇ ، قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىدۇ .

**سەۋەبى :** هاراقنى كۆپ ئىچكەن، ئاچچىق چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن، ئۇزۇن مۇددەت كېسەل بولغاندىن، ئۇزۇن مۇددەت ئىچى سۈرگەندىن، قان كېمىيىپ جىگەر زەئىپلەشكەندىن پەيدا بولىدۇ .

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ئۆزى تاتلىق ، يۇمشاتقۇچى شەربەتلەردىن دىنار شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، ئۈزۈم شەربىتى بېرىش بىلەن بىرگە سەۋەبىگە قاراپ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن ئىچىملىكنى كۆپ ئىچكەن بولسا، ئىچىملىك ئىچىشنى قەتئىي توختىتىش ، ئۇزۇن مۇددەت كېسەل تارتىپ ئورۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان بولسا ، ئۆزى لەتىپ ، سىڭىشلىك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش. ئەگەر ئىچى سۈرگەن بولسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

## 7 . جىگەردە قۇرت پەيدا بولۇش

**ئالامىتى:** لەۋلىرى قۇرۇپ ئاق گەز باغلاپ تۇرىدۇ. كۆز ئېقى نۇرسىز، كالتە يۆتەل قاتتىق بولىدۇ. بەلغەم كەلمەيدۇ، يۆتەلگەندە جىگەر ساھەسى ئاغرىيدۇ ھەمدە جىگەر ساھەسىدە بىر نەرسە

ماڭغاندەك سېزىدۇ. ئىككى مەڭزىدە ئۆمۈچۈك تورىدەك قىزىل تومۇرلار كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. جىگەردە پەيدا بولىدىغان قۇرت ياپىلاق مەددە شەكىلدە بولىدۇ. بۇ ئادەتتە بېغىر قۇرتى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل كۆپىنچە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە گۆشتە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق جاراھەتتىن ياكى كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۈشكەندىن سۇنىڭ بۇزۇلۇپ يىرىڭغا ئۆزگىرىشىدىن يىرىڭداش پەيدا بولۇپ، جىگەر ساھەسىگە بۆسۈپ كىرىدۇ ياكى ئۈچەيدە پەيدا بولغان مەددە قۇرتلار ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە كىرىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇرت پەيدا بولۇشنىڭ ماددىسى غەيرىي بەلغەمدۇر.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن قىزىل پىياز سۈيى 500 گرام، سىپارى جوز 15 گرام تەييارلىنىپ، بېھى ئۇرۇقى 5 گرام، سىپارى جوز بىلەن بېھى ئۇرۇقىنى پىياز سۈيىدە قاينىتىپ سۈزۈپ 30 گرام پىننە گۇلقەنت سېلىپ چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 250 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ. 4 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ھەببى قەنبىلدىن 7 دانە بېرىلىدۇ. 3 كۈن مۇشۇ بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ ئارقىلىق قۇسۇش بىلەن قۇرت ئاشقازاندىن يانىدۇ ياكى ئىچمىنى سۈرۈش ئارقىلىق تەرەت بىلەن ھەيدىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن قىزىلگۈل گۇلقەنتى، ھەسەل، پىننە گۇلقەنتى، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئوزۇقلۇق جەھەتتە ئۈچار قۇش كاۋاپلىرى، نان بېرىلىدۇ. يېمىشلەردىن قۇرۇق ئۈزۈم، ياڭاق، بېھى، ئاپېلسىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



(جۇيزە) قاتارلىق مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
پەرھىزى: بىر ئايدىن ئۈچ ئايغىچە سۈت، قېتىق، بۇغداي ئۇنىدا ئېتىلگەن سۇيۇق ئاشلار بېرىلمەيدۇ.

## 8. جىگەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولغان سېرىقكېسەل (يارقان كېسىلى)

### 1) سېرىق يارقان كېسىلى

ئالامىتى: يارقان سېرىق، قارا، سېرىق بىلەن قارىنىڭ بىرلىشىشىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولۇپ، يارقاندا پۈتۈن بەدەن سارغىيىش، باش ئاغرىش، كۆپ ئۇسساش، قىزىتما بولۇش، بەدەن قىچىشىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، قورساق ئېسىلىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېز بولۇش، سۈيدۈك سېرىق بولۇش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ ھەمدە جىگەردە ئېچىشىش بولىدۇ.
سەۋەبى: جىگەر بىلەن ئۆت ئۆتتۈرىسىدىكى تومۇرغا توسالغۇ چۈشكەندىن ياكى ئۆت ئىششىغان، ئۆتتە تاش پەيدا بولغان سەۋەبتىن سەپرانى ئۆت قوبۇل قىلمىغاندىن ياكى جىگەردىن ئۆتكە سەپرا بارىدىغان تومۇر تارايغان ياكى سەپرا خىلتى قويۇلۇپ ئۆتكە بارالماي قانغا تارىلىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن كېسەلگە ئۈچ كۈنگىچە تاماق بەرمەي سىركەنجىۋىل سادده، قىزىتما يۇقىرى بولسا

سىركەنجىۋىل بارىدۇ، ئەرقى كاسىنى، قىزىلگۈل ئەرقى بېرىش ئارقىلىق، قىزىتما، ئۇسسۇزلۇقى پەسەيتىپ ئۇندىن كېيىن ئۆت يالىلۇغى بولسا ھەببى شىپا، ھەببى ئەفسەنتىن، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى شوخلا بېرىش، ئەگەر ئۆتتە تاش بولسا شارابى بۇزۇرى بارىدۇ، ھەببى رەۋەن بېرىش لازىم. غىزاسىغا 3 كۈندىن كېيىن ئارپا ئىششىغا تورۇپ، پالەك، كۆك يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىلىدۇ ھەم چۈجە گۆشى بىلەن تورۇپ سېلىپ ئېتىلگەن شويلا بېرىلىدۇ. قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، چىلان، دىنار شەربەتلىرى بېرىلسە بولىدۇ.

## 2) قارا يارقان كېسىلى

**ئالامىتى:** چىرايى، پۈتۈن بەدەن قارامتۇل رەڭگە كىرىپ، مۈزلاپ كۆكۈرۈپ كەتكەن ئادەمنىڭ چىرايىغا ئوخشاپ قالىدۇ. توخۇئەت پەيدا بولۇپ، تىلىمۇ، سۈيدۈكىمۇ كۆكۈشكە مايىل قارامتۇل بولىدۇ. دىماغ قۇرۇيدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەن، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا، تومۇرى قاتتىق سوقىدۇ. جىگەر ساھەسى سانجىقسىمان ئاغرىيدۇ، ھۆ بولىدۇ، قۇسىدۇ، كۆك سۇ ياندۇرىدۇ، ئىشتىھاسى بولمايدۇ.

**سەۋەبى:** سەۋدا جىگەردىن تالغا بارىدىغان تومۇردا قويۇق قان توختاپ توسالغۇ پەيدا بولغاندىن ياكى تال ئىششىغاندىن سەۋدانى تال قوبۇل قىلماي، جىگەردىن قانغا ئارىلىشىپ بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن ياكى تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



توسۇلۇپ تال ئىششىغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر توسۇلۇشتىن بولسا سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن بېرىش لازىم. ئەگەر تال ئىششىغاندىن بولسا شارابى بىخ كەبىر ، ھەببى غاپەس بېرىش ، ئاشقازان بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر توسۇلۇپ قېلىشتىن بولسا ئاشقازاننى پاكلاش ئۈچۈن شارابى دارچىن ، جاۋارىش ئۇد شېرىن بېرىش لازىم. غىزاسىغا نوقۇت ، سەۋزە ، باچكا گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ قارىمۇچ ، زىرە ، جۇۋىنا سېلىپ بېرىش لازىم.

## 3 ) سېرىق بىلەن قارىنىڭ بىرلىشىشىدىن بولغان يارقان

**ئالامىتى :** سېرىقمۇ ، قارىمۇ دېگىلى بولمايدۇ ، ئىككىسىنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشىدىن بولىدۇ.

**سەۋەبى :** ئۆت ، تال يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى بىلەن سەپرا ۋە سەۋدانىڭ ئۆت ، تالغا بارماي بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئېغىر ئۆتىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ئالدى بىلەن كېسەلدە ھارارەت بار يوقلۇقىغا قاراش لازىم. ئەگەر ھارارەت ( قىزىتما ) يۇقىرى بولسا ئالدى بىلەن ئۆتنى راۋانلاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرى بولسا ئالدى بىلەن جىگەر بىلەن تالنىڭ تومۇرلىرىدىكى توسالغۇنى ئېچىشنى ئاساس

قىلىش لازىم. دورىلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىندى.

ئوزۇقلۇق جەھەتتە تاماقنى مۇمكىنقەدەر بەرمەسلىك، يۇقىرىقى شەربەتلەرنى بېرىش، كۆڭلى تاماق خالىغاندا بېرىش لازىم.

## 9. جىگەر راكى

**ئالامىتى:** تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، يېسە ئاشقازان ئېسىلىش، قۇسۇش، جىگەر ساھەسىدە سانجىق، ئېچىشىش بولۇش، يەڭگىل باش ئاغرىش، بەدەن سارغىيىش، بەدەن قىچىشىش، جىگەر ساھەسى چىڭقىلىپ كېتىش، چوڭ كىچىك تەرەت خىرەلىشىش، قورساق ساھەسىگە سۇ يىغىلىش، ئاخىرقى باسقۇچتا ئۇيقۇ قېچىش، نەپەس قىستاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ كېسەل كۆندىن كۆنگە ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: جىگەردە پەيدا بولغان سەۋدائىي سەپرائىي ئىششىقلار تەرەققىي قىلىپ راكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** مۇمكىنقەدەر جىگەردە پەيدا بولغان سەۋدائىي، سەپرائىي ئىششىقلارنى بالدۇر بايقاپ بالدۇر داۋالاشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن شارابى دىنار، شارابى ئەفتىمۇن، ھەببى تەرياق قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان جىگەردىكى سەۋدائىي، سەپرائىي ئىششىقلارغا قىلىنغان چارىلەرنى ئەھۋالغا قاراپ قىلىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 10 . جىگەر قورۇلۇش ۋە قورۇش كېسەللىكى

**ئالامىتى :** ئىچى كۆپ سۈرگەن تارىخى بولىدۇ ھەمدە چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ . بەدەن كۇندىن كۇنگە ئورۇقلايدۇ . كۆز خىرەلىشىدۇ . پېشانە ، كۆكرەك ، قول دۈمبىلىرىدە قاراداغ چالاشقاندەك تېرىلەر قورۇلىدۇ . بۇ چالاش كېسىلىمۇ دېيىلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن جىگەر قورۇلۇپ ، يىگىلەپ قورۇشقا قاراپ ماڭىدۇ .

**سەۋەبى :** ئاشقازان ، 12 بارماق ئۈچەينىڭ ھەزىمىدىن پەيدا بولغان ئوزۇقلۇقنى جىگەرنىڭ سۈمۈرىدىغان ماسارىقا تومۇرى تارتالمىغاندىن ياكى تومۇرى توسالغۇغا ئۇچرىغاندىن ئوزۇقلۇق ماددىلار جىگەرگە بارالماي تەرەت بىلەن چىقىپ كەتكەچكە ، بەدەن كۇندىن كۇنگە ئورۇقلاپ جىگەر قېتىپ ئىسسىقىغا ئۆزگىرىپ ، قورساققا سۇ چۈشۈش بىلەن ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ .

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ماسارىقىنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىش ئۈچۈن شارابى ئىزخىر بېرىش ، جىگەرنىڭ زەئىپلىكىدىن بولسا بىھى شەربىتى ، ئۈزۈم شەربىتى ( شەربىتى زەبىب ) ، داۋائىل كۆركەم ، ئامىلە نۇشدارى بېرىش لازىم.

## 11 . جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش

**ئالامىتى :** ① چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك ئاغرىقسىز

كېلىدۇ. بۇ قاندىن بولغان جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشنىڭ ئالامىتىدۇر؛ ② سەپرانىڭ جىگەردە كۆيۈشى نەتىجىسىدىن تەرەت سېرىققا مايىل، بەزىدە قان ئارىلاش كېلىدۇ؛ ③ جىگەردە يەلنىڭ كۆپلۈكىدىن ماددىلارنىڭ ئۈچەيگە تۆكۈلۈشى سەۋەبىدىن بولسا تەرەتنىڭ رەڭگى بىر نەرسىنىڭ پىسىپ-پىچىقىغا ئوخشاش كۆپ ھەم كۆپۈكلۈك كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: جىگەردە ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن ماسارىقا ئارقىلىق جىگەرگە بارغان ماددىلارنى ئۈچەيگە ھەيدىۋەتكەندىن، ئۆت سۈيۈقلۇقىنىڭ ئۈچەيگە كۆپ بېرىپ قالغانلىقىدىن، ماسارىقا تومۇرىغا يەللىك توسالغۇ پەيدا بولغاندىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** قاندىن بولغىنىغا جاۋارىش تاباشىر، ئەرقى قىيمىقۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سەپرادىن بولغىنىغا بىھى شەربىتى، زىخ شەربىتى، ئاچچىق ئانار سۈيى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. يەلدىن بولغىنىغا جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش پۇدىنە، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش قانىسە، جاۋارىش ئۇدتۇرۇش بېرىش ياخشىدۇر. تامىقىغا گۈرۈچ بىلەن ياش مالنىڭ تال، جىگەر، ئۈچەيلىرىنى توغراپ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم.

## 12. جىگەر سانجىقى (جىگەر - ئۆت تاش كېسەللىكى)

سەۋەبى: جىگەر بىلەن ئۆت يولى ئوتتۇرىسىغا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن، جىگەردە غەيرىي سەپرا خىلتى قېتىپ تاش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.c



پەيدا بولسا، جىگەر ئىچى ئۆت تېشى كېسەللى دېيىلىدۇ.

ئەگەر ئۆت خالتىسىدىكى غەيرىي سەپرا خىلتىنىڭ قويۇقلىشىپ قېتىشىشىدىن ئۆتتە تاش پەيدا بولسا ئۆت تېشى كېسەللى دېيىلىدۇ. بۇ تاشلار پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى مايلىق گۆش، تۇخۇملارنى قورۇپ يېيىشتىن ياكى هوردا پىشۇرۇپ يېيىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش، جىسمانىي هەرىكەت بىلەن كۆپ شۇغۇللانماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تاشلارنىڭ بەزىلىرى چوڭ، بەزىلىرى كىچىك، رەڭگى قارا، يېشىل، كۈلرەڭ ۋە داشقال رەڭ بولىدۇ.

**ئالامىتى:** ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدا تۇيۇقسىز ئاغرىش پەيدا بولۇپ، ئاغرىق ئاشقازان ئۇدۇلىغا هەم ئوڭ تەرەپ تاغاق ساھەسىگە تارايدۇ. كېسەل هەرىكەت قىلالمايدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، هۆ تۇتىدۇ، بەزىدە سېرىق سۇ ياندۇرىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ، هېق تۇتىدۇ، زەردە قاينايدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ، ئېغىز قۇرۇپ، ئاچچىق بولۇپ كېتىدۇ. تاش ئۆت يولىغا كەپلىشىپ قالسا، كېسەل قاتتىق بىئارام بولۇپ ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋالمۇ بولىدۇ. تاش جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولسا تۇتقاقلىق بولمايدۇ. جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق، تېلىش، يەڭگىل زىڭىلداش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۆتتىكى تاش ئۆتنىڭ غول نەيچىسىدە تۇرۇپ قالسا كېسەلنىڭ بەدىنىگە سېرىقلىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئېغىرراق ئۆتىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن هەببى شىپا ياكى هەببى تەرياق بېرىش، سىرتتىن خەشخاش

پوستىنى سوقۇپ جىگەر ساھەسىگە چېپىش كېرەك.

ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن تاش ئېرىتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مەجۇنى ۋەرد، شارابى بۇزۇرى، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى شوخلا، ئەرقى پۈدىنە بېرىش، جاۋارىش جالىينۇس، ھەببى رەۋەن، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت بېرىش، يەنە سىركەنجىۋىل ئۇنناپ، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر تاش جىگەردە بولسا جاۋارىش نانخا، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت، سىركەنجىۋىل، ئەفسەنتىن، مۇرەككەپ ئەرقى كاسنى، جاۋارىش زەر ئۇنى بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە غەيرىي سەپرا خىلتىنى تەڭشىگۈچى تاماقلاردىن كەپتەر گۆشى، سەۋزە، تۇرۇپ، كەرەپشە، موگۇ سېلىنغان شورپا بېرىلىدۇ. قوي گۆشى، تۇخۇم، كالا گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مېۋىلەردىن ئاپىلسىن (جۇيزە)، ئەينۇلا، تاۋۇز قاتارلىقلارنى يېيىسە بولىدۇ.

## 13 . جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

سەۋەبى: جىگەرنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىقلىرىنىڭ يۇقۇملىنىپ يىرىڭ پەيدا قىلىشىدىن يەنى ھاۋا كىلىماتى ئىسسىق جايلاردا ئۇزۇن ياشاش، جىگەردە ئىششىق بار تۇرۇپ گۆش ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراق ئىچىش، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ يەپ جىگەرنى قاتتىق غىدىقلاش تەسىرىدىن

پاكى ئۆتنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى قوبۇل قىلالمىغانلىقىدىن سەپرا خىلتىنىڭ جىگەردە توپلىنىشىپ قېلىشىدىن، يۈرەك دالانچىسىنىڭ جىگەردىن كۆك قان تومۇر بىلەن بارغان قاننى قوبۇل قىلالماسلىق سەۋەبىدىن، جىگەردە زاپاس قاننىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:** قىزىش، جۇغ جۇغ بولۇش، تولا ئۇسساش، جىگەر ساھەسى ئاغرىش، ئىچىشىش، ئىشتىھا بولماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ئاغرىق ئوڭ ئاغاق ساھەسىگە قەدەر تارقايدۇ. قورساق ئىسسىلىدۇ. كېسەلدە قۇرۇق ھۆ بولۇش، بەدەن سارغىيىپ كېتىش بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كېسەلدە سىلنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، يىرىڭلىق ئىششىق بارجاي ئېگىز بولىدۇ ھەم باسسا ئاغرىيدۇ. جاراھەت چوڭراق بولسا 3 ئايدىن 6 ئايغىچە سوزۇلۇپ داۋانى قوبۇل قىلىدۇ. لېكىن جاراھەتلەر كىچىك، كۆپ بولسا خەتەرلىك. ئەمما ئېغىز ئېلىپ ئاشقازان ئۈچەيگە چۈشسە ئاقىۋەتى ياخشىدۇر. قورساق، يۈرەك، ئۆپكە پەردىلىرىگە چۈشسە ياخشى ئەمەس.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن يىرىڭنى يوقىتىش، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ھەببى شىپا، ھەببى تەرياق، قۇرسى كەھرىۋا، ئەرقى گۈل، ئەرقى شاھتەررە بېرىش لازىم. جۇغ جۇغ بولۇش، قىزىپ سوۋۇش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيگەندىن كېيىن ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسىن، ئەرقى بەدىيانلارنى شارابى ئەفسەنتىن بىلەن بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىششىق يانغاندىن كېيىن جاۋارىش

ئامىلە، مەجۇنى ۋەرد، شارابى دىنار، بىھى شەربەتلىرىنى بېرىپ جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تامىقىغا كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ئارپا ئېشىغا قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، چىلان سېلىپ ياكى تۇرۇپ، پالەك، يۇمغاقسۇت سې-لىپ ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. كۆچلۈك غىزا بېرىلمەيدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سەپرا كۆچلۈك بولسا ئەينۇلا مۇرابباسى، قان كۆچلۈك بولسا بىھى، ئامۇت شەربەت-لىرى بېرىلسە بولىدۇ.

## 14. جىگەرنىڭ يەللىك كۆپۈشۈپ قېلىشى

**ئالامىتى:** ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا تارتىشىش بىلەن ئاغرىش بولىدۇ، ئېغىرلىق، قىزىتما بولمايدۇ، تاماق سىڭىپ بولغاندا جىگەر ۋە ئاشقازان ساھەسىدە بىرئاز كۆپۈشۈش پەيدا بو-لىدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇپ، شىلىم-شىق بولۇپ قالىدۇ. باش چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** جاۋارىش كۆمۈنى، دىنار شەربەتلىرى بېرىلىدۇ (تاماقتىن بۇرۇن دىنار شەربىتى)، تاماقتىن كېيىن جاۋارىش كۆمۈنى بېرىلىدۇ). دورىلاردىن بەلغەم خىلىتىنىڭ غايىپلىقىدىن بولسا، جاۋارىش شەھرىيان، سەۋدا خىلىتى غالىب بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۇرگۇ بېرىلىدۇ. تاماققا زىرە، پىننە، قارىمۇچ، دارچىن سېلىپ بېرىلسە ھەم كەپتەر، قوي گۆشلىرىنىڭ كاۋاپلىرى بېرىلسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 15 . جىگەر ئۆسمىسى

جىگەر ئۆسمىسى ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە (راك) دىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

**سەۋەبى:** غەيرىي سەپرا، غەيرىي سەۋدا ماددىلىرى ۋە غەيرىي بەلغەم ماددىلىرىنىڭ جىگەر توقۇلمىلىرىدا پەيدا بولۇشىدىن بولىدۇ. ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە — جىگەر ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان سۇلۇق خالتىلىق ئۆسمە، جىگەر قان تومۇرلىرى ئىچىدە پەيدا بولىدىغان كىچىك ئۆسمىلەر، جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە ۋە كىرگەتلەردە پەيدا بولىدىغان مۇنەكچە ئۆسمىدىن ئىبارەت ئۇچكە بۆلۈنىدۇ.

**ئالامىتى:** سۇلۇق ئۆسمە قايسى جايدا پەيدا بولسا شۇ جايدا ئېغىرلىق، سوغۇقلۇق بىلىنىدۇ. تومۇر ئىچىدىكى ئۆسمىدە بەزىدە چىم چىم قىلغاندەك زىڭىلداش ئالامەتلىرى بولىدۇ. جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە پەيدا بولىدىغان ئۆسمە بەزىسمان چوڭ بولۇپ چوڭىيىپ ماڭغاندا چىڭقىلىش، يېقىمسىزلىق ھېس قىلىش، تاماقتىن كېيىن قورساق ئېسىلىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ۋاقتىدا داۋالانمىسا، يامان سۈپەتلىككە ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** سۇلۇق ئۆسمىنى داۋالاشتا بەلغەمنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىپ ئۇندىن كېيىن جاۋارىش شەھرىيان

نى بىر قانچە كۈن بېرىپ ئارقىدىن داۋائىل كۆركەم، شارابى دارچىن، شارابى سۇمبۇل بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. قان تومۇردا پەيدا بولغان ئۆسمىگە سەۋدانىڭ مونزىجىنى 15 كۈن بېرىپ ئۇندىن كېيىن مەجۇنى بايادىدۇس نى كەچتە بىر ۋاخ بېرىش، ئەتىگەندە ئىترىفىل جالىينۇس، چۈشتە جاۋارىش ئۇدشىرىن بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. شەربەتلەردىن شەربىتى زەبىب، ئەۋرىشىم شەربىتى، رەيھان شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلسە بولىدۇ.

تامىقىغا نوقۇت شورپىسى، توخۇ، كەپتەر گۆشلىرى، بۇغداي نېنى، كۆكتاتلاردىن سەۋزە، پېپىسمۇۋسلەك، تۇرۇپ، پالەك، ئوسۇڭ، سامساقلار بېرىلسە بولىدۇ. مېۋىلەردىن ئۈزۈم، ئاپېلسىن (جۈيزە)، ئۈژمە مۇۋاپىقتۇر.

## 16. بەدەن كۆپۈپ ئىششىش (سوئولقونىيە)

سەۋەبى: بەدەننىڭ بولۇپمۇ، جىگەردىكى تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن جىگەرنىڭ ھەزىم كۈچى ئاجىزلاپ، مادداى ئالمىشىشنىڭ سۈسلىشىشىدىن ۋېنا (كۆك قان تومۇر) لاردىكى قانلارنىڭ قىل قان تومۇرلار ئارقىلىق، ئارتېرىيە (قىزىل قان تومۇر) لەرگە ئۆتۈشىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشى چوڭ كىچىك تەرەت، ئاياللاردا ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى خىرەلىشىشى قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل كىشىنىڭ چىرايى ۋە قول - پۇت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



بەدەنلىرى ئېسىلىپ قالىدۇ. بۇ كېسەل سۇلۇق ئىششىق يەنى، ئىستىسقىناق باشلىنىشى بولۇپ، سۇيدۇك، چوڭ تەرەت خىرە، بىرئاز نەپەس قىستاپ بەدەنلىرى كۆپۈپ ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. ئەمما بەدەنلىرىنى بېسىپ كۆرسە ئويمانلىشىش ئەھۋالى بولمايدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** بۇ كېسەللىك ئاساسەن سۇلۇق ئىششىقنى داۋالىغاندەك داۋالىنىدۇ. ئەمما بۇ كېسەل سۇلۇق ئىششىقتىن بولغاچقا، كۈچلۈك دورا ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مائۇل ئۇسۇل بۇزۇرى بېرىش ياخشىدۇر.

تەركىبى: ئىزخىر، قوۋزاق دارچىن، بىخ بەديان، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر، تۇخۇمى كىشۇش، تۇخۇمى كەرەپشە ھەربىرى 30 گرامدىن، تۇخۇمى كاسىن، ئارپىبەديان، رۇم بەديان، ئوردان، رەۋەن، سۇمبۇل، يوپقا زەنجىۋىل ھەربىرى 15 گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۈزۈمنى سېلىپ، 2 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ئۇنىڭدىن كېيىن 1 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن 100 گ- رامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مۇشۇ بويىچە 3 قېتىم تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، دا- ۋائىل كۈركەم، جاۋارىش ئەنبەر، شارابى دارچىن، داۋائى جىنتىيانا، مەجۇنى دەبىدىلۋەرد بېرىلىدۇ. ئىسكەنجىبىل بۇ- زۇرى بېرىش جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاشقا پايدىلىق.

تامىقىغا توگە، ئۈچكە سۈتلىرى، كەپتەر، قۇشقاچ،

كەكلىك گۆشىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق غىزالارنى بېرىش لازىم. غىزاسىغا، دارچىن، قارىمۇچ، پىننە، زىرە سېلىپ بېرىش لازىم. كېسەلنى كۆپ ھەرىكەت قىلىشقا بۇيرۇش، كۆپ ئۇخلىماسلىق، كۆپ يۇيۇنماسلىق، ئىسسىقراق يورۇشكە دەۋەت قىلىش زۆرۈر-دۇر.

پەرھىزى: سوغۇق سۇ، قېتىق، بېلىق، بۇغداي ئۇنىدا ئېتىلگەن تاماقلار، تاۋۇز، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىق ھۆل يېمىشلەردىن، كالا گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 17. سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)

سۇلۇق ئىششىق — گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقائى لەھمى)، قورساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىقە)، قورساققا يەل ۋە سۇ يىغىلىش (ئىستىسقائى تەبلى) دىن ئىبارەت ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. ئىستىسقا كېسەلى بولسا، بەدەندە تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن يەنى يۈرەكنىڭ زەئىپلى-شىشى بىلەن جىگەردە ماددا ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بەدەن توقۇلمىلىرىغا سۇ چۈشۈش ئارقىلىق ئىپادىلىنىدىغان ئېغىر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكنىڭ بىرىدۇر.

### 1) گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقائى لەھمى)

**ئالامىتى:** بۇ تۈردىكى ئىششىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



غەيرىي ھۆللۈك بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا توختاپ قالغانلىقتىن، بەدەننى باسقاندا ئىز قالىدىغان ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. نەپەس قىستايدۇ، كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇپ جىگەر ھارارىتىنىڭ (ئىسسىقلىقىنىڭ) تۆۋەنلەپ كېتىشى نەتىجىسىدە، جىگەرنىڭ ماددىلارنى ئۆزلەشتۇرۇش، پىشۇرۇش خىزمەتلىرى تۆۋەنلەپ بۇ خىل پىشمىغان خام ماددىلار بەدەندە تارقىلىپ قان ئايلىنىش ئارقىلىق، توقۇلمىلاردا توختاپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەرنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئۇچرىشى بۇ كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى ئاساسلىق سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. جىگەر بىلەن مۇناسىۋىتى بولغان ئۆت، 12 بارماق ئۈچەي، تال، بۆرەك، ئاشقازان، باليياتقۇ، ئۈچەي ئىسھاللىرى، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بولغان قان ئازلىق كېسەللىكلىرىمۇ سەۋەب بولىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى: ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققىي قىلىشى ئاستىراق بولىدۇ، كۆپىنچە ھالدا قورساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققە) تە روشەنرەك بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاۋۋال قورساق، پۇت ئىششىپ ئاندىن باشقا ئەزالار ئىششىدۇ. جىگەر كىچىكلەپ قېتىش ۋە ئۇنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىگە ئائىت ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مەسىلەن ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆپ، سۈيدۈكنىڭ ئاز بولۇشىغا

ئوخشاش.

بۆرەك سەۋەبىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى بەل ئاغرىش، غول تىلىش، قاپاقلار ئىششىش، باش ساھەسى ئىسسىش، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە سۈيدۈك ئازلاپ كېتىش بىلەن سۇلۇق ئىششىق پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ. بۇنىڭ بىلەن نەپەس قىستاش، قورساق ئېسىلىش، يۆتىلىش، سۈيدۈك توختاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى ياكى يۈرەك، جىگەرنىڭ زەئىپلىششى سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بەدەندە ئوزۇقلۇق ماددا يېتىشمەسلىك، كەم قانلىق، ھامىلدارلىق ۋاقتىتىكى سۇلۇق ئىششىقلار سەۋەبچى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى تۆۋەندىكىچە

( 1 ) ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولسا ئالدى بىلەن ئاياغ تەرەپ ئۇنىڭدىن كېيىن، تېز ۋاقىت ئىچىدە پۈتۈن بەدەن ئىششىيدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى سارغىيىدۇ، قول ۋە پۇتلىرى ئېغىرلىشىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالاھىدىلىكى ئوزۇقلىنىش ياخشىلانسا ئاسانلا ئوڭشىلىپ قالىدۇ.

( 2 ) كەم قانلىقتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقتا، كېسەلدە قان يوقاتقانلىق ياكى قان يوقىتىشقا سەۋەبچى ئامىللار تېپىلىدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ، پۇت قوللىرى جانسىزلىنىدۇ، ئورۇقلايدۇ، نەپىسى قىستايدۇ، ئىشتىھاسى تۆۋەنلەيدۇ، قورسقى تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

( 3 ) ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سۇلۇق ئىششىق. كۆپىنچە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



تىز ئاستىدا، بەزى قېتى ئاز ئايالالاردا پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىشمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ قاننىڭ ئازلىقى ھەم قانغا قويۇق يەل ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئىستىسقائى لەھمىنى (گۆش سۇلۇق ئىششىقى) داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىش، ئاندىن كېيىن داۋالاشقا قول سېلىش لازىم. بۇ خىل كېسەلگە تۇز سېلىنغان غىزالارنى بېرىشنى توختىتىش، تاماقنى تۇزسىز قىلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم. دورىلاردىن توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش، بەزىدە سۈرگە دورىلىرىنى، تەرلەتكۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن كېسەلدە قىزىتما بولسا ئەرقى كاسنى، ئەرقى گۇل، ئەرقى شوخلا بېرىش، ئەگەر قىزىتما بولمىسا دىنار شەربىتى، ئەفسەنتىن شەربىتى، مۇرەككەپ قىزىلگۇل شەربىتى، شارابى دىنار، ئەرقى بەدىيان، سۈرگە ئۈچۈن جاۋارىش چىلاپا، ئايارەج پەيقىرا، جاۋارىش شەھرىياندىن قايسى مۇۋاپىق كەلسە شۇنى بېرىش كېرەك. سۇلۇق ئىششىقنى داۋالاشتا، شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ئىچىنى كۆپ سۈرۈش ياكى كۆچلۈك سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم. داۋالاش جەريانىدا يۈرەك، جىگەر، بۆرەكنىڭ مىزاجىنى تەكشۈرۈش، قۇۋۋەتلەشنى ئۇنتۇماسلىق لازىم. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى تەكشۈرۈشتە مەجۇنى داۋائىل كۇركەم، تەرياقى ئەربەئە بېرىش، كېسەلدە يۆتەل قوشۇلۇپ كەلسە زۇپا شەربىتى، ھەببى غارىقۇن بېرىپ تۈرۈش بىلەن بىرگە شارابى بۇزۇرى بېرىش لازىم. سىرتتىن دورا ئىشلىتىش توغرا كەلسە تۆۋەندىكى دورىلا چېپىلسا بولىدۇ. توغرۇغا، بابۇنە،

سوزاپ ياغلىرى سىرتتىن چىپىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دارچىن، بىخ سەۋسەن يىغى بىلەن ياغلاش پايدىلىق. شۇمشا تالقىنى، كالا تېزىكى، كەپتەر مايىقى، كۆپىكى دەريا، توغرىغۇنى ئوبدان سوقۇپ سىركە بىلەن خېمىر دەك قىلىپ بەدەنگە چاپسا بولىدۇ.

تەرلىتىش تەدبىرلىرى جەھەتتە قىزىقراق قۇمغا كۆمۈش، مۇنچىدا تەرلىتىش (هوردا تەرلىتىش)، گۆشگۈرتلۇك ئارشاڭلارغا چۈشۈش ئارقىلىق بەدەندە يىغىلىپ قالغان سۇلارنى چىقىرىپ تاشلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم.

تاماق جەھەتتە توخۇ، كەپتەر، پاقلان، ئوغلاق گۆشلىرىنى زىخ كاۋىپى قىلىپ بېرىش ھەمدە نوقۇت بىلەن شورپا سېلىپ بېرىش، تۇزلۇق غىزا بەرمەسلىك كېرەك. ئىستىسقا تالنىڭ ئاجىزلىقىدىن سەۋدا خىلتىنى جىگەردىن تارتالمىغاچقا، سەۋدا خىلتى قانغا ئارىلىشىپ بەدەنگە بېرىپ ماددىلارنى قويۇلدۇرۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلىشىدىن بولغان جىگەر، تالنىڭ توسالغۇسىنى ئاچقۇچى دورىلاردىن شارابى ئەفسەنتىن، شارابى زەبىب بېرىش، غىزاسىغا تۇخۇم سېرىقىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ بېرىش، گۆشلەردىن كەپتەر، توخۇ، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم.

## 2) قورساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققە)

**ئالامىتى:** ئىستىسقائى زىققىدا كۆكرەك بوشلۇقى، قورساق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



بوشلۇقى ۋە ئۇچەي بوشلۇقلىرىغا سۇ چۈشۈپ، نەپەسنى سىقىدۇ، كىچىك تەرەتنىڭ رەڭگى سۇسلىشىدۇ، قورساق ساھەسىنىڭ ئىششىقى باشقا جايلارنىڭ ئىششىقىدىن ئېغىرراق ئۆتىدۇ. قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قاننى جانلاندۇرۇش، قىزىتىش، بەدەنگە ھۆللۈك سۈيۇقلۇق بېرىشنى ئىچكى تاشقى جەھەتتە توختىتىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچىنى ئاشۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا، ھەببى شىپا سوفۇپى، رەۋەن بېرىش، ئۇسسۇزلۇق كۆپەيسە ئانار شەربىتى بېرىش ياخشىدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىستىسقىنىڭ ھەممىسى سوغۇقتىن بولمايدۇ، بەلكى جىگەر، يۈرەك، بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشىدىنمۇ بولىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى ئاق، تىلى، كۆز ئېقى، سۈيدۈكى ئاق بولسا، بەدەندە قىزىتما بولمىسا، ئۇسسۇزلۇق بولمىسا سوغۇقتىن دەپ قارىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولۇپ ئۇسسۇزلۇق بولسا، چىرايى، تىلى، كۆز ئېقى، چوڭ كىچىك تەرەتلىرى سېرىق ياكى قىزىل بولسا ئىسسىقتىن بولغان دەپ قارىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقىنى داۋالاشتا ئەرقى شوخلا، ئەرقى گۈل، ئاچچىق ئانار شەربىتى، قىزىلگۈل شەربىتى، قۇرسى ئەنبىرى بارس، ئەرقى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى تەمرى ھىندى، سىركەنجىۋىل سادده، تەرخەمەك، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچمىشكە بېرىلىدۇ.

تامىقىغا ئارپا ئېشىغا تۇرۇپ، كۆك يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، ياش خوراز گۆشى سېلىپ بېرىش پايدىلىق. ئىسسىقا ئىسسىقتىن بولسا سۇيدۇك ھەم چوڭ تەرەتنى ھەيدىگۈچى سوغۇقلۇق دورىلارنى بېرىش، سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، سۇيدۇك ھەم چوڭ تەرەتنى ھەيدىگۈچى ئىسسىقلىق دورىلارنى بېرىش لازىم.

## 3) قورساققا يەل ۋە سۇ يىغىلىش (ئىستىسقائى تەبلى)

**سەۋەبى:** بۇ جىگەر، ئاشقازان، ئۇچەيىنىڭ مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان مۇرەككەپ كېسەللىكنىڭ بىرىدۇر. ئىسسىقلىقتىن بولۇشتا، بەك قۇرۇق ئىسسىق غىزا ياكى دورىلار جىگەر، ئاشقازان، ئۇچەي ماسارىقا تومۇرلىرىنى قۇرۇتۇپ، تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى تۈۋەنلىتىپ، قاننىڭ قويۇلۇشىدىن ئوزۇقلۇق ماددىلار جىگەرگە تولۇق سۈمۈرۈلمەي خام ھالىتىدە يەل پەيدا قىلىپ قويغانلىقتىن ياكى ھەددىدىن زىيادە ھۆل سوغۇق ئاشقازان، جىگەر، ئۇچەيلەرنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ يەلگە ئايلاندۇرۇپ، قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىپ قويغانلىقىدىن بولىدۇ.

**ئالامىتى:** قورساق تېرىسى پۈۋلىگەن تۇلۇمدەك چوڭىيىپ كېتىدۇ. قورساقنى چەكسە خۇددى ناغرا ئاۋازىدەك ئاۋاز چىقىدۇ. ھەتتا كىندىك پولتىيىپ چىقىپ قالىدۇ. چوڭ تەرەت سۇرۇپ

تۇرسىمۇ يەنىلا قورساق ئىششىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** سەۋەبىنى ئېنىقلاپ سەۋەبكە قارىتا داۋالاش لازىم. مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولسا، سىركەنجىۋىل زىرىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. تەركىبى زىخ 100 گرام، سۇ 3 كىلوگرام، سىركە 200 گرام، شېكەر 300 گرام. قائىدە بويىچە تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇقىغا 50 گرامدىن بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن زىرە، كۈندۈر باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوفۇپ قىلىنىپ بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقائى تەبلىگە ھەببى رەۋەن شارابى بۇزۇرى بېرىپ، ئۇنىدىن كېيىن مەجۇنى كاسىررىياخ، مەجۇنى ئەنسىيۇن، جاۋارىش نانخا بېرىش لازىم.

تامىقى ئۈچۈن نوقۇت ئېشىغا كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرىنى سېلىپ پىشۇرۇپ دارچىن، قارىمۇچ، زىرە، سېرىقچېچەك سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئوزۇقلۇق جەھەتتە تۆگە سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئانار سۈيى سۇلۇق ئىششىق كېسەللىكىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

# جىگەر كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

جىگەر بولسا باشتا سۆزلەپ ئۆتكەندەك، بەدەندىكى خىمىيىۋى زاۋۇت بولۇپ، بەدەنگە كېرەكلىك بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەپ ئۇنى بەدەنگە يەتكۈزۈپ، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەشنىڭ سىرتىدا ئوزۇقلۇق ماددىلارنى زاپاس ساقلاش رولى بار. ئۇ بەدەندىن جىگەرگە سۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇقلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ، قان تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلارنى تازىلايدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ يۇقىرىقىدەك فۇنكسىيىلىرىدە ئاجىزلاش، بۇزۇلۇش كېلىپ چىقسا، بەدەندىكى مەلۇم بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بارلىق ماددىلىق كېسەللىكلەر جىگەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تۆۋەندە جىگەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز.

## 1. ئۆتكۈر ئۆت ياللۇغى

سەۋەبى: كۆچلۈك سەپرا خىلىتى پەيدا قىلىدىغان قورۇلغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



گۆشلۈك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ، بەك ئىسسىق هاۋادا كۆپ چارچاپ ئىشلەش ، ئاچچىق دەملەنگەن چايلارنى ئىچىشتىن بولىدۇ .

**ئالامىتى :** قىزىتما ، جۆغ جۆغ بولۇش ، ئېغىز تەمى ئاچچىق ، تىلى يىرىك بولۇش ، هۆ بولۇش ، قورساق ئېسىلىش ، ئىشتىها بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ .

**داۋالاش ئۇسۇلى :** سىركەنجىۋىل سادده ، تەمرى هىندى ، قارىئۆرۈك ، چىلان ، بېهى ئۇرۇقى ، ئىسپىغۇللارنى چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش ، مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى ئەنبىرى بارس ، قۇرسى كافور ، ئەرقى شاهتەررە ، ئەرقى شوخلا بېرىش لازىم .

## 2 . سوزۇلما ئۆت ياللۇغى

**سەۋەبى :** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىغا ئارىلىشىپ ئۆت خالتىسىغا كىرىپ قېلىشىدىن ، ئۆت سۇيۇقلۇقى قويۇلۇپ 12 بارماق ئۈچەيگە كېلەلمەسلىكىدىن ئاشقازان هەم ئۆت يەڭگىل دەرىجىدە ياللۇغلىنىدۇ .

**ئالامىتى:** قورساق ئاچماسلىق، ئاشقازان، جىگەر ساهەسى بىرئاز كۆپۈشكەندەك بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇق، قىزىتما بولماسلىق، چوڭ تەرەت خىرە بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

**داۋالاش ئۇسۇلى :** سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، پىننە، گۇلقەنت،

جاۋارىش كۇمۇنى، ھەببى كۇرسۇنگى، جاۋارىش ئانخا فاتارلىق بەلغەم ھەم سەپرانى تەڭشىگۈچى، سۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

تامىقىغا كەپتەر، قۇشقاچ، پاختەك گۆشلىرى شورپىسىغا سەۋزە، سامساق، زىرە، قارىمۇچ سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

**پەرھىزى:** تۇخۇم، قوي مېيى، قورۇلغان ۋە قىيمىلىق تاماقلاردىن ھەمدە قېتىق، بېلىق، كالا گۆشىدەك سوغۇق مايلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 3. جىگەر مەنبەلىك ئۆت خالتىسى يىگلەش

**سەۋەبى:** (1) جىگەرنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئىشلىشى ئاجىزلاشتىن بولىدۇ؛ (2) ئوت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۆت خالتىسىغا بارىدىغان ئۆت نەيچىلىرىدە توسۇلۇش كۆرۈلۈپ ئۆت خالتىسىغا سەپرا خىلتىنىڭ كېلەلمەسلىكىدىن بولىدۇ؛ (3) ئۆت خالتىسىدا تاش پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ئۆت خالتىسىنىڭ قىسقىرىش، كېڭىيىش خىزمىتى سۇسلىشىش سەۋەبلىك ئۆت خالتىسى يىگلەپ قۇرۇپ قېلىشنى پەيدا قىلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** جىگەرنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئىشلەش ئىقتىدارى ئاجىزلاشقان بولسا، جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن داۋائىل كۆركەم، جاۋارىش جالىنۇس، ماددەتۇلھايات، جاۋۇرىش ئەنبەر بېرىش، تامىقىغا كەپتەر، كەكلىك گۆشلىرى، ياش ئەركەك قوينىڭ كاۋاپلىرىغا قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قوۋزاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



دارچىن، قاقىلە قاۋاقچىن سېلىپ بېرىش لازىم.

جىگەر بىلەن ئۆت سۈيۈقلۇقى قويۇلۇشتىن بولغان يىگىلەشكە سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ھارنى تاماقتىن بۇرۇن بېرىش تاماقتىن كېيىن ھەببى ئەفسەنتىن، مائۇل ئۇسۇل ھار، شارابى بۇزۇرى ھار بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئۆتتىكى تاشنىڭ تەسىرىدىن يىگىلەش بولسا، ئۆت خالتىسىدىكى سۈيۈقلۇق قويۇقلىشىپ تاشتەك قاتتىقلىشىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرىدە كۆڭلى تاماققا تارتماسلىق، ئېغىزى داۋاملىق قۇرۇق، ئاچچىق بولۇش، كۆپ ئۇسساش، قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىپ سۇلۇق ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن، جىگەردىكى ماددىلار تولۇق پىشماي ھاسىل بولغان غەيرىي سەپرانىڭ جىگەردە قېتىشما پەيدا قىلىشىدىن بولىدۇ. داۋالاشتا، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكگە ھەم جىگەرنى قۇۋۋەتلەشتە قوللىنىلغان چارىلەر قىلىنسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، سىركەنجىۋىل رەۋەن، شارابى بۇزۇرى، ھەببى مۇددىرات سەنگى بېرىلسە ياخشىدۇر.

تائامقىغا نوقۇت، قوناق ئۇماچلىرىغا كەپتەر، كەكلىك، پاختەك گۆشلىرىنى ھەمدە سەۋزە، قارىمۇچ، زىرە، پىننە سېلىپ بېرىش ياخشىدۇر. تۇخۇم، جىگەر، تال، مايلىق گۆشلەردىن ھەمدە قوغۇن، شاپتۇل، ھۆل ئۈزۈمگە ئوخشاش سوغۇق ھەمدە يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 4 . جىگەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تالغا قان ئۇيۇش كېسەللىكى

**سەۋەبى :** جىگەر مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن ، جىگەردە سەۋدا خىلىتى كۆپ ئىشلىنىپ ، تالغا كۆپ مىقداردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ .

**ئالامىتى :** تال ساھەسىدە چىڭقىلىش ، چىرايى قارىداپ ، ئېغىز ، دىماغ قۇرۇپ ، كۆپ خىيال قىلىدىغان ، قالايمىقان سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ . كۆپىنچە كېچىدە قىزىتما پەيدا بو- لىدۇ . قان تومۇرلار كۆپۈپ قالىدۇ .

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ئالدى بىلەن تۇرۇپ سۈيى بىلەن سىركەنجۇبىنى قوشۇپ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ . بۇ ئارقىلىق ئاشقازان بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى توسالغۇ ئېچىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىغا قوللىنىلغان دورىلار قوللىنىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

## 5 . جىگەر سەۋەبىدىن بولغان تال چوڭىيىش كېسەللىكى

**سەۋەبى :** جىگەرنىڭ تال سۇيۇقلۇقىنى چىقىرىشىنىڭ

تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن، تالدا سۇيۇقلۇق ئازلاپ كەتكەندىن كېيىن، ئاشقازاندىكى گازنىڭ ئۆرلەپ تالغا قوشۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:** كېسەلنىڭ تال ساھەسىنى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە، ئورنى چوڭايغان ئەمما، تال ساھەسى بوش بولۇپ، بەزىدە كۆك سۇ ياندۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئاشقازاننى قىزىتىدىغان ھەم جىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن جاۋارش ئۇدشېرىن، شارابى تۇرۇنجى قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. تامىقىغا جىگەرنى قىزىتقۇچى ھەم يەل ھەيدىگۈچى تەبىئىي سەۋدا خىلتى پەيدا قىلغۇچى غىزالارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن ئۆگرىگە ئۆچكە گۆشى، پىدىگەن، كاللەكبەسەي، دانلىق پۇرچاقلاردىن سېلىپ بېرىش لازىم.

## 6 . دورا بىلەن زەھەرلىنىشتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى

**سەۋەبى:** ئۆتكۈر غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە بولغان پىلپىل، كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەرھا، پارپىغا ئوخشاش دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قارىماي قالايمىقان دورا ئىستېمال قىلىش مەسىلەن ئىسسىق

مىزاج كىشىلەر ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى؛ سوغۇق مىزاج كىشىلەر سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىغان بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئاغرىش ئېچىشىش، كۆپ ئۇسساش، تىلى قۇرۇپ ئېچىشىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بولغان بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم تېلىپ ئاغرىش بىلەن باش چىڭقىلىپ پۈتۈن بەدەن تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى سوغۇق دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا قاراچايغا رۇم بەدىيان، قارىمۇچ، شېكەر سېلىپ دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق زەھەر تازىلىنىدۇ ۋە پەسەيتىلىدۇ. ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا تۇخۇمى بالەنگۇ، تۇخۇمى كاسىن، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى دەملەپ ئىچىشكە بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا سوغۇقلۇق دورىلاردىن سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت، ئەينۇلا، تۇخۇمى كاسىن، تەمرى ھىندى دەملىمىسى بېرىش، دىنار شەربىتى، ئەرقى كاسىن بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 7. جىگەر ئاجىزلىقتىن پەيدا بولغان مېڭە كېسەللىكى

**سەۋەبى:** جىگەر خىزمىتىنىڭ ناچارلىقىدىن قان ئازلىق يۈز بېرىپ مېڭىگە قان يېتىشمەي مېڭە ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامىتى:** بەزىدە ھوشسىزلىنىپ يىقىلىپ يېتىپ قالىدىغان ئەھۋاللار ھەمدە كۆپ گەپ خالىمايدىغان، بىردەم ئويلانسا مېڭە ئاغرىپ كېتىدىغان ئالامەتلەر بىلەن بىرگە، كەيپىياتى بىراقلا ئۆزلەپ كۆپ سۆزلەيدىغان، سەۋەبسىز كۈلىدىغان، سەۋەبسىز خۇشاللىنىدىغان، بەزىدە ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بىمار ئۆزىنىڭ بەدىنىدە يۆتكىلىپ تۇرىدىغان ئېچىشىپ ئاغرىش بارلىقىنى، ئىچىنىڭ تىت تىت بولۇپ روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىپ قالىدىغانلىقىدىن، بەدەنلىرىدە يەڭگىل سانجىق بارلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ. بۇ ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى يەنە بىر سەۋەب جىگەردە ۋە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىلەرگە ئورۇنلاشقان يەلدۇر. كېسەلدە كۆرۈلىدىغان يەنە بىر ئالامەت قول بارماقلىرىنى تۈزلىگەندە بارماقنىڭ تىترىگەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. كېسەلدە يۇقىرىقىدىن باشقا يەنە قالايمىقان سۆزلەيدىغان، ئۆزىنى ئۇيان ـ بۇيان تاشلايدىغان، ئەتراپىدىكىلەرنى تونۇمايدىغان،

سورىغان سوئاللارغا قالايمىقان جاۋاب بېرىدىغان روھىي ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىگە كەلگەندە كېسەل پۈتۈنلەي ھوشىنى يوقىتىدۇ، چاقىرسا جاۋاب بەرمەيدۇ، نەپەس ئاستا، چوڭقۇر بولىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى بەزىدە ئاستا، بەزىدە تېز بولىدۇ. بۇلار مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك ھەمدە قاننىڭ قويۇ-لۇپ توسالغۇ پەيدا قىلىشى بىلەن مېڭە توقۇلمىلىرىغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن مېڭە يىگىلەش دەۋرىگە ئۆتۈپ كېتىدۇ
.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** كېسەللىكنىڭ باشلانغۇچ دەۋرىدە بولسا، سەۋدانىڭ مۇنزىجىنى 15 كۈن بېرىش، غىزاسىغا مادىدىنى پىشۇرۇش جەريانىدا توخۇ گۆشى شورپىسىغا نۇقۇت سېلىپ، پاقلان گۆشى، سەۋزە سېلىپ شويلا ياكى ئۇماچ ئېتىپ بېرىش لازىم. سەۋدا مادىدىسى پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن لوغازىيا بېرىپ مادىدىنى تازىلاش ئېلىپ بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋدانىڭ غالىپلىق ئالامەتلىرى بولسا مۇپەررىھ ياقۇت، مۇپەررىھ قەلبى، جەۋھىرى رەيھان، مەجۇنى زەبىب، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى ئەۋرىشىم بېرىش، تاماققا قايماق، تۇخۇم سېرىقىنى سېرىق شېكەر بىلەن چاي قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر سەپراغا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلسە، مالى-خولىيا مىراقىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش، بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى سانائى مەككى، شارابى دىنار، مەجۇنى مىراقى، مە-جۇنى راھەت، ئەرقى كاسنى، ئەرقى بېدە مۇشكى بېرىش ياخشى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



ئۇنۇم بېرىدۇ.

## 8. جىگەر ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان غەيشى ( بىھوشلۇق ) ، يۈرەك رىتىمسىزلىقى

**سەۋەبى :** جىگەردە ھاسىل بولغان قاننى جىگەرنىڭ يۈرەككە يوللاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەشكەندە قان ئازلىق ، قان سوۋۇپ قويۇلۇپ قېلىش ياكى يۈرەك دالانچىلىرىغا قان يېتىشمەسلىكتىن يۈرەك زەئىپلىشىش نەتىجىسىدە ، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى پەيدا بولۇشتىن ئايلىنىپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى دېيىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا، رىتىمسىز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆت تېشى كېسەللىكى، ئۆت ياللۇغلىرى سەۋەبىدىنمۇ يۈرەكتە قالايمىقان سوقۇش پەيدا بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاش لازىم. سەۋەبىنى ئېنىقلاپ بولغاندىن كېيىن، سەۋەبىگە قاراپ قان ئازلىقتىن بولسا قان تولۇقلاش ئۈچۈن شارابى زەبىب، ئانار شەربەتلىرى، تۇخۇم سېرىقى، گۆش شورپىلىرى بېرىش ئارقىلىق جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش لازىم. قاننىڭ سوۋۇپ قويۇقلىشىشىدىن بولسا داۋائى مىشكى ھار، شارابى ئەۋرىشىم ھار، داۋائى دارچىن قاتارلىق قاننى قىزىتقۇچى دورىلار بېرىلسە

ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر يۇرەك دالانچىلىرىنىڭ قانىنى قوبۇل قىلىشىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولسا بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. بىرىنچىسى، رېماتىزىم خاراكتېرلىك يۈرەك كلاپانلىرىنىڭ ئېچىلىشىنىڭ تولۇق بولماسلىقىدىن بولىدۇ. ئىككىنچى، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش كېڭىيىش كۈچىنىڭ زەئىپلىشىشىدىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا رېماتىزمغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئوزۇقلۇق جەھەتتە گۆلقەنت ھەسەلى، ئالما شەربىتىگە پىنىنە گۆلقەنتىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائى مىشكى مۆتەدىل، خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھ ياقۇت، مەجۇنى ئۆشبە، تەرياقى پارۇق، شارابى ھورمەل بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر يۈرەك رىتىمسىزلىقى پەيدا بولسا ھەببى تەرياق، مەجۇنى سوم، خېمىرى گاۋزىبانلارنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سوغۇقلۇق، يەللىك غىزالاردىن ھەمدە مايلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۆزى سىڭىشلىك، ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان كەپتەر، ياش توخۇ شورپىلىرى بېرىش مۇۋاپىقتۇر.

## 9. جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئاقكېسەل

سەۋەبى: جىگەرنىڭ بەلغەم خىلتىنى مېڭە، ئۆپكە ۋە بەزلەرگە يوللاش خىزمىتىنىڭ ناچارلىشىشىدىن غەيرىي بەلغەم خىلتلىرى قان تەركىبىگە ئارىلىشىپ قان ئارقىلىق تېرە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



توقۇلما بوشلۇقلىرىغا سىرغىپ چىقىپ تېرە ئۈستىدە ئاق داغلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ بەھەق سەيلە ( ئاقكېسەل ) ، بەھەق سىياھ (بۇ خىلدا مويلار ئاقىرىپ ماڭىدۇ) لارغا بۆلۈنىدۇ. ئاق بەھەق تېرە بىلەن ئەت ئوتتۇرىسىدا شىلىمشىق ئاق سۈيۇقلۇقنىڭ پەيدا بولغىنىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنى قولدا باسسا قان كېلىدۇ. بۇ ئاسان ئوڭشىلىدۇ. باسسا قىزارمىسا، يىڭنە سانجىسا قان كەلمىسە بۇ پەرەس دېيىلىدۇ.

**ئالامىتى :** قانغا غەيرىي بەلغەم ئارىلاشقان بولسا، كېسەلنىڭ بەدىنى سېمىز ، رەڭگى قىزىل ، ئەمما تېرىلىرىدە ئاق داغلار پەيدا بولغان بولىدۇ، ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى ئەسلى سەپرا تەرەپتە بولغان بولسا بەدەن ئورۇق، رەڭگى سېرىق بولغان بولسىمۇ ، ئاق داغلار بەدەندە پەيدا بولىدۇ. بۇ سەپراغا غەيرىي بەلغەم ئارىلاشقان ئاقكېسەل دەپ ئاتىلىدۇ. بەلغەمگە غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولغان ئاقكېسەللىكتە بولسا كېسەلنىڭ بەدەن رەڭگى ئاق، سېمىز ، سوغۇق بولغان بولىدۇ. ئەگەر سەۋداغا بەلغەم ئارىلاشقان بولسا كېسەلنىڭ بەدەن رەڭگى چەيزىرەڭ، ئورۇق، سوغۇق بولۇش بىلەن بىرگە بەدەندە ئاق داغ پەيدا بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ خاراكتېرىنى ئېنىق ئايرىپ قانغا غەيرىي بەلغەم ئارىلاشقان بولسا بەلغەمنىڭ مونزىجىنى بېرىپ ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاپ قاننى جانلاندۇرغۇچى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى ئاتىرىلال، مەجۇنى هوماما، ئىترىفىل هامان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. تامىقىغا هەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت، پىننە گۈلقەنت،

نان بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرىنىڭ كاۋاپلىرى بېرىلىدۇ. قۇرۇق يېمىشلەردىن قۇرۇق ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى بېرىلسە بولىدۇ.

سەپراغا غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولسا بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ مونزىجىنى 9 كۈن بېرىپ ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەمنى سۈرۈشكە مەجۇنى بايادىتۇس بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىترىفىل كەبىر، نار پىننە شەربىتى، شارابى ئوتروچ بېرىش ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئەنجۈر مۇرابباسى، بېھى مۇرابباسى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر سەۋداغا غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولسا بەلغەم بىلەن سەۋدانىڭ مونزىجىنى بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئايارەج پەيقەرا ياكى ئايارەج لوغانزىيا بېرىپ غەيرىي بەلغەمنى سۈرۈپ تومۇرنى پاكلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن قاننى كۆپەيتىش، قاننى قىزىتىش ئۈچۈن ئەۋرىشىم شەربىتى، شارابى زەبىب، رەيھان شەربىتى، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل جالىنۇس، ھالۋائى بەيزە، لوبۇبى كەبىر بېرىش، تامىقىغا ياش مالنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش ھەمدە شورپا قىلىپ بېرىش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. قاننى قىزىتقۇچى، قاننى كۆپەيتكۈچى ئوزۇقلۇقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن شارابى زەبىب، ئانار شەربىتى، رەيھان شەربىتى، شارابى بۇزۇرى ھارنى كېسەلنىڭ مىزاجى ھەمدە كېسەلنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ تاماقتىن بۇرۇن ئىچىشكە بۇيرۇش، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىش ئۈچۈن ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج بايادىدۇس، مەجۇنى پەرفىيۇن، مەجۇنى ھەببى نىل،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



مەجۇنى سوقرات، مەجۇنى تۇربۇت، جاۋارىش جالىنۇس، شارابى نانخا، سىركەنجىۋىل بىزۇرى ھار، شارابى مائۇل ئۇسۇل، شارابى مائۇل ھەسەل، مەجۇنى ئەفتىمۇن، ئىترىفىل ئۇستۇقۇددۇس، داۋائى ھىندى، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى بەرەس، ھەببى ئىستەمخىقۇن، ھەببى ئىبنى ھار، ھەببى ئەنزەل، ھەببى مەنتىن، ھەببى پەرفىيۇن، ھەببى سانائى مەككى، ھەببى غارىقۇن قاتارلىق دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ. سىرتتىن ياغلاشقا پەرفىيۇن يېغى، سىيادان يېغى، تۇخۇم سېرىقى يېغى، نۆشۇدۇر مەلھىمى قاتارلىقلار كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ بېرىلىشى لازىم. ئاپتاپقا قاقلىنىش كۆپ جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش پايدىلىق.

## 10. جىگەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان دىئابىت كېسەللىكى

سەۋەبى: جىگەرنىڭ ماسارىقا تومۇرى توسالغۇغا ئۇچراش سەۋەبىدىن ئوزۇقلۇق ماددىلار جىگەرگە كىرەلمەي، ئوزۇقلۇق بىلەن كەلگەن سۇيۇقلۇق بۆرەككە يەتكۈزۈلۈش بىلەن جىگەردە سۇمۇرۇلمىگەن قەنتنىڭ سۈيدۈك بىلەن چىقىپ كېتىشى ئارقىلىق كۆپ ئۇسساشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىز قۇرۇش، كۆپ ئۇسساش، سۇنى كۆپ ئىچىش، سۈيدۈك كۆپىيىش، كۆپ يېيىش، بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ھەمدە كۆز خىرەلىشىش،

بەل، ئىككى يوتا ھەم پۈتۈن بەدەن تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** سوفۇپى زىيابىت، قۇرسى زىيابىت، ئاچچىق ئانار، بىھى، غورا، تەمرى ھىندى سۇلىرىنى بېرىش ئارقىلىق جىگەرنىڭ سۇمۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، جىگەر بىلەن ماسارىقا ئوتتۇرىسىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيگەندىن كېيىن ماددەتۇلھايات، مەجۇنى مەسىھا، مەجۇنى مەسەيرىتۇس، ئىتىرىفىل جالىينۇس، بەرشىشا، مەجۇنى كۇندۇر، خېمىرى ئەۋرىشىم، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. بەزىدە ھەببى ئىمساكمۇ بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇقى 30 گرام، شاقاقۇل، قىزىلگۈل، پوستى تۇرۇنجى، يوپقا زەنجىۋىل ھەربىرى 10 گرامدىن ئېلىپ دەملەپ بېرىلىدۇ. ئېغىزدا شۈمۈشكە تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك بېرىلسە تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

تامىقىغا جىگەر، بۆرەكنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، قوي گۆشىنى پالەك، سېمىز ئوت، قاپاق قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىش، ئارپا ئېشى قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. نېنىغا كېپەكنى ئايرىلمىغان ئۇندا ياققان نان بېرىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيگەندىن كېيىن سۈيدۈكنى تېز كىنىلەش ئۈچۈن قوي گۆشىگە نوقۇت، زەنجىۋىل، قاقىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ياكى كۆكىنى ئاز مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ھەم سۈيدۈك نورماللاشقاندىن كېيىن توخۇم، ياڭاق، قوي گۆشىنىڭ زىخ كاۋاپلىرى بېرىلسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com



پەرھىزى: بەك ئىسسىق جايدا تۇرۇشتىن، قىزىق تاماق، قىزىق چاي ئىچىشتىن، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇقتا توڭلاشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن، كۆپ سۆزلەشتىن ساقلىنىش، ئاچچىقلانماسلىق كېرەك.

# جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۇقىرىدا ھەربىر كېسەللىك قىسمىدا بىر قاتار داۋالاش ئۇسۇللىرى بايان قىلىپ ئۆتۈلدى، تۆۋەندە ئورتاقلىققا ئىگە بولغان بىر يۈرۈش داۋالاش تەرتىپى توغرىسىدىكى كۆز قاراشلىرىمىزنى بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

## 1. روھىي جەھەتتىن داۋالاش

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، روھىي جەھەتتىن داۋالاش كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ ئىككى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. بىرىنچى، كېسەللەردە ساقىيىش ئىشەنچىسىنى پەيدا قىلىش ئارقىلىق نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ ئىككىنچى، خاتىرجەملىك، ئۈمىدۋارلىق روھىي ھايۋانىينى كۈچەيتكۈچى بولغاچقا، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى كۈچەيتىپ، جىگەرنىڭ ماددا ئالمىشىش ۋە خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش، بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ. شۇڭلاشقا، جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



ساقىيىپ كېتىش ئىشەنچىسىگە ئىگە قىلىش لازىم.

## 2 . ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش

جىگەر كېسەللىكلىرى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشىدىن، يەلدىن ۋە يۇقۇشتىن بولغان غەيرىي تىپلىق دەپ ئالتە تۈرگە ئايرىلغاچقا، ھەر قايسى تىپتىكى كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بەلگىلەش داۋالاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. مەسىلەن قاندىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە گۈرۈچ بىلەن قارىئۆرۈك، تۇرۇپ، كۆك يۇمغاقسۈت سېلىنغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق بېرىش، سەپرادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئارپا ئېشىغا پالەك، چۈجە گۆشى ياكى ئەينۇلا، غورا سېلىنغان ئاش بېرىش؛ بەلغەمدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە نوقۇت، ئۈچار قانات گۆشلىرى بىلەن نوقۇت ئېشى قىلىپ بېرىش، سەۋزە، سامساق، كەرەپشە، ياش قوي گۆشى بىلەن دارچىن، زىرە، قارىمۇچ سېلىپ شورپا بېرىش؛ سەۋدادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە ياش پاقلان گۆشىنى سەۋزە بىلەن شورپا قىلىپ بېرىش ياكى ئۇماچ ئېتىپ بېرىش، ئاساسەن ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش؛ يەلدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە بەلغەمدىن ھەم سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە بېرىلگەن غىزالارنى تەڭشەپ بېرىش؛ يۇقۇملىنىشتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە دەسلەپتە يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى بېرىش،

كېيىن كېسەللىنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئوزۇقلۇق بەلگىلىنىدۇ، بەدەننى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. يۇقۇشنىڭ ئال-دىنى ئېلىش ئۈچۈن، جىگەر كېسەللىكلىرى بار ئۆيدە سامساق، ئىگىر، موزا قاتارلىقلارنى ئۆزۈم سىركىسىگە چىلاپ قويۇپ، غىزالىرىغا ئاز ئازدىن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ھەم پۇراپ تۇ-رۇش لازىم.

## 3 . دەم ئالدۇرۇش ۋە ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش

كۆپرەك دەم ئېلىشقا بۇيرۇلىدىغان جىگەر كېسەللىكلىرى قان ۋە سەپرادىن بولغانلىرى، بەدەن تېمپېراتۇرىسى يۇقىرىلار، بەلغەم، سەۋدادىن بەدەن بەك ئاجىزلاپ كەتكەنلەر دەم ئېلىشقا بۇيرۇلىدۇ، بەلغەم، سەۋدادىن ھەم يەلدىن بولغان بەدەن زەئىپ-لەشمىگەن كېسەللەرنى نورمال جىسمانىي ھەرىكەت قىلدۇرۇش پايدىلىق. ھەرىكەت ئارقىلىق قان قىزىسا، جىگەر ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق.

## 4 . دورا بىلەن داۋالاش

قان بېسىمىدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە سوغۇق-لۇق دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق جىگەرنى سوۋۇتۇپ، داۋالاش پرىنسىپىنى قوللىنىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بەلغەم،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



سەۋدا، يەلدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە قارىتا قاننى قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، جىگەر ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

## 5. قوشۇمچە داۋالاش ئۇسۇللىرى

1) سىركە پۈركۈش، بۇرۇنغا، كۆزگە تامدۇرۇش؛

2) داسقا سۇ ئېلىپ سۇغا قارىتىپ داۋالاش؛

3) بېلىققا قارىتىپ ئولتۇرغۇزۇش؛

4) سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىمپار، زەپەر، ئەتىرگۈل، خولىنجان پۈركۈش.

# جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

جىگەردە پەيدا بولىدىغان ھەرقايسى كېسەللىكلەر ماددىلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن بولغاچقا، ماددىلارنى پىشۇرغۇچى، سۈرگۈچى، تەڭشىگۈچى، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ.

## 1. پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزىج)

پىشۇرغۇچى دېگەنلىك خىلىتلارنىڭ قويۇق يەنى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن قاننىڭ قويۇلۇپ قالغان قىسمىنى سۇۋۇتۇش، غەيرىي سەپرا ۋە سۇيۇق بەلغەمنىڭ سۇيۇق قىسمىنى مونزىج ئارقىلىق يوقىتىپ قويۇق تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش ئارقىلىق، خىلىتلارنىڭ قىيامىنى تەڭشەشنى كۆرسىتىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللەرگە نىسبەتەن قان ئېلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئارىلاشقان خىلىتىغا قاراپ قانغا سەپرا ئارىلاشقان بولسا بەلغەمنىڭ، سەۋدا ئارىلاشقان بولسا، سەۋدانىڭ مونزىج ۋە مۇسھىللىرىنى بېرىپ ماددىلارنى پىشۇرۇش، سۈرۈش ئارقىلىق بەدەن تازىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 2 . نورمالسىز سەپرانى پىشۇرغۇچى دورىلار

چىلان يەتتە دانە، گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە ھەربىرى 7 گرامدىن، تۇخۇمى كاسنىن، بىخ كاسنىن ھەربىرى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل 5 گرام، تەرەنجىۋىل 100 گرام، دورىلارنى چالا سوقۇپ 5 . 1 كىلوگرام سوغۇق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ئۇندىن كېيىن 1 كىلو قالغۇچە قايىنتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە تەرەنجىۋىل سېلىپ 2 سائەت تۇرغۇزۇپ پاكىز سۈزۈپ تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن 70 گرامدىن، ئەگەر 5 كۈندە ماددىسى پىشمىسا سەپراغا ئارىلاشقان خىلتىنى كۆزدە تۇتۇپ يەنە قايتا ماددىسى پىشقۇچە بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تەبىئىتى بەك قۇرۇق ئىسسىق بولسا دورىلارنى قايناتماي قايناق سۇغا چىلاپ يەنى دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

## 3 . سەپرا خىلتىنىڭ سۈرگۈسى (مۇسھىل)

سېرىق ھېلىلە پوستى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل، بىنەپشە، ئەمەن، مەھمۇدە، ھەشقىپىچەك، ئەينۇلا، شاھتەررە، سەبرە سۇقۇتىرى، قىزىلگۈل قاتارلىقلار. بۇلاردىن بەزىلىرى تەسىر جەھەتتە كۈچلۈك، بەزىلىرىنىڭ تەسىرى ئاجىز بولۇپ، ئۇلاردىن قايسى بىرىنى يالغۇز ياكى بىر قانچە دورىنى

بىرلەشتۈرۈپ، كېسەلنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بېرىلىدۇ. مەھمۇدەنى پىشۇرۇپ بېرىشكە بولمايدۇ.

## 4. مۇرەككەپ سەپرا مۇسهىلى

سېرىق ھېلىلە پوستى 12 گرام، ئەينۇلا 5 دانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەررە، سانايى مەككى ھەربىرى 10 گرامدىن، چىلان 9 دانە، تۇخۇمى كاسنى 7 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 5 گرام، تەرەنجىۋىل 36 گرام، قىزىلگۈل، بادام يېغى 3 گرامدىن دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ 250 . 1 كىلو سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئۇنىڭدىن كېيىن 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلاپ، كۈندە چۈش، كەچ تاماقتىن بۇرۇن 150 گرامدىن 3 كۈن ئىچىلىدۇ.

## 5. غەيرىي بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار

ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 13 دانە، ئارپىبەدىيان 7 گرام، رۇم بەدىيان 3 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى پوستى 30 گرام، خوخا 5 . 7 گرام، پرسىياۋشان 18 گرام، ئەنجۈر مونىكى 5 دانە، قىزىلگۈل 10 گرام، دورىلار قائىدە بويىچە يۇقىرىقىدەك تەييارلىنىدۇ. ئاخىرىدا گۈلقەنت ھەسىلىدىن 50 گرام سېلىپ ئۈچ كۈن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



ئىچىلىدۇ. مۇشۇ بويىچە ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئوزۇقلۇق جەھەتتە نوقۇت سۈيى بەلغەم سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى. ئەمما كېسەلدە يۇقىرى قىزىتما بولسا بېرىشكە بولمايدۇ.

## 6 . غەيرىي بەلغەمنى سۇرگۈچى دورىلار

سەبرى سۇقۇتىرى، ئاق تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 9 گرامدىن، غارىقۇن، روم بەدىيان ھەر بىرى 5 . 2 گرامدىن، ئاچچىقتاۋۇز، نەمەك ھىندى ھەر بىرى 12 گرامدىن تەييارلاپ ھەممە دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ ياشلارغا بىر دانىدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ، قېرىلارغا ئۈچتىن بەش دانىغىچە بېرىلىدۇ.

غەيرىي بەلغەمنىڭ يەڭگىل سۇرگىسى: سەپرا سەۋداغا ئارىلاشقان بەلغەمنى سۇرگۈچى چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 20 دانىدىن، قورۇق زۇپا، پرسىياۋشان، ئارپا بىلەن رۇم بەدىيان ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 45 گرام، ئەنجۈر مونىكى يەتتە دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى پوستى 15 گرام، خىيار شەنبەر، گۈلقەنت، تەرەنجىۋىل ھەر بىرى 45 گرامدىن قائىدە

بويىچە تەييارلاپ، ئۈچ كۈن تاماقتىن بۇرۇن 100 گىرامدىن ئىچىلىدۇ.

## 7. غەيرىي سەۋدا خىلتىنىڭ پىشۇرغۇچىسى

سەرپىستان، چىلان ھەر بىرى 21 دانىدىن، گاۋزىبان يەتتە گىرام، بادىرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، پرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، شاھتەررە ھەر بىرى 7 گىرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گىرام، تەرەنجىۋىل ياكى گۇلقەنت 100 گىرام قائىدە بويىچە تەييارلىنىپ، مۇشۇ بويىچە ئۈچ كۈندە بەش قېتىمدىن 15 كۈن بېرىلىدۇ. بۇ غەيرىي سەۋداغا مۇۋاپىق، ئەگەر كۆيگەن سەپرا، بەلغەم، سەۋدانىڭ غەيرىي قىسىملىرى ئارىلاشقان بولسا، خىلىت ئېتىبارى بىلەن دورا قوشۇلسا بولىدۇ. مەسىلەن كۆيگەن سەپرا بولسا تۇخۇمى كاسنى، كۆيگەن بەلغەم بولسا رۇم بەدىيان بىلەن غارىقۇن، كۆيگەن سەۋدا بولسا كۈنجۈت بىلەن كامادرىيوس قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. مۇنزىج مۇسھىل بېرىشتە كېسەلنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز ئىكەنلىكىنى ئايرىپ، ماددىلىق كېسەللەرگە بېرىش لازىم. ماددىسى پىشماي تۇرۇپ، سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ئاندىن مۇسھىل بېرىش لازىم.

ۋاقتى جەھەتتە: كېسەل تەگكەن كۈندىن باشلاپ ھېسابلىغاندا سەپرا ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە، بەلغەم يەتتە كۈندىن توققۇز كۈنگىچە، سەۋدا 15 كۈندىن 41 كۈنگىچە پىشىدۇ دەپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



قارىلىدۇ. شۇ ۋاقىت ئىچىدە مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ماددا پىشمىسا مونزىجىنى يەنە بېرىش، مۇسھىلنى بىر كۈندىن ئۈچ كۈنگىچە بېرىش لازىم. بۇلارنى بېرىشتە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قارىلىدۇ.

ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ ئۆلچىمى: شۇ خىلىت ئۆزگىرىشىدىن مىزاجلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىكى بەلگە ۋە ئالامەتلەرنىڭ 80% نىڭ نورماللىشىشى ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر . مەسىلەن: بەدىنىدە بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كەتكەن بولسا خىلىتنىڭ ئۆزگىرىشى بەش تۈرلۈك، مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى 10 تۈرلۈك بولىدۇ. يەنى رەڭگىرويىنىڭ ئاق بولۇشى، تىلىدا ئاق گەزنىڭ قېلىن بولۇشى، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، ئۇنتۇغاقلىق، قورساق ئېسىلىش، زەردە قايناش، بەدەن يۇمشاق، سوغۇق بولۇش، باش قېيىش، يۆتەل ھەم ھۆ بولۇش، ئېغىزىدىن شال، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، ئېغىز تەمى تۇزلۇق، بەتتەم بولۇش، بەدەن كۆپۈشۈپ قېلىش قاتارلىقلار ياخشىلىنىپ نورماللىشىشقا يۈزلەنگەن بولسا ماددا پىشقان بولىدۇ.

## 8 . جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئىسسىقتىن يەنى قان سەپرادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە بىخ كاسنى، تۇخۇمى كاسنى، قىزىلگۈل، زىخ، ئىت ئۈزۈمى، سېمىز ئوت ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، ئالقات ،

قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، ئاموت، بېيە، سەندەل، تاباشىر، كاپۇر، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئاملە مۇقەششەر، ئاچچىق ئانار، لىمون، تاۋۇز، ئارپا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپىغول، قىمقۇ، پالەك، كىشنىش ئۈزۈم، سىركە قاتارلىق تەبىئىتى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن: سىركەنجىۋىل سادىدە، بىھى شەربىتى، ئەينۇلا مۇراببىاسى، ئەينۇلا، تورۇنجى، ئاموت، دىنار شەربەتلىرى، قۇرسى زىرىشكە، قۇرسى كاپور، جاۋارىش تاباشىر، ئەرقى كاسىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى شاھتەررە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

## 9. جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە بۇيرۇلىدىغان دورىلار

يەككە دورىلار: زەپەر، سۇمبۇل، ئىزخىر، قوۋزاق دارچىن، زىرە، پىننە، يالپۇز، ئۈزۈم، جوز، كاۋاۋچىن، جىنتىيانا، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ئەمەن، سېرىق ئوت، كەرەپشە ئورۇقى، رەۋەن، غاپەس، سوزاپ، ياقوت، ئەنبەر، ئىپار، زەنجىۋىل، بىخ كەبىر قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلار: مەجۇنى ئەمرۇسىيا، ئاسان سىپاكىر، ئاملە نوشدارى، تەرياقى پارۇق، بايا دىدۇس، ئايارەج لوغا

نىزىيا، داۋائىل كۆركەم، داۋائىل كىبرىت، داۋائى جىنتىيانا، جاۋارىش جالىينۇس، جاۋارىش ئەنبەر، مەجۇنى سوم، تەرياقى ئەربەئە، جاۋارىش شەھرىيان، جاۋارىش نارمىشكى، مەجۇنى مىشكى، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش نانخا، جاۋارىش دارچىن، شارابى بۇزۇرى ھار، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، سىركەنجىۋىل رەۋەن، سىركەنجىۋىل ئەنسىلى، سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن، شارابى ئەفسەنتىن، شارابى ئەۋرىشىم، قۇرسى سۇمبۇل، قۇرسى رەۋەن، قۇرسى ئەنسىيۇن، ھەببى غاپەس، ھەببى رەۋەن، ھەببى ئەنبەر، ھەببى سەبرە، ھەببى غارىقۇن، ھەببى لوك، ئەرقى پودىنە، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى زەپىران، ئەرقى سۇمبۇل، مۇرەككەپ ئەرقى زەبىب قاتارلىقلاردۇر.

## 10. جىگەرنىڭ مۆتىدىل دورىلىرى

مەجۇنى دەبىدىلۇەرد، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى مۆتىدىل، شەربىتى فەۋاكى، نار پىننە، قىزىلگۈل، شارابى ئۇتروج قاتارلىقلاردۇر.

# جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىپ ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرى

## 1 ـ نۇسخا ئابى فەۋاكى (مېۋىلەر سۈيى)

تەركىبى: ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان، قارىئۆرۈك، ھەر-بىرى 30 دانىدىن، بېھى، ئالما، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار ھەر بىرى ئۈچ دانىدىن، تەمرى ھىندى 30 گرام، غۇنچە ئۈزۈم 250 گرام، قەنت 360 گرام.

تەييارلىنىشى: مېۋىلەرنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇقلىرىنى تې-تىپ، ھۆللىرىنى ئېزىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان بارلىق كېسەل-لىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 30 گرامدىن 75 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 2 ـ نۇسخا ئايارەنج لوغانزىيا

**تەركىبى :** ئاچچىقتاۋۇز ( شەھمە ئەنزەل) ، تاغ پىيىزى ( ئەن-سىل) ، غارىقۇن، سوقمۇنىيا، خەربەق سىياھ، ئۇشەق، ئۇسقوردىيۇن ھەر بىرى 16 گرامدىن ئەفتىمۇن ، كاماردىيۇس ، مۇقەل، سەبرە سۇقۇترى ھەربىرى 10 گرامدىن، يالپۇز ، سازەنج ھىندى ، كۇدە ئۇرۇقى، جۇئەدە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ھۇپارىقون، پىلپىل، زەپەر ، دارچىن، بىستىپايەج، سەكبىنەج، جاۋاشىر ، قۇندۇز قەھرى ، مۇرمەككى ، پىتىرساليۇن، زىراۋەندە، ئەفسەن-تىن ، پەرفىيۇن، هوماما، سۇمبۇل، زەنجىۋىل ھەر بىرى 6 گ-رامدىن، جىنتىيانا، ئۇستقۇددۇس ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورىلار مىقدارىدا ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى :** دورىلارنى ئۆبدان سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ 40 كۈندىن كېيىن ، بولسا ئالتە ئايدىن كېيىن، ئىستېمال قىلىنسا ياخشى.

**تەبىئىتى :** قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى :** بەدەندىكى بارلىق بۇزۇق خىلىتلارنى سۈرۈش ئار-قىلىق قاننى پاكىزلايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا باش قېيىش، مالىخو-لىيا ( خىيالپەرەسلىك) ، جۇنۇن ( ساراڭلىق) ، تۇتقاقلىق ( سەرئى) ، پالەچ، ئىسترخا، لەقۋا، قول پۇت تىترەش، پەيلەر تارتىشىپ قېلىش، سەكتە( بىھوشلۇق) ، كۆز قولاق ئاغرىقى،

يۈرەك ئاغرىقى، نەپەس قىستاش، جىگەر توسۇلۇش، ئۆت يالللۇغى ھەم ئۆتكە تاش چۈشۈش، بەلغەم سەۋدادىن بولغان قىزىتما كېسەللىكلىرىگە ھەمدە قولىنجى، يەل تولغاق كېسەللىكلىرىگە، نىقرىس، مۇپاسىل، ئەرقۇننىسا، قىچىشقاق، تەمرەتكە، قارا داغ، سەپكۈن، چاچ ـ ساقالنىڭ چۈشۈپ كەتكىنىگە، پىل پۇت كېسىلى، خانازىر (لىمفا بەز تۇبېركۇليوز)، ئاقكېسەل، جوزام، كونا جاراھەت، ئىششىق، بۆرەك ۋە دوۋساقتا چۈشكەن تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈش، راك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، تەرەققىي قىلىشىنى تىزگىنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە كەچتە 1 گرامدىن ئالتە گرامغىچە يەپ، ئارقىسىدىن قان مىزاجلار ئەرقى شاھتەررە، سەپرا مىزاجلار ئەرقى كاسىنى، سەۋدا مىزاجلار ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى ئەفتىمۇن، بەلغەم مىزاجلار ئەرقى بەدىيان ياكى مائۇل ئۇسۇل شەربىتى ئىچسە تېخىمۇ ياخشى.

## 3 ـ نۇسخا ئاملە نۇشدارى

تەركىبى: قىزىلگۈل 36 گرام، سەئدە كۈفى، ئاق بەھمەن، بىلىيىلە پوستى، گاۋزىبان ھىندى ھەر بىرى 30 گرامدىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بادرەنجى بۇيا، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 20 گرامدىن، گۈلدارچىن، زەرنەپ، مەستىكى، قاقىلە، ئاق تودەرى، قىزىل تودەرى، خولىنجان، مەرۋايىت ناسوختە،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سازەنج ھىندى، پەرەنجمىشكى ھەر بىرى 12 گرامدىن، بەسباسە، لاچىن دانە، جوزبەۋۋا، زەپەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئامىلە مۇقەششەر 540 گرام، ئەنبەر ئەشھەپ 4.5 گرام، ھەسەل 7 كىلوگرام، شېكەر 3 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، ئۆچەي ئاجىزلىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ. بولۇپمۇ جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاپ، جىگەر سەۋەبىدىن بولغان مېڭە ئاغرىقىغا ھەمدە ھەرخىل نېرۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىمغىچە، 10 گرامدىن 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

## 4 ــ نۇسخا ئاساناسىيا كەبىر

تەركىبى: ئەپيۇن، زەپەر، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، قۇستەتەلخ، قىرەدمەنا، خەشخاش، غاپەس، غارىقۇن، بۇغا مۈڭگۈزى، بۆرە جىگىرى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ئاجىزلىق، جىگەر قېتىش، جىگەر،

ئاشقازان، تال ئاغرىقى، بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۈرۈش، يۆتەل، نەپەس قىستاش، ئۆت ياللۇغى، سوزۇلما خاراكتېرلىك قەي قىلىش ھەم بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاغرىقى ۋە تاش چۈشۈش، بوۋاسىر قاتارلىق بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 5 . 1 گرامدىن 3 گرامغىچە كەچتە يېيىلىدۇ.

## 5 ـ نۇسخا ئايارەج بايادىيدۇس

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتىرى 45 گرام، غارىقۇن 60 گرام، زەپەر، دارچىن، ئىگىر، مەستىكى رۇمى، بىلسان يېغى ھەر بىرى 10 گرامدىن، رەۋەنچىنى 5 . 4 گرام، ئۇدبىلسان، ھەببى بىلسان، پەرفىيۇن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جىنتىيانا رۇمى، دار- پىلپىل، ئىزخىر ھەر بىرى 6 گرامدىن، قۇستى تەلخ، كامادى- رىيۇس، ئەفتىمۇن ھەربىرى 12 گرامدىن، ئاسارۇن، سەلىخە، سۇقمۇنىيا ھەر بىرى 24 گرامدىن، مۇرساپ، ھۇماما ھەر بىرى 3 گرامدىن، سۇمبۇل 10 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە كەچ ياتار ۋاقتىدا 3 گرامدىن 12 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى:** شەيخ رەئىس ئىبن سىنانىڭ يېزىشىچە بۇ دورا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



بەدەندىكى بارلىق كېرەكسىز خۆللۇك ۋە قۇيۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ، ئۇنتۇغاقلىق، كۆزگە قاراڭغۇلۇق بىلىنىش، نەپەس قىستاش، جىگەر، ئاشقازان، تال، بۆرەك، باليىاتقۇ ئاغرىقلىرىغا ھەمدە ئادەت (ھەيز) توختاپ قالغانغا، يەل تولغىمىقى، بارلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، يەل كېسەللىكلىرىگە، توسالغۇلارنى ئېچىشقا، بولۇپمۇ جىگەر، تال، كۆكرەك پەردىسى ھەم كۆكرەك ئىششىقلىرىغا، يارقان، ئىستىسقا رەبۇ (تۇتقاقلىق، تېرىكىش)، جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، رەئشە، ئىسترخا، جوزام، بەرەس، بەھەق، بۆرەك، دوۋساقتا چۈشكەن تاشلارنى ئېرىتىش تەسىرىگە ئىگە ئىكەن.

## 6 - نۇسخا بەرشىشائى ئەبۇ بەراكات

تەركىبى: دارپىلپىل، جىنتىيانا، دارچىن، قۇندۇز قەھرى، گۈلدارچىن ھەربىرى 10 گرامدىن، سۇمبۇل تىپ، ئىزخىر، زىراۋەندە ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەپيۇن 4.5 گرام، زەپەر 3 گرام، رۇم بەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 45 گرامدىن، قارىمۇچ 66 گرام، قۇستى تەلخ، ئوردان، ئاسارۇن ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەنجىۋىل، يالپۇز 21 گرامدىن، گۈل يېغى، بىلسان يېغى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق ھايۋانات، ئۆسۈملۈك زەھەرلىرىنى

ياندۇرىدۇ. باش قېيىش، قاراڭغۇلۇق بىلىنىش، قۇلاق ئاغرىقى، زۇكام، نەزلە، پالەچ، لەقۋا، ئېغىزدىن شال ئېقىش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، ئۆلۈكتەك ئۇخلاش، ئۇنتۇغاقلىق، سەرئى، ئويلىيالماسلىق كېسەللىكلىرىگە، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەينىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، جىگەر زەئىپلىشىشتىن بولغان ئىستىسقا، بۆرەك، دوۋساقتا چۈشكەن تاشلارنى ئېرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 5 . 1 گىرامدىن 3 گىرامغىچە يەيدۇ.

## 7 ـ نۇسخا تەرياقى ئەربەئە

**تەركىبى:** جوفتە بەللوت، جىنتىيانا رۇمى، مۇرمەككى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ھەر بىرى 30 گىرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى:** زەھەر قايتۇرىدۇ. خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى قالايمىقانلىشىشنى تەرتىپكە سالىدۇ ھەمدە جىگەردە ماددىلار بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە بۇزۇلغان خىلىتلارنى قۇرۇتۇپ يوق قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، 3 گىرامدىن 10 گىرامغىچە يېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 8 ـ نۇسخا جاۋارىش شەھرىيان

تەركىبى: گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قىلىن قوۋزاق دارچىن، قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، جوزبەۋۋا، لاچىـنـدانـە ھىندى، مەستىكى رۇمى، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر ھەر- بىرى 24 گرامدىن، قەنت بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازان، جىگەر ساھەسىدىكى بەلغەم سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى سۈرىدۇ، سو- قۇر ئۈچەي، يۇرەك، دوۋساقنىڭ يەللىك ئىششىقلىرىنى، مەزى بېزى ياللۇغىنى ياندۇرىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 3 گرام- دىن 10 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## 9 ـ نۇسخا جاۋارىش نارمىشكى

تەركىبى: نارمىشكى 30 گرام، قاقىلە 20 گرام، قوۋزاق دارچىن 10 گرام، قارىمۇچ 45 گرام، قەنت 300 گرام.

تەييارلىنىشى: قەنتنى قىيام قىلىپ يۇقىرىقى دورىلارنى

ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر قېتىش، جىگەر راكى، جىگەر زەئىپلىكى، ئىستىسقائى تەبلى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 6 گرامدىن 15 گرامغىچە كۈندە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ. دورىنىڭ كەينىدىن ئەرقى كاسنى، ئەرقى بەدىيان ئىچىلسە تېخىمۇ ياخشى.

## 10 ــ نۇسخا جاۋارىش جالىنۇس

**تەركىبى:** ئاقمۇچ، لاچىندانە ھىندى 12 گرامدىن، قۇستى تەلخ، سۇمبۇل تىپ، ئۇدبىلسان، قەسپۇزەرىرە، نامازشام گۇل ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سەئدە كۇفى، خولىنجان، قەلەمپۇر، گۇلدارچىن، قوۋزاق دارچىن، ئاسارۇن، زەپەر، مەستىكى ھەر-بىرى 30 گرامدىن، قارىمۇچ، ھۇماما، سازەنج ھىندى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئاقىرقەرھا، تۇخۇمى سوزاپ ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە، قەنت 1 ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر، ئۆت، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن، يەلدىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، ئىششىق-لارنى ياندۇرىدۇ. ئۆت، يۈرەك، دوۋساقتا چۈشكەن تاشلارنى چۈ-شۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئەتىگەن، كەچ تاماقتىن كېيىن 6 گرامدىن 15 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 11 ـ نۇسخا جاۋارىش ئەنبەر

تەركىبى: قاقىلە، لاچىندانە ھىندى، بەسباسە، قوۋزاق دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۈشنە، مەستىكى، ئەنبەر ئەشھەپ ھەر بىرى 6 گ ـ رامدىن، زەپەر، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن ھەر بىرى 8 گرامدىن، جوزبەۋۋا 15 گرام، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋ ـ ۋەتلەش، بولۇپمۇ قېرىلار ۋە ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىم ـ غىچە، 3 گرامدىن 10 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

## 12 ـ نۇسخا جاۋارىش كۈمۈنى

تەركىبى: زىرە مۇدەببەر 560 گرام، قارىمۇچ 66 گرام، زەنجىۋىل 100 گرام، يالپۇز ياكى پىننە 100 گرام، توغرىغۇ 30 گرام، سۇمبۇل، قوۋزاق دارچىن ھەر بىرى 45 گرامدىن، كۈنجۈت، مۇقەششەر 50 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەينىڭ يەلدىن بولغان ئېسىلىشلىرىگە ۋە ئاغرىشىغا، زەردە قايناش، سېسىق كېكىرىش، سۇ ياندۇرۇش، بۆرەك، بالىياتقۇ، ئۇرۇقدان سوۋۇپ كېتىش ھەم سۇ چۇشۇش، جىگەرگە پەيدا بولغان سوغۇق ئۆسمىلەرنى ياندۇرۇش، يەلدىن بولغان يۈرەك، ئۆت، بۆرەك سانجىقى، غىزا سىڭدۇرۇش، جىگەر ۋە قان تەركىبىدىكى مايلارنى ئېرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** چوڭلارغا 5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

## 13 ـ نۇسخا جاۋارىش چىلاپا

**تەركىبى:** چىلاپا 30 گرام، خىيار شەنبەر 15 گرام، ئارپەبەديان، رۇم بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەرەنجىۋىل، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، شېكەر 360 گرام.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر قېتىش سەۋەبىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. دەم سىقىش، قولۇنجى، بوغۇم ئاغرىقلىرى، جىگەر، ئۆت يولى توسۇلۇشتىن بولغان سېرىقى كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 3 گرامدىن 10 گرامغىچە كۈندە بىر قېتىم يېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 14 ـ نۇسخا ھەببى شىپا

**تەركىبى:** ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى (ۋاڭ ئۇرۇقى) 35 گرام، جوزبەۋۋا، زەنجىۋىل ھەربىرى 8 گرامدىن، رەۋەنچىنى 12 گرام، ھەسەل 60 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى قائىدە بويىچە ئېلىپ ۋاڭ ئۇرۇقىنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن قو-شۇپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** بارلىق كېسەللەردە ئوفۇنەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ھەم خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇش شۇنداقلا بارلىق ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىش خۇ-سۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم بىردانىدىن يەيدۇ.

## 15 ـ نۇسخا ھەببى غاپەس

**تەركىبى:** غاپەس، سەبرە سۆقۆترى، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل 5 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

كەرەپشە سۇيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر ئىششىقى، جىگەر بىلەن ئۆت ئۇتتۇرىسىدا شەكىللەنگەن توسالغۇ سەۋەبىدىن بولغان بەدەننىڭ ساغىرىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىشنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە كەچتە 1 گرامدىن 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## 16 ـ نۇسخا ھەببى رەۋەن

**تەركىبى:** رەۋەنچىنى، مۇقەل ھەر بىرى 30 گرامدىن، غارىقۇن 60 گرام، توربۇت سىپىد 120 گرام، زىراۋەندە مۇدەھىرەج 10 گرام، قىزىلگۈل 5 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر توسالغۇلىرى سەۋەبىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە كەچ ياتار ۋاقتىدا 2 گرامدىن 5 امغىچە يېيىلىدۇ.

## 17 ـ نۇسخا ھەببى سەبرە

ىرە 30 گرام، مەھمۇدە 5 گرام، غارىقۇن

20 گرام، ئوسارە غاپەس 10 گرام.

**تەييارلىنىشى :** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، كاسىن سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

**تەسىرى :** جىگەر قېتىش ، جىگەر ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان يارقان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** كۈندە كەچ 1 گرامدىن 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ .

## 18 ـ نۇسخا ھەببى ئەفسەنتىن

**تەركىبى :** ئەفسەنتىن رۇمى ، پوستى ھېلىلە زەرد ، لەكى مەغسۇل ، مەستىكى ، زەپەر ، رەۋەنچىنى ، رۇم بەدىيان ، شاھتەررە ، سەبرە ھەر بىرى 30 گرامدىن .

**تەييارلىنىشى :** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئەرقى شوخلا بىلەن يۇغۇرۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ .

**تەسىرى :** بارلىق سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقى ، جىگەر كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ ، جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان پۈتۈن بەدەننىڭ ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ .

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** كۈندە بىر ۋاخ ، 3 گرامدىن 5 گرامغىچە بېرىلىدۇ .

## 19 ـ نۇسخا ھەببى غارىقۇن

**تەركىبى:** غارىقۇن سىپىد 12 گرام، ئەفتىمۇن، سەبرە سۇ- قۇترى، ھەربىرى 18 گرامدىن، پىتىر ساليون، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سوقمۇنيا 3 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر، ئۆت، تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بە- دەندىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر ۋاخ، 2 گرامدىن 5 گرام- غىچە بېرىلىدۇ.

## 20 ـ نۇسخا داۋائىل كەبىر

**تەركىبى:** لەكى مەغسۇل، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، تاغ كە- رەپشىسى ئۇرۇقى، زىرە، زەنجىۋىل ھەر بىرى 24 گرامدىن، كامادرىيوس، زۇپا ھىندى ھەر بىرى 12 گرامدىن، جىنتىيانا، زىراۋەندە مۇدەھىرەج ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەبرە سۇقۇترى، سۇمبۇل تىپ ھەر بىرى 36 گرامدىن، ئوردان 45 گرام، ھەببى بىلسان، قوۋزاق دارچىن، مۇقەل، مەستىكى رۇمى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



قەسبۇزەرىرە، ئاسارۇن ھەر بىرى 18 گرامدىن، كۇندۇر 12 گرام، دارپىلپىل، زىراۋەندە تىۋىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، رەۋەنچىنى، ئىزخىر ھەر بىرى 6 گرامدىن، قارىمۇچ، قۇستى تەلخ 30 گرامدىن، رۇببىسۇس 84 گرام، سىيسالىيۇس 10 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** ئاشقازان، جىگەر سوۋۇپ كېتىش، جىگەر، ئۆت، تال يوللىرى توسۇلۇش، جىگەر، تال قېتىش كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەم ئۆت، بۆرەك، دوۋساقتا چۈشكەن تاشلارنى پارچىلاپ ئېرىتىپ چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئەتىگەندە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 10گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ

## 21 ـ نۇسخا داۋائىل كۆركەم

**تەركىبى:** زەپەر 36 گرام، ئاسارۇن، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، پىتىر سالىيون، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۇمبۇل 18 گرام، قۇستى تەلخ، قوۋزاق دارچىن، ئىزخىر، ھەببى بىلىسان، ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئوردان 12 گرام، رۇببىسۇس، جوئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس ھەر بىرى 10 گىرىمدىن، بىلىسان يىغى 15 گرام، مۇرساپ 12 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 گرامدىن 10 گرامغىچە كۈندە ئىككى قېتىم يەيدۇ.

**تەسىرى:** ئاشقازان، مەسارىقا، جىگەر، ئۆت، تالنىڭ سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يەللىك ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، سۈيدۈك ھەيدەپ، سۇلۇق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

## 22 ـ نۇسخا زىمادى سوزاپ

**تەركىبى:** بەرگى سوزاپ، توغرىغۇ، يالپۇز ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئوشەق 21 گرام.

**تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى:** دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، جىگەر سىلەھەسىگە چىپىلىدۇ.

**تەسىرى:** تال ۋە جىگەر قاتقان بولسا، كېسەللەرگە يۇمشىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

## 23 ـ نۇسخا زىمادى سۇمبۇل

**تەركىبى:** سۇمبۇل، مەستىكى، قەسبۇزەرىرە، زەپەر باراۋەر مىقداردا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** جىگەرنىڭ بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ئىششىق-لىرىنى ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** جىگەر ساھەسىگە چىپىلىدۇ.

## 24 ـ نۇسخا زىمادى گۇلسۇرۇخ

**تەركىبى :** قىزىلگۈل 30 گرام، گۇل بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، تۇخۇمى كاسىن، تۇخۇمى با-لەنگۇ، نىلۇپەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، رەۋەنچىنى 3 گرام، سۇمبۇل 5. 1 گرام.

**تەييارلىنىشى :** دورىلارنى سوقۇپ كاسىن سۈيى بىلەن يۇ-غۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** جىگەرنىڭ قان سەپرادىن بولغان ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، قىزىتمىلىرىنى، ئې-چىشىشنى پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** جىگەر ساھەسىگە چىپىلىدۇ.

## 25 ـ نۇسخا زىمادى سەرتان

**تەركىبى:** ۋاڭنىڭ گۈلى (ئىتياڭىقىنىڭ) 100 گرام، تاش

تۇز 50 گرام.

**تەييارلىنىشى:** ئوبدان سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر راكى ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. نوقۇت سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپلىسا تېخىمۇ ياخشى.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** جىگەر ساھەسىگە چاپلىنىدۇ.

## 26 ـ نۇسخا زىمادى بەرەس

**تەركىبى:** سىيادان، قىچا، نۆشۈدۈر، جىن كېپۈنزى ئۇرۇقى، گۈڭگۈرت يېغى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** ئاقكېسەلگە سىرتتىن چاپلاپ ئاپتاپقا قاقلىنىپ ئولتۇرسا ئاقكېسەلنى يوق قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، ھاجەت مىقدارى چاپلىنىدۇ.

## 27 ـ نۇسخا رەۋغىنى بەرەس

**تەركىبى:** گۈل سەۋسەن، سىيادان، نۆشۈدۈر ھەر بىرى 30

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



گرامدىن، قىچا يېغى 200 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قىچا يېغىدا مەلھەم قىلىپ يەتتە كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەھەق، بەرەس كېسەللىكلىرىگە سىرتتىن چېپىلسا مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھاجەت مىقدارى چېپىلىدۇ.

## 28 ـ نۇسخا رەۋغىنى گۈلسۈرۈخ

تەركىبى: قىزىلگۈل 50 گرام، ۋاگىنىك گۈلى (ئىتياگىقدىنىك) 10 گرام، كۈنجۈت يېغى 250 گرام.

تەييارلىنىشى: ۋاگىنىك گۈلىنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ ئاپتاپتا 30 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ سەپرادىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، ئىچىششىنى پەسەيتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سىرتتىن جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

## 29 ـ نۇسخا رەۋغىنى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل تىپ، ئىزخىر ھەر بىرى 30 گرامدىن،

رەۋەن 10 گرام، زەپەر 3 گرام، كۈنجۈت يېغى 300 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ يەتتە كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەرنىڭ بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** جىگەر ساھەسىگە چىپىلىدۇ.

## 30 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل رەۋەن

**تەركىبى:** تۇخۇمى كاسنى 60 گرام، قىزىلگۈل، شاھتەررە، تۇخۇمى كىشوش ھەر بىرى 30 گرامدىن، رەۋەنچىنى 15 گرام، سىركە 120 گرام، قەنت 600 گرام، سۇ 1.5 لىتىر.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا بىر سوتكا چىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىر كىلو قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە قەنتنى سېلىپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ ئۇنىڭدىن كېيىن سىركىنى قوشۇپ، بىر ئۆرلىتىپلا توختىتىلىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە بولۇپمۇ، جىگەر بىلەن ئۆت ئۆتتۈرىسىدىكى توسۇلۇشتىن بولغان سىرتقى كېسەللىكلىرىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامنى 100 گرام سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 31 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل ئۇردان

تەركىبى: بىخ بەدىيان، بىخ كاسنى، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، تۇخۇمى كاسنى، تۇخۇمى كىشۇش، تۇخۇمى كەرەپشە ھەر بىرى 21 گرامدىن، زۇپا ھىندى، ئۇردان، غاپەس، ئەفسەنتىن، جوئىدە، سۇمبۇل تىپ، ئاسارۇن ھەر بىرى 15 گرامدىن، سىركە 200 گرام، قەنت 600 گرام يۇقارقىدەك تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، تال قېتىشىش، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، بەلغەمدىن بولغان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش ئىچىلىدۇ.

## 32 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى

تەركىبى: تۇخۇمى كاسنى 30 گرام، تۇخۇمى كىشۇش، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، قەنتەرىيۇن، ئادراسمان ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن، سىركە 300 گرام، شېكەر 900 گرام، قائىدە بويىچە

2. 1 لىتىر تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەسىرى: جىگەر، تالنىڭ سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ھەمدە ئاشقازان ئاجىزلىق، رېماتىزم خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

## 33 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل ھەسىلى

تەركىبى: ھەسەل 500 گرام، سىركە 250 گرام، سۇ ئىككى لىتىر.

تەييارلىنىشى: ئالدى بىلەن ئىككى لىتىر سۇغا ھەسەلنى سېلىپ بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سىركىنى قوشۇپ، بىر قاينىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چۇشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قوشۇپ 30 گرامدىن 50 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، ئۆت، ئۈچەي يوللىرىدىكى قويۇق خىلىتلارنى، ھۆل شىلىمشىق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. قان تەركىبىدىكى مايلارنى ئېرىتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

## 34 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل ساددە

تەركىبى: شېكەر 500 گرام، سىركە 200 گرام، سۇ 1 لىتىر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap



تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، ئۆت يالىلۇغى، ھەم قىزىتىپ، ھەم سوۋۇش، كۆپ ئۇسساش قاتارلىق جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 30 گرامدىن 50 گرام سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

## 35 ـ نۇسخا شارابى دىنار

تەركىبى: زىخ، بېھى ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسنى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۇد ھىندى، بىخ سەۋسەن ھەر بىرى 12 گرامدىن، تۇخۇمى كىشنىش، قىزىلگۈل، فەننەرىيون، مەستىكى، دارچىن، يالپۇز ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، سېرىق چېچەك، گاۋزىبان ھىندى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ھەر بىرى 15 گرامدىن رەۋەنچىنى 40 گرام، ئاسارۇن 5 گرام، شېكەر 1 كىلوگرام، سۇ 3 لىتىر، قائىدە بويىچە 1.25 لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 30 گرامدىن 50 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ سەپرا، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلىرىگە جىگەر، ئاشقازان، يۈرەك، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش مەقسىتىدە قاننى كۆپەيتىش، قاننى پاكىزلاش ئارقىلىق جىگەر خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جىگەر راكى، جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان بەلۇق، بەرەس كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 36 ـ نۇسخا شارابى رەۋەن

تەركىبى : رەۋەنچىنى 30 گىرام ، توربۇت سىپ ، غارىقۇن ، بىستىپايەج ، تۇخۇمى كىشوش ، بىخ كەبىر ، تۇخۇمى كاسىن ھەر بىرى 15 گىرامدىن ، زەنجىۋىل 10 گىرام ، قەنت 300 گىرام قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : جىگەر ، تالنىاڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ھەمدە جىگەر ، تال قېتىش ، جىگەر سانجىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : 15 گىرامدىن 50 گىرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ .

## 37 ـ نۇسخا شارابى بۇزۇرى ھار

تەركىبى : بىخ بەدىيان ، بىخ كەبىر ، بىخ كاسىن ، بىخ كەرەپشە ، تۇخۇمى كاسىن ، ئارپىبەدىيان ، رۇم بەدىيان ، ئىزخىر ، تۇخۇمى كىشوش ، سۇمبۇل يىتىپ ، ھەر بىرى 12 گىرامدىن ، قۇرۇق ئۈزۈم 250 گىرام ، ئوردان ، زەپەر ، مەستىكى ، ھەربىرى 6 گىرامدىن شېكەر 1.5 لىتىر . قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



**تەبىئىتى:** ھۆل ئىسسىق.

**تەسىرى:** جىگەر، ئۆت، تال، ماسارىقىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بەلغەم سەۋدادىن بولغان جىگەر ئىششىقلىرى (ياللۇغى) ۋە يەللىك ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيگەن خىلىتلارنى سۈرىدۇ، بەدەنگە چۇشكەن سېرىقلىقنى يوق قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 20 گرام-دىن 50 گرامغىچە كۈندە ئۈچ ۋاختاماقتىن بۇرۇن قايناق سۇغا تەڭشەپ ئىچىلىدۇ.

## 38 ـ نۇسخا دىنار شەربىتى

**تەركىبى:** بىخ كاسنى 120 گرام، تۇخۇمى كاسنى، قىزىل-گۈل ھەر بىرى 60 گرامدىن، گاۋزىبان ھىندى، نىلۇپەر، زىخ، ئەبنۇلا ھەر بىرى 30 گرامدىن رەۋەن 45 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 90 گرام، شېكەر 1 كىلو، سۇ 3 لىتىر.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، يۇقىرىقى سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، 1.25 لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. رەۋەن شەربەت تەييارلىنىپ بولغاندا سې-لىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 30 گرامدىن 50 گرامغىچە كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە بولۇپمۇ، جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە، جىگەر قېتىشى، جىگەر راكىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 39 ـ نۇسخا شارابى رەيھان

تەركىبى: بادىرەنجى بۇيا 500 گرام، ئۇستىقۇددۇس 50 گرام، گاۋزىبان ھىندى 100 گرام، سۇمبۇل 60 گرام، ئۆشنە، پىننە، قىزىلگۈل، ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئارپا، يات ئەفتىمۇن 50 گ-رامدىن، تۇخۇمى كاسنى 20 گرام، شېكەر 3 كىلوگرام، 4 لىتىر شەربەت قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، تال، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەرنىڭ بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان توسالغۇ، ئىششىق، ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئوبدان تەسىر قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 10 گرامدىن 20 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 40 ـ نۇسخا شارابى ئانار

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 1 لىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 500 مىللىلىتىر، شېكەر 3 كىلوگرام، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل

www.uyghurkitap.com



تەسىرى: قان كۆپەيتىدۇ، قان توختىتىدۇ، بۆرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، بەدەندىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ، قىزىتما كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 15 گرامدىن 30 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

## 41 ـ نۇسخا شارابى دارچىن

**تەركىبى:** قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرى 15 گرامدىن، قاقىلە، لاچىندانە ھەر بىرى 6 گرامدىن، قەلەمپۇر، يالپۇز، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 3 گرامدىن، شېكەر 1 كىلوگرام، سۇ 2 كىلو، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 30 گرامدىن 50 گرامغىچە، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

**تەسىرى:** ئاشقازان، بۆرەك، جىگەر، كۆكرەك بوشلۇقىدىكى كېرەكسىز، بۇزۇق خۆللۈكنى يوقىتىدۇ. جىگەرنىڭ بەلغەمدىن بولغان ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بەدەننىڭ كۆپىشىپ قېلىشىنى (سوئىلقوينە) يوقىتىدۇ. ئاشقازان، جىگەر راكلىرىغىمۇ مەنپەئەتى ياخشى.

## 42 ـ نۇسخا شارابى شىپا

**تەركىبى:** بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كاسنى، بىخ

كەبىر ، ھەر بىرى 90 گىرامدىن ئارپىبەدىيان ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، توخومى كاسىن ، ھەر بىرى 30 گىرامدىن ، ئەنجۇر قېقى 20 دانە ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گىرام ، ئىزخىر 30 گىرام ، ھەسەل 1.25 كىلوگىرام ، سۇ 4 لىتىر .

**تەييارلىنىشى :** قائىدە بويىچە 1.5 لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ .

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** 20 گىرامدىن 30 گىرامغىچە كۈندە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ .

**تەسىرى :** بەدەندىكى خام ماددىلارنى پىشۇرىدۇ ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەپ ، سۇلۇق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ .

## 43 ـ نۇسخا شارابى ئەنجۇر

**تەركىبى :** ئەنجۇر قېقى 1250 گىرام ، نوقۇت 500 گىرام ، خولىنجان ، قوۋزاق دارچىن ، قەلەمپۇر ، سۇمبۇل ، قارىمۇچ ھەر بىرى گىرامدىن ، زەپەر 1.5 گىرام ، ھەسەل 2 كىلوگىرام .

**تەييارلىنىشى :** ئەنجۈرنى تىتىپ ، نوقۇتنى چالا سوقۇپ ، باشقا دورىلارنىمۇ چالا سوقۇپ 4 كىلو سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەكشى ئوت بىلەن 2 كىلو قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ ، ئۈچ كىلو شەربەت تەييارلىنىدۇ . كۈندە ئۈچ قېتىم 30 گىرامدىن 50 گىرامغىچە ئىچىدۇ .

تەسىرى : ئاشقازان ، جىگەر ، بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلىرىگە ھەمدە بالىياتقۇ، دوۋساق كېسەللىكلىرىگە، بالىياتقۇ مەنبەلىك جىگەر كېسەللىكلىرىگە، قان كۆپەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ، جىگەر ئۆسمىلىرىگىمۇ مەنپەئەتى ياخشى.

## 44 ـ نۇسخا ئەرقى كاسىن

تەركىبى : كاسىن ھۆل بولسا 1 كىلوغا 5 كىلو ، قۇرۇق بولسا 6 كىلو سۇ قۇيۇپ، 3 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى : سوغۇق

تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ، جىگەر كېسەللىرى، سېرىقكېسەل، سۇيدۇك تۇتۇلۇپ ئىششىغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 50 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

## 45 ـ نۇسخا ئەرقى شاھتەررە

تەركىبى : شاھتەررە 1 كىلو ، سۇ 6 كىلو ، 4 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چۈشتە، كەچتە 50 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەردىن سەپرا ۋە سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى سۈرىدۇ، جىگەر، ئۆتنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان بەدەن قىچىشىش، قىچىشقاق، ئىسسىق يەل ۋە يەل تاشما كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 46 ـ نۇسخا ئەرقى قىزىلگۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل كىلو (ھۆل بولسا) سۇ 6 كىلو، قىزىلگۈل قۇرۇق بولسا 8 كىلو سۇ قۇيۇلىدۇ. ھۆلدىن 2.5 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ، قۇرۇقىدىن 4 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلارنى، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، يۈرەك، جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

## 47 ـ نۇسخا ئەرقى بەدىيان

تەركىبى: ئارپىبەدىيان 1 كىلو، سۇ 10 كىلو، 5 كىلو ئەرق ئېلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



تەسىرى : جىگەر كۆپۈش ، قورساق ئېسىلىش ، ئۆت يالللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ . ئۆت ۋە بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىش تەسىرىگە ئىگە . سۈيدۈك ھەيدەپ ئىسسىقنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ .

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** 30 گرامدىن 70 گرامغىچە كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

## 48 ـ نۇسخا ئەرقى پاقا يوپۇرمىقى

**تەركىبى :** پاقا يوپۇرمىقى ھۆل بولسا 1 كىلوغا 5 كىلو سۇ قۇيۇپ ، 3 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ .

**تەبىئىتى :** قۇرۇق سوغۇق .

**تەسىرى :** جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش كېسەللىكلىرىگە ، جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىغا ، ئۆپكە ، ئۈچەي سىل كېسەللىكلىرىگە ، ئاياللارنىڭ ئادەت توختىماسلىق كېسەللىكلىرىگە ، كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : كۈندە 5 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 ـ 100 كۈن ئىچىلىدۇ .

## 49 ـ نۇسخا ئەرقى پىننە

تەركىبى : ھۆل پىننە بولسا 1 كىلوسىغا 5 كىلو سۇ قوشۇپ ، ئەرەق ئېلىنىدۇ ، پىننە قۇرۇق بولسا 1 كىلوسىغا 10 كىلو

سۇ قوشۇپ، 7 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 50 گرامدىن 100 گرامغىچە كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، ئۆت يالللۇغى ئۈچۈن، كۆكرەك پەردە ھەم ئۆپكىنىڭ سوغۇقتىن بولغان يالللۇغى ئۈچۈن، باش قېيىش، ھۆ بولۇش، غىزا سىڭمەسلىك، سۈيدۈك يولىدا ئېچىشىش پەيدا بولۇپ قالغان، يەلدىن ئىچ سۈرگەن كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 50 ـ نۇسخا قۇرسى زىيابىتىس

تەركىبى: سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، تاباشىر ھەربىرى 30 گرامدىن، ئانار گۈلى 6 گرام، گىل ئەرمىنى 12 گرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، جوزبۇا، زىرە ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئاچچىق ئانار سۈيى 100 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاچچىق ئانار سۈيىدە يۇغۇرۇپ تابلېتكا ياسىلىدۇ. (قۇرس)
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 3 دانىدىن 5 دانىغىچە يەيدۇ.
تەسىرى: جىگەر سەۋەبىدىن بولغان دىئابىت كېسىلىدىكى ئۇسسۇزلۇقنى، سۈيدۈكنىڭ كۆپلىكىنى پەسەيتىدۇ.

## 51 ـ مائۇل ئۇسۇل

تەركىبى: بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە، تۇخۇمى كەرەپشە،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئىزخىر، سۇمبۇل، غاپەس، ئەفسەنتىن، كامادرىيۇس ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2 كىلو سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 1 كىلو قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 50 گرامدىن 100 گرامغىچە كۈندە بەش قېتىم ئىچىدۇ.

**تەسىرى:** بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان، جىگەر، ئۆپكە، موپاسىل، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 52 ـ نۇسخا مەجۇنى ئەمرۇسىيا

تەركىبى: زىرە گومانى، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، ئۇدبىلسان، قوۋزاق دارچىن، قرەدمەنا، ئىزخىر مەككى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەر بىرى 9 گرامدىن، قۇستى تەلخى، قارىمۇچ، دارپىلپىل ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، مۇرساپ 30 گرام، جونتەبەللوت 90 گرام، ئىگىر، زەپىر ھەر بىرى 18 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە 3 گرامدىن 10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

تەسىرى : جىگەر ، تالنىڭ ، ماسارىقىنىڭ ، ئۆتنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ . جىگەر ئاجىزلىقتىن بولغان ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

## 53 ـ نۇسخا مەجۇنى جىنتىيانا

تەركىبى : جىنتىيانا رۇمى ، قارىدۆج ھەر بىرى 30 گرامدىن ، قۇستى تەلخى ، سازەج ھىندى ، سۇمبۇل تىب ، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 21 گرامدىن ، تۇخۇمى كاسىن ، كۈنجۈت ھەر بىرى 10 گرامدىن ، ھەسەل ئۈچ ھەسسە .

**تەييارلىنىشى :** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** كۈندە ئىككى قېتىم 6 گرامدىن 10 گرامغىچە يەيدۇ .

**تەسىرى :** جىگەر ، تالنىڭ ياللۇغى ۋە قېتىشىشى ئۈچۈن ، ئاشقازان ، بۆرەك ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ .

## 54 ـ نۇسخا مەجۇنى مىشكى

تەركىبى : ئىپار ، قوۋزاق دارچىن ، سۇمبۇل ، سازەج ھىندى ، لەكى مەغسۇل ، رەۋەنچىنى ، جىنتىيانا رۇمى ھەر بىرى 6

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



گرامدىن، زەپەر، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، مەستىكى رۇمى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقى، جىگەر ئىششىقى، جىگەر قېتىش، ئۆت يالللۇغى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىمغىچە 3 گرامدىن 6 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن يەيدۇ.

## 55 ـ نۇسخا مەجۇنى ئەينىسۇن

تەركىبى: رۇم بەدىيان، فىتىرسالىيۇن، جۇنتەبەللۇت، سىيادان، سەئدە كۇفى، قۇندۇز قەھرى، كاشىم، قىرەدمەنا، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، جاۋاشىر، ھىلى، ئەنجىدان، ئاسارۇن، زەپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، سەكبىنەج، ئىگىر، ئاچچىق بادام مېغىزى، بەرگى سوزاپ، زىرە، جۇۋىنە، يالپۇز، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، خولىنجان، قىزىلگۈل، جوئدە، زەنجىۋىل، غارىقۇت، ھۇماما، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 3 گرامدىن 10 گرامغىچە يەيدۇ.

تەسىرى: بارلىق ئىستىسقائى تەبلى يەنى جىگەر ئاجىزلىقىدىن جىگەر قاتقان، قورساق بوشلۇقىغا سۇ چۈشكەن، پۈتۈن

بەدەنلىك ئىششىقلارغا (قىزىتما بولمىسا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 56 ـ نۇسخا مەجۇنى سۇمبۇل

**تەركىبى:** سۇمبۇل تىپ، ئىزخىرمەككى، ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەپەر، رۇم بەدىيان، ھەر بىرى 3 گرامدىن، قارىمۇچ مۇقەل ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** بارلىق ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە ھەمدە جىگەردە پەيدا بولغان خالتىلىق، سۇلۇق ئۆسمە، قان تومۇردا پەيدا بولغان ئۆسمىلەرنى يوق قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، 2 گرامدىن 15 گرامغىچە يەيدۇ.

## 57 ـ نۇسخا مەجۇنى بۇزۇرى

**تەركىبى:** قوۋزاق دارچىن، ھۇماما، سۇمبۇل، جۇۋنە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىيىسالىيۇس، قۇندۇز قەھرى، سېرىقچېچەك، زىراۋەندە، ئاسارۇن مەستىكى، ئىزخىرمەككى باراۋەر 30 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 گرامدىن 10 گرامغىچە ناشتىدىن كېيىن يەيدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، تاللىنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

## 58 ـ مەجۇنى تاباشىر

تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر ھەر بىرى 15 گرامدىن، سىماق 6 گرام، ئانار گۈلى، قاقىلە ھەر بىرى 3 گرامدىن، مەستىكى 1.5 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە، ئالما شەربىتى ئىككى ھەسسە، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 6 گرامدىن 15 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ئۈچۈن ھەم جىگەرنىڭ ھۆللۈكىنى پەسەيتىش، ئىشتىھا ئېچىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، جىگەر پەردىسىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى ھەم جىگەردە قۇرت پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە، جىگەر، ئۆت مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، بۇرۇن قاناش، كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 59 ـ نۇسخا مەجۇنى ماددەتۇلھايات

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قوۋزاق دارچىن،

زىراۋەن ، خوسسىيىتى سوئىلەپ مىسرى ، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، ئامىلە مۇقەششەر ، بەلىلە پوستى، شاترەنجى هىندى، شاقاقۇل، مۇسلى سىپىد، كۇندۇر ، رەۋەنچىنى، جوز- بەۋۋا، ئەنجۇر قېقى، كۈنجۈت ھەر بىرى 30 گىرامدىن، بابونە 45 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى :** ئۈزۈمدىن باشقا دورىلار پوستىدىن ئايرىپ ، سوقۇلىدۇ ، ئۈزۈم ئايرىم سوقۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** بارلىق سوغۇقتىن بولغان پالەچ ، لەقۋا ، ئۇنتۇ- غاقلىق كېسەللىكلىرىگە ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ، ئەقىلنى زىيادە قىلىشقا ، ئىشتىها ئېچىش ، جىگەرنىڭ بارلىق سوغۇقتىن بول- غان كېسەللىكلىرىگە ، بۆرەك كېسەللىكلىرى ، جىنسىي ئا- جىزلىق كېسەللىكلىرىگە ، رەڭگىروينى ياخشىلاش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش ، چوڭ كىچىك تەرەت تۇتالمايدىغان ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە. ئومۇمەن پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش ، سوغۇقتىن ، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** كۈندە ئىككى قېتىم ، 3 گرامدىن 10 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن يەيدۇ. ئىسسىقچان كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ، سۈت بىلەن ئىچىلسە زەرەر قىلمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



## 60 ـ نۇسخا مەجۇنى سوم

تەركىبى: پاكىزلانغان سامساق 270 گرام، كالا سۈتى 600 گرام، قەلەمپۇر، جوزبەۋۋا، بەسباسە، پىلپىل، مەستىكى، قاقىلە، ھېلىلە كابىلى، دارچىن، زەنجىۋىل، ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۇدخام، زەپەر ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: سامساقنى ئوبدان سوقۇپ، سۈت بىلەن قاينىتىپ، سۈت تۈگىگەندە ھەسەلنى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن زەپەرنى سېلىپ باشقا دورىلارنى كېيىن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، سەرئى، رەئشە، جىگەر، يۈرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك قېپىغا سۇ چۈشۈش، جىگەردە سۇلۇق خالىتلىق ئىششىق پەيدا بولۇش، غەيرىي بەلغەمدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە ھەمدە ئاقكېسەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 5 گرامدىن15 گرامغىچە كۈندە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. دورىنىڭ كەينىدىن رەيھان، ئۈزۈم شەربەتلىرى ئىچىپ ئالغان ياخشى.

## 61 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل هامان

تەركىبى : پوستى هېلىلە كابىلى ، پوستى بەلىلە ، ئامىلە مۇقەششەر ، ئەفتىمۇن، بەرەنگى كابىلى، مۇقەششەر هەربىرى 30 گرامدىن ، توربۇت سېپىد 45 گرام ، ئۇستقۇددۇس ، بىستىپايەج هەر بىرى 21 گرامدىن، غارىقۇن 18 گرام، كۇندۇر ، سەئىدە كۇفى ، قۇستى تەلخ ، زەنجىۋىل ، زۇپا هەربىرى 10 گرامدىن، سازەج هىندى ، شاترەنجى هىندى ، مەستىكى ، رۇم بەدىيان ، قەلەمپۇر ، يالپۇز هەربىرى 6 گرامدىن ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، نار مىشكى هەربىرى 12 گرامدىن ، هەسەل ئۈچ هەسسە ، قائىدە بويىچە تەيـ يارلىنىدۇ .

تەسىرى : جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ ماددا ئالمىشـ شىنى تەرتىپكە سالىدۇ . ئاقكېسەل ، چاچ ساقالنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشىگە ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشكە ئىشـ لىتىلىدۇ .

ئىشلىتىش مىقدارى : ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن كېيىن 6 گرامدىن 15 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ .

## 62 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇمسىك

تەركىبى : تىغ تەگمىگەن خەشخاش 130 گرام، زەنجىۋىل 60

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



گرام، جوزبەۋۋا 6 گرام، زەپەر 3 گرام، ناۋات 270 گرام.

**تەييارلىنىشى :** خەشخاشنى سوقۇپ ، قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام سوۋۇغاندا ، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** ئۇسسۇزلۇق، كۆپ سىيىشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن كېيىن 5 گرامدىن 15 گرامغىچە يەيدۇ.

## 63 ـ نۇسخا مەتبۇخى زىرىشكە

تەركىبى : زىخ (ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان) 270 گرام ، تۇخۇمى كىشۇش، تۇخۇمى كاسىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، رەۋەنچىنى 10 گرام، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى : جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامدىن ئىچىدۇ.

## 64 ـ نۇسخا خىيار شەنبەر چىلانىسى

تەركىبى : خىيار شەنبەر 150 گرام ، تۇخۇمى كاسىن ، ئارپىبەدىيان ، شوخلا ئەرەقلىرى 500 گرامدىن.

**تەييارلىنىشى:** خىيار شەنبەرنى چالا سوقۇپ، يۇقىرىقى دورىلارنى ئارقىلىرىغا ئېتىپ قاقىپ، ئاندىن بارلىق دورىلارنى قوشۇپ شارابدا تۆمۈر داس ئىچىدە قاينىتىپ ئاندىن شىرنىسىنى ئالىمىز. ئاندىن خىيار شەنبەرنىڭ شارابلىق تەركىبىگە قۇيۇپ ئالغاندىن كېيىن ھاسىل بولغان ئىرىتمىنى سۈزىۋېلىپ ئىشلىتىشكە تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** بارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرەتنى بوشىتىدۇ، سېرىقلىقنى كۆتۈرىدۇ. بولۇپمۇ جىگەر قېتىش، جىگەر ئىششىقى، جىگەر سانجىقى ئۇچۇن ئالاھىدە تەسىر قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** چۈشتە، كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

پىلانلىغۇچى: ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەركىن ئالىم
مەسئۇل كوررېكتورى: خاسىيەت ئىبراھىم

# جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

تۈزگۈچىلەر: روزىباقى ھاجى، ئېزىز ئابلىمىت

---

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
ئۈرۈمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 3.875 باسما تاۋاق
2004 - يىل 9 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1—3070

ISBN 7—5372—3822—7
باھاسى: 7.00 يۈەن