مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئايىنسا ئوبۇل

SARTEKIN

ISBN 7-5372-3996-7
9 787537 239967 >

ISBN 7-5372-3996-7
（民文）定价 :22.00 元

ئەجدادلاردىن مىراس -

جەنسىي ئىلاج

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ھەكىم مۇھەممەد ئىبنى نۇر

جەمئىي ئىلاج

نەشرگە تەييارلىغۇچى: روزىباقى ھاجى ئابدۇۋايىت
ئەزىز ئابلىمىت

قادىر ھاموت

2006.10.11

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇندەرىجە

ئاپتور ھەكىم مۇھەممەد ئىبنى نۇرنىڭ بۇ كىتاب توغرى-
سىدا يازغان ئەسلى مۇقەددىمىسى 1
تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا 3
نەزەرىيە قىسمى 4
ساقلىق ھالەت 4
خىلتلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى 7
كېسەللىكلەر بايانى.. 13
قىزىتمىلار (تەپلەر) 14
باش ئاغرىقىنىڭ بايانى 19
شەقىقىنىڭ بايانى 25
سەرسامنىڭ بايانى 26
نىسيان (ئۇنتۇغاقلىق) 29
ھەمەق ۋە رۇغونت (ئويلىيالماسلىق) 30
جۇمۇد كېسىلى (قېتىپ قېلىش) 31
سوبات (ئېغىر ئۇيقۇ).. 31
ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى.. 32
سەكتە (بىھوشلۇق) 33
سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل) 34
جۇنۇن (ساراڭلىق) 35

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مالىخولىيا (خىيالپەرەسلىك) 36
دەۋۋار ـ سەدىرى 37
قارا بېسىش............................ 37
پالەچ 38
تېرىلەر تارتىشىش 38
ئەزالارنىڭ سەزمەسلىكى 39
ئەزا مىدىرلاش............................ 39
قاتما كېسەل 40
يىغىلىپ قېلىش (تەشەننۇج) 40
لەقۋا 41
زۇكام ۋە نەزلە 41
كۆز كېسەللىكلىرى 42
بۇرۇن كېسەللىكلىرى............................ 43
قۇلاق كېسەللىكلىرى 44
چىش كېسەللىكلىرى 45
تىل ـ كاناي كېسەللىكلىرى 46
يۈرەك كېسەللىكلىرى 47
خەفەقان 49
ئايلىنىپ كېتىش............................ 51
يۈرەك ئىششىقى 53
يۈرەك سىقىلىش 54
يۈرەكتە قان قويۇلۇپ قېلىش............................ 54
يۈرەك ئېغىزغا تىقىلىش 55
يۈرەك پەسلەپ كېتىش 55

يۈرەك غىلاپىغا سۇ چۈشۈش 56
كاناي ـ ئۆپكە كېسەللىكلىرى........................ 56
زىققە نەپەس.. 57
ئاۋاز تۇتۇلۇش.. 58
تۇتقاقلىق نەپەس قىستاش 58
يۆتەل 58
قان، يىرىڭ تۈكۈرۈش 61
ئۆپكە ئىششىقى 63
كۆكرەك پەردە ئىششىقى................................ 64
سەرسام 64
سىل — ئۆپكە جاراھىتى 66
يۆرەك، ئۆپكىنىڭ ئاستىدىكى پەردە ئىششىقى 67
ئاشقازان كېسەللىكلىرى 68
ئاشقازان ئاغرىقى.. 70
ئاشقازان بۇزۇلۇش 72
غىزا سىڭمەسلىك 73
قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش 74
ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى ۋە يوق بولۇشى 74
ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى 75
ئىت ئاچلىقى 76
جۇئىل موغىيىش 77
ئۇسسۇزلۇق.. 77
ھىق تۇتۇش.. 79
ھۆ بولۇش 80

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاشقازان ئىششىقى 82
ئاشقازان يارىسى 82
جىگەر كېسەللىكلىرى 83
جىگەر ئاجىزلىقى 84
جىگەر توسالغۇسى 85
جىگەر يەللىكى 86
جىگەر ئىششىقى 87
جىگەر يىگىلەش 88
جىگەرگە قۇرت چۇشۇش 88
سۇلۇق ئىششىق 89
ئۆت ۋە تال كېسەللىكلىرى 91
يەرقان — سېرىق كېسەل 92
ئۆت خالتىسىغا تاش چۇشۇش كېسىلى 93
تال كېسىلى 94
تال ئىششىقى 95
تال يەللىكى 95
ئۇچەي كېسەللىكلىرى 96
ئىچى سۇرۇش 96
زوروپ 97
قان ئۆتۈش (قان تولغاق) 98
قورساق ئاغرىقى 98
سوقۇر ئۇچەي 99
ئۇچەيدە قۇرت پەيدا بولۇش كېسىلى 100
تولغاق كېسىلى 101

ماسارىقا توسالغۇسى 103
12 بارماق ئۈچەي يارىسى 103
ئۈچەي تولغىشىپ قېلىش كېسىلى 104
بوۋاسىر كېسىلى 104
مەقئەت، سوڭى چىقىش 105
بۆرەك كېسەللىكلىرى 106
بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشى 106
بۆرەك ئاجىزلىقى 107
بۆرەككە يەل توشۇپ قېلىش........................ 107
بۆرەك ئىششىقى 108
بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسىلى........................ 109
بۆرەك جاراھىتى 110
دوۋساق كېسەللىكلىرى.......................... 111
دوۋساققا تاش چۈشۈش كېسىلى........................ 111
دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسىلى 112
كىچىك تەرەتنىڭ قىيىنلىقى 112
ئۇيقۇدا سىيىپ يېتىش 113
سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشى 114
قەنت سىيىش كېسىلى (دىئابېت) 114
دوۋساق ئىششىقى 115
دوۋساق جاراھىتى 116
دوۋساقنىڭ قوزغىلىپ كېتىشى........................ 116
مەسانىگە يەل توشۇپ قېلىش 116
كۆيدۈرىدىغان سىيىش 117

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى 117
جىنسىي ئەزانىڭ كۆپ قوزغىلىشى 118
باھنىڭ تۇتۇلۇشى (جىنسىي ھەرىكەتنىڭ بولماسلىقى) ... 118
ئېھتىلام بولۇش 120
تېز ھۆزۈر بولۇش 120
قوپۇپ تۇرۇش 121
ئارقا تەرەت مېڭىپ كېتىش 121
ئۇرۇقدان ئىششىقى 121
زەكەر ۋە ئۇرۇقداننىڭ زېدىسى 122
يېرىقتىن ئۇچەي چىقىپ قېلىش 122
ئاياللار كېسەللىكلىرى.................................. 124
تۇغماسلىق.. 124
ھامىلىدار بولغانلىقنىڭ بەلگىسى 125
بالا چۈشۈپ كېتىش 126
تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش 127
ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى 127
ئاياللارنىڭ تۇغۇتىنى چەكلەيدىغان دورىلار 127
ئادەتنىڭ كۆپ بولۇشى 127
ئادەتنىڭ توختاپ قېلىشى 128
پەرجىگە گۆش ئۈنۈش 130
ئادەت كۆرمەسلىك... 130
بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش 130
يالغان ھامىلىدارلىق 131
ئاياللار تۇتقاقلىق كېسىلى (ھستېرىيە) 132

بالىياتقۇ يەللىكى 133
جىنسىي ئەزا قىچىشىش 133
بوۋاسىر (بالىياتقۇ بوۋاسىرى)................. 134
بالىياتقۇ جىنسىي يول ياللۇغى.................. 134
رەھىمنىڭ جاراھىتى.......................... 135
بالىياتقۇ ئىششىقى............................ 136
ئاق خۇن كېسىلى.............................. 136
بالىياتقۇ راكى 137
بوغۇم ئاغرىقلىرى.......................... 139
ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى 140
ئۆچا ئاغرىقى 141
يانپاشتىن ئوشۇققىچە بولغان ئاغرىق (ئىرقۇننىسا) ... 142
پەللەك ئاغرىقى.............................. 142
بوغۇم ئاغرىقى 143
سونجاق ئاغرىقى 144
تاپان ئاغرىقى 144
بوغۇم ئىششىقلىرى 144
تومۇرنىڭ كېڭىيىشى............................ 145
پىل پاچاق.................................... 145
موي چۇشۇپ كېتىش 145
بەدەن تېرىسى چۇشۇش.......................... 146
تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى 147
قاراسان 147
يىرىڭلىق ئىششىق.............................. 147

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىزىل يەل 148
ماشىرا 148
بەلۋاغسىمان قوقاق 149
تائون (چۈما) 149
كۆيدۈرگە كېسىلى 150
چىيقان كېسىلى 150
غەلۋىرەك كېسىلى 151
ئاقما كېسەل 152
غوددە كېسىلى (بەدەنگە پەيدا بولغان كىچىك بەز) 153
راك كېسىلى 154
جوزام كېسىلى 154
دانىخورەك 156
يەلتاشما (قىزىل قاپارچۇق) 156
سەينەك 157
پوقاق كېسىلى 157
سۆگەل 158
تاز كېسىلى 158
قىچىشقاق كېسىلى 159
تەمرەتكە 159
ئابلە فەرەڭگى 160
ئاكىلە (گۆشخورچاقا) 162
چالاش كېسىلى 163
چېچەك كېسىلى 164
قىزىل چىقىش كېسىلى 164

قارا داغ 165
قىزىل داغ 165
سەپكۈن 166
ئاقكېسەل 166
كۆپ تەرلەش كېسىلى 167
ئوتتا كۆيگەن كېسەللەر 168
چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى 168
چاچنىڭ بۇدۇر بولۇشى 168
چاچنىڭ يېرىلىپ چۇشۇشى 169
ئورۇقلۇق كېسىلى 169
سېمىزلىك كېسىلى 170
يىلان چاققان بىلەن زەھەرلىنىش كېسىلى 170
چايان چېقىش 170
ھەرە چېقىش 171
غالجىر ئىت چىشلەش 171
زەھەرلەرنىڭ بايانى 172
باللار كېسەللىكلىرى 176
تۇتقاقلىق كېسىلى 176
باللاردىكى چۇشكۇرگەكلىك كېسىلى 176
باللاردىكى سېرىقلىق كېسىلى 177
باللارنىڭ ئۇيقۇدا قورققانلىقىنىڭ ئىلاجى 177
باللارنىڭ قارا باسقانلىقىنىڭ ئىلاجى 177
باللاردىكى كۆز ئېقى كۆكىرىپ قالغانلىقىنىڭ ئىلاجى ... 178
باللاردىكى كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 178

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بالىلاردىكى كۆز قارىچۇقى ئىششىغانلىقىنىڭ ئىلاجى 178
بالىلارنىڭ قۇلىقى ئاغرىغانلىقىنىڭ ئىلاجى 179
بالىلارنىڭ قۇلىقىدىن يىرىڭ ئاققانلىقىنىڭ ئىلاجى 179
بالىلاردىكى كىچىك تىل ئىششىقى 179
بالىلاردىكى زۇكام.. 180
بالىلاردىكى يۆتەلنىڭ ئىلاجى.............................. 180
بالىلاردىكى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى.......................... 181
بالىلاردىكى نەپەس سىقىلىش كېسىلى 181
بالىلاردىكى ھىق تۇتۇش كېسىلى 182
بالىلاردىكى تولا قۇسۇش كېسىلى........................... 182
بالىلارنىڭ ئاشقازىنىدا سۈت تۇرۇپ قېلىش كېسىلى ... 182
بالىلاردىكى ئاشقازان ئاجىزلىشىش كېسىلى 183
بالىلاردىكى قەۋزىيەت كېسىلى 183
بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈش كېسىلى 183
قىزىل چېچەكنىڭ بايانى 184
مۇرەككەپ دورىلار بايانى 185
يەككە دورىلار بايانى 340

كىرىش سۆز

ھايات پائالىيىتى بىزگە نامەلۇم بولغان ھەكىم مۇھەممەد ئىبنى نۇرنىڭ قەلىمىگە مەنسۇپ بولغان «جەمئىي ئىلاج» (داۋا. لار يىغىندىسى) ناملىق بۇ قولىيازما قاراقاش ناھىيىسىدىكى پىش. قەدەم تېۋىپ روزىباقى ھاجى ئابدۇۋايىتنىڭ قولىدا ساقلىنىۋاتقان بولۇپ، پارس، تۈركىي تىللىرىدا ئارىلاش يېزىلغان. قولىيازمى. نىڭ باش قىسمىدا كىتاب مۇئەللىپى ھەكىم مۇھەممەد ئىبنى نۇر ئۆزى يازغان مۇقەددىمە بېرىلگەن بولۇپ، بىز بۇنىڭغا ئاسا. سەن كىتابنىڭ ئاپتورىنى «مۇھەممەد ئىبنى نۇر» دەپ قارىدۇق.

ئومۇمىي قولىيازما خوتەننىڭ پاتلىق قەغىزىگە قىزىل، قارا سىياھلاردا يېزىلغان بولۇپ، جەمئىي 352 بەت.

قولىيازمىنىڭ قاچان كۆچۈرۈلگەنلىكى ھەققىدە ھېچقانداق مەلۇمات يوق. ئەمما ئاخىرىدا ئوخشىمىغان خەت نۇسخىسىدا «تارىختا بىر مىڭ ئۈچ يۈز ئوتتۇز ئالتە، شەۋۋالنىڭ ئون سەك. كىزى ئىبراھىم ئاخۇن قاتارلىقلار كۆرۈپ تامام قىلغان» دېگەن. لەر خاتىرىلەنگەن. بۇنىڭدىن شۇ نەرسە ئايانكى، مەزكۇر ئەسەر تاماملانغاندىن كېيىن قولدىن ـ قولغا ئۆتۈپ ئەتىۋارلىنىپ ساق. لانغان. قولىيازمىنى يورۇقلۇققا چىقارغۇچىلاردىن بولغان روزى. باقى ھاجى ئابدۇۋايىت داۋالاش كەسپى بىلەن شۇغۇللانغان 38 يىللىق تېبابەتچىلىك ھاياتىدا مەزكۇر قولىيازمىدىكى رېتسېپلارنى ئەمەلىي تەجرىبىلەردىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنۇمىنى كۆرگەن. بىز

www.uyghurkitap.com

خەلقىمىزنىڭ قەدىمىي تېبىبىي مىراسلىرىمىزدىكى قىممەتلىك جاۋاھىراتلارنى بۈگۈن ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇشقا ياردىمى بولسۇن ئۈچۈن ئۇنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدا نەشرگە تەييارلاپ چىقتۇق.

ئەسلى قولىيازما ئەينى دەۋرنىڭ يېزىقچىلىق ئادىتى بويىچە ئالدى بىلەن پەيغەمبەرلەرگە ھەمدۇ - سانا ئېيتىش بىلەن باشلانغان. بىز قەدىمىي ئەسەرلەرنى نەشرگە تەييارلاشتىكى ئەسلىگە سادىق بولۇش پرىنسىپى بويىچە ئۇ جايلارنى ئەسلى پېتى ئالدۇق. ئوقۇرمەنلەرنىڭ شاكىلىنى چىقىرىۋېتىپ مېغىزىنى قوبۇل قىلىش مەيدانىدا تۇرۇپ مۇئامىلە قىلىشنى سورايمىز.

ئەسلى قولىيازما پارس، تۈركىي تىلىدا ئارىلاش يېزىلغان بولغاچقا، بەزىبىر دورا، كېسەللىك ناملىرىنىڭ ئۇيغۇرچە ئاتىلىشىنى تېپىش ئىمكانىيىتى بولماي، ئەسلى پېتى ئېلىشقا مەجبۇر بولدۇق. شۇ سەۋەبتىن بىلىپ - بىلمەي ئۆتكۈزۈپ قويغان سەۋەنلىكلىرىمىز بولسا، كەسپداشلارنىڭ تەنقىدى پىكىرلىرىنى ئايىماسلىقىنى ئۈمىد قىلىمىز.

ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
2005 .10 .12

ئاپتور ھەكىم مۇھەممەد ئىبنى نۇرنىڭ بۇ كىتاب توغرىسىدا يازغان ئەسلى مۇقەددىمىسى

ناھايىتى مېھرىبان، شەپقەتلىك ئاللاھنىڭ نامى بىلەن باشلايمەن. ھەددى ـ ھېسابسىز ماختاش، مەدھىيىلەش، مىننەتدارلىق پۈتۈن دۇنيانى ۋە ئىنسانىيەتنى ياراتقۇچى پەرۋەردىگارىمىز ئەزىز ۋە ئۇلۇغ خۇداغا بولسۇنكى، ئۇ زات ئۆزىنىڭ كامال قۇدرىتى بىلەن ھەممە كېسەللەرنىڭ خىلمۇ خىل ئازابلىرىنى كۆتۈرگۈچى، كېسەللەرنىڭ دەردىگە داۋا، رەنجىگە شىپا بەرگۈچىدۇر.

چەكسىز دۇرۇت ۋە رەھمەت ئۇلۇغ پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەد ئەلەيھىسسالامغا بولسۇنكى، پۈتۈن ئۇممەتلىرىنى ئاللاتائالاغا ئىبادەت قىلىشقا چاقىرىپ، ئۇممەتلىرىدىكى مەنىۋى كېسەللىكلەرگە ئاللاتائالانىڭ ئىزى بىلەن ھەق يولنى تاپقان بەندىلىرىگە شىپالىق ئاتا قىلدى، ئۇل پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامغا، ئائىلە تاۋابىئاتلىرىغا، ئەسسھابىل ئىكراملىرىغا قىيامەت كۈنىگىچە ئاللانىڭ رەھمىتى ۋە سالامى بولسۇن. ئۇل رەھىملىك ئەزىز خۇداغا ھەمدۇ ـ سانا، پەيغەمبىرىمىزگە دۇرۇت يوللاپ بولغاندىن كېيىن، بۇ كىتاب ھەققىدە دەيدىغان سۆزۈم، بۇ كىتاب ئەسلى پارس تىلىدا ئىدى. بۇ شۇنداق بىر گۆھەر كىتابدۇركى، ھەرقانداق يار ـ دوست، بۇرادەرلەر ۋە باشقا كىشىلەرگە مەنپەئەتلىك، ئىنسانلارنىڭ جىسمىغا، روھىغا تېببىي جەھەتتە بەخت ـ سائادەت ئېلىپ كېلىدىغان بىباھا گۆھەر ئىدى، شۇڭا ھەممە ئىنسانلارنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن ئاللاتائالانىڭ ئۇلۇغ پەزلى كەرىمى بىلەن مەن كۆپ مەنپەئەتلەنگەن بولۇپ، باشقا قېرىنداشلىرىمنىڭ ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

باشقا ھەرقانداق كىشىلەرنىڭمۇ پايدىلىنىشىنى ئارزۇ قىلىپ، بۇ كىتابنى پارس تىلىدىن تۈركىي تىلىغا تەرجىمە قىلىپ چىقتىم، خاس ئام بولغان بارلىق كىشىلەر، بەھرىمەن بولغايسىلەر! مېنىڭ ئۈمىدىم شۇكى، كېسەللەرگە شىپالىق تېپىشنى پەقەتلا يەككە - يېگانە بولغان ھەممە كېسەللەرگە شىپالىق ئاتا قىلغۇچى ئاللاھۇ تابارەك تائالانىڭ ئۆزىدىن تەلەپ قىلغاي، ئەمما مۇشۇ كىتابنى ئۆز ئەينى تەرجىمە قىلغانلىقىم ھەم تەرجىمەم ئارقىلىق مۇشۇ كىتابتا بايان قىلىنغان دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، ئاللاتائالانىڭ قازا ھۆكۈمىگە ئاساسەن، شىپالىق تاپالماي قالسا، مېنى مالامەت نىشانى قىلمىغاي. بەلكى بۇنى ئاللاھۇ سۇباھانە تائالانىڭ قازاسى ۋە ھۆكۈمىدىن كۆرگەي، چۈنكى مەن بولسام بىر ئاجىز بەندىدۇرمەن. ئەڭ ئاخىرىدا مەن ئاللاتائالانىڭ ياردىمىگە تايىنىپ مۇشۇ كىتابنى بەھرە ئالغۇچى ھەممە مۇسۇلمانلارغا ۋە باشقا بەندىلەرنىڭ كېسەللىرىگە شىپالىق ئاتا قىلىشنى ئۈمىد قىلىمەن. چۈنكى ھەممىگە شىپالىق ئاتا قىلغۇچى پەقەتلا بىر ئەزىز ئۇلۇغ خۇدايىتائالادۇر، خۇدايا ھەممە بەندىلىرىڭنىڭ ۋە ھەممىمىزنىڭ تېنىمىزگە سالامەتلىك، كېسەللىرىمىزگە شىپالىق، كۆڭلىمىزگە خاتىرجەملىك ئاتا قىلغايسەن، ئامىن يارەببىل ئالەمىن!

بۇ كىتابقا «دەستۇرۇلئىلاج» ۋە «شىفائىلقۇلۇپ»، «قارابادىن مۇرەككەبات» تىن تەجرىبە تاپقان كېسەللىكلەرنى داۋالاش، جەمئىي قىلىپ يېزىلغاچقا، «جەمئىي ئىلاج» دەپ ئات قويۇلدى.

تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا

تېبابەت ئىلمى شۇنداق بىر ئىلىمدۇركى، ئۇ ئادەم بەدىنىدىنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىكىنى ئۆگىنىپ، تەتقىق قىلىپ، ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكنى داۋالاپ، ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى نىشان قىلغان ئىلىمدۇر. ئادەم بەدىنىنىڭ ھالىتى ئۈچ خىل بولىدۇ. (1) ساقلىق، (2) كېسەللىك، (3) ساقمۇ - كېسەلمۇ دېگىلى بولمايدىغان (گۆدەكلىك، قېرىلىق) ھالەتتىن ئىبارەت.

تېبىبىيلارنىڭ مەجبۇرىيىتى ئىنسان بەدىنى ساق بولسا، ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرىنى داۋاملاشتۇرۇش، ئەگەر كېسەل بولسا كېسەلنى داۋالاپ ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت.

تېبابەت ئىلمى نەزەرىيە، ئەمەلىي قىسىمدىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ. 1 - نەزەرىيە قىسمى بولۇپ، مۇھىم بىر قىسىملا بايان قىلىنىدۇ. ئىنسان بەدىنى ماددا، جىسىم (ئەزا)، روھتىن (جان) ئىبارەت ئۈچ قىسىمدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نەزەرىيە قىسمى

1. ئەركان يەنى ئوت، سۇ، ھاۋا، تۇپراقتىن ئىبارەت.
2. يۇقىرىقى تۆت تەبىئەتنىڭ بىرلىشىشىدىن ھاسىل بولغان بىرخىل ھالەت مىزاج دېيىلىدۇ.
3. ماددىلار دەپ بەدەندە ئاققۇچى سۇيۇق خىلىت-تىلارنى دەيمىز، ماددىلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن جىسىم (ئەزا) پەيدا بولىدۇ.
4. ئەزالار تەبىئىي ماددىلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن پەيدا بولىدۇ، ئەزالار يەككە، مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. يەككە دېگىنىمىز، ئۇستىخان، پەيلەر، كۆمۈرچەك، گۆش، ياغ قاتارلىقلار. مۇرەككەپ ئەزا دېگىنىمىز، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارنى دەيمىز.
5. روھلار روھى نەفسانى، روھى ھايۋانى، روھى تەبىئىي دەپ بۆلۈنىدۇ. روھىي نەفسانىي مېڭىدە، روھىي ھايۋانى يۈرەكتە، روھى تەبىئىي جىگەردە بولىدۇ.
6. قۇۋۋەتلەر: قۇۋۋىتى تەبىئىي جىگەردە، قۇۋۋىتى ھايۋانى يۈرەكتە، قۇۋۋىتى نەفسانى مېڭىدە بولىدۇ.
7. تەسىر كۈچلەر: تەبىئىي ئەفئالدىن ئىبارەت.

ساقلىق ھالەت

ساقلىق نورمال دەپ قارالسا، بۇنىڭ ئالامىتى ئالتە تۈرلۈك بولىدۇ.
1. ھاۋا ھەربىر تىنىق، دىماغ ئارقىلىق بەدەنگە راھەت يەتكۈزۈشكە مۇناسىۋەتلىك بولسا، يەنى نەپەس نورمال بولسا دېمەكتۇر.

2. يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ نورمال بولۇشى.

3. ئۇيقۇنىڭ نورمال بولۇشى.

4. ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشنىڭ نورمال بولۇشى.

5. روھى نەفسانىيىنىڭ (مېڭە خىزمىتىنىڭ) نورمال بولۇشى.

6. بەدەننىڭ كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلىشىنىڭ نورمال بولۇشى، يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، بەدەندە يېقىملىق ھالەتلەرنىڭ بولۇشى ساقلىق، يېقىمسىزلىق ھالەتلەرنىڭ بولۇشى كېسەللىك دېيىلىدۇ. ساقلىقنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە، بەدەندىكى ساقلىقنىڭ ماددىلىرىنى ساقلاش؛ كېسەللىكنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە، كېسەلنى داۋالاپ ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش لازىم. ساقلىقنىڭ ئالامىتى يۇقىرىقى ئالتە تۈرلۈك بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى تەبىئىي خىلتلار ھەم تەبىئىي تەسىر كۈچلەردۇر.

بەدەندىكى تەبىئىي خىلتلار ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئاساسى بولۇپ، خىلتلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشلىرى كېسەل پەيدا قىلىشنىڭ ئاساسىي سەۋەبچىسىدۇر.

تەبىئىي خىلتلار ۋە ئۇلارنىڭ سۈپەتلىرى، خۇسۇسىيىتى جەھەتتە بەدەندە تۆت خىلت بولۇپ شەكىللەنگەن، يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەتتۇر.

1. قان خىلتى

قاننىڭ سۈپىتى: جىگەر رەڭ، توق قىزىل، قويۇق سۇيۇقلۇقتا، نورمال تاتلىق بولىدۇ. بەدەندىكى خۇسۇسىيىتى: بەدەننى ساپ ھاۋا، ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلاندۇرىدۇ. بەدەننى ئىسسىتىدۇ، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلايدۇ. بەدەننىڭ شەكلىنى چىرايلىق قىلىدۇ (قاننىڭ قېتىشىدىن گۆش ھاسىل بولىدۇ)، بەدەننى يۇمشاق قىلىدۇ، چاچ، ساقالنىڭ ئاقىرىشىنى توختىتىدۇ.

2. سەپرا

سەپرانىڭ سۈپىتى: قىزىلغا مايىل سېرىق، سۇيۇق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. خۇسۇسىيىتى: قانغا مەلۇم مىقداردا ئارىلىشىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئارقىلىق قاننىڭ قىيامىنى تەڭشەپ، قىل تومۇرلاردىن ئۆتۈشكە ياردەملىشىدۇ. ئۆتتىن 12 بارماق ئۈچەيگە كېلىپ، بىر قىسمى ئاشقازانغا چۈشۈپ، ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىشقا ياردەملىشىدۇ. بىر قىسمى ئۈچەيگە بېرىپ چوڭ تەرەتنىڭ چىقىرىلىشىغا ياردەملىشىدۇ ھەمدە ئېغىز تەمىنى تاتلىقلاشتۇرىدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ، ئادەمنى روھلۇق قىلىدۇ.

3. بەلغەم

سۈپىتى: قىزىلغا مايىل ئېقىش، تەمسىز بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەندە مايىنىڭ كۆپىيىشىگە ياردەملىشىدۇ، تۇغۇلما ھالدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بەدەننىڭ ھۆللۈككە بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ، بەدەننى يۇمشاق قىلىدۇ. ئۆتكۈر سەپرانىڭ ئۈچەي، ئاشقازان، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا تۆكۈلۈپ، سىل (جاراھەت) پەيدا قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا ياردەملىشىدۇ، ئادەم ئاچ قالغاندا ياكى ئۇزۇن مۇددەت كېسەل بولۇپ يېتىپ قالغاندا، بەلغەم بەدەننىڭ ئوزۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. بەلغەمنىڭ سەرپ بولۇش ئورنى مېڭە، يولۇن، ئۆپكە ھەم بەزلەردۇر.

4. سەۋدا

سەۋدانىڭ سۈپىتى: قىزىلغا مايىل قارامتۇل بولىدۇ، تەمى چۈچۈمەل، قويۇقراق بولىدۇ.

سەۋدانىڭ خۇسۇسىيىتى: تالدىن ئاشقازانغا تېمىش ئارقىلىق ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ، سېزىم ئەزالىرىغا بېرىش ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالىرىغا قۇۋۋەت بېرىپ، سېزىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. پەي، كۆمۈرچەك، سۆڭەك، چاچلارغا قۇۋۋەت بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ، تەرەققىي قىلىشىغا ياردەملىشىدۇ. قاننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىپ، قان بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئومۇمەن قۇۋۋەتنى نەفسانىيغا ياردەملىشىدۇ.

خىلتلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى

1. قاننىڭ ئۆزگىرىشى (غەيرىي ئۆزگىرىشى) تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. ① قاننىڭ ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشى. ② قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشى. ③ قاننىڭ سوۋۇپ، قويۇلۇپ قېلىشى. ④ قان خىلتىدا سېسىق پۇراق پەيدا بولۇپ قېلىش (ئوفۇنەتلىنىش).

قاننىڭ ئۆزگىرىشىدىن بەدەندە پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر: باش ئېغىر بولۇش، رەڭگىرويى قىزىل بولۇش، تولا ئۇيقۇ بې-سىش، تولا ئەسنەش، تولا كېرىلىش، ئېغىز تەمى ئادەتتىكىدىن تاتلىق تۇرۇش، تېرىگە مۇدۇرچاق، چىيقان، كودۇمبا چىقىش، تىلى قىزىل بولۇش، چىش تۈۋى، بۇرنى كۆپ قاناش، ئۇس-سىاش، كۆڭلى قۇرۇق، سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىش، سەزگۈ ئەزالىرى سۇس بولۇش، تومۇرى چوڭ، توم، كۈچلۈك، تېز سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

قان خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىنى تۈزەتكۈچى دورىلار: قان ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كەتكەن بولسىلا ئىسلاھ قىلغۇچى دورى-لار، يۇمغاقسۈت، شاھتەررە، قىزىلگۈل، لىمون سۈيى، چىلان شەربىتى، ئەرەقى سەندەل، سىركەنجۇبىل قاتارلىقلار.

قاننىڭ قويۇقلۇقىنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار: ئەينۇلا، بەدىيان، شاھتەررە، مائۇلھەسەل، مەتبۇخ، ئەفتىمۇن بېرىلى-دۇ. قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشى سەپرا ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ، قان بەلغىمى ھۆللۈكنىڭ قوشۇلۇشىدىن سوۋۇپ كەتكەن بولسا، بەلغەمنىڭ مۇنزىج مۇسھىلىنى بەرگەي. ئەگەر قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشى سەپرادىن بولسا، سەپرانىڭ مۇنزىج مۇسھىلىنى بەرسە بولىدۇ.

قاننىڭ بۇزۇلۇشى: ئوفۇنەت دېگىنىمىز، چىرىگەننى كۆر-سىتىدۇ. ھەربىر خىلىت چىرىگەن بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىزىتما بولىدۇ. ھەرقانداق خىلىت ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىدىن بۇزۇلىدۇ، شۇڭلاشقا ھارارەتنى پەسەيتكۈچى قۇرۇق سوغۇق لەتىپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

2. سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان ئالامەتلەر سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش تۈرلۈك بولىدۇ. ① سەپرا خىلىتىغا سۇيۇق ھۆللۈك يەنى بەلغەم ئارىلىشىشتىن بولىدۇ (بەلغىمى شور). ② سەپرا خىلىتىغا قويۇق ھۆللۈكنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ (سەپرايى موھىيە). ③ غەيرىي سەۋدا ئارىلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ، بۇ سەپرايى موھتەرقە دېيىلىدۇ. ④ سەپرايى تەبىئىيگە كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلىشىشىدىن ئۆزگىرىدۇ. بۇ سەپرايى كوراسە دەپ ئاتىلىدۇ، ⑤ ئاچچىق سەپراغا كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلاشقانلىق سەۋەبىدىن ئۆزگىرىدۇ.

سەپرا خىلىتىنىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئالامەتلەر: رەڭگىروي، تىلى، كۆز ئېقىنىڭ، سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىق، قۇرۇق بولۇشى، دىماغ قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، ئىشتىھا كەم بولۇش، كۆڭۈل ئايىنىش، ھۆ بولۇش، سېرىق سۇ ياندۇرۇش، ئۈيقۇ قېچىش، ئاچچىقى يامان بولۇش، ئاغرىقسىز ئىچى سۈرۈش، چۈشتىن كېيىن جوغ ــ جوغ پەيدا بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سوقۇش، بەدەن قىزىق بولۇش، بەدەن ئۇرۇقلاش، بەدەندە ئېچىشىش، قىچىشىشلارنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

3. بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش خىل بولىدۇ. (1) ئاز مىقداردىكى قان بەلغەم خىلىتىغا ئارىلىشىپ، ئۇنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىدۇ، بۇ، بەلغىمى شېرىن دېيىلىدۇ. (2) كۆيگەن سەپرا بەلغەم خىلىتىغا ئارىلاشسا، بەلغىمى شور دېيىلىدۇ. (3) بەلغەم خىلىتىغا سەۋدا ئارىلاشسا، بەلغىمى ئەپەس دېيىلىدۇ. (4) بەلغەم خىلىتىغا يەنە ھۆللۈكنىڭ كۆپ ئارىلىشىشى بەلغەمنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، بۇ بەلغىمى نىققە دەپ ئاتىلىدۇ. (5)

زەئىپ ئىسسىقلىق بەلغەمگە ئارىلاشسا، بۇ چۈچۈمەل بەلغەم دېيىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان ئالامەتلەر:

بەدەن رەڭگى، تىلى ئاق بولىدۇ. بەدەن يۇمشاق، سوغۇق، بوش بولىدۇ. باش ئېغىر، ئۇنۇتقاق، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا، توم بولىدۇ. يۈرەك تىترەش، ئۇرۇلۇش بولىدۇ. كۆكرەك سا- ھەسى چىڭ، غىژ - غىژ بىلەن يۆتەل بولىدۇ. بەلغەم تەستە يانىدۇ، نەپەس قىستايدۇ. زەردە قايناپدۇ. سىيىق كېكىرىدۇ. ئېغىزىدىن شال ئاقىدۇ، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، تولا زۇكام بولۇش، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، ھۇرۇنلۇق، بەدەن ئېغىرلىشىپ، قول - پۇت، بەل ئاغرىش ھەم ئىششىپ قېلىش، سۈيدۈك خىرەلىشىش، يالغان ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەت- لەر بولىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىد- شىدىن پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر:

4 . سەۋدا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش تۈرلۈك بولىدۇ. (1) تەبىئىي سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشى. (2) تەبىئىي سەۋدا كۆيۈپ، غەيرىي سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. (3) ئوفۇنەتلەنگەن قاند- نىڭ سەۋداغا ئارىلىشىشىدىن ئۆزگىرىدۇ. (4) بەلغەم (كۆي- گەن) خىلتىنىڭ سەۋداغا ئارىلىشىشىدىن ئۆزگىرىدۇ. (5) كۆيگەن سەپرانىڭ سەۋداغا قوشۇلۇشىدىن ئۆزگىرىدۇ. خىلتلار كۆيدى دېگەننىڭ مەنىسى خىلتلارنىڭ سۇيۇق لەتىپ قىسىملىرى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسىملىرى قېپقالغان دېگەنلىك بولىدۇ.

سەۋدا خىلتى ئېشىپ كەتكەندە بەدەندە پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر: رەڭگىرويى قارامتۇل، ئورۇق، بەدنى يىرىك بولىد- دۇ، كۆز ئېقى، تىلى، كۆكۈشكە مايىل بولۇپ قالىدۇ ھەم خىيالپەرەس، بولۇپمۇ يامان خىيال قىلىدىغان، بەتگۇمان بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك قالايمىقان سوقىدىغان، يالغان ئىشتىھا بولۇپ

www.uyghurkitap.com

قالىدۇ، ئاشقازان ئېغىزىدا سانجىق بولۇپ قالىدۇ. قورقۇنچاق بولىدۇ، يۈزىدە قارا داغلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، ساراڭ بولۇپ قېلىشلارمۇ سەۋدا خىلتىنىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان غەيرىي ئالامەتلەردۇر.

كېسەللەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئايرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋالاشقا كىرىشىش لازىم. يۇقىرىقى ئالامەتلەر ماددىلىق كېسەللەردە كۆرۈلىدىغان ئالامەتتۇر. ماددىلىق كېسەللىكلەرنى ئالدى بىلەن ماددىسىنى پىشۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن مىجەزىنى تەڭشەش ھەم قۇۋۋەتلەش ئارقىلىق داۋالاش لازىم.

يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ $\frac{2}{3}$ قىسمى كۆرۈلسە، ماددىسىز كېسەللەر دېيىلىدۇ. ماددىسىز كېسەللىكلەر تەڭشەش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بولسا سوغۇق شاماللىق جايدا دەم ئالدۇرۇش ياكى بىر قېتىمدىلا بەك ئىسسىقلىق تاماقلارنى يەپ ئاشقازان ساھەسىدە ئېچىشىش پەيدا بولسا ياكى قىزىتىش پەيدا بولۇپ قالسا، ئاشقازاننى سوۋۇتقۇچى بېھى شەربىتى ياكى قىزىلگۈل ئەرقىدەك دورىلارنى 1 ـ 2 قېتىم بېرىش بىلەن ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

ماددىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ماددىسىنى پىشۇرغۇچى، سۈرگۈچى دورىلىرى:

قان خىلتىغا قارىتا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىشنىڭ ھاجىتى يوق، بۇنىڭغا قارىتا قان ئېلىش، شەخەك قويۇش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر قانغا باشقا خىلتلار ئارىلاشقان بولسا، ئارىلاشقان خىلتقا قارىتا مۇنزىچ مۇسھىل بېرىش لازىم. مەسىلەن: قان خىلتىغا سەپرا ئارىلاشقان بولسا، ئالدى بىلەن سەپرانىڭ مۇنزىچىنى بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئېلىش لازىم. قاندىكى ئوفۇنەتنى، بۇزۇق سەپرانى پەسەيتەي دېسەك، مۇنۇ دورىلارنى قىلغاي. نۇس-

خىسى: بىخسۇس 10 گرام، قوغۇن يىلتىزى 10 گرام، سېرىق-چېچەك 10 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرام، نەمەك ھىندى ئالتە گرام. بۇلارنى جەمئىي قىلىپ مەتبۇخ قىلىپ، كۇندە ئۈچ ۋاخ ئىچسە، قان، سەپرادىن بولغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى بىرتەرەپ قىلىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج دورىسى: چىلان يەتتە دانە، گۇل بىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، تۇخۇمى كاسنە 11 گرام، بىخ كاسنە، قىزىلگۇل ھەربىرى توققۇز گرامدىن. دورىلارنى دەملەپ سۈزۈپ ئۈچ كۇندىن بەش كۇنگىچە بېرىلىدۇ. سىركەنجە-ۋىل ياكى تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

ئارىلاشقان خىلىت ئېتىبارىغا ئاساسەن، يۇقىرىقى دورىلار-نىڭ مىقدارىنى ئەھۋالغا قاراپ ئۆزگەرتىپ بېرىشكە بولىدۇ.

غەيرىي سەپرانى سۈرگۈچى دورىلار: سېرىق ھېلىلە 12 گرام، ئەينۇلا بەشدانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەررە، سانايى مەككى ھەربىرى 11 گرامدىن، چىلان توققۇز دانە، تۇخۇمى كاسنە يەتتە گرام، تۇخۇمى كىشۇش بەش گرام، تەرەنجىبىن 90 گرام، خىيار شەنبەر 30 گرام، بادام يېغى ئۈچ گرام، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ.

غەيرىي بەلغەمنىڭ مۇنزىج دورىسى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 13 دانە، ئارپىبەديان، رۇم بەديان، بىخسۇس ھەربىرى 11 گرام-دىن، خوخا يەتتە گرام، پىرسىياۋشان 18 گرام، ئەنجۇر قېقى بەش دانە، قىزىلگۇل توققۇز گرام، گۇلقەنت ھەسىلى 24 گرام. قائىدە بويىچە تەييارلاپ توققۇز كۇن بېرىلىدۇ. نوقۇت سۈيى بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى بۇشاشتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى ئۇ-نۇم بېرىدۇ. غەيرىي بەلغەمنى سۈرگۈچى دورىلار: مۇرەككەپ مۇسھىل: ئايارەج پەيقىرا، ئاق تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، غارىقۇن سەفىد، رۇم بەديان ھەربى-رى ئۈچ گرامدىن، شاھمەنزەل، نەمەكى ھىندى ھەربىرى 12 گرامدىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكـ
تىن ئۆتكۈزۈپ بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ دورا تەييارلاپ، كېسەلـ
نىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچ دانىدىن توققۇز دانىغىچە كۈندە بىر
قېتىم بېرىلىدۇ. (غارىقۇن قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ).

غەيرىي سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورىلار:

سەرپىستان 20 دانە، چىلان 11 دانە، گاۋزىبان، بادرەنجى
بۇيا، ئۇستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، شاھتەررە
ھەربىرى يەتتە گرامدىن، بىخسۇس، مۇقەششەر 11 گرام، تەرەنـ
جىبىن 100 گرام، قائىدە بويىچە تەييارلاپ 15 كۈن بېرىلىدۇ.

غەيرىي سەۋدانى سۈرگۈچى دورىلار:

مۇرەككەپ مۇسھىل: ئايارەج پەيقىرا 12 گرام، سېرىق ئوت
36 گرام، لاجۇۋەرد (يۇيۇلغان) 24 گرام، ئەرمەن تېشى 12
گرام، مەھمۇدە، شاھمەنزەل، قاراخەربەق ھەربىرى يەتتە گرامـ
دىن؛ سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەربىرى $3\frac{1}{2}$ گرامدىن؛ ھەممە
دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىگىسەي سۈيىدە ھەب
قىلىپ (نوقۇت مىقدارى)، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچ
گرامدىن بەش گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

كېسەللىكلەر بايانى

كېسەللىكلەرنى بايان قىلىش ئالدىدا كېسەللەردە يۈز بېرىدىغان ئاغرىق ۋە قىزىتما (تەپ) ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمەن، مەقسەت كېسەللەرنى داۋالاش ئوڭۇشلۇق بولۇش ئۈچۈن. ھەممىمىزگە مەلۇمكى ھەرقانداق بىر كېسەلدە ئاغرىق بولىدۇ.

ھەم مەيلى ئىلگىرى، مەيلى ئوتتۇردا ياكى ئاخىردا بولسۇن يەڭگىل ياكى ئېغىر قىزىتما پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ھەقتە قىسقىچە چۈشەنچە بېرىپ ئۆتىمەن، تەپسىلىي قىسمىدىرى ھەرقايسى كېسەللىكلەرنىڭ ئۆز نۆۋىتىدە بايان قىلىنىدۇ.

بارلىق كېسەللەردە ئۇچرايدىغان ئاغرىقلار تۆۋەندىكى ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

① قاتتىق چىدىغۇسىز ئاغرىقلار. بۇنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن بولىدۇ (قان ۋە سەپرادىن).

② يەڭگىل ئاغرىقلار. بۇنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن بولىدۇ. يەنى بەلغەم سەۋدادىن، بۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىق دېيىلىدۇ.

③ تۇتقاقلىق ئاغرىقلار. يەنى بىردەم قاتتىق ئاغرىپ، بىردەم قويۇپ بېرىدىغان ئاغرىقلارنى يەلدىن دەيمىز.

بۇ ئاغرىقلارنىڭ داۋاسى:

1. ئىسسىقتىن بولغان قاتتىق ئاغرىقلار ئۈچۈن خەشخاش، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت، ئوسۇك، سەندەل، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىدىن ئىچىشكە، سىرتىدىن چىپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

2. يەڭگىل ئاغرىقلارغا بەرشىشا، ماددەتۇلھايات، داۋائى مىشكى، مەجۇنى چۆپچىن، ھەببىمۇسەككىن بېرىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

3. يەلدىن بولغان تۇتقاقلىق ئاغرىقلارغا ھەببى شىپا، مەجۇنى چۈپچىن، جاۋارىش كۇمۇنى، بايادىدۇس؛ يەككە دورىلاردىن: رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىر ھەسسە، ئاق مۇچ، قارىمۇچ، يېرىم ھەسسىدىن چاي قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قىزىتمىلار (تەپلەر)

قىزىتما دەپ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈرەكتە پەيدا بولغان غەيرىي ھارارەت (قىزىتما) نىڭ روھ، قانغا ئارىلىشىپ، شىريان تومۇرلار ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا تارقىلىپ، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى ئۆزگەرتىشىنى ئېيتىمىز.

ئالامىتى: زۇكام تەگكەندە ئومۇمىي بەدەندە قىزىتما بولىدۇ. بەدەننىڭ ھەربىر ئەزالىرىدىكى كېسەللەر سەۋەبىدىن بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىدا بولغان قىزىتمىلار ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: زۇكام تەگكەندە ئومۇمىي بەدەندە قىزىتما بولىدۇ. سەرسامدا مېڭىنىڭ قىزىشى يۇقىرى بولىدۇ، زاتىلرىيىدە كۆكرەكتە؛ كېزىكتە قورساق ساھەسىدە پەرقلىق بولىدۇ.

بەدەننىڭ تەبىئىي نورمال ئىسسىقلىقىنى بىلىش لازىم. تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارەت) يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى بىلەن بەدەننى تەبىئىي ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ، ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرۇشنىڭ ئاساسى بولىدۇ.

بەدەننى تۇتۇپ باقساق بەك قىزىق ئەمەس ياكى بەك سوغۇق ئەمەس بولسا، نورمال ئىسسىقلىق دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە، قىزىتما پەيدا بوپتۇ دەپ قارايمىز.

قىزىتمىلارنىڭ تۈرلىرى

ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان غەيرىي ھارارەتنى، يەنى قىزىتمىنى كۈندىلىك قىزىتما، ماددىلىق قىزىتما

ۋە جۇدەتكۇچى قىزىتما دەپ ئۇچ تۇرگە بۆلىمىز. بۇلار يەنە ئۆز نۆۋىتىدە بىرقانچە كىچىك تۇرگە ئايرىلىدۇ.

1. كۇندىلىك قىزىتمىلار

(1) تەبىئىي قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى تەبىئىيە — جىگەردىكى قۇۋۋەت) بىلەن غەيرىي ھارارەتنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۇنلۇك قىزىتما بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچ سۇرۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(2) ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھايۋانى — يۇرەكتىكى قۇۋۋەت) بىلەن غەيرىي ھارارەتنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۇنلۇك قىزىتما. سەۋەبى: غەم، قورقۇش، خۇشلۇق ۋە ئىسسىق مۇنچىغا چۇشۇش سەۋەبلىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

(3) سېزىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانى — مېڭىدىكى قۇۋۋەت) بىلەن غەيرىي ھارارەتنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۇنلۇك قىزىتما.

سەۋەبى: ئۇيقۇسىزلىق، ۋەھىمە، تولا خىيال قىلىش سەۋەبىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بىر كۇنلۇك قىزىشنى بەزىلەردە بەدەننى تۇتۇپ كۆرۇش ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بەزىلەردە بولسا قولغا روشەن سېزىلىدۇ. قىزىتما ۋاقتى ئادەتتە بىر كۇندىن ئاشمايدۇ، بەزىلەردە ئۇچ كۇنگىچە داۋاملىشىدىغانلىرىمۇ بار. بۇلار باشقا قىزىتمىلارغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بىر كۇنلۇك تەپلەرنى (قىزىتمىلار) سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە، تومۇر ھەرىكەتلىرىگە، سۇيدۇككە قاراپ سەۋەبىنى يوقىتىشنى ئاساس قىلغان ھالدا داۋالاش لازىم.

2. ماددىلىق (خىلىتلىق) قىزىتمىلار

تۆت خىلىت يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، ئۇلار بىر خىل ياكى بىردىن ئوشۇق خىلىتلار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىلىتتىن بولغىنى مۇرەككەپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىزىتما دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇلار يۇقۇملۇق ۋە يۇقۇمسىز قىزىتما دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

(1) قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما

سەۋەبى: قاننىڭ ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەندە قاننىڭ ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن: يۈز ـ كۆزلىرى قىزىرىدۇ. قان تومۇرلار كۆپىدۇ، بۇرۇن ئىچى ۋە قاشلىرى قىچىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئەڭ تېز چارە قان ئېلىش ياكى شەخەك قويۇش، ئىچكى جەھەتتىن سىركەنجۇبىل بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تەمرى ھىندى، ئەينۇلىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) سەپرادىن بولغان قىزىتما.

(3) بەلغەمدىن بولغان قىزىتما.

(4) سەۋدادىن بولغان قىزىتما.

بۇلارنىڭ ھەممىسىدە شۇ خىلىت ئاشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن قىزىتما بولىدۇ. ئىلاج قىلىشتا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئاشقان خىلىتنى پەسەيتكۈچى چارىلەر قىلىنىدۇ.

3. تەپپى دىق (جۇدەتكۈچى قىزىتما)

سەۋەبى: غەيرىي ھارارەتنىڭ پەي، تومۇر، سۆڭەكلەرگە ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇلاردىكى ئۇچ خىل سۇيۇقلۇقنى زايا قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان قاتتىق ئورۇقلاش — جۇدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ بىرەر جايى ئاغرىمايدۇ. ئەمما كېسەل كۈندىن كۈنگە ئورۇقلايدۇ. يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىز، ئەمما تومۇرى قاتتىق بولىدۇ. سۈيدۈكىنى تەكشۈرۈپ كۆرگەندە ياغ تامچىلىرى بولىدۇ. كېسەل ئېغىرلاشقانسېرى تومۇر ھەرىكىتى توم، كۈچلۈك بولۇشقا باشلايدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما 2 ـ دەۋرگە كەلگەندە، كۆز ئالمىسى

ئۆلتۈرۈشۈپ كەتكەندەك بولىدۇ.

قىزىتمىلارنىڭ سەۋەبلىرى

(1) بىر كۈنلۈك قىزىتما جىگەر، يۈرەك، مېڭە سەۋەبىدىن بولىدۇ؛ (2) ماددىلىق قىزىتما؛ (3) جۇدەتكۈچى قىزىتما، (4) يۇقۇملۇق قىزىتمىلار. مەسىلەن: قىزىل، ياۋا چېچەك، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما) ئەسۋىلىك كېزىك قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. (5) زۇكام قىزىتمىسى؛ (6) بويۇن بەز ئىششىقى قىزىتمىسى؛ (7) ئۆپكە ئىششىقى قىزىتمىسى؛ (8) ئۆپكە سىلى قىزىتمىسى؛ (9) كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈشتىن بولغان قىزىتما؛ (10) چىش چىقىش ئالدىدىكى قىزىتما؛ (11) ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىدىكى قىزىتما؛ (12) ئۆت يوللۇغىدىكى قىزىتما؛ (13) كۆكرەك پەردە ئىششىقىدىكى قىزىتما؛ (14) كېزىك قىزىتمىسى؛ (15) مېڭە پەردە ئىششىقى قىزىتمىسى (سەرسام)؛ (16) بۆرەك جاراھىتى قىزىتمىسى؛ (17) رېماتىزىم قىزىتمىسى؛ (18) بويۇن، قولتۇق، يىرىق ۋە ئۇرۇقدان، تۇخۇمدان ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن يۈز بېرىدىغان قىزىتما؛ (19) ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولىدىغان قىزىتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ھەرقايسى كېسەللەرنىڭ بايانىدىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان قىزىتما يەككە ياكى مۇرەككەپ بولۇپ كېلىدۇ. يەككە بولغىنى سەپرانىڭ ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ، مۇرەككەپ بولغىنى قانغا ياكى سەۋداغا ياكى بەلغەمگە غەيرىي سەپرانىڭ ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان قىزىتما كۆيدۈرگۈچى قىزىتما (قارا كېزىك كېسىلى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: جوغ - جوغ بولۇش، ھۆ بولۇش، جۆيلۈش، ئەقلىي ھوشى جايىدا بولماسلىق، يۈرەك تېز سوقۇش، تىلى سېرىققا مايىل قارا گەز باغلاش، بەزىدە ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مۇرەككەپ بولغىنىدا ئالامەتلەر خىلمۇ خىل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نىڭ قوشۇلۇشىغا قاراپ بولىدۇ. بۇلار خىلمۇ خىل ئېتىبارى بىلەن دورا قىلىنىدۇ. مەسىلەن: بەلغەمگە غەيرىي سەپرا ئارىلاشقان بولسا قىزىلگۈل، نىلۇپەر 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان 10 گرام دەملەپ بەرسە قىزىتما يانىدۇ. سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقاندىن بولسا ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، چىلان 30 گرامدىن، سەندەل، كەشنىز، شاھتەررە بەش گرامدىن دەملەپ بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئالامەتلىرى: بەدەندە بەلغەم خىلىتىنىڭ ئاشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇمۇ خالىس بەلغەمدىن ياكى بەلغەمگە قان، سەپرا، سەۋدالارنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ. ئارىلاشقان خىلىتلاردا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنىڭدا قىزىتما يەڭگىل بولىدۇ. كۆپىنچە تەڭ كېچىدىن تارتىپ كۆپرەك قوزغىلىدۇ. تومۇر بوش، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا، تومۇر تېگىدە قىزىتما بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىزىغا سوغۇق سۇ يىغىلىدۇ. سەھەردە قۇرۇق ھۆ بولىدۇ، تولا تۈكۈرىدۇ. قول - پۇت تالىدۇ. ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سىركەنجۇبىل ھەسىلى بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن گۈلقەنت ھەسىلى بىلەن نان بېرىپ، ئىچىشكە رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر، قارىمۇچ قاتارلىقلار چايلىقى ئۇچۇن بېرىلسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

سەۋدادىن بولغان قىزىتمىلار: بۇ غەيرىي سەۋدا خىلىتلىرىدىن پەيدا بولىدىغان قىزىتما بولۇپ، قايسى خىلىتنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان بولسا شۇنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭغا ئالدى بىلەن ئارىلاشقان ماددىلارغا ئاساسەن مۇنزىج بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاش لازىم. غىزاسىغا كۆيگەن بەلغەمدىن بولغان سەۋدا بولسا گۈلقەنت ھەسىلىنى نان بىلەن بېرىش، بەدىيان، كەرەپشە، گاۋزىبان سۈيى بېرىش لازىم.

سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا قىزىتما ئۇچۇن كاسىنە، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، تەمرى

ھىندى، ئەينۇلا، سېمىز ئوت، ئەفتىمۇن، قارا ھېلىلە بىلەن دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا، ماش، گۇرۇچ ئاش-لىرى بېرىلىدۇ.

دىق قىزىتمىسى (جۇدەتكۇچى قىزىتما)

بۇنىڭ داۋاسى: داۋالاشتا ئاساسەن ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتە ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ.

ئىچكى جەھەتتە داۋالاش: سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەينۇلا، ئەنجۇر، ھەمشىۋانە، ئىسپىغۇل، تىغمە بالەڭ-گو دەملەپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تامىقىغا چۈجە گۆشىگە ئاق چامغۇر، پالەك سېلىپ، بوش ئارپا ئېشى، گۇرۇچ ئېشى قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. قاپاق، بىنەپشە، بادام يېغى بىلەن بەدەن ياغلانسا بولىدۇ. ئۆچكە سۈتى، ئېشەك سۈتى ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى شىپا، قۇرسى تاباشىر ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئانار سۈيى، شەربىتى خەشخاش، سۇفۇپ سەرتان، قۇرسى مەرۋايىت بېرىلسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مائۇللەھمى تەييارلاپ ئىچكۈ-زۈلسىمۇ بولىدۇ.

باش ئاغرىقىنىڭ بايانى

باش ئاغرىقى ماددىلىق ياكى ماددىسىز بولسۇن ئۇنىڭغا تېز مەنپەئەت قىلىدىغان دورا تۆۋەندىكىچە: ئاق لەيلىگۈلى، گۈلبىن-نەپشە ھەربىرى 30 گرامدىن، بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكى 100 گرام، دورىلارنى 2 كىلوگرام سۇدا بىر كىلوگرام قالغىچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ ئىلمان قىلىپ پۇتىنى چىلاپ ئولتۇرىدۇ.

1 . قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: كۆزى، يۈزى قىزىل، ئاغزى تاتلىق، باش ئېغىر، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. ئۇنىڭدىن كېيىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىزىلگۈل شەربىتى بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: قىزىلگۈل ئەرەقى 50 گرام، ئاق قەنت 30 گرام، لىمون سۈيى 10 گرام، شەربەت قىلىپ ناشتىدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا، كۆكنارنى ئۈچ گرامدىن سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، باشقا چىپىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاج: سىركە بىلەن تاۋۇز ئۇرۇقىنى سوقۇپ باشقا چىپىپ بېرىلىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: ئاغزى ئاچچىق، كۆزى، چىرايى سېرىق، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. ئىلاجى: سەندەل بىلەن كەشنىز سۈيىدە مەلھەم تەييارلاپ، باشقا چىپىپ بېرىلىدۇ. ئىچىشكە شارابى نارەنجى بېرىلىدۇ، غىزاسىغا ئارپا ئېشىغا يۇمغاقسۈت سېلىپ بېرىلىدۇ. قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ غىزاسىغا ماش، ئەدەس، يۇمغاقسۈتلەر بىلەن ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى نارەنجىنىڭ تەركىبى: ئاق قەنت 240 گرام، نارەنجى سۈيى 60 گرام، قىيام قىلىپ بىر قوشۇقنى يەتتە قوشۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرانىڭ مۇنزىچىنى بەرمەكچى بولساق نۇسخىسى: بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسنە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئەينۇلا بەش دانە، سەرپىستان 20 دانە، دورىلارنى چالا سوقۇپ 1500 گرام سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 106 گرام ئاق قەنت سېلىپ شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. مۇسھىلى ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە ياكى نوقۇئى مۇسھىل بېرىلىدۇ. ھەببى بىنەپشىنىڭ نۇسخىسى: گۈلبىنەپشە ئالتە گرام، تۇربۇت $1\frac{1}{2}$ ئۈچ گرام، رۇببىسۇس، پوستى ھېلىلە زەرد ھەربىرى گرامدىن، مەھمۇدە مەغسۇل، رۇم بەدىيان ھەربىرى بىر گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ

بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلغاي، ياتار ۋاقتىدا بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە بېرىلىدۇ.

نوقۇئى مۇسھىلنىڭ نۇسخىسى: سانايى مەككى 15 گرام، سېرىق ھېلىلە 10 گرام، تۇخۇمى كاسىنە، نىلۇپەر ھەربىرى ئالتە گرامدىن، تەمرى ھىندى 30 گرام، سەرپىستان 45 گرام دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز 1500 گرام سوغۇق سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ 60 گرام تەرەنـ جىبىن سېلىپ، ئانار سۈيىدىن مەلۇم مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈزۈـ لىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: باش ئېـ غىر، ئۇيقۇسى كۆپ، ئەزالىرى سۇس بولىدۇ، بەلغەمدىن باش ئاغرىقى بولسا قوستە، جوز، پەرفىيۇن ئىچكۈزۈلىدۇ. بەديان، قايناتقان سۇ بىلەن ھەسەل، كەپتەر گۆشىدە غىزا قىلىپ بېرىلىـ دۇ. قۇستە يېغىنىڭ نۇسخىسى: قۇستە 12 گرام، سەلىخە، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، پەرفىيۇن ھەربىرى 10 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئالتە گرام، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 240 گرام زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، ياغ قالغاندا توختىتىپ تەييارـ لىنىدۇ. پەرفىيۇن يېغىنىڭ نۇسخىسى: پەرفىيۇن، قۇستە، تاغ يالپۇزى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا ھەربىرى ئۈچ گرامـدىن، كۈندۈش، تاغ ئىتـئۈزۈمى ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 210 گرام زەيتۇن يېغى قوشۇپ ياغ قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بىر قۇتىغا سېلىپ ساقلاپ ياغلايدۇ.

بەديانىنى ھەسەل بىلەن ئىچىشنىڭ ئۇسۇلى: ئارپىبەديان 30 گرام، سۇ 1500 گرام، قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گرام ھەسەل سېلىپ ئۈچكە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن مۇنۇ مۇنزىچ بېرىلىدۇ: ئارپىبەدىيان، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئەنجۇر بەش دانە. ھەممىسىنى بىر كىلو سۇدا يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ سۈزۈپ سۇيىگە 30 گرام گۈلقەنت ھەسلى سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا: نوقۇت، باچكا گۆشىدە شورپا ئىچكۈزۈلىدۇ.

گۈلقەنت ھەسلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ھۆل قىزىلگۈل بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە، گۈلنى ئوبدان سوقۇپ خېمىر-دەك قىلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ ماددىسى پىشقاندىن كېيىن سۈرۈشكە بېرىلىدىغان دورىلاردىن ھەببى ئىستەمخىقون ياكى ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. ھەببى ئىستەمخىيقوننىڭ نۇسخىسى: تۇربۇت سىپىد، سەبرى سۇقۇترى، ھەببى نىل ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، بىستىپايەج، ھىلىلە كابىلە ھەربىرى 12 گرامدىن، شاھمەنزەل، مەھمۇدە ھەربىرى بىر گرامدىن، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ $1\frac{1}{2}$ گرام غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ نۇقۇت مىقدارى ھەب قىلىنىدۇ. كەچ ياتار ۋاقتىدا بىر گرامدىن بەش گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. ھەببى ئايارەجنىڭ نۇسخىسى: مەستىكى رۇمى، ئىزخىر، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، زەپەر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، ھەببى بىلسان، ئودبىلسان ھەربىرى 24 گرامدىن، سەبرى سوقۇترى ئالتە گرام، غارىقۇن ئۈچ گرام، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يوغۇرۇپ تەييارلاپ، كەچتە بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە يەيدۇ.

ھەببى قوقىيانىڭ نۇسخىسى: سەبرى سوقۇترى، غارىقۇن ئەفسەنتىن، مەستىكى ھەربىرى 10 گرامدىن، مەھمۇدە، شاھ-

مەنزەل ھەربىرى بەش گىرامدىن، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر گىرامدىن بەش گىرامغىچە، كەچتە ياتىدىغان ۋاقىتتا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

4. سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ ئالامىتى: رەڭگى نۇرسىز، چەيزە رەڭ بولىدۇ. كۆزلىرى، يۈزى، بۇرنى قۇرۇق بولىدۇ. يامان خىياللارنى قىلىدۇ، يالغان ئىشتىھا بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولىدۇ.

ئىلاجى: ھەر كىمنىڭ بېشى سەۋدادىن ئاغرىسا، گۇل شەربىتى، ئەفتىمۇن شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. يېمەكلىكى ئۈچۈن چۈجە گۆشى بىلەن نوقۇت شورپىسى بېرىلىدۇ، بېشىغا بادام يېغى سۈركىلىدۇ، ئەفتىمۇن شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: ئەفتىمۇن 21 گرام، ئاق قەنت 200 گرام، ئەفتىمۇننى بىر خالتا ئېلىپ قازانغا بىر كىلو سۇ قۇيۇپ خالتا قازانغا سېلىنىدۇ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قەنتنى سېلىپ 300 گرام شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇق شەربەتنى يەتتە قوشۇق قايناق سۇغا تەڭشەپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بادام يېغىنىڭ نۇسخىسى: مېغىزى بادام 90 گرام، ئاق قەنت 15 گرام، بادام بىلەن ئوبدان سوقۇپ خېمىر بولغاندىن كېيىن رو قاچىغا سېلىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ قاچىغا ئىسسىق سۇ تامدۇرۇپ تۇرۇپ يېغى ئېلىنىدۇ.

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ماددىسىنى پىشۇرماقچى بولساق، مۇنۇ دورىلار بېرىلىدۇ: ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بەدىيان پوستى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، سۇ بىر كىلوگرام. سۇدا قاينىتىلىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ سۈيىگە 30 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئەفتىمۇن، مەجۇنى نوجاھ، ھەببى ئۇستىقۇددۇس بەرسە ياخشى

www.uyghurkitap.com

ئۇنۇم بېرىدۇ.
مەجۇنى نوجاھىنىڭ نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرى 21 گرامدىن، ئۇستۇقۇدۇس، ئەفتىمۇن، تۇربۇت سىپىس، بىستىپايەج ھەربىرى 10 گرامدىن ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، لاجۇۋەرد مەغسۇل، غارىقۇن ھەربىرى ئالتە گرامدىن، غارىقۇننى ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، ھەممە دورىنى قوشۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى 10 گرامدىن 15 گرامغىچە، ھەبى ئەفتىمۇننىڭ نۇسخىسى: ئەفتىمۇن ئۈچ گرام، بىستىپايەج $1\frac{1}{2}$ گرام، خەربەق، نەمەكى ھىندى ھەربىرى بىر گرامدىن، ئۇستۇقۇددۇس ئىككى گرام، سەبرى، غارىقۇن ھەربىرى $7\frac{1}{2}$ گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: ئىككى گرامدىن بەش گرامغىچە كەچتە يەيدۇ.
ھەبى ئۇستقۇددۇسنىڭ نۇسخىسى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، تۇربۇت، ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە زەرد، سەبرى سۇقۇترى ھەربىرى $4\frac{1}{2}$ گرامدىن، شاھمەنزەل ئىككى گرام، غارىقۇن بىر گرام (غارىقۇن قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ). دورىلارنى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. ئىككى گرامدىن بەش گرامغىچە يەپ، كەينىدىن تۇزسىز شورپا ئىچكۈزۈلىدۇ. 2 ~ 3 قېتىم سۈرۈپ بولمىغۇچە تاماق يېمەيدۇ. سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن نان بىلەن گۆش يەيدۇ.
5. ئىسسىق ئۆتكەندىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ ئالامىتى: باش ئىسسىق، ئاغزى قۇرۇق بولىدۇ. كۈن ئىسسىقىدىن بولسا ئىلاجى ئىسپىغۇل بىلەن ئاق لەيلىگۈلىنى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ بېشىغا سۈركىلىدۇ.

6. سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: ھاۋانىڭ بەك سوغۇقلۇقى باشقا تەسىر قىلغاندىن بولىدۇ. تىلى ئاق، بېشى سوغۇق ئىسسىق بولىدۇ. ئىلاجى: مورمەككى، ئەنبەر، لادەن، ئىپارلارنى زەيتۇن يېغىدا مەلھەم قىلىپ باشقا سۈركىلىدۇ. ئەگەر بۇرنىدىن سوغۇق سۇ ئاقىدىغان ئەھۋال بولسا قۇرسى خەشخاش بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: كۆكنار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە بېرىلىدۇ.

شەقىقىنىڭ بايانى

شەقىقىنىڭ ئالامىتى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىغاننى كۆرسىتىدۇ. شەقىقە نەزلە سەۋەبىدىن بولسا ئۇنىڭ ئىلاجى: سەمغى ئەرەبى ئۈچ گرام، ئەپيۇن $1\frac{1}{2}$ گرام، زەپەر بىر گرام. دورىلارنى سوقۇپ، 30 گرام قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن يۇغۇرۇپ ئاغرىغان جايغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر شەقىقە مۇزمەككەپ بولسا، قومۇش يىلتىزىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، سىركە، بادام يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بۇرنىغا تامغۇزسا، تېزلا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبى: بابۇنە، بىنەپشە، ئارپا يارمىسى، كۆكنار 15 گرامدىن، دورىلارنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، بۇرنىنى ھورغا تۇتىدۇ. شۇ سۇ بىلەن باش يۇيۇلىدۇ. قاناش كۆپ بولسا خەتەرلىكتۇر، قان توختىمىسا، ئەپيۇن، سەمغى ئەرەبى، ئوسۇك ئۇرۇقى، كەتىرا، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلاردىن باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بۇرنىغا تىقىش ھەم بېشىغا چاپلاش لازىم. ئەگەر شەقىقە بەلغەمدىن ياكى سەۋدادىن بولسا داۋائى مىشكى بېرىش لازىم، ئەگەر داۋائى مىشكى تاپالمىسا، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گرام، جۇۋىنە، زەپەر، تۇخۇمى كەرەپشە، سۇنبۇل ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سەبرى سۇقۇتىرى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سازەچ، مورمەككى، ئىپار ھەربىرى ئالتە گرامدىن. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ دورا مىقدارى بىلەن باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە گرامدىن توقاچ (قۇرس) قىلىپ چىنە ياكى شىشە قاچىدا ساقلاپ، ھەر كۈنى بىر توقاچنى 30 گرام گۈلابتا ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ بالىياتقۇسىدا يەللىك ئىششىق پەيدا بولغاندىن باش ئاغرىسا، بالىياتقۇدىكى ئىششىقىقا قارىتا داۋا قىلىش لازىم. ئەگەر شەقىقە بولسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، قىچا، سامساق، قىزىل پىيازنى قايناتىپ پىسەپلىرى باشقا سۈركىلىدۇ. سۇيىدە پۇتىنى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر شەقىقە سوغۇقتىن بولسا، 12 گرام قەلەمپۇرنى 600 گرام سۇدا 300 گرام قالغىچە قايناتىپ سۈزۈپ، ئەتىگەندە ئىچىپ، چۈشتە تاماق يېمىسە، ئاغرىق توختىتىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن (بەلغەمدىن بولغان شەقىقە).

سەرسامنىڭ بايانى

سەرسام مېڭە پەردىسى ياكى مېڭە ئۆزىنىڭ ئىششىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ قاندىن بولسا داۋاملىق قىزىش، جۆيلۈش، تولا كۈلۈش، تىلى قىزىل، تاتلىق بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. تومۇرى تېز، كۈچلۈك، قالايمىقان سالىدۇ.

ئىلاجى: شارابى غىناپ (چىلان شەربىتى) ئارپا بىلەن ماشتا غىزالىق قىلىنىدۇ. سەندەل، كەشنىز، ئامىلە سۈيى بىلەن گۈ-

لاب (ئەرەق) بېرىلىدۇ.

چىلان شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: چىلان 100 گرام، قەنت 90 گرام، چىلاننى 750 گرام سۇدا 350 گرام قالغۇچە قايناتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوبدان ئېزىپ سىقىپ سۇيىگە قەنتنى سېلىپ، 150 گرام شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرام 100 گرام قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. لىخلخە (بۇرۇنغا ئېلىپ چايقايدىغان دورا) نىڭ تەركىبى: ئاق سەندەل $1\frac{1}{2}$ گرام، ئامىلە سۇيى 30 گرام، ھۆل يۇمغاقسۈت سۇيى 30 گرام، قىزىلگۈل ئەرەقى 15 گرام، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ پات - پات بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاج: قىيفال ۋە ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشسا، بەدەن قۇۋۋەتلىك بولسا، قولدىن ھەم پېشانىدىن قان ئېلىنىدۇ، ئەگەر بەدەن ئاجىز بولسا بۇرنى قانايدۇ. تىقىمىغا (ئوشۇق ئەتراپىغا) شەخەك قويۇلىدۇ، بېشى گۈل يېغىدا ياغلىنىدۇ.

گۈل يېغىنىڭ تەييارلىنىشى: كۈنجۈت يېغى 30 گرام، ھۆل قىزىلگۈل 30 گرام، سىركە 15 گرام. ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ شىشىگە ئېلىپ، كۈندە بىرقانچە قېتىم باشقا سۈركىلىدۇ.

بىنەپشە، نىلۇپەر ھەربىرى 15 گرامدىن، بابۇنە 10 گرام. دورىلارنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ بۇسىغا دىماغنى تۇتىدۇ. قالغانلىرى باشقا سۈركىلىدۇ، سوۋۇغاندىن كېيىن سۇيىگە ئاز مىقداردا گۈل يېغى قويۇپ بېشىنى يۇيىدۇ.

ھۆقنە تەركىبى: ئارپا يارمىسى 90 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر ھەربىرى 30 گرامدىن، چىلان 30 گرام، سەرپىستان 45 گرام، بابۇنە 15 گرام، ھەممىنى بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۇدىن 150 گرامغا 15 گرام شېكەر، 30 گرام بىنەپشە يېغى قوشۇپ ھۆقنە (كلىزما) قىلىپ تەرەتنى ماڭدۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن تەمرى ھىندى 30 گرام، چىلان، سەر-پىستان، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قېقى ھەربىرى 20 دانە-دىن، گۈل بىنەپشىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى قايناتقىپ ئۇسسۇزلۇقى ئۇچۇن بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەرسام سەپرادىن بولسا:

ئالامىتى: قىزىتما ئۆتكۈر بولۇش، جۆيلۇش، بەتخۇي بو-لۇش، تەشنالىق زىيادە بولۇش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سوقۇش، باش قاتتىق ئاغرىپ ئاغزىغا كەلگىنىچە سۆزلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

ئىلاجى: گۈل بىنەپشە 10 گرام، قايناتقىپ قول - پۇتىنى يۇيۇش لازىم. ئەينۇلا قېقىنى قايناتقىپ، ناشتىدا ئىچىشكە بې-رىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان سەرسامغا مۇنۇ شەربەت ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: تەمرى ھىندى 90 گرام، شىرخىشت 90 گرام، ئەينۇلا 30 دانە. يۇقىرىقى دورىلارنى بىر كىلو قايناق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ تاتلىقىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامىتى: ئىسسىتما يەڭگىل بولىدۇ، جۆيلۇيدۇ. تومۇرى توم ئاستا، بوش بولىدۇ. باش ئېغىر، ئۇيقۇ كۆپ، كۆزنى ئاچقۇچىلىك ماغدۇرى يوق بولىدۇ. ئېغىزىدىن سۇ ئاقىدۇ، ئىلاجى: ھەمەل قىلماق كېرەك. تەركى-بى شۇمشا، زىغىر، بابۇنە، گۈلخەيرى، قىزىلچا، سېرىقچې-چەك، شوخلا ھەربىرى 30 گرامدىن، بىنەپشە ئالتە گرام، قۇندۇز قەھرى $1\frac{1}{2}$ گرام، كېپەك 30 گرام. ھەممىنى 750 گرام سۇدا قايناتقىپ، سۈزۈپ سۇيىگە 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ ئوبدان ئېزىپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ ھەمەل قىلـ-ماق كېرەك، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنزىچ بېرىش لازىم.

نۇسخىسى: گاۋزىبان ھىندى 15 گرام، بىخسۇس ئۈچ

گرام، شېكەر 45 گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى بىر كىلو سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، 500 گرام شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم 50 گرامدىن ئىچىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىش لازىم. سۈرگە ئۈچۈن سانا 15 گرام، گۈلقەنت 30 گرام، غارىقۇن $1\frac{1}{2}$ گرام، 500 گرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە غارىقۇن ھەم گۈلقەنتنى سېلىپ ئىچىش لازىم.

غىزاسىغا: نوقۇت سۈيى بىلەن توخۇ گۆشى، ماش سېلىپ بېرىش كېرەك.

سەرسام سەۋدادىن بولسا:

ئالامىتى: قالايمىقان سۆزلەيدۇ، قورقۇنچاق بولىدۇ. چىرايى نۇرسىز بولىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، بەدەن سوغۇق بولۇش، ئېغىز ئاچچىق، قۇرۇق بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا، قاتتىق سوقۇش، بەزىدە قالايمىقان سوقۇش قاتارلىق بەلگىلەر بىلەن بىرگە باش قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: سەۋدادىن باش ئاغرىغاننىڭ داۋالىرى قىلىنىدۇ. ئەگەر سەرسام سەپراغا بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن مۇرەككەپ بولسا، ماددىسىغا قاراپ داۋالاش لازىم، يەنى سەپرا غالىب كەلسە سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ داۋاسىنى ئاساس قىلىپ، بەلغەمنىڭ دورىلىرى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

نىسيان (ئۇنتۇغاقلىق)

ئالامىتى: بەلغەمدىن بولسا بېشى ئېغىر، خاراملىق، بۇرنى ھۆل تۇرۇش، ئېغىزىدىن شال ئېقىپ قېلىش، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى زەئىپ بولۇش، تومۇرى سۇس سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى: مەجۇنى ماددەتۇلھايات بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دۇ، مەجۇنى ماددەتۇلھاياتىنىڭ نۇسخىسى: چىلغوزا مېغىزى، جۇزبۇۋا، خۇسيەتۇل سۆئلەب، نارجىل ھەربىرى 30 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، پوستى ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، شاترەنجى ھىندى، زىراۋەن مودەھرەج، بابۇنە يىلتىزى ھەم گۈلى ھەربىرى 30 گرامدىن. ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 300 گرام، ھەسەل پۈتۈن دورا ۋەزنىنىڭ ئۈچ ھەسسىسى. قائىدە بويىچە تەييارلاپ كۈندە ئەتىگەن ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئۇنتۇغاق بولغان كىشىنىڭ مېڭىسى ھەببى ئايارەج لوغانزىيا بىلەن پاك قىلىنىدۇ (تازىلىنىدۇ). يەنە بىر ئىلاجى: كۇندۇش، سىيادىنە، قىچا 15 گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ دىماغقا تارتىلىدۇ (بۇرنىغا پۈرىتىلىدۇ). ئۇنىڭدىن باشقا زەيتۇن يېغى ۋە قۇستە يېغىغا قۇندۇز قەھرى، ئىپاردىن ئاز مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، بۇنىڭ مەنپەئىتى ياخشى بولىدۇ.

ھەمەق ۋە رۇغونت (ئويلىيالماسلىق)

ئالامىتى: بىرەر ئىشقا پىكىر يۈرگۈزەلمەيدۇ، بۇ دېۋەڭلىك كېسەللى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. باش ئېغىر، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندە ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشىدىن بولىدۇ. بۇ ماددىلىق ھەم ماددىسىز بولىدۇ.

داۋاسى: مەجۇنى بالادۇر تەييارلاپ بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە شىرىن، سىيادان ھەربىرى 30 گرامدىن، سۇزاپ، جىنتىيانا، زىراۋەندە، مۇدەھرەج، جۇپتى بەللۇت، قۇندۇز قەھرى، شاترەنجى ھىندى، قىچا ھەربىرى 15 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 450 گرام بالادۇر ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۈچ گرامدىن يېيىلىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق نان بىلەن كاۋاپ بېرىلىدۇ.

جوز يېغىدا باشنى ياغلاپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. جوز يېغىنىڭ تەركىبى: جۆزبۇۋا 30 گرام، ئاق قەنت 15 گرام، ئىككىسىنى ئوبدان سوقۇپ رو چۆمۈچكە سېلىپ چىراغ ئۈستىدە قويۇپ سۇ تېمىتىپ تۇرۇپ ياغنى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

جۇمۇد كېسىلى (قېتىپ قېلىش)

ئالامىتى: ئادەم قايسى ھالەتتە تۇرغان بولسا، شۇ ھالەتتە ھېس ۋە ھەرىكىتى توختاپ قالغان بولىدۇ. بۇ ھالەت ماددا توڭلاپ قېلىش دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇنىڭ ماددىسى سەۋدا بولۇپ، مېڭىنىڭ ئاخىرقى قىسمىغا توسالغۇ چۈشكەندىن بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىپ سۈرۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

تەركىبى: سانايى مەككى 15 گرام، بىستىپايەج 10 گرام، بىنەپشە، ئارپىبەدىيان، پىرسىياۋشان، بابۇنە، نېلۇپەر گۈلى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سەرپىستان 30 دانە، ھەممە دورىلارنى چالا سوقۇپ 750 گرام سۇدا قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 30 گرام پۇنۇس سېلىپ ئىككى سائەت قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوبدان مىجىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ سۈيىگە ئالتە گرام بادام يېغى، 10 گرام بابۇنە يېغى قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئۈچ قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ. سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ بايانىدا ئېيتىلغان دورىلارنى قىلسىمۇ شىپا قىلىدۇ.

سوبات (ئېغىر ئۇيقۇ)

بۇ ئېغىر، ھېچنەرسىنى تۇيماي ئۇخلايدىغان ئۇيقۇ كېسىلىدىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئالامەتلىرى: ھېچنەرسىنى سەزمەيدىغان ھالەتتە قاتتىق ئۇخلايدۇ ھەمدە ئېغىزىدىن شال ئېقىپ تۇرىدۇ، بۇرنىدىن سۇ- يۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ. تومۇرى سۇس، سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ.

سەۋەبى: ھۆللۈك، سوغۇقلۇقنىڭ زىيادىلىكىدىن ھەمدە كۆپ ئەمگەك قىلغاندىن، روھ ئېرىپ كەتكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: توغرىغا ئالتە گرام، تۇز $3\frac{1}{2}$ گرام. سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ ھەمدە تۆۋەندىكى شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ، سانايى مەككى 15 گرام، قەنتەرىيۇن، قىيىق پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، بابۇنە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئەنجۈر قېقى بەش دانە، دورىلارنى 2.5 كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ 45 گرام شېكەر سېلىپ قاينىتىپ تەييارلاپ، ھەر قېتىملىق تاماقتىن بۇرۇن 100 گرامدىن ئىچىش- كە بېرىلىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى

ئالامىتى: ئۇيقۇ كەلمەيدۇ. سەپرادىن بولسا كۆزى، بۇرنى، ئېغىزى قۇرۇق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. سۈيدۈكى ھەم سېرىق بولىدۇ، تەشنالىقى زىيادە بولىدۇ.

ئىلاجى: ئارپا سۈيىگە كۆكناردىن بەش گرامغىچە سېلىپ، 15 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ ھەم كۆكنار ياپرىقىدىن 100 گرامنى ئارپا بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، بەدەن، باش يۇيۇلى- دۇ. بىنەپشە يېغىدا ئەپيۇننى ئېرىتىپ بېشىغا چېپىلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق سەۋدادىن بولسا، تەشنالىق بولمايدۇ، خىيالپەرەس بولىدۇ. بادام يېغىدا باشنى ياغلاش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، خىمى- رى گاۋزىبان بېرىش كۆپايە قىلىدۇ.

غىزاسىغا: توخۇ گۆشىگە ئوسۇڭ، سېرىقچېچەك سېلىپ

پىشۇرۇپ بېرىلسە ياكى ئوقۇت ئىشى قىلىپ بېرىلسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق بەلغەمدىن بولسا، باش ئېغىرلىدۇ، ئېغىر بولىدۇ. تەڭ كېچىدىن كېيىن ئۇيقۇ كەلمەيدۇ، ئارقا گەجگە، بەل ساھەسى تېلىپ ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە قان، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرىغا قويۇق غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ماددىسىنى پىشۇرۇپ سۇرۇش لازىم. سۇرۇش ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. بەرشىشا، رەيھان شەربەتلىرى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

سەكتە (بىھوشلۇق)

ئالامىتى: كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا كەينى - كەينىدىن ئەسنەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن كېرىلىدۇ. باش ئايلىنىدۇ. قاراڭغۇلۇق باسىدۇ، قۇلاق غوڭۇلدايدۇ، ئىچى تىت - تىت بولۇپ، ئات كىشنىگەندەك بىر چىرقىراپلا يىقىلىدۇ. كۆزىنىڭ قارىسى كېڭىيىدۇ، ئېقى يۇقىرىغا تارتىلىدۇ، بىردەمدىن كېيىن پۈتۈن بەدىنى قېتىپ قالىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىپ، نەپەس ئالغىنىنى بىلگىلى بولمايدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتلىرى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىدۇ. چىرايى تاتىرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆكىرىپ كېتىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلاپ كېتىدۇ. بىرئاز ئۇڭشالغاندىن كېيىن نەپەس ئېلىش تېزلاپ كېتىدۇ، نەپەس ئېلىپ ئۇلگۇرتەلمەيدۇ، ئۆزى ناھايىتى چارچىغانلىق ھېس قىلىدۇ. سېزىش قابىلىيىتى بۇزۇلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ، كېسەل تۇتقاندا تىللىرى تولا ھەردەكەتكە كېلىدۇ. ھەتتا تىلىنى چىشلەپ سالىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ سېزىش يولى ۋە ھاۋا يولى تولۇق توسۇلغانلىق ئۈچۈن سېزىم ۋە نەپەس ئاجىز بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەب مېڭىگە تۇيۇقسىز قاتتىق سوغۇق ئۆتكەندىن ياكى گاز (يەل)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆرلىگەندىن بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ تىرىك ياكى ئۆلۈك ئىكەنلىكىگە تۆۋەندىكىلەر بەلگەر بولىدۇ، ① كۆزنىڭ قارىچۇقىغا ئادەمنىڭ شولىسى چۈشسە، قورساق ئىسسىلمىسا، بەدىنى كۆكىرىپ كەتمىسە، ئۇ ئادەم تىرىك؛ يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، نەپەس ئالغىنى بىلىنمىسە ئۇ ئادەم ئۆلۈكتۇر.

ئىلاجى: قاندىن بولسا قان ئېلىش، شەخەك قويۇش، دورا پۈركۈتۈش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا مەجۇنى سوم، شەربىتى ئۇستىقۇددۇس، شەربىتى هورمىل، ھەببى سەبرى، مەجۇنى سىيالىيوس، مەجۇنى ئۇستقۇددۇسلارنى ئىشلىتىش لازىم.

سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل)

ئالامىتى: ئاساسەن سەكتىنىڭ ئالامىتى بىلەن ئوخشاش، ئەمما سەرئىدە بەدەن قېتىپ قالمايدۇ.

بەلغەمدىن بولسا بەدەن سېمىز، ئەمما بوش كېلىدۇ. تومۇرى ئۇزۇندا ـ ئۇزۇندا سالىدۇ. قاشلىرى تارتىدۇ، تىللىرى تولا ھەرىكەتكە كېلىدۇ. قورقۇنچاق، ھۇرۇن، ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ. سەۋدادىن بولسا كېسەلنىڭ بۇرۇن، دىماغ، تىلى قۇرۇق، رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ سېزىم، نەپەس يولى يېرىم توسۇلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئەگەر قىزىقلىق ئارىلاشقان بولسا، سوۋۇتۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سەندەل، كاپۇرغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش؛ ئەگەر سوغۇقتىن بولسا ئىپار، زەپەر، قەلەمپۇرنى پۈركۈتۈش ھەم بۇرنىغا تامدۇرۇش لازىم. ئود سەلىپنى بوينىغا ئېسىش، ئوغلاق گۆشى، سۈت ۋە ھۆل مېۋىلەرنى بېرىش لازىم. كىچىك باللاردا سەرئى بولسا ئۇمۇل سۇبيان دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ داۋالاش لازىم.

چوڭ ـ كىچىك تەرەت خىرە بولسا، تەرەتنى ماڭدۇرۇش

لازىم. يەنى مەقئەتكە شامچە قويۇش ھەمدە شارابى ئۇستقۇددۇس ئىچۈرۈش لازىم. مەجۇنى سەرئى بېرىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

جۇنۇن (ساراڭلىق)

جۇنۇن: مانسىيا، دائولىكەلبى، قەترەب، سوبارى دەپ تۆت تۈرگە بۆلىنىدۇ.

مانسىيانىڭ ئالامىتى: ئاچچىقلىغاق، تىللىغاق، سەكلىگەك، بەزىدە شۈك بولۇپ قالىدۇ. قورقۇنچاق، سۆزلەپ تۇرۇپ ئۈنتۈپ قالغاق، ئېسىگە كەلگەندە سۆزلىسە توختاتقىلى بولمايدىغان بولىدۇ. ئىستىما بولمايدۇ.

دائولىكەلبىنىڭ ئالامىتى: كۈلگەك، ئويناشقاق ھەم تىللىغاق بولىدۇ.

قەترەبنىڭ ئالامىتى: تەرى تۈتۈق، ئادەمدىن قاچىدىغان، گۆرىستاننى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سوبارنىڭ ئالامىتى: كۆزىنى قۇرۇق چاپاقتىن، جاراھەتتىن ئاچالمايدىغان، كۈندۈزى يوشۇرۇنۇپ، كېچىسى ئاشكارىلىنىدىغان بولىدۇ. دائولىكەلبى بىلەن مانسىيا بولغاندا كابوسقا (قارا بېسىش) ئۆتۈپ قېلىشنىڭ ئېھتىمالى بار. بۇنىڭ بەلگىسى: مېڭىسىدە قىزىقلىق بولىدۇ. ئايال كىشىنىڭ بولسا ئەمچىكىگە قان چۈشۈپ، ئۇيۇپ قالغان بولىدۇ. بۇ مالىخۇلىيادىن يۇقىرىدۇر. چۈنكى مالىخۇلىيا تەبىئىي بولغان ماددىلارنىڭ كۆيگىنىدىن بولىدۇ، جۇنۇنلۇق بولسا غەيرىي ماددىلارنىڭ كۆيۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: مالىخۇلىياغا قىلغان ئىلاجغا قارىغاندا، بۇنىڭغا ھۆللۈك كۆپرەك قىلىنىدۇ.

داۋالاردىن: مەتبۇخ ئەفتىمۇن، ئەرەقى گاۋزىبان، ھەببى ئۇستقۇددۇس بېرىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مالىخولىيا (خىيالپەرەسلىك)

ئالامىتى: قورقۇنچاق بولۇپ، قورقمايدىغان نەرسىلەردىنمۇ قورقىدۇ، گەپ ياقمايدۇ، يالغۇز قورقۇپ بىر جايدا تۇرالمايدۇ. بەتگۇمان بولىدۇ. ياخشى پىكىرلەردىن يېنىپ، يامان خىيال قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئايالLاردا بولسا هايا قىلمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەرلەرنىڭ كۆكرىكى كەڭ، يۆتىلۈق، لەۋلىرى قېلىن، تىلى توم، ھەرپ تاۋۇشنى ئالماش قىلىپ سۆزلەيدىغانلىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئورۇنلىشىدىغان جايى مېڭىدۇر، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇيقۇسىزلىق، يۈز - كۆزى كۆكۈش بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا ماددىسىدۇر. سەۋدانىڭ ئاشقازانغا قويۇلماي بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن بولىدۇ. مالىخولىيانىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇ مىراقى دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: جىگەردە قان قىزىپ، قان كۆيۈپ، سەۋداغا ئۆز-گىرىدۇ. يەنى مىراقى دېگىنىمىز: جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۇچەينى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىدۇر. مۇشۇ پەردە ئارقىلىق كۆيگەن ماددىنىڭ بۇسى مېڭىگە ئۆرلەپ، مېڭىنى بۇزىدۇ. ئالامەت-لىرى يۇقىرىقىدەك بولىدۇ. بۇ بۇس بەزىدە ئاشقازان ئاغرىقىنىمۇ پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا ئاشقازان ئېغىزى ئاغرىيدۇ. ئېچىشىدۇ، ئىشتىھا كۈچلۈك بولىدۇ، چۈچۈمەل نەرسە يانىدۇ، تاماق سىڭىش ئاجىز بولۇپ، ئاشقازان، ئۈچەي ئېسىلىدۇ. تۈكۈرۈك تولا بولىدۇ، جىنسىي ئالاقە ھەۋىسى ئېشىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدا قانغا ئارىلاشقان بولسا، قان ئېلىنىدۇ، قالغان قىسمىدا ئارپا سۈيىگە تۇخۇمى كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

دەۋۋار ـ سەدىرى

ئورنىدىن تۇرغاندا دوڭغىيىپ، ئۆرە تۇرغاندا قاراڭغۇلۇق بېسىلىدۇ. بۇنى سەدىرى دەيمىز، بۇنىڭغا بىر سەۋەب يەنى باش قېيىش قوشۇلسا دەۋۋار دېيىلىدۇ. ياشانغان كىشىلەردە ئىككىلىسى داۋام قىلسا، سەرئى ياكى سەكتىگە ئۆتۈشى مۇمكىن.

سەۋەبى: باشنىڭ ئۆزىدىكى كۆپ بۇستىن پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان ياكى باشقا ئەزادىن قوزغالغان بۇس ياكى ئۇرۇلغان، سوقۇلغان، بېسىلغان، ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن ياكى باشقا سوغۇق ئۆتكەنلىكتىن بولىدۇ.

قارا بېسىش

ئالامىتى: ئۇخلىغاندا چۈشىدە قورقۇنچلۇق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. نەپەس تۇتۇلۇپ، ھەرىكەتكە كېلەلمەي، ۋارقىرىسا ئۈنى چىقماي، تەسلىك تارتىدۇ. بۇنى ئادەتتە قارا باستى دەيمىز، بۇ ئەھۋال داۋاملىشىۋەرسە سەرئىيگە ئۆتىدۇ. مەتبۇخ ئەفتىمۇن كابوس ئۈچۈن ياخشى.

سەۋەبى: ھەرىكەت توختاپ، ئۇيقۇغا چۈشكەندە قان ياكى بەلغەم ياكى سەۋدانىڭ بۇسى مېڭىگە ئۆرلەيدۇ، مېڭە ئاجىز بولسا قارشىلىق كۆچى يەتمەيدۇ. بەزىدە مېڭىگە سوغۇق ئۆتۈپ، مېڭىنى بىراقلا قىسقارتقاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئەنسۇن بىلەن دۇقۇنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن شەربەت قىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ، سەۋەب بولغان ماددىنى توسۇش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پالەچ

ئالامىتى: كېتىپ بېرىپ باش قېيىش بىلەن يىقىلىدۇ. بەدەننىڭ يېرىمى سەزمەس بولۇپ قالىدۇ، دائىرىسى كىچىكرەك بولغاندا مېڭىنىڭ يېرىمى ياكى بىر قولى ھەرىكەتتىن قالىدۇ. باش مېڭىنىڭ سىپىغا توسالغۇ چۈشسە، يۈزنىڭ يېرىمى پالەچ بولۇش، يۈلۈننىڭ يېرىمىغا توسالغۇ چۈشسە، يېرىم بەدەن پالەچ بولىدۇ. يۈزى ساق قالىدۇ، يۈزنىڭ يېرىمى پالەچ بولۇش ئۆزۈنچاق مېڭىگە يېرىم توسالغۇ چۈشكەنلىكتىندۇر. بۇنىڭدا باشنىڭ يېرىمى سەزمەيدۇ. داۋاسى: مەجۇنى سوم، جاۋارىش ئاسارۇن، مائۇلھەسەل.

سەۋەبى: توسالغۇ ھۆل سوغۇق مىزاجدىن بولىدۇ. خىلىتمۇ توسۇپ قېلىندۇ ياكى قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ قورۇپ قويىدۇ ياكى توسۇلۇپ قالىدۇ.

ئىلاجى: كېسىلىپ ئۈزۈلگەن بولسا ئىلاجى يوق. ماددىسى بەلغەم بولسا تۆت كۈنگىچە چىڭتقۇچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. غىزانى توختىتىپ، غىزانىڭ ئورنىدا مائۇل لەھمى، مائۇل ھەسەل، زىرە، دارچىن بىلەن بېقىلىدۇ.

تېرىلەر تارتىشىش

ئالامىتى: بەدەننىڭ تېرىسى تىترەيدۇ، قاپاق تېرىسى تىترىگەندە «قاپاق تارتتى» دەيدۇ، باشقا ئەزالىرىنىڭ تېرىسىمۇ شۇنداق تارتىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەل بولۇپ، سوغۇقلۇق تۈپەيلىدىن داۋاملىشىۋەرسە، قورقۇنچلىق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: يۈز تېرىسىنىڭ تارتىششى لەقۋا بولۇشنىڭ، قورساق تېرىسىنىڭ تارتىششى سەرئى تۇتۇپ قېلىشنىڭ، يىننىڭ داۋاملىق تارتى-

شىشى كۆكرەك ئىششىپ قىلىشىنىڭ، ھەممە بەدەنىنىڭ تارتىشىدىشى سەكتە تۇتۇپ قىلىشىنىڭ، قورساق گۆشىنىڭ تارتىششى مالىخۇلىيا تۇتۇپ قىلىشىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئادەتتە تېرلەرنىڭ تارتىششى ھېچقانداق خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

ئىلاجى: تۇزنى قىزىتىپ تارتقان يەرگە تېڭىلىدۇ. ئاياللاردا ھەيز توختىغاندىن كېيىن بۇنداق ئەھۋال بولسا، قان ئالسا توختايدۇ، ئومۇمەن قىلغاندا بەلغەم تازىلىنىدۇ.

ئەزالارنىڭ سەزمەسلىكى

ئالامىتى: مەلۇم ئەزانىڭ سېزىش ھەرىكىتى بولمايدۇ ياكى سېزىش كەم بولىدۇ.

داۋاسى: دىنار شەربىتى، ئايارەج لوغانزىيا. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئەزا مىدىرلاش

ئالامىتى: پۈتۈن بەدىنى ئىختىيارىدىن تاشقىرى مىدىرلاپ تۇرىدۇ. بۇ كۆپىنچە قولدا بولۇپ، ئىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. باشتىمۇ بولىدۇ، ئۈنۈتقاق بولىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى، بەلغەم ماددىسىدىن، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن، ھاراق، مەيزاپنى كۆپ ئىچكەندىن بولىدۇ، تىترەش سول تەرەپتىن باشلانسا خەتەرلىك. ئىختىلاج بىلەن رەئىشەنىڭ پەرقى ئىختىلاجتا تېرە تىترەيدۇ. ئىشقا تەسىر يەتمەيدۇ، رەئىشىدە بەدەن مىدىرلاپ تۇرغاچقا، ئىنچىكە ئىشلارنى قىلالمايدۇ.

ئىلاجى: يېڭى سۈت، چالا پىشقان تۇخۇم يېيىش ھەم بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلىرنى يېيىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قاتما كېسەل

ئالامىتى: ئەزالىرى قېتىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: جاراھەت، كېسىلگەن جايلارغا يىرىڭ يىغىلغاندا، بۇ يىرىڭنىڭ زەھىرى پەيگە يەتكەندە، ئالدى بىلەن ئېغىزىدىن باشلاپ، ئىچكى ـ تاشقى ئىككى تەرەپتىكى پەيىنىڭ تەڭ تارتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تۆت كۈندىن ئۆتسە ساقىيىدۇ، بولمىسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

يىغىلىپ قېلىش (تەشەننۇج)

ئالامىتى: ئەزالىرى يىغىلىپ، قىسماقتەك بولۇپ قالىدۇ، رۇسلىغىلى بولمايدۇ. ئاغرىيدۇ، ھۆل تەشەننۇج بولسا بىراقلا تۇتىدۇ، قۇرۇق تەشەننۇج بولسا ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ماددىنى يوقىتىدۇ ياكى ئۆتكۈر ئىسسىتما ياكى ئار-تۇقچە ئۇيقۇسىزلىق سەۋەبىدىن قۇرۇقلۇق بولىدۇ، ئورۇقلايدۇ.

ئىلاجى: بەلغەمدىن بولغان پالەچنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ، قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىغا ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى يەنە بىر سەۋەب چايان چاققان ياكى پەيگە جاراھەت چىققان، ئۇچەيدە مەددە بولغان سە-ۋەبتىنمۇ تەشەننۇج بولىدۇ. ئەگەر سەرئى كېسىلىدە چۈشكەن تەشەننۇج بولسا، سەرئىنى داۋالاش بىلەن ساقىيىدۇ، قاچانكى سەرئى ساقىيىپ، تەشەننۇچ قىلىپ قالسا، ئەھۋالغا قاراپ تەشەن-نۇچ داۋالىنىدۇ.

لەقۋا

ئالامىتى: يۈز، كۆز، ئېغىزى مايماق، ئاستىنقى قاپىقى ئېقىپ چۈشكەندەك سالپىيىپ قالىدۇ. لەۋلىرى يىپپىشمايدۇ.

سەۋەبى: ھۆل سوغۇقتىن پەي بوشاپ قالسا، ھۆل تەشەننۇچ دېيىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولسا تارتىشىپ قالىدۇ.

پەي بوشاپ قالغاننىڭ بەلگىسى بەش ئەزانىڭ سېزىشى كەم بولىدۇ. تېرىسى بوشاپ قالىدۇ، پەي تارتىشىپ قالغاننىڭ بەلگە-سى تېرىسى يىغىلىپ گەدەنگە يېقىنلىشىپ قالىدۇ، كۆزنىڭ قۇيرۇقى يوق بولىدۇ.

ئىلاجى: بوشاپ قالغانغا، پالەچنىڭ تارتىشىپ قالغىنىغا تەشەننۇچنىڭ ئىلاجىسى قىلىنىدۇ. جاۋارىش ئاسارۇن، خېمىرى ئۇستقۇددۇس، رەيھان شەربىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

ئالامىتى: زۇكام دەپ مېڭىدىن كەلگەن سۇنىڭ بۇرۇندىن چۈشكىنىنى دېيىلىدۇ. نەزلە دەپ مېڭىدىن كەلگەن سۇنىڭ گال-دىكى تۆشۈكتىن تۆۋەنگە ماڭغىنىغا دەيمىز.

بۇ سۇ ئۆپكىگە چۈشسە زىققىنى، پەي ئارقىلىق يولۇنغا چۈشسە مۇپاسىلنى پەيدا قىلىدۇ.

زۇكام ياكى نەزلىنىڭ ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان-لىقىنىڭ بەلگىسى: ئىسسىقتىن بولسا كەلگەن سۇ سۇيۇق ئىس-سىق بولىدۇ، سوغۇقتىن بولسا كەلگەن سۇ قويۇق سوغۇق بولىدۇ. دىماغ پۈتۈپ قالىدۇ، ئەگەر كەلگەن سۇ ئاق، سۇيۇق سوغۇق بولسا، بۇ تېخىمۇ سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسىدۇر.

ئىلاجىسى: سوغۇقتىن بولسا، ئىسسىقلىق دورىلىرى بىلەن؛ ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇقلۇق دورىلىرى بىلەن تەرلىتىش لازىم.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز پەي باغلىغۇچى پەردىلەردىن، قان تومۇرلاردىن تەركىب تاپىدۇ. بۇ يەتتە تەبىقە بولىدۇ، بۇنىڭ ئۇچى ھۆللۈك تەرەپتە بۇمۇ شۇ تەرتىپ بويىچە تەركىب تېپىشنى قوبۇل قىلغان بولىدۇ.

بىرىنچى تەبىقىسى مۇلتەھەمە دېيىلىدۇ (كۆزنىڭ ئېقى). ئىككىنچىسى قاتتىق سۈزۈك بولىدۇ، بۇ قىرانىيە دېيىلىدۇ. ئۈچىنچىسى ئىنبە دېيىلىدۇ، بۇ ئۈزۈم شەكلىدە بولىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ، قارا، كۆك، كۈل رەڭ، بوز (بۇ كۆز قارىچۇقى دېيىلىدۇ). بۇنىڭدا بىر تۆشۈك بولىدۇ، بۇ تۆشۈك كۆزنىڭ كۆرىدىغان گۆھىرىنىڭ يولىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ. ئۇنىڭ كەينىدىكى ئاق ھۆللۈك توخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. تۆتىنچىسى ئەنسكوبوتىيە دېيىلىدۇ. ئۇمۇ چوڭ تورغا ئوخشاش توخۇمنىڭ ئېقىدەك بولغان ھۆللۈك بىلەن جىلدىيىنىڭ ئارىلىقىدا بولىدۇ. بۇ ئىچى كاۋاك پەردە بىلەن بېكىتىلگەن ئېرىتىلگەن سۈزۈك شىشىدەك بولىدۇ، بەشىنچى تەبىقىسى شەبىكلىيە، گىرە پەردە دېمەكتۇر. ئالتىنچى مەشىمىيە، يەتتىنچى سالابىيە (قاتتىق پەردە) بولۇپ، ئاخىرقى ئۈچ تەبىقىنىڭ ئۈستىگە يېپىلغان بولىدۇ. كۆز پەيلىرىنىڭ بىرى ئىچى كاۋاك پەي بولۇپ، قولاقنىڭ باشلىنىش تۆشۈكىدىن باشلىنىپ. مېڭىدىن ئۆتۈپ قورۇنى (مېڭىنىڭ بۇرۇنغا ئېچىلغان جايىدىكى ئىككى دانە ئەمچەك تۈگمىسىدەك بەز) نىڭ يېنىدىن چىققان بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىر شاخچە ئوڭ تەرەپتىن سول تەرەپكە، يەنە بىر شاخچە سول تەرەپتىن ئوڭ تەرەپكە بىر - بىرسىنى كېسىپ ئۆتىدىغان نۇقتىسى نۇر توپلىنىدىغان جاي دېيىلىدۇ (مەجمەئى نۇر). قالغانلىرى پەيلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، كۆزنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ئىككى دانە ئىنچىكە پەي نىرق بولىدۇ (يەنى غىخلات).

كۆزدە پەيدا بولىدىغان كېسەللىك ماددىدىن، يەلدىن ۋە تاشقى تەسىر تۇپەيلىدىن بولىدۇ. ماددىدىن بولغىنى قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن بولىدۇ. قاندىن بولسا قاننىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن ياكى بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ، سەپرادىن بولسا كۆز تورلىشىدىغان بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا كۆزدىن ياش ئاقىدۇ ھەم سۇلىشىدۇ، يىراقتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەيدۇ. سەۋدادىن بولسا، كۆزنىڭ ئېقى كۆكىرىپ قالىدۇ، قورۇيدۇ. يەلدىن بولسا قىچىشىدۇ. تاشقى تەسىر تۇپەيلىدىن كۆزگە ئاپەت يەتسە ئەينى ئەھۋالغا قارىلىدۇ ھەمدە كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆكىرىپ كۆرمەس بولۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

سەۋەبى: كۆزنىڭ ھۆللۈك، قورۇقلۇق، ئىسسىق، سوغۇقلۇقىنىڭ تەڭشەلمىگەنلىكى ۋە دىققەت قىلماي كۆزگە پاسكىنا نەرسىلەرنىڭ يۇققانلىقى ياكى بىر نەرسە تېگىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇن كۆمۈرچەك ۋە پەيلەردىن تەركىب تاپقان بىر ئەزادۇر، بۇنىڭدا ئىككى تۆشۈك بار. بۇ ئېغىزدىن تامىقىغا قەدەر بارغان بولىدۇ، تىنىق ھاۋانى ئىچىگە تارتىش ئارقىلىق بۇرۇننىڭ باشلانغۇچ ئىچكى قىسمىدىكى نەزلە سۆزگۈچىگە كېلىدۇ، يەنى ئىككى تۆشۈك ئارقىلىق تىنىق بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ، سۆزگۈچىگە ئۇدۇلمۇ ئۇدۇل بىر تۆشۈك بولۇپ، سىرتتىن ھەرخىل نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىنى مېڭىگە يەتكۈزىدۇ. يەنى كىشىنىڭ ئاۋازىنىڭ سۈزۈك بولۇشى، پۇتۇك بولۇشى تۆشۈكچىلەرنىڭ ئوچۇق بولۇشى ياكى توسالغۇ پەيدا بولۇشىغا باغلىق. ھەر ئىككى كۆزنىڭ قۇيرۇقىدا بىردىن تۆشۈك بولۇپ، ياش شۇ تۆشۈكلەر بىلەن بۇرۇنغا بارىدۇ.

بۇرۇندا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر: بۇرۇنغا قارا يەل

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

(سىفلىس) چۈشۈش، بوۋاسىر جاراھەتى پەيدا بولۇش، پۇراش سېزىمىنىڭ يوق بولۇپ قېلىشى ياكى سېزىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، بۇرۇن قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇرۇننىڭ پۇتۇپ قېلىشىمۇ بولىدۇ. سىفلىس بولسا خۇددى تازنىڭ بېشىغا ئوخشاش كېپەك ئۆرلەپ بۇزۇلۇپ پەرەك چۈشۈپ كېتىدۇ ھەمدە پۇرايدۇ. بوۋاسىردىن بولسا رەڭگى كۆكۈش كېلىدۇ. ئاۋاز پۇتۇپ قالغاندەك، ئاۋاز ئوچۇق بولمايدۇ.

بۇرۇن قاناش: بۇ كېسەلدىكى بوھراندا قانىسا توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر قاننىڭ قىزىپ كېتىشىدىن بولسا، قاننى سوۋۇتۇش كېرەك. قۇۋۋەتنىڭ تۆگەپ، مېڭە تومۇرلىرىنىڭ ئۈزۈلگەنلىكىدىن بولۇپ، كىچىك تومۇر بولسا، قاننى توختىتىشقا ئىلاج قىلىش لازىم. چوڭ تومۇر ئۈزۈلگەن بولسا، ئىلاجى يوق. بۇرۇن قانىغاندا ئەڭ ياخشىسى پۆت ـ قولىنى بەندەر ـ بەندەردىن باغلاپ، قاننى توختىتىش ئىلاجىنى قىلىش لازىم. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەردىمۇ بۇرۇن قاناش يۈز بېرىدۇ، بۇرنى قاناپ ئۈچ كۈنگىچە توختىمىسا، ئۆلۈم كېلىدۇ. قاننى توختىتىش ئۈچۈن ھەببۇلئاس، ھېلىلە سىياھ، ئەنجىبار، كەشنىزلەرنى بېرىش ھەمدە بۇرۇننىڭ قانىشىنىڭ سەۋەبىگە قاراپ مۇۋاپىق تەدبىر ۋە دورىلارنى بېرىش لازىم.

قۇلاق كېسەللىكلىرى

بۇ بىر كۆمۈرچەك ئەزادۇر. بۇ بىر نەچچە پەي ۋە گۆشتىن تەركىب تاپىدۇ، قۇلاقنىڭ تۆشۈكى يۆگىمەچ بولىدۇ. تۆشۈكنىڭ ئىچىدە بىر بوشلۇق بار ھەم بىر پەي مۇشۇ بوشلۇققا يېپىلغان. ئاڭلىغۇچى كۈچ شۇنىڭ بىلەن بولىدۇ. بۇ تۆشۈك ھاۋا بىلەن توشقان بولىدۇ، بىر كىشى ھەر قانچە سۆزلىسە، تاشقى دولقۇنلاپ تۇرغان ھاۋا قۇلاقنىڭ تۆشۈكىدىن يۇقىرىدىكى پەردىگە بارىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۆزنى بىلىش ھاسىل بولىدۇ.

قۇلاقتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك قاندىن بولسا ئىششىيدۇ، رەڭگىدە قاننىڭ بەلگىسى كۆرۈلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، ئاق يىرىڭ ئاقىدۇ، سەۋدادىن بولسا، كۆك سۇ ئاقىدۇ، سەپرادىن بولسا سېرىق سۇ ئاقىدۇ. يەلدىن بولسا، سۇ شارقىرىغاندەك، چىۋىن ئاۋازىدەك ۋىڭشىيدۇ، گەپ ـ سۆزنى تولۇق ئاڭلىيالماي-دۇ. كىر بىلەن توسۇلۇپ قالسا ياكى ئىششىق بولسا، پەقەت ئاڭلىماس بولۇپ قالىدۇ، يىرىڭداش تۆپەيلىدىن پەي ئېقىپ ئاۋاز يولىدىن ئايرىلغان بولسا ئىلاجى يوق.

چىش كېسەللىكلىرى

چىش ھەزىم ئۈچۈن مۇھىم ئەزا بولۇپ قالماستىن، ئاۋاز ئۈچۈنمۇ مۇھىم ئەزادۇر. ئاشقازانغا بارماقچى بولغان غىزالار ئالدى بىلەن چىشنىڭ ياردىمى بىلەن ئېزىلىپ ئاشقازانغا بارىدۇ.

چىشتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر قاندىن، سەپرادىن، بەلغەمدىن، سەۋدايى غەيرىيدىن ۋە بەلغەم، سەۋدانىڭ يېلىدىن بولىدۇ. قاندىن بولسا تىلى قىزىل، بەدەن ئېغىر، تىلى تاتلىق بولىدۇ. چىش تۈۋىدىن قان چىقىپ تۇرىدۇ.

ئىلاجى: شاھتەررە بىلەن ئېغىزنى چايقاش ، كەشنىز، شاھتەررەنى ئىچىش لازىم. سەپرادىن بولسا سەپرا مىجەزنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلۈش بىلەن چىش ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: سەپرانى تەڭشەش.

بەلغەمدىن چىش ئاغرىسا، چىش ئۇزىراپ، تېلىپ، باش ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. سەۋدادىن چىش ئاغرىسا، سەۋدا مىجەزلىك بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە قايسى چىشنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ئۇقال-مايدۇ. بىر يۈزى بىرگە ئاغرىيدۇ، كۆپىنچە سول تەرەپتە ئاغرىق بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدانى سۈرۈش ھەمدە ھۆل ئىسسىق غىزالىرىنى يېيىش لازىم. چىش ئاغرىش يەلدىن بولسا، لوقولداپ پىچاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سالغاندەك ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: قارىمۇچ ئىچسۇن ھەمدە يەل سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىلاجى قىلسۇن. چىش تۈۋدىكى گۆش ئىششىش بەلغەمدىن بولىدۇ. قۇرت يېگەن بولسا موزا، ھىلىلە، ئاقىرقەرھالارنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقالسۇن. چىش تۈۋىدىكى گۆشنىڭ كۆكىرىپ بۇزۇلۇشى سىفلىس سەۋەبىدىن بولىدۇ. چىش ئاغرىسا ئىسسىق سۇ ئالسا توختىسا، ئاغرىشنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن؛ سوغۇق سۇ ئالسا توختىسا، ئاغرىشنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىندۇر، ھەر ئىككىسىدە توختىمىسا، يەلدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: تاش تۇز بىلەن سىركىدە غار ـ غار قىلىنىدۇ.

تىل ـ كاناي كېسەللىكلىرى

تىل ئاق گۆشتىن تەركىب تاپقان بىر ئەزادۇر، ئۇ تەم تېتىش رولىغا ئىگە. تىلنىڭ رەڭگى ھەرقايسى مىجەزلىكلەرگە بەلگە بولىدۇ.

ئىقىل تىل: بۇ كانايىنىڭ ئۈستىگە ئېسىلغان بىر تال گۆشتۇر. ئىسسىق ـ سوغۇق ھاۋا مۇشۇنىڭ ياردىمى بىلەن تەڭشىلىپ ئۆپكىگە بارىدۇ. بۇ ئىقىل تىل نەپەسكە، ئاۋازغا ياردەم بېرىدۇ.

لوزتىيىن: ئىككى دانە بەز، بۇ بەز تىلنىڭ ئىككى يېنىدا تۇتاش بولىدۇ، غىزا ئاشقازانغا بېرىشتا مۇشۇنىڭدىن ئۆتۈپ بارىدۇ.

تىلدا يېرىلىش، ئىششىش، قىچىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئىقىل تىلدا ئىششىق بولىدۇ، بۇ قايسى خىلتتىن بولسا، شۇ خىلتنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزنىڭ ئىششىشى كۆپىنچە زۇكام، رېماتىزمنىڭ قوزغىتىشىدىن بولىدۇ. بۇنى ئانگىنا دەپمۇ ئاتايدۇ. (ۋەرەم لوزتىيىن)

ئالامىتى: گالدا قاتتىق بىر نەرسە تۇرۇۋالغاندەك مەلۇم

بولىدۇ. بىر نەرسە يېيىش تەس بولىدۇ.

زۇلۇك دېگەن قۇرۇق گالغا چاپلاشقان بولسا بۇنىڭ ئىلاجى: سىركىنى بىر يۇتۇم ـ بىر يۇتۇمدىن ئىچىپ بەرسە، زۇلۇك ئۆلۈپ ئاشقازانغا بارىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قەي دورىسى بەرسە قەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ ياكى مۇز، قارنى ئاغزىغا سالسا زۇلۇك ھەرىكەت قىلىپ گالدىن ئاجرايدۇ، سامساق يەپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ ئاغزىغا قار ـ مۇزنى تۇتۇپ تۇرسا يەنە زۇلۇك ئاجراپ چىقىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەك بولسا گۆش، پەي، پەردە، كۆمۈرچەك ۋە يىپچىلار-دىن، شىريان قان تومۇرلىرىدىن تەركىب تاپقان ئەزادۇر. يۈرەك-نىڭ ئورۇنلاشقان جايى سول تەرەپتىكى كۆكرەك بوشلۇقى ئىك-كى تالا ئۆپكىنىڭ ئارىلىقى، 2 ـ قوۋۇرغا بىلەن 5 ـ قوۋۇرغى-نىڭ ئارىلىقىدا تۇرىدۇ، چوڭلۇقى ھەر كىشىنىڭ مۇشتىنىڭ چوڭلۇقىدا بولىدۇ. يۈرەكنىڭ تۇۋرۇكى باشقا كۆمۈرچەكلەردىن نېپىز، ئەمما كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ ئۇلۇغ باش ئەزا روھىي ھايۋانىينىڭ جايى، بۇنىڭدا ئىككى تەرەپ بار. يەنى ئوڭ ـ سول تەرەپ، ھەر تەرەپتە كاۋاك بولۇپ، يۇقىرىقى قۇلاقچە تۆۋەن تەرىپى قېرىنچە بولىدۇ. يۈرەكتە قاندىن كۆپىيىدىغان روھ بار. قۇلاقچە ئارقىلىق ساپ ھاۋا يۈرەككە بارىدۇ. قېرىنچە ئارقىلىق روھ ئايلىنىدۇ، يۈرەك پۈتۈن بەدەننى قان ۋە ھاۋا بىلەن تەمىن-لەش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندىمۇ نورمال ھەرىكەت قىلمىسا بولمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەكنىڭ ساقلىق ھالىتىنى ھەم مىزاجىنى بىلىش زۆرۈر.

يۈرەكنىڭ نورمالنى ھەرىكىتى دېگىنىمىز: يۈرەك مىنۇتىغا 72 قېتىم سوقسا، مۇشۇ جەرياندا يۈرەك سىقىلىش ياكى پەسلەپ كېتىشتەك ئەھۋال كۆرۈلمىسە ھەمدە خوشلۇق بولسا، بۇنى يۈ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

رەكنىڭ نورمال ھەرىكىتى دەيمىز. يۈرەكنىڭ مىزاجى: ئەسلى يۈرەك بەدەننىڭ ئەڭ ئىسسىق ئەزاسى بولۇپ، ئانىنىڭ قورسىقىدا تۆرەلمە بولغاندا ئەھۋالغا قاراپ تۆت كەيپىيات ئىچىدە پەرقلىق ھالدا ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇققا مايىل بولۇپ قۇرۇلىدۇ.

ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى: ئۈستىخىنى، بېشى ئانچە چوڭ بولمىغان كىشىنىڭ كۆكرىكى كەڭ، تۈكلۈك بولۇش، تومۇرنىڭ چوڭ ئۇرۇشى، نەپەس ئېلىشنىڭ چوڭ بولۇشى، پىكىر ئارزۇسىنىڭ توغرا ھەم غەيرەتلىك بولۇشى بىلەن پەرقلىنىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى: بېشى چوڭ، كۆكرىكى تار، تۈك ئاز بولۇش، قورقۇنچاق بولۇش بىلەن پەرقلىنىدۇ.

ھۆللۈكنىڭ بەلگىسى: تومۇرنىڭ يۇمشاق ئۇرۇشى، قوبۇل قىلىش، يوقاپ كېتىشنىڭ تېز بولۇشى بىلەن پەرقلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى: ھۆللۈكنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

مۇرەككەپ مىزاجنىڭ بەلگىسى: موفرىد مىجەزنىڭ قوشۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، ئەمما كىچىك بالىنىڭ، ئەمگەك قىلىدىغان ئادەمنىڭ، يۈگۈرگەن ئادەمنىڭ ئۇنىڭدىن كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تىنچ ھالەتتە 80 دىن يۇقىرى 60 دىن تۆۋەن بولسا بۇمۇ كېسەللىك بولىدۇ.

قوشۇلغان مىزاجنىڭ كېسەللىك بەلگىلىرى: ئىسسىق بولسا كۆيۈش بىلەن سوغۇق ھاۋادا ئارام تاپىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى سوغۇق سۇ بىلەن پەسىيىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئاشقازاندىن بولسا سوغۇق ھاۋا بىلەنمۇ ئارام تاپمايدۇ، تومۇرى تېز ئۇرىدۇ. تېز - تېز نەپەس ئالىدۇ. نەپىسىمۇ قىزىق، ئەندىشىلىك بولىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل، ئاچچىقى يامان بولىدۇ.

سوغۇق بولسا تومۇرى كىچىك، ئاستا ئۇرىدۇ. نەپەس پەرقلىق كىچىك بولىدۇ، سۈيدۈكى ئاق، يۈزى، كۆزى ئاق بولىدۇ. ئۈستىخىنى ئېغىر، ئۈيقۇچان، توڭغاق بولىدۇ. قوشۇلغان مىزاج قۇرۇق بولسا، تومۇرى قاتتىق، كىچىك ئۇرىدۇ. بەدەن

ئورۇق، سۇيدۇكى ئاق بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بولسا تومۇرى ئاستا، يۇمشاق، چوڭ ئۇرىدۇ. ئۆزى ھورۇن، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ، تەسىرىمۇ، قوبۇل قىلىشىمۇ، يوقىلىشىمۇ تېز بولىدۇ. مۇرەككەپ مىزاجنى بىلىش ئۈچۈن موفرىد مىزاجنى قوشۇپ چۈشىنىش كېرەك. دورىلاردىن ھەرقايسى مىزاجغا قارشى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوخشىشى زىيان قىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىققا ئىسسىق زەھەر قىلغانغا ئوخشاش.

يۇرەكنىڭ ئىسسىق دورىلىرى: ئىپار، زەپەر، ئود، ئەنبەر، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن، قەلەمپۇر قاتارلىقلار.

سوغۇقلۇق دورىلىرى: سەندەل، كەشنىز، كاپۇر، قىزىلگۈل، تاباشىر، مەرۋايىت، كەھرىۋا، ئالما، ئانار.

مۆتىدىل دورىلىرى: گاۋزىبان، ئالتۇن، كۈمۈش، ياقۇت، تۇخۇمى رەيھان، بادرەنجى بۇيا، گۈلدارچىن، قوۋزاقدارچىن، ئۆشنە، دورۇنجى ئەقرەبى، جىنتىيانا قاتارلىقلار يۇرەكنى زەھەردىن ساقلىغۇچى دورىلاردۇر.

خەفەقان

ئالامىتى: يۇرەك ئالدىراپ ھەرىكەت قىلىدۇ ھەمدە يۇرەك ئاغزىغا تىقىلىپ قالغاندەك يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ. بىئارام بولىدۇ، ھەتتا ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئايلىنىپ كېتىشنى غەيشى دەيمىز، يۇرەككە ئۇنىڭدىنمۇ يۇقىرى ئازاب يەتسە ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: ① سوئى مىزاج سازەج بۇنىڭدا مىزاجنىڭ قايسى بىرى يۇرەككە غالىب كەلسە، يۇرەك بىئارام بولىدۇ.

② سوئى مىزاج ماددىسى: بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى تۆت خىلتقا ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ بەلگىسى خىلىت ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ، يەنە بىرى ماددىسىز، يەنى بۇسقا ئوخشاش بۇس ئەزالىرىدىن كۆتۈرۈلىدۇ، بۇنىڭ بەلگىسى: يەڭگىل، تومۇر ئۇرۇشتا قارىمۇقارشىلىق ئاز، تەھلىل يېنىك بولىدۇ. تۆت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خىلىتتىن بولغان ئۇنداق ئەمەس.

③ يۇرەككە قان قۇيۇلغاندىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: تومۇر ئۇرۇشى يوغان، قارىمۇ قارشىلىق كۆپ بولىدۇ. گويا ئۇتقا چۇشكەن مىستەك قىزىپ، نەپەس ئالالماي قالىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئۆلىدۇ.

④ يۇرەكنىڭ هاۋا يولىغا توسالغۇ چۈشىدۇ. ئالامىتى: دەم تۇتۇلىدۇ، يۆتەلدە بەلغەم چىقمايدۇ. تومۇر ئۇرۇشى چوڭ ـ كىچىك، ئاجىز ـ كۈچلۈك ئىختىلاپلىق بولىدۇ. بۇنداق ئەهۋال ماددىلار توشۇقلۇق بولمىغاندا بولىدۇ.

⑤ يۇرەكنىڭ تويغۇسى كۈچلۈك (نازۇك) . بۇنىڭ بەلگىسى: ئاددىي نەرسە بىلەن ئىزا تارتىدۇ، بەدەن بۇنىڭدىن خالىي بولالمايدۇ.

⑥ يۇرەكنىڭ ئاجىزلىقىدىن خەفەقان يۈز بېرىدۇ. ئالامىتى: كىچىك ئازاردىنمۇ تەسىرلىنىپ تۇرىدۇ. بەدەن بۇنىڭدىن خالىي بولالمايدۇ، نازۇكلۇق بىلەن ئاجىزلىقنىڭ پەرقى يۇرەك نازۇك بولسا، تومۇر ئۇرۇشى كۈچلۈك، ساغلام، قىلىقلىرى توغرا بولىدۇ. يۇرەك ئاجىز بولسا تومۇر ئۇرۇشى ئاجىز، قىلىقلىرى كەمچىل بولىدۇ.

⑦ يۇرەككە يات نەرسە كېلىپ قالىدۇ. زەهەرلىك نەرسە ئىچكەن ياكى هايۋان چىشلىگەندەك.

⑧ ئاشقازان، ئۈچەيدە مەددە بولۇپ، غىزا ئىزدەپ، يۇقىرىغا چىقىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى: كېچىدە ئاغزىدىن شال ئاقىدۇ، كۆندۈزى لەۋلىرى قۇرۇيدۇ. رەڭگى سارغىيىدۇ، يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، بىر كىشىگە ئاددىي سەۋەب بىلەن خەفەقان ياكى غەيشى يۈزلەنسە ئۇ كىشىنىڭ يۇرەك تۇيغۇسى كۈچلۈك بولمىسا، ئۇ ئادەم تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: خەفەقان سوئى مىزاج سازەجدىن بولسا، ماددىسى تەڭشىلىدۇ. ئەگەر سوئى مىزاج ماددىدىن بولسا، ماددىسى تازىلىنىدۇ، يەنى سۈرگۈزۈلىدۇ. قاندىن بولسا قان ئېلىپ شەخەك

قويۇلىدۇ. جىنسىي ئالاقىگە بۇيرۇلىدۇ. يۈرەك كېسىلىگە ئىلا-
جى قىلىشتا سوئى مىزاج بارد بولسا زەپەر قوشۇلىدۇ، ئىسسىق
مىزاجدىن خەفەقان بولسىمۇ بەك سوغۇقلۇق قىلىنمايدۇ. چۈنكى
يۈرەك هاياتلىقنىڭ مەنبەسى، ئەگەر كۈچلۈك سوغۇقلۇق قىلىند-
سا، روهنى ئۆچۈرۈپ قويىدۇ. زەپەر بولسا روهنى ياشارتىدۇ
هەمدە يۈرەك دورىلىرىنى يۈرەككە باشلاپ ئاپىرىدۇ. خەفەقان
ئىسسىق سوئى مىزاجدىن بولسا، خوشبۇي سوغۇقلۇق شەربەت
بېرىلىدۇ، ئالما، قىزىلگۈل، گاۋزىبانغا ئوخشاش. ئۈنىڭدىن
باشقا مۇپەررىه ياقۇتىمۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر خەفەقان سوئى مىزاج
سوغۇقتىن بولسا داۋائى مىشكى شېرىن، تەرياقى كەبىر، جاۋا-
رىش ئەنبەر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

غىزاسى: ئىسسىقتىن بولسا سوغۇقلۇق، سوغۇقتىن بولسا
ئىسسىقلىق، هۆللۈكتىن بولسا قۇرۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن بولسا
هۆللۈك تەرەپتىكى غىزالار بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ سەزگۈرلۈكى
ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان خەفەقان ئۈچۈن سوغۇقلۇق تەرەپ-
تىكى ياغ، گۆشلەر، كاللا - پاچاقلا ئوخشاشلار بېرىلىدۇ.

يۈرەك ئاجىزلىقىدىن خەفەقان بولسا موپەرهات دورىلىرى
بېرىلىدۇ. يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ تەرىتىنى يۇمشىتىش
كېرەك، چۈنكى تەرىتى قېتىپ قالسا بۇس مېڭىگە ئۆرلەپ،
يۈرەكنى زەهەرلەيدۇ.

ئايلىنىپ كېتىش

غەيشى خەفەقاننىڭ تەرەققىياتىدۇر. خەفەقاننىڭ تەرەققىياتى
كۈچەيسە، غەيشى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: هوشىدىن كېتىپ، رەڭگى سارغىيىپ، قول -
پۇتى سوۋۇپ قالىدۇ. تومۇر ئۇرۇشى بوش، رىتىمسىز بو-
لىدۇ. كۆزنى ئاچالمايدۇ، قول - پۇتى تولا تەرلەيدۇ (سو-
غۇق تەرلەيدۇ).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: (1) كۆپ ماددا يوقاتقانلىق، يەنى بەدەندىن ئېھتىدياجلىق قۇۋۋەتنىڭ، جىنسىي ئالاقە يولى قاناش، قۇسۇش قاتار-لىق يوللار بىلەن يوقالغانلىقى، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەك خۇشاللىق ياكى قاتتىق ئاغرىق تارتىش ئارقىلىق روھ ئازىيىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

(2) روھ توسۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ماددا كۆپىيىش، شاراب ئىچىپ مەست بولۇش، غەم - ئەندىشە ياكى قاتتىق قورقۇشتىن بولىدۇ.

(3) ئۇزۇن مۇددەت كېسەل بولۇش سەۋەبىدىن يۈرەك ئاجىزلىشىپ قالغانلىقتىن، روھ ئازىيىپ كەتسە، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن روھ ئازىيىپ كېتىپ غەيشى بولىدۇ. غەيشى بىلەن سەكتىنىڭ پەرقى: غەيشىدە رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ، نەپەس ئالغىنى بىلىنىدۇ. ئاۋازنى ئاڭلايدۇ، سەكتىدە رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ، پات ھوشىغا كەلمەيدۇ.

ئىلاجى: بىھوش ۋاقتىدا قىزىتمىسى بولسا، گۈل سۈيى ياكى سوغۇق سۇ يۈزگە سېپىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھوشىغا كەلمىسە مىزاجىغا قاراپ ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا سەندەل، كاپۇرغا ئوخشاش كۆچلۈك، سوغۇقلۇق دورىلىرى قىلىنىدۇ. مىزاجى سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، زەپەر، ئىپار، قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئايلىنىش سەۋەبى: سوغۇقتىن يەنى كۆپ ئىچى سۈرۈپ، قان يوقىتىپ، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن غەيشى بولسا، توخۇ گۆشىنىڭ كاۋىپى، ئىسسىق نان پۇرىتىلىدۇ. شاراب بىلەن گۆشنىڭ سۈيى گالغا تامدۇرۇلىدۇ. قول - پۇتى كۆپ تەرلىگەندە تەرنى توختىتىشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. بىھوش بولغاندا ھۆ بولسا قەي قىلدۇرۇش لازىم.

كۆپ تەرلەپ ئايلىنىش سەۋەبى ئاياللاردا ئىھتىسنا قورەھدە-مى تۆپەيلىدىن بولسا، بۇرنىغا خوشبۇي نەرسىلەرنى پۇراتمە-سۇن، بەتبۇي نەرسىلەرنى پۇراتسۇن. ئومۇمەن ئىلاجى قىلىشتا

سەۋەبكە قارالسۇن.

غەيشى كېسىلى دېگەن هازىرقى ئاتىلىشىۋاتقان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنى دەيمىز.

يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا، ① قان بېسىم تۆۋەن بولىدۇ، ② يۈرەك سانجىلىپ ئاغرىيدۇ، ③ قەۋزىيەت بولۇپ قالىدىغان ئەھۋاللىرىمۇ بولىدۇ.

① داۋالاش ئۇسۇلى جەھەتتە كېسەلنى ھەرىكەتلەندۈرمىسۇن.

② خاتىرجەملەندۈرىدىغان سۆزلەرنى قىلسۇن ھەم تىنچ دەم ئالدۇرسۇن.

③ داۋالاردىن ھەببى تەرياق، داۋائى مىشكى مۆتەدىل، سىركەنجىۋىل دىينارى قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلەتسۇن.

رەيھان شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى، شارابى تەرياق بېرىلگەي.

يۈرەك ئىششىقى

بۇ يۈرەكنىڭ ئىككى قۇلىقىنىڭ ئىششىقى (دالانچىنىڭ) بولۇپ، يۈرەك كېسەللىرى قاتارىدا دەيمىز.

ئالامىتى: كۆكسىدە، ئاشقازان ئاغزىغا يېقىن جايدا ئاغرىق بولىدۇ ياكى ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ كۆزى پۈلتىيىپ، رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ، ئايلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. يۈرەك كېڭىيەلمەيدۇ.

سەۋەبى: ئۇزۇق كەملىكىدىن، نەزلىنىڭ يۈرەككە چۈشكەنلىكىدىن ياكى ئۇزۇن مۇددەت كېسەل بولغاندىن، يۈرەككە كەلگەن بوھران بەدەنگە بارالماي ساقلىنىپ قالغانلىقتىن ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىششىق كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ، ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا مەيلى يۈرەكتە ياكى يۈرەكنىڭ غىلاپىدا بول-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۈن ياكى ئىككى قۇلىقىدا بولسۇن دەرھال ئۆلىدۇ. سوغۇقتىن بولۇپ يەنى يۈرەكنىڭ گۆھىرىدە بولسىمۇ ئۆلىدۇ، لېكىن ئىسسىق غىلابىدا ياكى قۇلىقىدا بولسا ساقايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭغا تېز تۇتۇش قىلىش كېرەك، بولمىسا كۈندىن كۈنگە جۈدەپ يوقىلىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئىلاجى: ئىسسىق تارقاتقۇچى دورىلار كۆكسىگە تېڭىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈشكە تىرىشىش لازىم، يۈرەكنىڭ غىلاپىدىكى سوغۇقتىن بولغان ئىسسىق قۇلىقىغا چۈشكەنگە قارىغاندا يەڭگىل.

يۈرەك سىقىلىش

ئالامىتى: ئايلىنىپ، ئاغزىدىن شال ماغزاپ ئاقىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا، قاتتىق ئۇرىدۇ. لەۋلىرى ئاقىرىپ ھەم كۆكىرىپ كېتىدۇ، كۆزنىڭ ئىسسىقى كۆك بولىدۇ. ئاستا ـ ئاستا ھوشىغا كېلىدۇ، بۇنى نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: سەۋدانىڭ يۈرەككە غالىب كەلگەنلىكى سەۋەبىدۇر. سەۋداۋى ماددا تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدانى سۈرۈش، كۆڭلىنى ئاچقۇچى، مېڭىنى كۈچەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش ھەمدە جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش لازىم.

يۈرەكتە قان قويۇلۇپ قېلىش

ئالامىتى: بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى يۈرىكىم يېرىلدى دەيدۇ. بۇ بەك ئاغرىيدۇ، يۈرەكتە قان قويۇلۇش بولىدۇ، ئېگىلىپ ھەرىكەت قىلسا، تېخىمۇ ئاغرىيدۇ، ئاستى كالپۇكى ئاقىرىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئۇيقۇدا قارا بېسىش، قاتتىق قورقۇشلار سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش، كېسەل ياخشى ئوزۇقلىنىش، ياخشى دەم ئېلىشى زۆرۈر، ئىستېمال قىلىدىغان دورىلىرى شۇ كېسەل بولغۇچى كىشىنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ بولسۇن.

يۇرەكتە قان قويۇلۇشقا ئەر - خوتۇن كۈنلەشمەكمۇ سەۋەب بولىدۇ.

يۇرەك ئېغىزغا تىقىلىش

ئالامىتى: بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى داۋاملىق يۈرىكىم ئاغزىمغا كەپلىشىپ قالدى، دەيدۇ، نەپەس تېزلىشىپ كېتىدۇ. يۇرەك ھەرىكىتى تېز، قالايمىقان بولىدۇ. يۇرەك بەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى: يۇرەكنىڭ قېرىنچىلىرىدا قان ئازادە يۈرۈشەلمەسلىك ياكى يۇرەكنىڭ ھاۋا يولىغا (يۇرەك بىلەن ئۆپكە ئوتتۇرىسىدىكى قان ئايلىنىش يولىغا) توسالغۇ چۈشكەندىن يۇرەك كېڭىيەلمەي، قىسقىرىش ھەرىكىتى بەك ئېشىپ كەتكەندىن يۈز بېرىدۇ.

ئىلاجى: ئاشقان ماددىنى تەكشەش ۋە سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم.

يۇرەك پەسلەپ كېتىش

ئالامىتى: بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى يۈرىكىم پەسكە چۈشۈپ كەتتى دەيدۇ ھەم روس تۇرالماي، دوگىيىپ قالىدۇ. يۈرىكىم تارتىشىدۇ دەيدۇ، يۇرەك ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. نەپەس ئۆزۈندا بولىدۇ، چوڭ تىنىق پەيدا بولىدۇ. بۇ سەپرا غالىب كەلگەنلىكتىندۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: روھ ئېرىپ، قان سوۋۇپ كەتكەنلىك ئۈچۈن يۈرەك كېڭىيىدۇ، قىسقىرالماي تەسلىك تارتىدۇ ياكى بەلغەم خىلتىنىڭ يۈرەك مۇسكۇلىنى بوشىتىشتىن بولىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى يۈرىكىم بېغىدىن ئاجراپ كەتتى دەيدۇ.

ئىلاجى: قويۇق قان ھاسىل قىلىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

يۈرەك غىلاپىغا سۇ چۈشۈش

ئالامىتى: يۈرىكى سۇغا چىلىشىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ ھەم يۈرەك تىترەپ سالىدۇ. تومۇر ئۇرۇشى بوش، تېز، بەدەن سوغۇق ھەم بوش بولىدۇ، قادىلىپ، ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى: يۈرەكنىڭ ھۆللۈكى، سوغۇقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ بېشى داۋاملىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، لەۋلىرى كۆكىرىپ قالىدۇ.

ئىلاجى: ھۆللۈكنى تەھلىل قىلىدىغان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ھەببى تەرياق، مەجۇنى سوم، داۋائى مىشكى مۆتىدىل.

كاناي - ئۆپكە كېسەللىكلىرى

كاناي بولسا سۇناي شەكلىدىكى ھالقا شەكىللىك كۆمۈرچەكتىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. بەزىسى كىچىك تولۇق، بەزىسى چوڭ ناتولۇق بولىدۇ. بەزىسى ھاۋانى ئۆزىگە تارتىش بىلەن كېڭىيىدۇ.

ئۆپكە: كۆكرەك بوشلۇقىغا جايلاشقان ئەزا بولۇپ، ئوڭ - سول ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئوڭ قانىتى يۇقىرى، تۆۋەن، ئوتتۇرا دەپ ئۈچ بۆلەك بولىدۇ، سول قانىتى يۇقىرى،

تۆۋەن دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. بۇ يۇمشاق گۆشتىن ھاسىل بولغان بىر ئەزادۇر. ھەرقاچان ئۇنىڭغا ھاۋا توشقان بولىدۇ. بۇ ھاۋانىڭ خەزىنىسى ھەرقاچان ساپ ھاۋادىن ئۇنىڭغا مەدەت يېتىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭدىكى تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن يۈرەك-كە ساپ ھاۋا يەتكۈزۈش ئارقىلىق قاننى تازىلاپ تۇرىدۇ.

زىققە نەپەس

ئالامىتى: تىنىپ ئۆلگۈرتەلمەسلىك، ھەتتا نەپىسى قىسقى-رىپ قېلىش، كۆڭلى ئاينىش، رەڭگى تاتىرىپ كېتىش، كېچى-لىرى بەكرەك دەم تۇتۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ھەمدە كاناي-دىكى تومۇرلىرىدا مەسىلە بولسا ئىچىگە نەپەس ئېلىشتا تەسلىك تارتىدۇ، ئۆپكىنىڭ ئىچكى قىسمىدا، يەنى يۈرەك بىلەن بولغان ھاۋا يولىدا مەسىلە بولسا، نەپەس چىقىرىش تەس بولىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ قويۇق يەللىرى نەپەس ئور-گانلىرىغا چاپلىشىۋالغانلىقتىن بولىدۇ، يۈرەك ئاجىزلىق ئەگەش-كەن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدادىن بولسا، ئەۋرىشىم شەربىتى؛ بەلغەمدىن بولسا زۇپا شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ. ئايارەج لوغانىزىيا، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى ئەفتىمۇن، مەجۇنى سوم، سىركەنجىۋىل ئەنسى-لى، لوئوقى بادام، گاۋزىبان شەربىتى، ھەببىسۇيابادانە، مىخ-رىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۈرەكنىڭ ھاۋا يولىغا قان تولۇپ قالغاندىن بولسا، كۆز تومۇرى قىزىل، ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: تىل ئاس-تىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، دەم تۇتۇلغان كىشىدە تەرەت قاتتىق بولسا، ھەببى سويابادانە، تەرەت بوش بولسا، خېمىرى خەشخاش، ھەببى ئىمساك بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاۋاز تۇتۇلۇش

ئالامىتى: سۆز قىلسا ئاۋاز چىقمايدۇ، سوغۇقتىن بولسا يەنى (بەلغەمدىن) غىژ - غىژ بولىدۇ. بەلغەم تەس چىقىدۇ، قاپاق ئىششىپ قالىدۇ. سەپرادىن بولسا يۆتەل قۇرۇق بولىدۇ، ئەتىگەندە بىر ئاز ئېچىلىپ، چۈشتىن كېيىن پۇتۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمگە ئاچچىق سەپرا ماددىسى ئارىلاشقاندىن ياكى سەپراغا بەلغىمى شور ئارىلاشقاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: شېكەر بىلەن قايماق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، سەپرا- دىن بولسا بىنەپشە يېغىدا ئېغىزنى چايقاپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم كۆيگەندىن ئاۋاز تۇتۇلسا، لىمون شەربىتى، سىركەنجە- ۋىل ئەنسىلى بىلەن ياخشىدۇر. يۇتقۇنچاق سىلىدا دائىم ئۈنى پۇتۇپ قالىدۇ، ئاچچىق نەرسىلەرنى يېيىشكە بولمايدۇ. شارابى چىلان ياخشىدۇر.

تۇتقاقلىق نەپەس قىستاش

ئالامىتى: يول يۈرگەندە ۋە ھەرىكەت قىلغاندا نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋاقىتتا خۇددى ساق ئادەمدەك يۈرىدۇ. مەيدە غىژىلدايدۇ، يۆتەلگەندە بەلغەم چىقىدۇ.

سەۋەبى: ئۆپكىنىڭ شاخچىلىرىدىكى ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: خېمىرى خەشخاش، بەرشىشا، مەتبۇخ زۇپا، ھەب- بى ئايارەج، شەربىتى بىخسۇسلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل مۇنداق بىرقانچە سەۋەبتىن بولىدۇ.

1) قاندىن بولسا: تومۇر چوڭ، رەڭگى قىزىل، تىنىقى

قىزىق، نەپەس چوڭ، سوغۇق ھاۋانى خالايدۇ. بۇ، قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: زىخ، بىھى، خەشخاش شەربەتلىرى ياكى مەتبۇخلارنى بېرىش پايدىلىق.

2) مېڭىدىن ئۆپكىگە سويۇقلۇق قويۇلغاندىن بولسا: كۆزدۈزى يۆتەلمەيدۇ، كېچىسى يۆتەل كۆپ بولىدۇ.

ئىلاجى: كۆكنار قايىنىغاندا غار - غار قىلىش، سەمغى ئەرەبىنى ئېغىزدا تۇتۇش لازىم.

ئەگەر مېڭىدىن كەلگەن سويۇقلۇق ئۆپكىدە قويۇلۇپ قالغان بولسا، قاتتىق يۆتەل بىلەن بەلغەم چىقىدۇ. كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولىدۇ، بۇ ئەھۋال زۇكامدىن كېيىن بولىدۇ.

ئىلاجى: پىلپىل، رۇببىسۇسنى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ شۈمۈش، زۇپا، شۈمشا، بىخسۇسنى قايىنىتىپ ئىچىش كېرەك. ھەببى شىپا، خېمىرى مومسىكلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

3) بەلغەمدىن بولسا، كۆكرەكتە غىژ - غىژ كۆپ بولىدۇ، بۇ قېرى ۋە ھۆل مىجەزلىكلەردە كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدۇر.

ئىلاجى: قىزىتما بولمىسا بەدىيان، كەرەپشە، بىخ سۈس، زۇپا، پىرسىياۋشان قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ ھەم ماددىسى پىشقاندىن كېيىن تازىلىنىدۇ.

4) يۆتەل سەپرادىن، چاڭ - توزاندىن بولسا، كالتە قۇرۇق يۆتەل، كۆكرەكتە يىرىكلىك ھېس قىلىش، ئۇسسۇزلۇق، تومۇر ئىنچىكە، تېز ئۇرۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ماددىسىنىڭ كېمىيىپ كەتكەنلىكى سەۋەب بولىدۇ ياكى ياخشى، ساپ بولمىغان ھاۋامۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: ئارپا مۇقەششەر، كۆكنار ئورۇقىنىڭ ئېقى قاتارلىقلارغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5) ئۆپكىنىڭ سەتھىگە مۇدۇر چىققاندىن بولسا، تومۇر تېز

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېپىدۇ، سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ. يۆتەل كالتە بولىدۇ، بەلغەم چىقمايدۇ. سوغۇق ھاۋانى خالايدۇ.

سەۋەبى: يۇقىرىقى تۆت خىل يۆتەلگە ۋاقتىدا ئىلاج قىلمىغانلىق تۈپەيلىدىن، ئۆپكىنىڭ كىچىك تومۇرلىرى قالايمىقان چىگىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

ئىلاجى: كۆكرەككە شەخەك قويۇش، سەپرانى سۈرۈش، مېۋە سۈيى بىلەن تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. مۇدۇر ئېغىز ئالمىسا، بۆرە ئەرمىنى، ھىڭ، قارلىغاچ مايىقىنى يېڭى سۈتلەر بىلەن ئېلەشتۈرۈپ كۆكرەكنى ياغلايدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن سۈت بىلەن ھەسەلدە ئېغىز غار ـ غار قىلىنىدۇ. بۇ چاغدا بۇغداي كېپىكىنىڭ سۈيى، بادام يېغى، شېكەر، قايماق يەيدۇ.

6) مەيدە توشۇپ قالغاندىن بولسا، قورساق ئاچماسلىق، مەيدە ئېسىلىش، مەيدىدىكى بۇسنى مېڭىگە قوزغاپ، يۆتەلنى كەلتۈرىدۇ.

ئىلاجى: غىزانى ئازايتىش، مەيدىنى تازىلاش، سۈرگە ئىچىش لازىم.

7) مەيدىدىن سەۋدانىڭ بۇسى مېڭىگە ئۆرلىگەندىن بولىدۇ. كانايدا قىم ـ قىم غىدىقلاش بولىدۇ. يۆتەل كالتە بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، بەلغەم چىقمايدۇ، چىقسا كۆك بولىدۇ، نەپەس كىچىك، تومۇر كىچىك، ئاستا بولىدۇ.

ئىلاجى: بۇغداي كېپىكىنىڭ مەشۇتىنى شېكەر بىلەن يېيىش لازىم ھەمدە ھۆل ئىسسىق بولغان نەرسىلەردىن توخۇم سېرىقى، ئېرىك مالنىڭ گۆشى، شەربىتى ئىنىپ، شەربىتى ئەۋرىشىملەر ياخشى.

خۇلاسە: يۆتەلدە ئېغىرلىق، بەلغەمنىڭ تەس چىقىشى ماددىنىڭ دەلىلى، يەڭگىللىك بىلەن يۆتىلىش يەلنىڭ دەلىلى، خەپرۇكنىڭ تەس چىقىشى ماددىنىڭ يېقىندا ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلى.

8) ئۆپكە، جىگەرگە قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن يۆتەل

بولىدۇ. كۆزنىڭ ئىچى مەللە، يۈزدە ئۆمۈچۈك تورىدەك قان تومۇرلار كۆرۈنۈشى، يۆتەلنىڭ كالتە ھەم سانجىق بولۇشى، خەپرۇكنىڭ پۈرىشى، تومۇرنىڭ تېز، ئىنچىكە ئۇرۇشى، ئۇيقۇسىزلىق — مانا بۇ قۇرتنىڭ ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: زاتىل جەنبىدىن كېيىن كۆكرەك پەردىسىگە يىغىلغان سۇنىڭ كۆكرەكتە ئۇزۇن مۇددەت تۇرغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئەرەقى بەسەلنى شېكەر بىلەن ياكى سۈپارى جوز بىلەن بېرىش ئارقىلىق قۇرت ياشايدىغان سۇ، يىرىڭنى چىقىرىش ھەمدە بەلغەم بوشاتقۇچى قارىمۇچ، رۇببى سۇستەك دورىلارغا ئۆپكىنى ياشارتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

قان، يىرىڭ تۈكۈرۈش

قان ۋە يىرىڭ تۈكۈرۈشنىڭ ئالامەتلىرى:

1. تۈكۈرۈك بىلەن بىللە كەلسە، ئېغىز ئىچىدىن كەلگەن بولىدۇ.

2. قان باشتىن كەلسە، تامغاق قۇرۇش بىلەن كېلىدۇ. قان كەلگەندىن كېيىن باش يەڭگىللىشىدۇ.

3. قان كاناي ئاغزىدىن كەلسە، گال ياساش بىلەن كېلىدۇ. ئاز كېلىدۇ، يۆتەل بولمايدۇ.

4. قان كانايىنىڭ ئۆزىدىن كەلسە، يۆتەل ۋە ئاغرىق بىلەن كۆپۈكلەش.

5. قان كۆكرەكتىن كەلسە، قاتتىق يۆتىلىش بىلەن سۇزۇك، ئاز كېلىدۇ.

6. قان ئۆپكىنىڭ ئۆزىدىن كەلسە، يۆتەل بىلەن ئاغرىقسىز ئۆتكۈر قىزىل ۋە كۆپۈكلىشىپ كېلىدۇ.

7. قان تالدىن كەلسە، قول، تىز، تاپان قىزىش بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كېلىدۇ.

8. قان قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەردىن كەلسە، قەي بىلەن كېلىدۇ، ئاپەت قايسى ئەزادا بولسا، شۇ ئەزانىڭ دەردى گۇۋاھلىق قىلىدۇ.

ئىلاجى: ئىغىزدىن كەلگەنگە ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى، موزا، زەمچىگە ئوخشاش تۇتقۇچى دورىلارنى ئىغىزغا ئېلىپ غار - غار قىلىسۇن. باشتىن كەلگەن بولسا، قىيفالدىن قان ئېلىش، باشنىڭ ئارقىسىغا ھىجامەت قويۇش، يۇقىرىقى دورىلارنى بۇرنىغا ئېلىش لازىم. كاناي ئىغىزىدىن كەلسە، ئىغىزىدىن كەلگەن ئىلاجىنى قىلىش، يەنى قۇرسى نەپسۇددەمنى ئىغىزدا تۇتۇش لازىم. كانايىنىڭ ئۆزىدىن كەلگەن بولسا، ئىلاجى تەس. ئۆپكىدىن كەلگەنگە سافىن ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. پاچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. تەبىئەتنى يۇمشاق تۇتۇش ۋە ھاجەت ئېتىبارى بىلەن تەڭشەش لازىم.

ئۇنىڭدىن كېيىن تۇتقۇچى دورىلار كۆكسىگە تېڭىلىدۇ. ئۆپكىدە ئىششىق بولماي، كۆكرەكتىن قان كەلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەم قۇرسى نەپسۇددەمنى ئاز - ئازدىن يەيدۇ ھەم كۆكسىگە چاپىدۇ، قان يۇتقۇنچاق، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەردىن كەلسە، قۇرسى كەھرىۋا يېيىش لازىم. يەنى قومچاق يوتقىنىنىڭ سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. شادىنە: مەخسۇس سېمىز ئوت، قومچاق يوتقىنىنىڭ سۈيىدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كېسەل ياخشى بولغىچە ئېغىر ئىش قىلماسلىق لازىم. جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، قىزىتقۇچ غىزا، شاراب ئىچمەسلىك، كۆپ نۇرىغا قارىماسلىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى پۇرىماسلىق كېرەك.

غىزاسى: ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىغا خۇنسىيۋشان، كەھرىۋا، قۇرۇق كەشنىز قوشۇپ يەيدۇ ياكى ئوغلاق گۆشىنى خىياربارتەك، كەشنىز، گۈل ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ يەيدۇ. ئەگەر دورىنى كۆپ ئىچىپ، ئاجىزلىق پەيدا بولسا، گۆش يېسە

بولىدۇ. خىرپە، بارتەك، ئەدەس، چىلاننى خۇنسىياۋشان، شىپ-
كەر بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

ئۆپكە ئىششىقى

ئالامىتى: قاندىن، سەپرادىن بولسا، ئىتتىك قىزىتما پەيدا قىلىپ، جۇغ - جۇغ بولىدۇ. تىترەش، جۆيلۈش ۋە تومۇرى، نەپىسى تېزلىشىپ كېتىدۇ. دېمى سىقىلىش، كۆكسى يۆتەلگەندە قاتتىق ئاغرىش، ئاززاق قان ئارىلاش خەپرۇك تاشلاش، ئىككى مەڭزى قىزىرىپ قىلىش، قاپىقى بودۇلۇپ قىلىش، كۆكرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە ئېغىرلىق سېزىلىش، تىللىرى قۇرۇش، تومۇر دولقۇنسىمان سېلىش، كېيىنكى دەۋرلىرىدە پوت - قول مۇز-لاش، لەۋلىرى كۆكىرىپ كېتىش بولىدۇ. ئەگەر ئۇشتۇمتۇت ئىستىما پەسىيىپ كېتىپ، تومۇر تېزلىشىپ قالسا خەتەرلىك-تۇر. ئەگەر ئىستىما پەسىيىپ كېتىپ، تومۇرى، نەپەس پەيدىن-پەي ئاستىلىسا، ياخشىلىققا قاراپ ماڭغانلىقىدۇر.

بەزىدە بۇ ئىششىق جەنبەگە ئۆتۈپ كېتىدىغان ئەھۋالمۇ بو-لىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل يەتتە كۈندىن ئېشىپ كەتسە سىلغا ئۆرۈلىدۇ. زاتىلرىيە بەلغەمدىن بولسا، تۈكۈرۈك كۆپ، قىزىل-لىق ئاز، ئۆيقۇ كۆپ بولىدۇ. بۇرۇن قاناشنىڭ پايدىسى بۇنىڭدا ئاز، زاتىل جەنبىدە پايدىسى بار.

ئىلاجى: ماددىسىغا قاراپ ئىلاج قىلىش، قاندىن بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئارپا سۈيى، بادام يېغى، ئىسپىغۇللارنى ئىچۈرۈش لازىم. كۆكرىكىگە ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، كاپۇر ئېزىپ چىپىلىدۇ. قار ياكى مۇز بىلەن سوغۇق قىلىپ چىپىلىدۇ. سەپرادىن بولسا: خەشخاش، نىلۇپەر شەربەتلىرى بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا: شەربىتى زۇپا، ئەنسىل شەربىتى، شەر-بىتى سۆئلەب بېرىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆكرەك پەردە ئىششىقى

ئالامىتى: زاتىلجەنبە دەپ كۆكرەك پەردىسىنىڭ ئىششىقىنى دەيمىز، بەرسام، سەرسام دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

بەرسام (زاتىل سەدىرى) كۆكرەك ئالدى پەردىنىڭ ئىششىقى، بۇنىڭ ئالامىتى: ئاۋۋال ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ، كېيىن زىھنى ئېلىشىدۇ، تومۇر ھەرە چىشى شەكلىدە تېپىدۇ. قوۋۇرغا ئاستىدا سانجىق بولىدۇ، دەسلەپتە قۇرۇق، كېيىن بەلغەملىك يۆتەل بولىدۇ. يۆتەلگەندە، نەپەس ئالغاندا ئاغرىق بەك كۈچىيىپ كېتىدۇ، كىشى يۆتىلىش، نەپەس ئېلىشتىن قورقىدۇ. نەپەس ئالغاندا ئاغرىسا، مەسىلە كېڭەيگۈچى ئەزادا، ئەگەر نەپەس چىقارغاندا ئاغرىسا، تارايغۇچى قىسمىدا مەسىلە بار دەيمىز. ئىششىق قاندىن بولسا چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ؛ سەپرادىن بولسا سانجىلىپ ئاغرىيدۇ؛ تۈكۈرۈك قارا بولۇش (سىرتتىن تۇتۇن، چاڭ-توزان ئارىلاشمىغان بولسا) سەۋدادىن بولغان بولىدۇ.

سەرسام

كۆكرەك ئارقا پەردىلىرىنىڭ ئىششىقى. ئالامىتى: ئاۋۋال زىھنى ئېلىشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. باشقا ئالامەتلەر يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

ئىششىق مەيلى قايسى ماددىدىن بولمىسۇن، 14 كۈنگىچە تارقىمىسا، يەنى تۈكۈرۈك سۈزۈلمىسە، يىرىڭ يىغىلغان بولىدۇ، يىرىڭدايدۇ، يەنى شۇ يىرىڭ 40 كۈنگىچە توختىمىسا سىل پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئۆپكە توقۇلمىلىرىغا يىرىڭ يىغىلغاندىن بولىدۇ. يەنە بىر ئالامىتى: كېسەل بولغان تەرەپتىكى قوۋۇرغىنى باسسا ئاغرىيدۇ، يۆتەل قىسقا بولىدۇ. لېكىن خەپرۇك چىقارمايدۇ، نەپەس تېز ۋە ئۈشتۈمتۈت بولىدۇ، بەزىدە قىزىتىدۇ.

بۇ ئىششىق ئىغىز ئالسا ئۇنىڭ ئالامىتى: ئاغرىق قاتتىق، نەپەس ئېلىش قىيىن، ئىسستما يۇقىرى، تىلى يىرىك، يۆتەل تەس بولىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ كېتىدۇ، ئەقلى ئېلىشىدۇ. باش، سەزگۈ ئەزا ئىغىرلىشىدۇ، بۇ بەلگىلەر تولۇقلىنىپ بولـ-غاندىن كېيىن بىر ـ بىرلەپ پەسىيىدۇ. لېكىن ئىغىرلىق بولىدۇ. بەزىدە بەلگىلەر ئارىلىشىپ كېتىدۇ، تومۇرى كەڭ، دولقۇنسىمان تېپىدۇ. ئەگەر ئىسستما ئىغىر بولسا، ئاسان ئىغىز ئالىدۇ.

زاتىلجەنبى: زاتىلرىيىدە كېسەلنىڭ ساقىيىش ـ ساقايماسـ-لىقىغا تۆۋەندىكىلەر بەلگە بولىدۇ: بەلغەم ئاسان ئاجرىلىپ چىقـ-سا، قويۇق، ئاق بولسا، كېسەل ساقىيىدۇ. بەلغەم قىزىل شىلاش، ئاق شىلاش، بولۇپمۇ بۇ داغ يۇمىلاق بولغىنى ماددىسىـ-نىڭ قويۇق قاتتىقلىقىنىڭ بەلگىسى، بەلغەمنىڭ يېشىل، كۆك بولغىنى، ماددىنىڭ توڭلاپ قالغىنىنىڭ بەلگىسى.

يۇقىرىقىلار زاتىلجەنبى خالىسىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر. ئۇنىڭـ-دىن باشقا، كۆكرەكنىڭ قوۋۇرغا ئەتراپىدىكى پەردىسىدە ياكى كۆكرەكنىڭ سىرتىدىكى تېرىگە تۇتاش پەردىدە بولىدۇ. بۇنى زاتىلجەنبى غەيرىي خالىس دەيمىز.

ئالامىتى: بۇ يەل بولۇپ، كىرگىتلەرنىڭ ئارىلىقىغا ئۇرۇنـ-لىشىدۇ. يۆتكەلمەيدۇ، ئاغرىتىدۇ، بۇ قارىماققا زاتىلجەنبى خاـ-لىسقا ئوخشىسىمۇ، ئەمما پەرقى يەلدىن بولغاندا ئىسستما بولمايـ-دۇ، يەڭگىلرەك بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن يەلنى ئېرىتكۈچى دورا تاڭسا كۇپايە قىلىدۇ.

ئىلاجى: زاتىلجەنبى «زاتىل سەدىرى» ، «زاتىل ئەرىزى» زاتىلرىيىلەرنىڭ ئىلاجى ئوخشاشلا قىيفال تومۇردىن قان ئېـ-لىش، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، كۆپىيىپ قالغان ماددىنى چىقىرىش، هۆقنە بىلەن تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. مۇهقىنە سۇرگۈدىن ياخشىراق، چۈنكى سۇرگۈنىڭ ماددىنى يۇرەككە ئىتـ-تىرىش خەۋپى بار.

شەربەت ئىچمەكچى بولسا تەبىئەتنى يۇمشىتىدىغان ماددىنى، بەلغەمنى پىشۇرىدىغان، سوۋۇتۇش بىلەن تازىلايدىغان خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. ئارپا سۈيى بىلەن بىنەپشە سۈيىنى ياكى ئارپا سۈيىنى تاتلىق چىلان بىلەن قوشۇپ ئىچىدۇ ياكى چىلان، سەرپىستان، خۇبباز ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخسۇسلار قايناتىپ ئىچىلىدۇ. لوئوقى خىيار شەنبەر بىرىلسە تېخىمۇ ياخشى. ئۆپكە ئىششىقىنى ئايرىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى بىر لاتىنى ھۆل قىلىپ كۆكرىكىگە ياپىمىز، قايسى جاي بالدۇر قۇرۇسا ئىششىق شۇ جايدا دەپ بىلىمىز.

غىزاسى ئۇچۇن: ئارپا سۈيىنى شېكەر بىلەن، ناننى چۆجە گۆشى بىلەن يەيدۇ.

ئىزاھات: زاتىلجەنبى كۆپىنچە مۇپاسىل ۋە بۆرەك كېسىللى بار كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ، بۇ ھۆل قۇرۇق جەنبى دەپ ئاتىلىدۇ. باشلىنىش دەۋرى قۇرۇق زاتىلجەنبى دېيىلىپ، كۆكرەككە يىرىڭ ياكى سۇ چۈشكەندە ھۆل جەنبى دېيىلىدۇ. پارسچە «خانىقە» دېيىلىدۇ.

سىل — ئۆپكە جاراھىتى

بۇ ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى بولۇپ، بۇنىڭ ئىسمى دىق ئىستىمىغا ئوخشايدۇ.

ئالامىتى: دەسلەپكى مەزگىلدە ئاز، ئاخىرقى مەزگىلدە كۆپ ۋە قاتتىق يۆتىلىدۇ. ئىشتىھاسى بۇزۇلىدۇ، پۈتۈن بەدىنى ماغدۇرسىزدەك بىلىنىدۇ. ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېسەل ئەۋج ئالغانسېرى ئاغرىغان جايىنى بىلەلمەيدۇ، كەچتە ئىستىما پەيدا بولۇپ، تاڭ كېچىدىن كېيىن ئىستىما يانىدۇ، كېچىسى ئۇيقۇدا تەرلەيدۇ. كېسەل كىشىنىڭ ئىككى مەڭزى قىزىرىپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى ئايال بولسا جىنسىي ئالاقە ھەۋىسى ئېشىپ كېتىدۇ. ھەيز كۆرۈش ۋاقتى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ ياكى

ئادەت كەم بولىدۇ. يۆتەلگەندە چىققان خەپرۆك شىلىملىق ۋە قان ئارىلاش، پۇرايدىغان بولىدۇ. بۇ بەلغەمنى سۇغا سالسا چۆكىدۇ. ئونتقا سالسا پۇرايدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل زاتىلجەنبىدىن كېيىن قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى ئۆپكىگە چۇشكەن نەزلىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئادەم سۇتى ياكى ئېشەك سۇتىنى بېرىش لازىم، ئىستىما بولسا ئىستىمىسىنى قايتۇرۇشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. ئاپتاپى گۇلقەنت بەك ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، سىل كېسىلىدە ئىچىنى بوشاتماي، يۆتەلنى پەسەيتىش لازىم. سۇت بېرىۋاتقان چاغلاردا ئىچى بوشاپ كەتسە، سۇتكە كەترا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قۇرسى كاپۇر، قۇرسى سەرتان، قۇرسى بىنەپشە بېرىلىدۇ. تامىقى ئۇچۇن چۇجە گۆشلىرىگە سەرتانى نەھىر سېلىپ بېرىلىدۇ، ئارپىنى سوقۇپ كۆكنار شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئۆپكە سىلىنىڭ يەنە بىر ئالامىتى: كۆزنىڭ ئېقى بوز ھەم نۇرسىز، چىرايى ئىسلاش بولۇپ قالىدۇ.

دىققەت: بۇ كېسەلدە ئېڭەك گۆشى سۆڭەككە چاپلىشىپ قالسا، قورساق تېرىسى كېپەكلىشىپ قالسا، تۇكورۇكى پۇرىسا، چېچى چۇشسە، ئىچى سۇرسە ساقايمايدۇ.

يۇرەك، ئۆپكىنىڭ ئاستىدىكى پەردە ئىششىقى

ئاشقازان — جىگەرنىڭ ئۇستىدىكى پەردە بولۇپ، بۇ مىراق دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: جىگەر كېسەللىرى تۇپەيلىدىن ئىششىسا، ئوڭ تەرەپتە ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ ھەمدە جىگەر كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان تۇپەيلىدىن بولسا ئىككى چېكە داۋاملىق، بولۇپمۇ قورساق ئاچ ۋاقىتتا بەك ئاغرىيدۇ. كۆز ئەتراپى كۆك بولىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازان ۋە جىگەردىكى غەيرىي بۇزۇق بۇسلارنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆتۈرۈلۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم.

تۆۋەندىكى دورا يۆتەل ۋە نەپەس قىستاش، جىگەرنى تۈتۈپ تۇرغۇچى پەردە ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 1200 گرام، ئالما سۈيى، شېكەر 300 گرامدىن، شېكەر بولمىسا قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ 30 گرامدىن 50 گرامغىچە.

ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازاننىڭ ئورنى كۆكرەك بوشلۇقى بىلەن قورساق بوشلۇقىنى ئايرىپ تۇرىدىغان ھىجابى ھاجىزەنىڭ ئاستىدا، يۇقىرىسى قىزىلئۆڭگەچكە، ئاخىرى 12 بارماق ئۈچەيگە تۇتىشىپ ئوڭ تەرەپكە سوزۇلغان، سول تەرەپكە دوڭغايغان ھالەتتە بولىدۇ.

ئاشقازان — سىفاق، مىراق، سىرىبدىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمدىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. ئاشقازاننىڭ تاش قاتلىمى گۆش، ئىچى قاتلىمى پەيلەردىن تۈزۈلگەن ھەم قان تومۇر نېرىپلار بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

ئاشقازاننىڭ تېۋىتىنى تۈتۈپ تۇرغۇچى پەردىدە قان تومۇرلار ۋە پەيلەر جايلاشقان بولىدۇ. يەنە بىر خىل ماددا بولۇپ، ياغلاش تۈتاشقاق (ھۆللۈك) سوغۇقلۇقتىن توڭلايدۇ. ئىسسىقلىق پەيدا قىلىشقا ياردەملىشىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئۈستىدە بىر خىل كۈچلۈك پەردە بولۇپ، بۇ سىپاق دېيىلىدۇ، سىپاقنىڭ ئۈستىدىكى تارىمۇشلار (تورسىمان پەردىلەر) مىراق دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى: ئۇسسۇزلۇق كۆپرەك بولىدۇ.

سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن پەسىيىدۇ، لەتىپ غىزا كۆيىدۇ. بۇزۇلىدۇ، شۇڭا زىيان قىلىدۇ. بەزى غەلىز غىزا ئوبدان سىڭىدۇ، لېكىن مىجەزى ئۆزگەرسە، سىڭىش كۈچلۈك بولىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى: كېكىرىك كۆپ، نازۇك غىزا ئۈزۈندا سىڭىدىغان، بەزى سىڭمەيدىغان بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئاز، سىڭىشتىن ئىشتىھا كۈچلۈك بولىدۇ.

قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى: تۇكۇرۇك ئاز، ئۇسسۇزلۇق كۆپرەك بولىدۇ، سۇ ئىچسە مەيدە چىڭىيدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق غىزادىن قېچىپ، ياغلىق غىزاغا، شورپىغا ئامراق بولىدۇ. بەدەن كېپەكلىشىدۇ، ياغنى تېز سۈمۈرۈۋالىدۇ.

ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى: قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. يۇقىرىقىلار تەبىئىي مىزاجىنىڭ ئالامىتىدۇر.

سوئى مىزاج ساددە: ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ، ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق، ئېغىز قۇرۇق بولىدۇ.

سوغۇق سوئى مىزاج بولسا: ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، تۇكۇرۇك، يەل كۆپ بولىدۇ. شۇڭا قورساق كۆپىدۇ.

ھۆل سوئى مىزاج بولسا: ئېغىز تەمسىز بولىدۇ، قۇرۇق سوئى مىزاجدا ئېغىز چۈچۈمەل بولىدۇ.

قانداقلا بولمىسۇن سوئى مىزاجىنىڭ ھەممىسىدە تاماق سىڭىش يېتەرسىز بولىدۇ.

سوئى مىزاج ماددىدىن بولسا تۆت خىل بولىدۇ، ھەممىسىدە ھۆ بولۇش، قۇسۇقنىڭ رەڭگى قايسى خىلتتىن بولسا شۇ خىلتقا بەلگە بولىدۇ. ئادەتتە ئاشقازان پاك، كۈچلۈك بولسىمۇ، ئاچلىق سەۋەبىدىن ئۆزگىرىپ، ئاجىزلىشىپ قالسا، سوئى مىزاج كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال تەكرارلىنىپ داۋاملىشىۋەرسە، ئاشقازان ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇق سوئى مىزاج ماددىنىڭ پەيدا بولۇشى ئاشقازاننىڭ مىجەزى سوغۇق تۇرۇقلۇق يەنە سوغۇق غىزا يېيىش، ئىسسىتىلغان غىزالارنى يېيىش، سوغۇقتا توڭۇش ياكى يەللىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

غىزالارنى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

ئىسسىق سوئى مىزاجنىڭ سەۋەبى: غىزانى بەك قىزىق يېيىش، قىزىق تاماقتىن كېيىن كۆپ ھەرىكەت قىلىشلاردىن بولىدۇ.

سوئى مىزاج ماددىنىڭ سەۋەبى: سوغۇق مىزاج كىشىلەر سوغۇقلۇق، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ئىسسىقلىق غىزالىرىنى كۆپ يېگەن ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلغان ياكى بەك قىزىق چاي ئىچكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سوئى مىزاج ساددا بولسا، مىزاجنى تەڭشەش، سوئى مىزاج ماددا بولسا، بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم.

ئاشقازاننى تازىلاش كۆپىنچە قەي بىلەن بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا باشقا ئەزادىن ماددا تۆكۈلگەن بولسا، شۇ ئەزانىڭ ماددىسىنى تازىلاش لازىم. ئاشقازانغا كۆپىنچە جىگەر، تال، مېڭىدىن ماددا قۇيۇلىدۇ. نەزلە ـ زۇكام، جىگەر، تالنىڭ سوئى مىزاجى گۇۋاھلىق بېرىدۇ. بۇ ئەھۋالدا مېڭىدىن سۇيۇقلۇق تۆكۈلمىگەن بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. جىگەردىن قۇيۇلغان بولسا، ئوڭ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، تالدىن تۆكۈلگەن بولسا، سول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئەگەر ئاجىزلىقتىن سوئى مىزاج كېلىپ چىققان بولسا، ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات تاماق يېيىش كېرەك.

قاچانكى سوئى مىزاج ماددىدىن بولسا، ماددا ئاشقازانغا ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، ئايارەج پەيقىرانى شارابى ئەفسەنتىن ياكى سىرىق ھېلىلە بىلەن ئىچسە، ماددىنى ئاشقازاننىڭ تېگىدىن تارتىپ چىقىرىدۇ، ياخشى قۇستۇرىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى

ئالامىتى: كۆيگەن سەۋدانىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقىدىن بولسا، تاماق يەپ 4 ـ 6 سائەتتىن كېيىن ئاغرىيدۇ. چۈچۈمەل

قۇسمىغىچە توختىمايدۇ، ئاچ قورساققا سەپرا قۇيۇلغاندىن بولسا قورساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ. ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ ھەم قۇسۇق-تىن چىققان نەرسە سېرىق، ئاچچىق بولىدۇ، تاماق يېسە ئاغرىق توختايدۇ. سەزگۈرلۈك ئېشىپ كەتكەندىن ئىسسىق - سوغۇق تېز تەسىر قىلىپ ئاغرىيدۇ (نېرۋا خاراكتېرلىك).

ئالامىتى: سوغۇق سۇ ئىچكەندە بەزىدە ئاشقازان ئاغرىپ، قول - پۇت سوۋۇپ قالىدۇ. ئاندىن كېيىن ئايلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە مالىخولىيادا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى بەزىدە تاماق سىڭمىگەندىن، يەل پەيدا بولۇپ شۇ يەلدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا كېكىرىش بولىدۇ، كۆپ كېكىرگەندە بىرئاز يەڭگىللىك بولىدۇ. ھېق تۇتىدۇ. قورساق كۆپىدۇ. تاماق ئاستىغا چۈشكەنسېرى ئاشقازان تېگىدە، تال تەرەپتە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئاشقازان ئاغرىقى سەپرادىن بولسا، يېمىش قايناتمىسىنى ھېلىلە بىلەن ئىككى خىل ئانارنىڭ سۈيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى كۆيگەن سەۋدادىن بولسا، ئەفتىمۇن قاي-ناتمىسى ئىچىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن شىپا تاپمىسا، مىزاجىنى تەڭ-شەش لازىم. ئەگەر مىزاج ئىسسىق بولسا غوراپ شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى بىلەن ياكى ئۇلارنىڭ سۈيى-نى ئىچىش لازىم. زىخ، بېھى، ئالما شەربىتىمۇ ياخشى. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئىششىق تۇپەيلىدىن بولسا، ئىششىقنى دەپنە قىلغۇچى دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ. قاپاق لېشى، شۇمشا، ھەمشىۋانى، ئارپا ئۇنى، ئاق لالە، زىغىر، بابۇنە، گۈل ئۇرۇ-قى، سۇنبۇل، سەئدى قاتارلىقلار تېڭىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ھۆل سوئى مىزاجدىن بولسا ياكى قۇرۇق سوئى مىزاجدىن بولسا، ياكى قۇرۇق سوئى مىزاجدىن بولسا، تۆت خىلىت ئېتىبارى بىلەن داۋالاش لازىم.

ئاشقازان ئاغرىقى سېزىمچانلىق ئېشىپ كەتكەندىن بولسا،

نۇقۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مېڭىنى كۆچەيتىش لازىم. ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازان ئاجىزلىقى-دىن بولسا، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن قوسمىغىچە ياكى ئىچى سۈرمىگىچە توختىمايدۇ.

ئىلاجى: ئاملە نۇشدارى يېيىش لازىم. يەنى ھەزىمنى ياخ-شىلاشتا زەنجىۋىل مۇراببىاسى ناھايىتى ياخشىدۇر، بۇ تاماقتىن كېيىن بىر قوشۇق ئىچىدۇ.

ئاشقازان بۇزۇلۇش

سەۋەبى: بىرىنچىدىن تەس سىڭىدىغان غىزانى ئاۋۋال، ئا-سان سىڭىدىغان غىزانى كېيىن يېگەندىن، ئۆزۈلىنىشىنىڭ قالاي-مىقان بولۇشىدىن بولىدۇ. ئىككىنچىدىن، تۇتقۇچى تاماقنى بۇ-رۇن، بوشاتقۇچى تاماقنى كېيىن يېگەندىن بولىدۇ. مەسىلەن: پولۇنى بالدۇر، سۈيۈق ئاشنى كېيىن ئىچكەنگە ئوخشاش. ئۈ-چىنچىدىن، قىزىق غىزانىڭ كەينىدىن سوغۇق نەرسە ئىستېمال قىلىنغاندىن ياكى بەك سوغۇقلۇق ياكى بەك ئىسسىقلىق غىزا يېگەندىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تاماقتىن كېيىن ئېغىر ھەرى-كەت قىلغاندىن كېيىن ئاشقازاندىكى قىزىق تاماقنى كۆيدۈرىدۇ ياكى ئاشقازاندا جاراھەت يەل بولسا، ئاشقازانغا تاماق يېيىشىپ ھەزىم قىلالمايدۇ ياكى ئاشقازان جىگەر، تال، مېڭىدىن يارىماس غەلىز نەرسىلەر تۆكۈلگەندىن، تاماق بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال مالىخولىيائى مىسراقىدا ئۇچرايدۇ. بىلىش لازىمكى، يېگەن تا-ماق قورساقتا 12 سائەتتىن كەم، 24 سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت تۇرسا ساقلىق ئەمەس، بەلكى كېسەللىكتۇر.

ئىلاجى: ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقتىن بولسا، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئود، ئىترىفىل كىبىر، ئىترىفىل سىغىر، جاۋارىش قانىسا قاتارلىقلار تاللاپ ئىشلىتى-لىدۇ. سۇنبۇل، سەئدى كوفى، ئىزخىر، مەستىكى قاتارلىقلار سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇلۇپ مەيدىگە قويۇلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىق

پۈتۈن بەدەنىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولسا، ئاشقازاننىڭ تۆت خىل كۆچىنى (تارتقۇچى، تۇتقۇچى، پارچىلىغۇچى، ئىتتىرگۈچى) بۇ كۆچلەرنىڭ قايسى بىرى ئاجىزلاشقان بولسا، ئاشقازاننىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: تارتقۇچى كۆچى ئاجىزلاشقاندا ئاشقازان ئاغزىدىن غىزا ئۆزۈندا ئۆتۈپ بولىدۇ. كۆكرەكتە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، بۇ ئۇنىڭ بەلگىسى. تۇتقۇچى كۆچ ئاجىزلاشسا بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلسا قۇسىدۇ.

2. يېگەن تاماق شۇ پېتىچە ئۈچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ، ئىتتىرگۈچى كۆچ ئاجىزلاشسا، تاماق مەيدىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. كېكىرگەندە خېلى بۇرۇن يېگەن تاماقنىڭ پۇرىقى چىقىدۇ.

تارتقۇچى كۆچىنى كۆچەيتىش ئۈچۈن لىمون، ئالما، سەندەل شەربەتلىرى، غىزاسىغا لەتىپ غىزالار، دورىلاردىن خۇشبۇي، چۈچۈمەل دورىلار بېرىلىدۇ.

تۇتقۇچى كۆچ ئاجىز بولسا ۋە پارچىلىغۇچى، ئىتتىرگۈچى كۆچلەرنىڭ ئاجىزلىقى ئۈچۈن سىركەنجىۋىل، بېھى، بىرئاز زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلسە ھەممىسىگە پايدىلىق، 18 سەر سىركەنجىۋىلگە بەش گرام زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

غىزا سىڭمەسلىك

ئالامىتى: قۇۋۋىتى ھازىمە (پارچىلىغۇچى كۆچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ، بۇنداق كىشىنىڭ يۈزى ئىششىيدۇ، قۇسىدۇ، نەپەس قىستايدۇ. بېشى ئېغىر، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كۆپۈشۈش بولىدۇ، ھەرىكەت سۇس كېلىدۇ.

سەۋەبى: پارچىلىغۇچى كۆچىنىڭ ئاجىزلىقى.

ئىلاجى: قۇستۇرۇش، ئەگەر ماددا ئاياغ تەرەپكە ئۆتكەن بولسا تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. مەستىكىنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىش، كلىزما قىلىش، مەيدىنى پاكىزلاپ بولغاندىن كېيىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاشقازاننى تەنقىيە قىلغۇچى دورا بېرىش لازىم.

ئالما، غوراپ، قۇرسى ئودقا ئوخشاشلارنى يېيىش، غىزا يېيىشنى توختىتىش لازىم (كۆكۈل تولۇق غىزا خالىغىچە).

قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش

ئالامىتى: كىشى ھۆ بولىدۇ، قۇسىدۇ ھەم ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ، رەڭگى سارغىيىپ، بىئارام بولىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندىن بۇزۇق ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا قايتىپ كېلىشىدىن قاتتىق ھۆ بولۇش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىلاجى: بەدەن ئاجىزلاپ كەتمىسە، ئۆزىچە توختىسا بولىدۇ. ئەگەر بەك كۆپ قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ، بەدەن ئاجىزلاپ كەتسە، لىموننىڭ پوستىنى ئېغىزدا تۇتسا توختايدۇ. كېسەل كىشى ھەرىكەت قىلسا بولمايدۇ، ئىلاجى بار غىزا يېمىسۇن، ئۇخلىسۇن، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش توختىغاندىن كېيىن نازۇك غىزالاردىن ئاز - ئازدىن يېسۇن. بىلىش لازىمكى، ھەيز سەۋەبى بىلەن سەھەردە قۇسۇق كېلىپ ئايلىنىش يۈز بەرسە، ھەببى شىپادىن بىردىن ئىككى دانىغىچە بېرىپ تىنچلاندۇرۇپ ئۇخلىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەرەقى قىيمىقۇ ياكى تۇخۇمى قىيمىقۇنى قورۇپ 15 گىرامغا بەش گىرام پىننە قوشۇپ دەملەپ ئىچۈرۈلسە ھۆ تۇتۇش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش توختايدۇ. ئەگەر كۆپ تەرلەپ كەتسە سىركە بىلەن بەدەننى ئۆۋۈلاش لازىم. غىزاسىغا پىننە سېلىنغان قوناق ئۇمىچى بېرىلىدۇ، بەدەن بەك سوۋۇپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا، سىركىگە جوزنى سۈرۈپ ئۆۋۈلىسۇن.

ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى ۋە يوق بولۇشى

ئالامىتى: تاماققا ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ ياكى ئىشتىھا بولمايدۇ.

سەۋەبى: مەيدە ئىغىزىدا ئىسسىق ياكى سوغۇق سوئى مىزاج يۈز بەرگەندىن كۆڭلى غىزا خالىمايدۇ. ① ئاشقازاندا بۇزۇق خىلىتلار يىغىلىپ قالغان بولىدۇ. ② خام خىلىتلارنى ئاشقازاندا سىڭدۇرۇپ بولالماي، غىزا تەلەپ قىلمايدۇ. يەنە بىر سەۋەب ماسارىقا، جىگەر، ئۇچەيدە توسالغۇ بارلىقى ئۇچۇن ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندە قان ئاز بولۇپ، بەدەن ئاجىز بولسىمۇ ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. ئۇزۇن كېسەل بولغان كىشىمۇ ھەم شۇنداق. ھەم ئىچى كۆپ سۇرۇلگەندىن تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرغا توسالغۇ چۈشسىمۇ ئىشتىھا كەم بولىدۇ. بۇنىڭدا تال چوڭىيىپ قالغان بولىدۇ، بەزىدە ئۇچەيدىكى مەددىلەر ئاشقازان ئىغىزىغا چىقىۋالغاندىنمۇ بولىدۇ. شاراب ئىچىپ كۆنۈپ قالغان ئادەم شاراب ئىچمىسە ھەم ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ. ئارتۇق غەم ـ ئەندىشە، خۇشاللىقلارمۇ ئىشتىھا تۇتۇلۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئومۇمەن ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى سوئى مىزاج ماددا ۋە روھ تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم. مەسىلەن: تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ بولسا ئۇنى ئېچىش، جىگەردە، ماسارىقىدە توسالغۇ بولسا ئۇنى ئېچىش لازىم.

ئىشتىھا ئاچىدىغان دورىلار: بېھى شەربىتى، لىمون شەربىتى بۇ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ، بېھى سىركەنجىۋىل ئەنسىلى بىلەن بېرىلىدۇ. ئومۇمەن قوزغاتقۇچى دورىلارنىڭ ھەممىسى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، زەپەر ئىشتىھانى تۇتىدۇ.

ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى: ئاشقازاننىڭ ئادەتتە كۆپ يېيىلمەيدىغان نەرسىلەرگە كۆنۈپ قېلىشى بولۇپ، بۇمۇ بىر خىل كېسەل دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازانغا بۇزۇق نەرسىلەر توپلىنىپ تەبىئەت

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۇنى يوق قىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ قارىشىغا ئاشىق بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئاشىق بولغان نەرسە ئادەتتە ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىك خىللىرىغا زىت بولىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە هامىلىدار ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئادەتتە ھەيزنىڭ قېنى ھامىلىگە ئوزۇق بولىدۇ. ھامىلىنىڭ ئوزۇقىدىن ئاشقان قان بۇزۇلىدۇ، بۇ تۆرەلمە قىز بولسا شۇنداق، تۆرەلمە ئوغۇل بولسا ئاز كۆرۈلىدۇ. ئەنە شۇ بۇزۇلغان نەرسىلەر ئاشقازانغا يېنىپ كېلىدۇ، شۇ چاغدا تەبىئەت بۇزۇلغان نەرسىلەرنى يوق قىلىش ئۈچۈن زىت نەرسىلەرنى ياخشى كۆرىدۇ. مانا بۇ ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشىدۇر. ئايال كىشىدە بولسا تۆرەلمىگە 3 ـ 4 ئاي بولغاندا شۇنداق بولىدۇ.

ئىلاجى: قۇستۇرۇش لازىم. تۇرۇپ سۈيى، سېرىقچېچەك سۆلىرىنى ئىچىپ ئارقىسىدىن سىركەنجۇبىل ئىچسە ئاسان قۇسىدۇ.

غىزاسىغا: چۈجە گۆشى، ئوغلاق گۆشى، دارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيانلارنى ئىچىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەتىگەندە زىرە گېرمانى، بەدىيان رۇمى ئۈچ دەرھەمدىن، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىر سەر، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە، ئاملە يېرىم مىسقالدىن. بۇلارنى سىركىگە چىلاپ شېكەر سېلىپ ئىچىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تازىلانمىسا ئايارەج پەيقىرا يېسە بولىدۇ (ھامىلىدار ئاياللارغا ئايارەج پەيقىرا بېرىشكە بولمايدۇ).

ئىت ئاچلىقى

ئالامىتى: يەپ تويماسلىق، چۈچۈمەل كېكىرىش بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى. ئۇنىڭدىن باشقا رەڭگى چەيزە رەڭ بولۇش، كۆز نۇرى سۇس بولۇش، ئەگەر ئاشقازاندا مەددە بولسا مىدىرلايدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا ماددىسى ئاشقازان ئېغىزنى چىشلىگەنلىك

ياكى ئاشقازانغا مېڭىدىن ئۆتكۈر خىلىت قۇيۇلغانلىق ياكى ئاشقا-
زان ئېغىزىدا چوڭ مەددە بولۇش سەۋەب بولىدۇ، سوغۇقلۇق
ھەددىدىن ئاشقانلىقىمۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: ياغلىق غىزا يەپ بېرىلىدۇ، ئاچچىق، چۇچۇمەل
نەرسىلەرنى يېسە بولمايدۇ. دورىلارنىمۇ ھەم شۇنداق، ئەتىگەندە
تاتلىق شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ.

جوئىل موغىيىش

قورسىقى ئاچقاندا دەرھال تاماق يېمىسە ئايلىنىش، ھوشى-
دىن كېتىش بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: بەدەندە زاپاس قۇۋۋەتنىڭ يوقلۇقىدىندۇر.

ئىلاجى: تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، ۋەزنى ئاز، قۇۋۋىتى
يۇقىرى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئانار شەربىتى، ئالما
شەربىتى ھەم جاۋارىش، سەپەرجىلى بېرىش لازىم. جاۋارىش
رومانى ھەم شەربىتى زەبىب، شارابى گاۋزىبان قاتارلىقلارنى
بېرىش لازىم.

غىزاسىغا: پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى بېرىلسە بولىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق

ئالامىتى: ئادەم كۆپ مىقداردا سۇ تەلەپ قىلىدۇ. راست
ئۇسسۇزلۇق بۇنىڭ ئالامىتى بولۇپ، سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن
پەسىيىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر ۋە ئاشقازاننىڭ تەبىئىي قىزىقلىقىنىڭ ئاش-
قانلىقى، قۇرۇقلۇقىنىڭ ئىپادىسى. ئەگەر قىزىقلىق يۇرەكتە بول-
سا سوغۇق سۇ ئىچكەنگە قارىغاندا سوغۇق ھاۋا ياخشى. ئاشقازان
قىزىپ كەتكەن بولسا، سوغۇق ھاۋاغا قارىغاندا سوغۇق سۇدا
ئاسان پەسىيىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

1 . ئاشقازاننىڭ مىزاجى سوئى مىزاج سازەجدىن، بەزىدە قىزىق خىلىتتىنمۇ بولىدۇ. بەزىدە قىزىق تاماق يېگەندىنمۇ بولىدۇ، بەزىدە شىلاش (لىزىچ) تەس سىڭىدىغان تاماق يېگەنلىكتىنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

2 . يالغان ئۇسسۇزلۇق بەلغەمى شوردىن ياكى كۆيگەن سەۋدا تۇپەيلىدىن بولىدۇ، بۇ نەرسىلەر ئاشقازانغا توپلىنىپ تەبىئەت ئۇنى كۆيدۈرۈش ئۈچۈن ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، نەتىجىدە ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئۇسسۇزلۇقتا بىردەم چىداپ بەرسە ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ، تەبىئەت ئۇنى دەپئى قىلغان بولىدۇ. ئەگەر بۇ چاغدا سوغۇق سۇ ئىچىپ سالسا ئۇسسۇزلۇق تېخىمۇ كۈچىيىپ قالىدۇ. ئاندىن ماددىغا بىنائەن ئېغىزنىڭ تەمىمۇ ئۆزگىرىپ قالىدۇ ھەمدە مۇپاسىل، ئىستىسقا، ئاشقازان يارىسى، دىئابىت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا قىزىق چاي ئىچسە ئۇسسۇزلۇق يانىدۇ.

ئىلاجى: ئۇسسۇزلۇق يۇرەكنىڭ قىزىقلىقىدىن بولسا، تاتلىق، خۇش پۇراق، سوغۇقلۇق تاماق ۋە دورا بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا خىيار شەنبەر، تەرخەمەك، سەندەل، قىزىلگۈل شەربەتلىرى بېرىش لازىم. جىگەر، ئاشقازاننىڭ قىزىقلىقىدىن بولسا، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ سۈتىنى چىقىرىپ سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ ھەم تەرخەمەك، ھۆل قاپاقنىڭ ئۇرۇقىنى سۇتلەپ سۈيى بىلەن قوغۇن سۈيىنى شېكەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ ياكى چۇچۇمەل چىلانىمۇ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئىسسىق كۈنلەردە سەپەرگە چىققان كىشى ئۇسسۇزلۇقتىن قورقسا سېمىز ئوتنى سىركە ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن بىرگە ئىلىنغۇالسا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق قويۇق ياكى شىلىمشىق خىلىتتىن بولسا، ھەسەلنى ياكى شېكەرنى قايناق سۇ بىلەن بەرسە بولىدۇ، ئەگەر تۇزلۇق بەلغەم تۇپەيلىدىن بولسا، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلار ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ. غەلىز تاماق يېگەندىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولغان بولسا، بىخسۇس رۇم بەديان بىلەن دەملەپ بېرىلىدۇ.

ھېق تۇتۇش

ئالامىتى: ھېق تۇتۇپ غىزا يېيىشكە، گەپ ـ سۆزگە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى: ① ھېق تۇتۇش ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ھەرىكىتى بولۇپ، زىيانلىق نەرسىگە قارشى تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ ياكى قاتتىق سوغۇق ئەزالارنى قورۇپ، ماددىلارنىڭ تەھلىل بولۇشىنى توسقاندىن بولىدۇ.

② قاتتىق قىزىقلىق بولۇپ، مەيدىنىڭ نەملىكىنى يوقىتىپ تاتىشتۇرىدۇ، كۆيدۇرگۈچى ئىسسىتمىغا ئوخشاش قىزىق تاماق يەپ مەيدىدە قىزىيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زىرە، كاۋاۋچىنىغا ئوخشاش نەرسىلەرمۇ ھېق تۇتۇشنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

③ قويۇق بەلغەم قېلىنلاشتۇرىدۇ ياكى بىرخىل تاماق يەپ ئۇ تېخى سىڭمەي تۇرۇپ يەنە بىر خىل تاماق يېيىش بىلەن ھېق تۇتۇش كېلىپ چىقىدۇ.

④ بەزى تازىلاشتىن كېيىن بەدەن بەك ئاجىزلىشىپ، ئاشـقازاننىڭ ھۆللۈكى كېمەيگەن ۋاقىتلاردىمۇ يۈز بېرىدۇ، بۇ خەتەرلىك.

⑤ تاماق يەپلا ئارقىدىن ئېغىر ھەرىكەت قىلغانلىق تۈپەيلىدىن ھېق تۇتىدۇ.

ئىلاجى: ھېق تۇتۇش سوئى مىزاج ماددا تۈپەيلىدىن بولسا، ماددىنى قۇستۇرۇش ياكى سۈرگۈزۈش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ، بەلغەم ماددىسىدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرانى ئەفسەنتىننىڭ سىقىندىسى ياكى يالپۇز قايناتمىسى، ھىندى تۇزى بىلەن بېرىلىدۇ.

سۈرىدىغان چىلانما ۋە مېۋە قاينىقى بىلەن سەپرا تازىلىنىدۇ، بۇنىڭغا پولونىياغا ئوخشاش سېرىشنى پەسەيتىدىغان ۋە مەيدە ئېغىزىنى كۈچلەندۈرىدىغان دورا قوشۇلىدۇ، بەلغەم ۋە سوغۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سوئى مىزاجغا زەپەر، سۇنبۇل، قىزىلگۇل تۆت مىسقالدىن، ئاسارۇن، سەبرى بىر دەرھەمدىن، ئەپيۇن $\frac{1}{4}$ مىسقال. بۇنى ئەھۋالغا قاراپ كۆپەيتىش، كېمەيتىشكە بولىدۇ.

ماددا غەلىز بولسا، ئەفسەنتىن، پىننە، يالپۇز، خەشخاش پوستى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ كۆزگە كۆرۈ- نەرلىك تەسىر قىلىدۇ.

ھېچ تۇتۇش سەپرا ماددىسىدىن ياكى ئىسسىق سوئى مىزاج- دىن بولسا ئەڭ ياخشىدۇر. دورىسى ئارپا سۇيىگە پوستى خەش- خاش، قىزىلگۇل ئۇرۇقى سېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ ياكى بوزۇ- غا، تاباشىردىن ئازراق سېلىپ گۇل شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

غىزاسى ئۇچۇن: بەلغەمدىن بولسا، قۇشقاچ گۆشى، سەپرا- دىن بولسا چۇچە گۆشىنى ھۆل قاپاق، قارىئۆرۈك، كۆكنار، كەشنىزلەر بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ، قايسى بىرى بولمىسۇن ئاش كۆكى سېلىنىدۇ.

تاڭىدىغان دورىلار: سوغۇقتىن بولسا سەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى، گۇل يېغى، سۇنبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر بىلەن ياغلى- نىدۇ. سۇنبۇل، مەستىكى، زەپەر، قەلەمپۇر، بىنەپشىنى سو- قۇپ تالقان قىلىپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ مەيدىگە تاڭىدۇ.

سەپرادىن بولسا: قاپاق لېشى، بىنەپشە يېغى بىلەن مايلىنىدۇ.

ھۆ بولۇش

قەيت — ھۆ بولمايلا قۇسۇش.

تىموغ — ھۆ بولىدۇ، قۇسۇق كەلمەيدۇ.

غىشيان — ھۆ بولىدۇ ھەم قۇسىدۇ. بۇ ئۇچ ئىشنى قوشۇپ تىقلىما نەپەس دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: 1) سەپرا خىلتى ياكى كۆيگەن سەۋدا ئاشقازانغا

قۇيۇلغاندىن ئاشقازان ئازار يەيدۇ، بۇنداق هال مىراق بولغۇچى-لارغىمۇ يۇزلىنىدۇ.

2) مەيدە جاراهىتى (ئاشقازان يارىسى)، هۆ بولىدۇ، قان قۇسىدۇ.

3) ئاشقازانغا ئۇچەيدىن يىلان چىققان سەۋەبتىنمۇ هۆ بولى-دۇ. ئالامىتى: هۆ بولغاندا كانايغا بىر نەرسە كەلگەندەك، غىدىقلىغاندەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بەزىدە ئېغىزىدىن يىلانمۇ چۇشىدۇ.

4) هامىلدار بولغاندىمۇ هامىلە قىز بولسا، ئالدى بىلەن كىندىك ئەتراپى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن هۆ بولىدۇ. بەزى قۇسۇقتا سېرىق سۇ كېلىدۇ.

5) مېڭىدىن ئاشقازانغا بوشاتقۇچى هۆللۈك قۇيۇلغاندىن ياكى سوئى مىزاج سازەجدىن ياكى كۆڭۈلگە غىزا يەۋېتىپ كىشى-نى يىرگىنىدۇرىدىغان نەرسىلەر كەلگەندىن بولىدۇ، بۇنىڭدا قۇسۇق كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا يات بولغان نەرسىلەر ئاشقازانغا سىڭگەن بولسا هۆ بولىدۇ، قەي كەلمەيدۇ. بۇ كۆپىنچە ئاشقازان يارىسىدا شۇنداق بولىدۇ.

6) مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇس مېڭىگە چىقىپ ئاشقازاننى باشقۇرغۇچى نېرۋىنىڭ هەرىكىتىنى قالايمىقانلاشتۇرغاندىمۇ بولىدۇ. قۇلۇنجىدىمۇ هۆ بولىدۇ.

7) ئۆت، جىگەر كېسىلى بار كىشىلەر مايلىق غىزا يېسە بۇنى هەزىم قىلالماي، ئاشقازاندا ئۇزۇن توختاپ قېلىش سەۋەبى-دىنمۇ هۆ بولىدۇ.

ئىلاجى: قۇسۇشنى توختاتقۇچى دورىلار ئۆزى خۇش پۇراق، تۇتقۇچى كۇچىگە ئىگە بولسۇن، ئەگەر قۇسۇش، تەرەت تۇتۇلۇش بىلەن بىرگە كەلسە، تەمرى هىندى ياكى رىباسنىڭ چىلانىسى كۇپايە قىلىدۇ.

8) مېڭىگە يەڭگىل قان چۇشىسىمۇ هۆ بولىدۇ. كۆزنى ئاچالمايدۇ. هەببى شىپا، ئامىلە نۇشدارى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاشقازان ئىششىقى

ئالامىتى: ئاشقازان ئومۇميۈزلۈك كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، سىرتتىن سىيلاپ كۆرسە ئىششىق قولغا بىلىنىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن تۆش ئاستى ئېسىلىدۇ، يۇتۇش قىيىن بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن كوفى قويۇقىغا ئوخشاش قۇسىدۇ ۋە چوڭ تەرەتى قارامتۇل كېلىدۇ. بىر ئاز ئىستىما پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: كۆيـۈك سەپرا يـاكى بەلـغەم ماددىسىـدىن پەيـدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئاشقازاننى قوۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى قوشۇمچە قىلىپ، ئىششىق ياندۇرىدىغان دورىلارنى ئاساس قىلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: شەربىتى دىنارغا، سۆئلەپ قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئاشقازان يارىسى

ئالامىتى: تاماق يەپ بىر ئازدىن كېيىن ئاشقازان ئومۇميۈزلۈك ئاغرىشقا باشلاپ، ئىككى سائەتكىچە ئاغرىيدۇ، تاماق 12 بارماق ئۈچەي تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئاغرىش توختايدۇ. زەردىسى داۋاملىق قايناپدۇ، قۇسىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، كېكىرىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كۈز ۋە ئەتىيازدا تۇتىدۇ. ئاشقازان يارىسىدا ئاشقازان تېشىلسە، قورساق ساھەسى قىسقىراپ قاتتىق بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: قورساق ئاچ ۋاقىتتا هاراق ئىچىش ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىش، يەللىك غىزانى كۆپ يېيىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: جاۋارىش، تاباشىر مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى: تاباشىر سەفىد، گۇلسۇرۇخ 10 دەرھەمدىن، مەستىكى يېرىم دەرھەم، سىماق ئىككى دەرھەمدىن، گۇلنار،

قاقىلە كىبىر ھەربىرى بىر دەرھەمدىن، قەنت، ھەسەل باراۋەر ئۈچ ھەسسە، مەجۇن قىلىپ كۈندە ئىككى دەرھەمدىن ئىككى ۋاخ يەيدۇ.

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر ئىنسان ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىر ئەزا-دۇر، ئۇ ئادەمنىڭ ئوڭ تەرەپ ئەمچەك ئاستىغا جايلاشقان، ئۇ گۆشكە ئوخشاش بىر خىل بەز شەكىللىك ئەزادۇر. جىگەرنىڭ ئىچىدىن كەلگەن تومۇرلار كەيلۇسنى تارتىدۇ، بۇنىڭدىن ماددىلار ھاسىل بولىدۇ. جىگەردە بىرقانچە ئارتۇقچىلىقلار بار. جىگەر-نىڭ ئوڭ قانىتى چوڭ، سول تەرىپى كىچىك بالا جىگەردىن ئىبارەت. بالا جىگەر ئاشقازانغا تېگىپ تۇرىدۇ. جىگەر بىرقانچە تومۇر ئارقىلىق بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. جىگەردىن چىققان بىر تومۇر بولۇپ، قاندىن سۈنى ئايرىيدۇ. بۇ سۈنى بۆرەككە ھەيدەي-دۇ، يەنە بىر تومۇر بولۇپ، بۇ بۆرەكتىن سۈنىڭ جىگەرگە كېلىپ قېلىشىنى توسىدۇ. بۆرەكتىن قاننى تارتىپ، سۈنى قالدۇرىدۇ. جىگەردە كەيلۇس ھاسىل بولغاندا پەيدا بولغىنى كۆچلۈك سەپرا دېيىلىدۇ، بۇ ئۆت خالتىسىغا بارىدىغان تۆشۈك بىلەن ئۆتكە بارىدۇ.

تېگىدە قالغان قان جىگەر دەرۋازا چوڭ تومۇرى بىلەن بەدەنگە چىقىپ قىل (كىچىك) تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن قىزىل قان تومۇرغا ئۆتۈپ يۈرەككە بارىدۇ ھەم بەدەننى ئوزۇقلان-دۇرىدۇ. ئۇنىڭ تېگىدە قالغان خام قىسمى بۇ بەلغەم بولۇپ، ئۇ ئۆپكىگە، مېڭىگە بېرىپ مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ئۆپكىگە ئوزۇق بولىدۇ، 4 ـ قىسمى سەۋدا بولۇپ، بۇ تالغا بېرىپ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى بىلەن تاماققا ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ.

ئۆت سويۇقلۇقى 12 بارماق ئۈچەيگە تۆكۈلۈش بىلەن ئۈچەي-نى يەڭگىللەشتۈرىدۇ ھەمدە قاننى سوۋۇتۇپ، پۈتۈن بەدەندە

www.uyghurkitap.com

ئايلىنىشقا ياردەم بېرىدۇ.

جىگەرنىڭ مىزاج بەلگىلىرى:

قاتتىق ئۇسسۇزلۇق، ئىشتىھاسى كەملىك، قىزىقلىق، سۈيدۈكنىڭ رەڭلىك بولۇشى، ئىسسىقلىقنىڭ زىيان قىلىشى، رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇشى، تومۇرنىڭ تېز ئۇرۇشى ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسىدۇر. لەۋ ۋە تىلنىڭ ئاق بولۇشى ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى، سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشى، رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئارتۇق ئاچلىق مانا بۇلار سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى؛ ئېغىزنىڭ قۇرۇشى، قۇرۇق بولۇشى، تومۇرنىڭ قاتتىق ئۇرۇشى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى؛ يۈزنىڭ بودۇلۇپ قېلىشى، تىلنىڭ ھۆل تۇرۇشى، قوۋۇرغا گۆشلىرىنىڭ بوشاپ قېلىشى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى ھۆللۈكنىڭ بەلگىسىدۇر.

جىگەر ئاجىزلىقى

ئالامىتى: بەلغەمدىن بولسا، رەڭگى ئاقىقا مايىل، بەك سوغۇقى ئاشسا كۆك بولىدۇ. غىزا يېگەندىن كېيىن ئوڭ قوۋۇرغىنىڭ تېگىدە يۇمشاق ئاغرىق سېزىلىدۇ. تەرىتى يۇمشاق، ئاق بولىدۇ، كۆپ كېلىدۇ ھەم تېز ئۇرۇقلايدۇ. قۇۋۋىتى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ) ئەگەر قۇۋۋىتى ھەزىمى (پارچىلىغۇچى كۈچ) ئاجىزلاشقان بولسا، بەدىنى بوش، يۈزى بودۇلۇپ قالغان، تەرىتى گۆش يۇغان سۇدەك، سۈيدۈكى ئاق، قاندا سۇ كۆپ بولىدۇ. چۈنكى غىزالار بەدەنگە ھەزىم بولماي بارىدۇ؛ چوڭ تەرەت قۇۋۋىتى جازىبىگە (تارتقۇچى كۈچ) بەلگە بېرىدۇ. ئەگەر قۇۋۋىتى ماسىكە ئاجىزلاشقان بولسا، جىگەرگە غىزا بارغاندىن كېيىن ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئومۇمەن جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ئىستىسقاغا ئېلىپ بارىدۇ، جىگەر ئاجىزلىقى سەپرادىن بولسا، رەڭگى سېرىق، تىلى سېرىق، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. بۇ ئاساسەن قاننىڭ ئازلىقىدۇر.

سەۋەبى: سەپرالىق قۇرۇتقۇچى غىزا ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سوغۇقتىن بولسا توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن؛ زە-پەر، سۇنبۇل، دارچىن، قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم.

سەپرادىن بولغىنىغا: تېز تەسىر قىلىشنى توسىدىغان تۇخۇ-مى كاسىنە، زىخ، ئانار ئۇرۇقى، غوراپ، سىماققا ئوخشاش نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

توسالغۇ ئېچىش ئۈچۈن: تۇخۇمى كاسىنە، رەۋەن، قۇرۇق ئۈزۈملەرنى بېرىش لازىم.

جىگەر توسالغۇسى

ئالامىتى: چوڭ تەرەت كۆپ بولۇش، يۇمشاق بولۇش، ئوڭ تەرەپتە ئېغىرلىق بولۇش، ئورۇقلاشتۇر. ئەگەر ئېغىرلىق كۆ-پەيسە، ئىششىقنىڭ ئالامىتىدۇر. توسالغۇ مۇقىم بىر جايغا ئو-رۇنلاشسا ئىستىما بولىدۇ، ئورۇنلاشمىسا ئىستىما بولمايدۇ. توسالغۇ جىگەرنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا، ئېغىرلىقنىڭ چوڭى ماسارىقىدە بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ چۆرىسىدە بولسا توسالغۇ-نىڭ چوڭى جىگەردە بولىدۇ.

سەۋەبى: غىزا يەپ بولۇپلا ھەرىكەت قىلغاندىن ۋە شىرنىلىك نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

چۈنكى شىرنىلىك نەرسىلەرنى جىگەر ئۆزىگە تېز تارتىدۇ، (ئاشقازاندا ۋە ماسارىقىدە تولۇق پارچىلىنىپ بولغۇچە). شۇڭا توسالغۇ چۈشىدۇ ھەم بەزى بۇزۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن خىلىت كۆپ ياكى بەك شىلاش بولغانلىقمۇ بىر سە-ۋەب.

ئىلاجى: توسالغۇ جىگەرنىڭ ئوڭ تەرىپىدە (موئەققىر) بول-سا، توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مەسىلەن: رەۋەن، كاسىنە، بەدىيان، كەرەپشە ھەم يىلتىنز-لىرىنىڭ جۇغلانمىسى بېرىلىدۇ. بەزىدە خىيار شەنبەر بىلەن بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ، شارابى دىنارمۇ ياخشى.

ئەگەر توسالغۇ جىگەر ياقىسىدا بولسا، توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ.

مەسىلەن: يىلتىز شەربىتى، سىركەنجىۋىل ساددا، ئۇرۇق-لۇق سىركەنجىۋىلگە ئازراق بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئەگەر قىزىقلىق كۈچلۈك بولسا، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولسا، تەرخە-مەك، خىيار كاسىنىنىڭ ئۇرۇقى سۈتىنى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىدۇ. قۇرسى ئەنبەر، بارس بېرىلىسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا ئۇرۇقلار چۈشكەن دورىلار بېرىلىدۇ، ئەگەر جى-گەرنىڭ توسالغۇسى بىلەن ئۆتكۈرلۈك بولسا، بېھى شەربىتى لايىق، جىگەردە توسالغۇ بولسا، گۆش نان مۇمكىنقەدەر توختىلى-تىلسا ياخشى. چۈنكى بۇ نەرسىلەر توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

جىگەر يەللىكى

ئالامىتى: جىگەر تىلىپ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىر-لىق ھېس قىلىدۇ. ئىسسىتما بولمايدۇ، بۇ ئاغرىق جىگەردە ۋە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ تومۇرى بوش، سۈيدۈكى ناھايىتى كۆپۈكلۈك بولىدۇ.

سەۋەبى: ھەزىم كۈچى ئاجىزلاشقاندىن غەلىز تاماق يېگەن-لىكتىن، بۇنىڭ بۇسى جىگەر ۋە پەردىلەردىن چىقىپ كېتەلمەي توپلىشىپ قالغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: كۈچلۈك قىزىتقۇچى، ئاچقۇچى دورىلارنى، شەر-بەتلەرنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: شەربىتى بۇزۇرى، زەپەر، قۇرۇق ئۈزۈم، دارچىن، بەدىيان، ئىزخىرلارنى بېرىش لازىم.

جىگەر ئىششىقى

جىگەر ئىششىقى جىگەرنىڭ ئۆزىدە ياكى جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە گۆشتە بولىدۇ.

ئالامىتى: جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولسا قاتتىق يۆتىلىش، نەپەس قىستاش، سۈيدۈك توختاپ قېلىش، مەيدە ئاغرىش، بويۇن ئۇ- مۇرتقا تارتىلىپ ئاي شەكلىدە بولۇپ قالىدۇ. ھۆ بىلەن قەي قىلىش، ئايلىنىش، پۇت سوۋۇپ قېلىش بولىدۇ، ئېغىرلىق، ئىسسىتما، ئاغرىق، ئوقۇرەكنىڭ تارتىلىشى بولىدۇ، ئوڭ يېنىنى بېسىپ ياتمايدۇ، بېسىپ ياتسا قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق قان ياكى سەپرادىن بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىلەن ئۇسسۇزلۇق، جىگەرنىڭ ئوتتۇرىسى كۆيۈشىدۇ. بەلغەمدىن بول- سا، ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ، ئىسسىتما بولمايدۇ. بەلغىمى شور- دىن بولسا، تەپ بولىدۇ، يۈزى، كىچىك تەرىتى ئاق بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق سەۋدادىن بولسا، شۇ جاي قاتتىق بولىدۇ. رەڭگى كۆك بولىدۇ، دىماغ قۇرۇق ، ئېغىزى چۇچۇمەل بولى- دۇ. ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، ئەگەر جىگەر ئىششىقى بولۇپ، ئىچى سۇرۇلۇپ كەتسە خەتەرلىكتۇر. سەۋدادىن ئىششىق بولغاندا سەرتانغا ئۆزگىرىدۇ، ئەگەر ئىششىق جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى گۆشتە بولسا، گۆش ئىششىقى ئۇزۇن بولىدۇ. بىر تەرىپى توم، بىر تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. سىرتقا بىلىنىدۇ.

سەۋەبى: سەپرانىڭ ئۆتكە بارماي جىگەردە توختاپ قېلىشى- دىن ياكى شىلاش بەلغەمنىڭ جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىشىدىن ياكى جىگەر بىلەن ئۆت يولىغا توسالغۇ چۈشكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا، ئاۋۋال ئوڭ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن سۈيۈقلۇق، ئازراق دورا تېگى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىدۇ. بەك سوغۇقلۇق دورا ئىچىلسا ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

جىگەر يىگلەش

ئالامىتى: ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ، بەدەن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ. كۆڭۈل ئايىنىپ قۇسىدۇ، قورساق ئىسسىلىدۇ. كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن ئۇسساپ، ئىغىزى قۇرۇيدۇ، قورساق ساھەسى ئاغرىيدۇ. بىر ئاز ئىسستما بولىدۇ، كۆزنىڭ ئىقى، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بەدەن تېرىسى قۇرۇق بولىدۇ. بەدەندىكى تۈكلەر چۈشىدۇ، يۈزدە، كۆكسىدە ئۆمۈچۈك توردەك قىل تومۇرلار كۆرۈنۈپ قالىدۇ، سۈنى كۆپ ئىچكەن تۈپەيلىدىن قورساق بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈپ قالىدۇ. بەزىدە قان تۈكۈرىدۇ ھەمدە بۇرنى قانايدۇ.

سەۋەبى: ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، قاننى كېمەيتىۋەتكەنلىك ياكى ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىك ياكى ئۇزۇن مۇددەت كېسەل تارتىپ، جىگەردە قان يېتىشمەي، كىچىك قىزىل تومۇرلار قان بىلەن ئۇزۇن مۇددەت ئوزۇقلانمىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئۆزى تاتلىق، بوشاتقۇچى ھەم سۇددىنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم ھەمدە جىگەرنى ياشارتقۇچى سۈتكە ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

جىگەرگە قۇرت چۈشۈش

ئالامىتى: كۆزنىڭ ئىقى مەللە، نۇرسىز بولىدۇ. كالتە قاتتىق يۆتىلىدۇ. بەلغەم كەلمەيدۇ، يۆتەلگەندە جىگەر ئاغرىيدۇ ھەمدە جىگەردە بىرنەرسە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ، يۈزى ئۆمۈچۈك توردەك قىزىل تومۇرلىرى كۆرۈنۈپ قالىدۇ.

بۇ قۇرت ياپىلاق مەددىگە ئوخشايدۇ، بۇ ئادەتتە بېغىرقۇرت

دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل كۆپىنچە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە، گۆشنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتىدە يەنى ھىجابى ھاجزە (زاتىل جەنبە) دىن كېيىن پەردىدە سۇ، يىرىڭ ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قالغاندىن ھاسىل بولىدۇ ياكى ئۈچەيدىن جىگەر تومۇرى ئارقىلىق چىققاندىن بولىدۇ ھەمدە بېغىر قۇرت بار كالا ـ قويلارنىڭ سۈتىنى خام ئىچكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن ئۆزى ئاچچىق ئۆلتۈرگۈچى (قۇرتلارنى) دورىلارنى بېرىپ، كەينىدىن سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

قۇسۇش، سۇ ئىچىشنى كېمەيتىش، پىيادە يول يۈرۈش، كۆپرەك ئەمگەك قىلىش، غىزاسىغا تاتلىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش لازىم.

سۇلۇق ئىششىق

ئىستىسقا دېگەن سۇ تەلەپ قىلىش دېگەنلىك بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈرەك ئاجىزلىقىدىن قاننىڭ ھەرىكىتى ياخشى بولماي ئىششىق پەيدا بولسا، ئالدى بىلەن ئىككى پاچاقنىڭ ئۇزەڭگۈلۈكىدە بولىدۇ. بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن بولسا، ئالدى بىلەن ئىششىق قاپاقتا پەيدا بولۇپ تەدرىجىي پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ.

جىگەرنىڭ قېتىۋېلىشى تۈپەيلىدىن ئىششىق پەيدا بولغاندا قورساق بوشلۇقىدا سۇ چايقىلىش ھەم قورساق كۆك قان تومۇرلىرى كۆكىرىپ بودۇلۇپ قېلىش بولىدۇ.

يۈرەك كېسىلىدىن بولغان ئىششىق كۆپىنچە قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىدىن قان ئايلىنىش ناچارلاشقاندىن بولىدۇ، بۇ ئىستىسقائى لەھمى دېيىلىدۇ. بۇ بەدەننىڭ گۆشكە ئارىلاشقان ئىششىقى دېيىلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن يۈز بەرگىنىنى ئىستىسقا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەبلى دېيىلىدۇ، بۇ ئەت بىلەن تېرە ئارىسىدا بولىدۇ. جىگەر قېتىشتىن كېلىپ چىققان ئىستىسقا ئىستىسقائى زىققە دېيىلىدۇ.

ئىستىسقائى لەھمىنىڭ ئالامىتى: ئىششىق ئالدى بىلەن پۇتتا، ئۇنىڭدىن كېيىن پۈتۈن بەدەنگە تارىلىدۇ. قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتسا، ئىششىق شۇ تەرەپكە يۆزلىنىدۇ. كېيىن سۇ قورساق بوشلۇقىغىمۇ چۈشىدۇ.

ئىستىسقائى تەبلىنىڭ ئالامىتى: ئىششىق ئالدى بىلەن قاپاقتا پەيدا بولۇپ، كېيىن پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ.

ئىستىسقائى زىققىدە: ئالدى بىلەن سۇ قورساق بوشلۇقىغا چۈشۈپ، قورساق ساھەسى ئېششىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن پۈتۈن بەدەنگە تارىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. قورساقتىكى سۇ كۆكرەك پەردىسىنى ئۈستى تەرەپكە ئىتتىرگەنلىكى ئۈچۈن يۈرەك، ئۆپكىنى قىسىپ قويۇش نەتىجىسىدە، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، نەپەس قىستاش يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: 1. لەھمى يۈرەك كېسەلى تۈپەيلىدىن.

2. تەبلى بۆرەكنىڭ سۈيدۈك يولى توسۇلۇش تۈپەيلىدىن.

3. جىگەرنىڭ قېتىش تۈپەيلىدىن جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش سەۋەب بولىدۇ.

ئومۇمەن ھەممىسىدە جىگەر ئاجىزلىق بولىدۇ، ئاشقازان، تال ماسارىقەدە ئاجىزلىق بولىدۇ. بۇ تۆت ئەزا ئاجىزلاشماي ئىستىسقا بولمايدۇ.

ئىلاجى: ئىستىسقائى لەھمىنى داۋالاشتا: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن مۇفەررىھات دورىلار بېرىلىدۇ. ئىستىسقائى تەبلىنى داۋالاش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى كەرەپشە، ئۇردان، سەلىخە، بەدىيانغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئىستىسقائى زىققىنى داۋالاشتا سۇ ئىچىشنى توختىتىش، گۆش، لەغمەن قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىشنى توختىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر ماسارىقىنىڭ سۇددىلىرىنى ئاچقۇچى ھەم قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار

بىرىلىدۇ.
غىزاسى: ئۆزى لەتىپ غىزا بىرىلىدۇ، قوشقاچ، كەپتەر گۆشلىرى، قورۇق ئۈزۈم، دارچىن، قەرنىپىل، كەشنىزلەر بىرىلىدۇ. سىرتتىن: ئۆچكە، كالا مايافلىرى، دانكار، سىركە بەزىدە گۈگگۈرت ئىلىشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ. ئىستىسقائى لەھمىدە ھەممە بەدەنگە سۈركەيدۇ، ئىستىسقائى زىققىدە قورساق، قول - پۇتقا سۈركەيدۇ، ئىستىسقائى تەبلىدە تۇز، سىركە، سۇن- بۇل، كىپەك بىلەن قورۇپ قىزىتىپ ئىشلىتىلىدۇ ھەم مۇنچىدا تەرلىتىش لازىم.

ئۆت ۋە تال كېسەللىكلىرى

ئۆت: پەي ۋە يىپچىلاردىن تۈزۈلگەن، يانچۇققا ئوخشاش خالتا بولۇپ، بۇ سەپرانىڭ قاچىسى. بۇ جىگەرنىڭ ئوڭ تالاسىدا بولىدۇ، جىگەرنىڭ ئىچكى بوشلۇقىدىن بىر تومۇر ئارقىلىق سەپرا ئۆتكە كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن بۇ 12 بارماق ئۈچەيگە كېلىپ ئۈچەينى يەڭگىللەشتۈرىدۇ، سەپرا ئۆت خالتىسىغا كەلمەي، جى- گەردە توختاپ قالسا، جىگەردە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا ئېچىسا، تەپنى پەيدا قىلىدۇ. مىقدارنىڭ سىرتىدا بۆرەككە بېرىپ قالسا، مەسانىدە ئېچىش پەيدا قىلىدۇ، سەپرا باشقا ئەزالا- رغە تاراپ كەتسە، قىزىل قاپارچۇق پەيدا قىلىدۇ.
سەپرا پۈتۈن بەدەنگە تاراپ كەتسە، يەرقان بولىدۇ. ئۈچەيگە كۆپ كەلسە، سەپرادىن بولغان ئىسھالنى پەيدا قىلىدۇ ھەم تول- غاقنى پەيدا قىلىدۇ، ئۆتتە مۇنداق ئۈچ خىل كېسەل پەيدا بولىدۇ. (1) جىگەر بىلەن ئۆت خالتىسى ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر- غا توسالغۇ چۈشۈش تۈپەيلىدىن سەپرا ئۆتكە كەلمەي، بەدەنگە تاراپ كېتىش بىلەن يەرقان پەيدا بولىدۇ. (2) ئۆت خالتىسىدى- كى سەپرا ئۈچەيگە بارماي ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش تۈپەيلىدىن، تاش پەيدا بولۇش. بۇ تاش ئاساسەن ئۆت سۇيۇقلۇقىدىن قويۇلۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھاسىل بولغان تاشقا ئوخشاش نەرسىدۇر. (3) ئۆت خالتىسى تېشىلىش ھەم 12 بارماق ئۈچەي يارىسى تۆپەيلىدىن 12 بارماق ئۈچەيگە كېلەلمەي يېنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغاندا، ئۆت، جىگەر يوللىرىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

يەرقان — سېرىق كېسەل

ئالامىتى: يەرقان ئۈچ خىل بولىدۇ، سېرىق، قارا، سېرىق قارىنىڭ بىرلىششى.

يەرقان زەردىنىڭ ئالامەتلىرى: كۆزنىڭ ئېقى ۋە بەدىنى سېرىق بولىدۇ، بەدەن قىچىشىدۇ، چوڭ تەرەت سامان رەڭ كېلىدۇ، باش ئاغرىيدۇ. تومۇرى ئاستىلاپ كېتىدۇ، تاماققا ئىشتىھا كەم بولىدۇ. ئۇسسۇلۇق كۆپ بولىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر بىلەن ئۆت خالتىسى ئوتتۇرىسىغا توسالغۇ چۈشكەندىن بولىدۇ ھەم سەپرانىڭ بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سىركەنجىۋىل رەۋەن ۋە ھەببى غاپەس قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم.

يەرقان سىياھنىڭ ئالامىتى: سەۋدا جىگەردىن تالىغا بارماي بەدەنگە تاراپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن رەڭگى قارا بولىدۇ، قورقۇنچاق، تاماققا ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ. جىگەر چىڭقىلىپ ئاغرىيدىغان، بەلكى جىگەردە راك پەيدا بولىدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

بۇنىڭ ئىلاجى: شەربىتى شاھتەررە، بىخ كەبىر قاتارلىق جىگەر، تالىنىڭ سۇددىلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلسە بولىدۇ.

سېرىق ۋە قارىنىڭ بىرلىشىشىدىن بولغان يەرقاننىڭ ئالامىتى: رەڭگى قارىغا مايىل سېرىق بولىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن سەپرا-

نى ئۆتكە، سەۋدانى تالغا ئەۋەتەلمەي بەدەنگە تاراپ كەتكىنى ئۈ-
چۈن بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ئىلاجى: جىگەر، تال، ئۆت خالتىسىنىڭ سۇددىلىرىنى ئاچ-
قۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشۈش كېسىلى

ئالامىتى: باش ئاغرىش، كۆڭۈل ئايلىنىش، قۇسۇش، ئاچ-
چىق سۇ ياندۇرۇش، ھەزىمى بۇزۇلۇش، رەڭگى سارغىيىش،
ئۆت خالتىسى بار جاي قىزىش بولىدۇ. ئۆت تېشى ئۆت يوللىرىغا
ئۆتكەندە تۆش ئاستى قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق ھەتتا ئوڭ
تەرەپ تاغاقلىرىغىچە تارقىلىپ ئاغرىيدۇ. كېسەل بىر تۇتقاندىن
كېيىن كېسەل بىر ئاز سارغىيىپ بىر دەمدىن كېيىن ئوڭشىلىدۇ،
باش تولا ئاغرىيدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ. كۆز سېرىققا مايىل ئاق
بولىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق سەپرانى قوزغاتقۇچى ھەم پەيلەرنى چىڭىت-
قۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن، ئۆت سويۇقلۇقى
ئاشىدۇ، ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت يوللىرى بىراقلا قىسقىراش
نەتىجىسىدە ئېسىلىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭلاشقا سەپرانى قوزغاتقۇ-
چى ھەم توختاتقۇچى نەرسىلەرنى بىرگە ئىستېمال قىلمىسۇن.
12 بارماق ئۈچەي يارىسى ئۆت سويۇقلۇقىنىڭ ئۈچەيگە كې-
لىشىنى توسۇپ قويغانلىقى ئۈچۈن جىگەر ھەم جىگەرنى تۇتۇپ
تۇرغۇچى گۆشنى ئېچىتىپ، چىرىتىپ ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.
بۇنىڭ ئالامىتى: چۈشتىن كېيىن قورساق ئېسىلىش، خام
كېكىرىش، قاتتىق ئۇسسۇزلۇقلار بۇنىڭ ئالامىتىدۇر ھەمدە بە-
دەن ئورۇقلاش، سۈيدۈك گۆش يوغان سۇدەك كېلىشلىرى بۇنىڭ
ئالامىتىدۇر.

بۇنىڭ ئىلاجى: ئالدى بىلەن 12 بارماق ئۈچەي توسالغۇسى-
نى ئېچىش لازىم (بەلغەمى قۇلۇنجى تۇپەيلىدىن ئۈچەي يارىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ) . ئۆت كېسىلى پەيدا بولغان كىشىلەر، ماي، ھەسەل، قوغۇن، توخۇم قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلمىسۇن.

ئومۇمەن سەپرادىن، سەۋدادىن، بەلغەمدىن قۇلۇنجى تۇپەيلى-دىن يەرقان بولسا، سەپراۋى يەرقان ئۇچۇن سىركەنجىۋىل رەۋ-نى، سەۋداۋى يەرقان ئۇچۇن مەتبۇخ شاھتەررە بېرىلىدۇ، بەلغى-مى قۇلۇنجى تۇپەيلىدىن يەرقان بولسا، قۇلۇنجىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

تال كېسىلى

تال ئادەمنىڭ سول تەرىپىگە جايلاشقان بىر ئەزا بولۇپ، بۇ گۆشتىن ھاسىل بولغاندۇر. تالدا كۆك قان، قىزىل قان تومۇرلىرى بار. تال ئاشقازانغا چاپلاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. تالنى يۆگەپ تۇرغان پەردە تالغا سەزگۈ پەيدا قىلىدىغان پەردىدۇر، تالدا جىگەر تەرەپكە ئېچىلغان بىر نەيچە بولۇپ، جىگەردىن سەۋدانى تارتىپ تۇرىدۇ. تالنىڭ ئىچىدە ئاشقازانغا بارىدىغان بىر تۆشۈك بار بولۇپ، بۇ نەيچە تومۇر ئارقىلىق ئاشقازانغا سەۋدا تۆكۈلۈپ تۇرۇش ئارقىلىق ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى يولغا توسالغۇ چۈشسە مالىخۇلىيا، جو-زام، بەھەق، دائىل پىل قاتارلىق سەۋداۋى كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ سەۋدانى تالغا ئۆتكۈزگۈچى يولىغا توسالغۇ چۈشسە، تالغا سەۋدا بارالمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن تال ئىش-شىيدۇ ھەم تاماققا ئىشتىھا بولمايدۇ. ئەگەر تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا كۆپ مىقداردا بارسا ئىت ئاچلىقى (شەۋۋەتى كەلبى) نى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا كەم بېرىپ قالسا، كۆڭۈل ئايىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ھەددىدىن زىيادە سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلسا، قەي پەيدا قىلىدۇ، چۇچۇمەل سۇ ياندۇرىدۇ.

تال ئىششىقى

ئالامىتى: كېسەل كىشىنىڭ چىرايى قارىغا مايىل كۆكۇش بولۇپ قالىدۇ، تىلى كۆك بولىدۇ. قورقۇنچاق، غەم ـ ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكى كۆكۇش بولىدۇ، سول يېنىنى بېسىپ ياتالمايدۇ، تال بار جايىنى باسسا ئاغرىيدۇ. ئىشـتىها بولمايدۇ، ھۆ بولىدۇ. بەزىدە قان قۇسىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر توسۇلۇپ قېلىپ سەۋدا تالغا كەلمىگەندىن ياكى تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇـرىسىدىكى يول توسۇلۇپ قالغاندىن ئىششىيدۇ.

ئىلاجى: سىركەنجىۋىل بوزۇرى، دىنار شەربىتى، ھەببى سەبرى، قۇرسى ۋەرد، شارابى تىيىن بېرىش ياخشىدۇر.

تال يەللىكى

ئالامىتى: تال ساھەسى ئىسسىپ، بەزىدە تېلىپ ئاغرىيدۇ، بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ. قورساق ساھەسىدە غۇر ـ غۇر ئاۋاز پەيدا بولىدۇ. بۇ خوددى قۇلۇنجىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالىقان، تاپان قىزىيدۇ، ھۆ بولىدۇ. بەزىدە قان قۇسىدۇ. تېرىلىرى كېپەكلىشىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ، قورساق يوغىنايدۇ، تال چوـڭايسا، نەپەس قىستايدۇ، تال كىچىكلىسە، بەدەن سەمرىيدۇ. تال كېسەللىكلىرى كۆپىنچە سەۋدا ياكى قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: تال يەللىكىگە كۈچلۈك ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئىلاجى: سىرتتىن گۈگگۈرت يېغى، تەنكار تېڭىلىدۇ. يېيىش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بوزۇرى، شارابى سۇنبۇل، قۇرسى كىبرىد، داۋائى جىنتىيانا بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆچەي كېسەللىكلىرى

ئىچى سۈرۈش

ئالامىتى: مادداتوختىماي ماڭىدۇ ياكى قان ئۆتىدۇ.

سەۋەبى: 1. كۆپ تاماق يېگەندىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى سۈرۈلگەندىن كېيىن يەڭگىللىك بولىدۇ.

2. يەللىك غىزا يېگەندىن بولسا، قورساقتا غولدۇرلاش بولىدۇ.

3. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن سۈرۈلسە، بۇنىڭدا ئەتىگەندە ياكى كېچىنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا قورساق بەك ئاغرىماي، ئاق رەڭلىك تەرەت كېلىدۇ.

4. ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن سۈرۈلسە، غىزا ماددىلىرى ھەزىم بولمىغان ھالدا كېلىدۇ، تاماق يەپ بىر سائەت ئۆتمەيلا سۈرۈلىدۇ.

5. ئۆچەينىڭ ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكىدىن سۈرۈلسە، تاماق يېيىشتىن بۇرۇن سۈرۈلىدۇ.

6. ئاشقازاننىڭ يارىسى سەۋەبىدىن ئىچى سۈرۈلسە، ئالامىتى تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىپ، تاماق ئۆچەي تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن پەسىيىدۇ، تەرەتتە يىرىڭلىق نەرسىلەر كۆرۈلىدۇ.

7. جىگەر ماسارىقە تۈپەيلىدىن ئىچ سۈرۈلسە، ئۇنىڭ ئالامىتى: تاماق يەپ 2 ـ 3 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئۆچەي ساھەسىدە ئاغرىش پەيدا بولۇپ سۈرۈلىدۇ، كۆپىنچە كېچىدە ئاز سۈرۈلىدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرەت رەڭلىك يەنى سېرىق ياكى گۆش يۇغان سۇدەك كەلگەن تەرەت ئاشقازانغا ھەزىم بولغان پېتىچە كېلىدۇ.

8. سۇرۇش جىگەردىن بولغاندا ئوڭ تەرەپتە ئىغىرلىق كۆپ بولىدۇ، ئەگەر ماسارىقە تۇپەيلىدىن بولسا ئىششىق بولسىمۇ ئىغىرلىق بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭغا ئىغىرلاشتۇرغۇچى نەرسە بارمايدۇ، بۇزۇلغان ماددىمۇ بولىدۇ.

9. ئىسھال ئۇچەيننىڭ ئۆزىدىن بولغاندا ئۇچەيدە زىبدە بولىدۇ، زىبدە چوڭ ئۇچەيدە بولسا ساقىيىدۇ. كىچىك ئۇچەيدە بولسا ساقىيىش تەس، زىبدە بارلىقىنىڭ بەلگىسى زىبدە ئۇچەيننىڭ قايسى يېرىدە بولسا شۇ جاي ئاغرىيدۇ. ئىنچىكە ئۇچەيدە زىبدە بولسا قاتتىق ئاغرىيدۇ، چوڭ ئۇچەيدە بولسا يەڭگىلرەك ئاغرىيدۇ. ئىچ سۇرۇش بىلەن قاقاچ چىقىدۇ، زىبدە چوڭ ئۇچەيدە بولسا، قان تەرەتتىن كېيىن كېلىدۇ. ئەگەر ئىنچىكە ئۇچەيدە بولسا، تەرەتتىن بۇرۇن كېلىدۇ. ئىچى سۇرۇش بىلەن قان ئۆتۈش سۇرگە دورىلارنى ئىچكەندىن بولسا، ئۆزلۈكىدىن ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

ئاغرىقسىز، قانسىز ئىچى سۇرۇشنىڭ سەۋەبى تۇتقۇچى كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

10. كېسەلنىڭ بوھران كۈنلىرى سۇرۇلىدۇ، بۇ ياخشى.

11. بەدەندە بۇزۇق ماددا توپلىنىشىپ قالغاندىن تەبىئەت ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، بۇمۇ پايدىلىق.

ئىسھالدا ئىششىق بولسا توختاتقۇچى دورا قىلىنىدۇ. قۇۋۋەتلەش ئىلاجى قىلىنىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم، قايسى ئەزا تۇپەيلىدىن بولسا، شۇ ئەزانىڭ دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

زوروپ

ئالامىتى: يېگەن نەرسە ئۆز ئەينى چىقىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازاننىڭ قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

ئىلاجى: قانىسە بېھى شەربىتى بىلەن ياكى تۇخۇم سېرىقى ۋە ئاس سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قان ئۆتۈش (قان تولغاق)

ئالامىتى: تەرەتنىڭ ئالدى ـ كەينىدە قان كېلىدۇ، ئىسسىتما بولىدۇ. سەپراۋى سەھەج بولسا، قان ئارىلاش سېرىق تەرەت كېلىدۇ، بەلغەمدىن سەھەج بولسا، ئالدى بىلەن بەلغەملىك سۇرۇك بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئۆتىدۇ.

سەھەج سەۋدادىن بولسا: داۋاملىق قورساق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئەگەر تەرەت قاتتىق بولۇپ، ئۇچەيىنى زېدە قىلغاندىن بولسا تەرەتنى بوشىتىش لازىم.

ئىلاجى: ئىسسىتما بولسا ئالدى بىلەن ئىسسىتمىنى پەسەيتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن توختىتىشقا ئىلاج قىلىش لازىم.

قورساق ئاغرىقى

ئالامىتى: رىھ (يەل) سەۋەبىدىن قورساق ئاغرىسا، تاراقلاپ ئېغىرلىقسىز چىڭقىلىدۇ.

سەۋەبى: قۇلۇنجىنىڭ باشلىنىشى رىھ دېيىلىدۇ، بۇ ئاساسەن يەلدىن بولۇپ، بۇ، مەغىبىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇچەي ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيانلارنى بىرىپ يەل چىقارسا ئۇگشىلىپ كېتىدۇ.

سەپرادىن قورساق ئاغرىسا، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. تەرەت ناھايىتى قىزىق بولىدۇ (چوڭ ـ كىچىك تەرەت).

ئىلاجى: ئانار سۈيى بىلەن تەبىئەت يۇمشىتىلىدۇ. سەۋدادىن قورساق ئاغرىسا قورساق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، تەرەت (چوڭ تەرەت) پارچە ـ پارچە، ئاز كېلىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا، قورساق ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ ۋە خەپرۇكلۇك نەرسىلەر چوڭ تەرەتنىڭ ئالدىدا كېلىدۇ.

يىلان تۆپەيلىدىن قورساق ئاغرىسا، قورساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ، ئۇ يەر - بۇ يەرنى بىرنەرسە چاققاندەك مەلۇم بولىدۇ. ئىششىق تۆپەيلىدىن بولسا، سىرتتىن بىلىنىدۇ. بىلىنمىسە ئىچ ئەزادا چىڭقىلىش، ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبلەرگە قارىلىدۇ.

سوقۇر ئۈچەي

ئالامىتى: كۆڭۈل ئايىنىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، ئۈچەينى بىر نەرسىدە تەشكەندەك قادىلىپ ئاغرىش، چوڭ تەرەت قاتتىق بولۇش، يەل يۇرۇشمەسلىك، كېكىرىك كەلمەسلىك، ئاغرىق ئوڭ تەرەپ يۇقىرىسىدىن باشلاپ، ئوڭ تەرەپ دوۋسۇن ئۈستىگە مەركەزلىشىدۇ. پۈتۈن بەدەن دەرمانسىزلىنىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتتا تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ، توسۇلۇش ماسارىقە ئەتراپىدا بولسا ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى: 1) قۇلۇنجى يەلدىن بولسا، يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ، يەل ئۈچەي ئارىلىقىدا قالغانلىق ئۈچۈن ئۈچەي ئۆتكۈزمەس بولۇپ قالىدۇ.

2) تەرەتنىڭ قېتىپ قېلىش تۆپەيلىدىن قۇلۇنجى بولسا، يەلمۇ يۇرۇشمەيدۇ.

تەرەتنىڭ قېتىپ قېلىشىدىكى سەۋەب: ① ئۆتتىكى سەپرانىڭ ئۈچەيگە بېرىشىنىڭ كەم بولغانلىقى.

② يۇقىرى قىزىتما سەۋەبىدىن ئۈچەيدە ھۆللۈك كەملىكتىن.

③ يەللىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن ئۈچەيدە قويۇق يەلنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. ئاغرىش كېكىرىش ياكى يەل قويۇۋېتىش بىلەن ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. قۇلۇنجى كۆپىنچە يەلدىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئالما، بېھى، ئامۇت، گۇرۇچ، كالا گۆشلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۇنىڭدىن باشقا شىلاش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەلغەمدىن (بەلغىمى شوردىن)، ئۈچەيدە يىلان مەددە كۆپەيگەندىن ھەم جىگەر، تال، بۆرەك، بالىياتقۇ ئىششىقلىرىنىڭ ئۈچەيىنى سىقىپ قويغانلىقى ياكى شۇ ئىششىقنىڭ هارارىتى ئۈچەيىنى قۇرتقان بەزى قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىلغاندىن ئۈچەيىنى قىسىپ قويىدۇ، بەزى ئۈچەي ئالمىشىپ قوزغىلىپ كەتكەندىمۇ بولىدۇ. قۇلۇنجى تۇتسا، ئىشتىها ئاجىزلايدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ھەببى شىپا بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاق كلىزما قىلىش لازىم. ئەگەر قۇلۇنجى ھۆ بىلەن كەلسە خىيار شەنبەر، تەمرى ھىندى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچۈرۈش لازىم. قۇلۇنجى يەلدىن بولسا، جاۋارىش كۇمۇنى؛ قۇلۇنجى سىفىلى (تەرەت قېتىۋېلىش) بولسا، مەجۇنى خىيار شەنبەر؛ قۇلۇنجى ئىلاۋۇس بولسا، مەجۇنى راھەت بېرىلىدۇ. مەجۇنى قەرتوملار ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

غىزاسىغا: ياڭاق مېغىزى، چۈجە شورپىسى ياكى قېرى خوراز شورپىسىغا سېرىقچېچەك، قارىمۇچ، قوۋزاقدارچىن، زىرە سېلىپ نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىيمىلىق ۋە قورۇغان غىزا، يەل - يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىدۇ.

ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولۇش كېسىلى

قۇرت كېسىلىمۇ ئۈچەي كېسەللىكلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. ئۈچەي — ئۈچەي قۇرتلىرىنىڭ ياشاش ئورنى بولۇپ، ئۈچەيدىكى قۇرتلار تۆت تۈرگە بۆلىنىدۇ.

(1) يۇقىرىقى ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى: ئاشقازان ئېغىزى غىدىقلىنىدۇ ۋە چىشلىنىدۇ، بىر نەرسە يۇتۇش تەس بولىدۇ، مايلىق تاماقتىن يىرگىنىدۇ. بەزىدە يۆتەل پەيدا قىلىدۇ ھەم غەيشى (كۆڭۈل ئايىنىش)، خەفەقان (يۈرەك تىترەش) بولىدۇ. بۇنى يىلان دەيمىز.

(2) قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشاش بولۇپ، قۇلۇن دېگەن ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ.

(3) موستەدىر يۇمىلاق بولىدۇ، بۇ پەيدا بولسا، ئىشتىها كۈچلۈك بولۇپ، يەپ تويمايدۇ، بۇ غەلىتە مىدىرلايدۇ.

(4) قىلقۇرت، بۇ توز ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ.

بۇنىڭ ئالامىتى: توز ئۈچەينىڭ ئېغىزى قىچىشىدۇ، بۇ كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۈچەي قۇرت كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى لەۋلىرى قۇرۇپ، يەملىشىپ قالىدۇ. تاماق يەۋېتىپ ھۆ بولىدۇ. چوڭ تەرىتى كۆپ ھاللاردا بوش كېلىدۇ. بەزىدە قېتىۋالىدۇ، كېچىدە ئاغزىدىن سۇ ئاقىدۇ. چىشلىرىنى ئۇيقۇدا يېتىپ غۇچۇرلىتىدۇ. ئۇخلاپ تۇرۇپ گەپ قىلىدۇ. ئۇيقۇسى يەڭگىل بولىدۇ، ئاچچىقى يامان بولىدۇ.

ئىلاجى: يىلان بولسا ئاق پىيازنى توغراپ، چاناپ، ئىسسىق سۇدا تازا مىجىپ، 500 گرام پىياز سۇيىگە باراۋەر ئىسسىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچكە بۆلۈپ، بىر سائەتتە بىر قېتىمدىن ئىچۈرۈپ، كۆزنى تېڭىپ قويۇپ قۇستۇرۇلىدۇ ياكى بەلغەم سۇرۇلىدۇ. مەددە، قىلقۇرتلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن قاپاق ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، يۇمغاقسۇت، ئەفتىمۇن، گۈل بىنەپشە، سوبارى جوز، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سۇپۇرگە ئۇرۇقى بىلەن مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىپ، كەينىدىن ھەببى دەيدان بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. دورىلارنى ئىستېمال قىلىۋاتقاندا گۆش، ماي يېمەسلىك لازىم. بۇ يىلان ۋە مەددە قۇرتلار ئاساسەن ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەندىن پەيدا بولىدۇ.

تولغاق كېسىلى

بۇ پۈتۈن ئۈچەينىڭ كېسىلى بولۇپ ئۇنىڭ ئالامىتى: تەرەت قىستايدۇ، ئەمما تەرەت قىلاي دېسە بىر نەرسە كەلمەيدۇ. كەلمىسە ئاز مىقداردا پوتلىغا ئوخشاش شىلىمسىمان تەرەت كېلىدۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەزىدە قان ئارىلاش پوتىلىدەك ماددىلار كېلىدۇ. تولغاق ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى ھەقىقىي تولغاق، يەنە بىرى يالغان تولغاق.

ھەقىقىي تولغاقنىڭ ئالامىتى: بىرئاز ئىسسىتما پەيدا قىلىدۇ. تەرەت بىرئاز قاتتىق بولىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، بەزىدە ئىچى سۇرىدىغاندەك قورساق ئاغرىيدۇ. تەرەتكە بارسا بىر نەرسە كەلمەيدۇ، ئۈچەي ئېچىشىدۇ. سەۋەب: ئىسسىق ئىششىقتىن ياكى سەپرا، تۇزلۇق بەلغەمدەك چىشلىگۈچى خىلتتىن ياكى شۇ ئورۇنغا سوغۇق تەگكەن ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئۇلاغ مىنگەنلىكتىن بولىدۇ، تەرەت قېتىپ قالغاندەك، مايىقتەك تەرەت كېلىدۇ. تۈز ئۈچەينىڭ ئۈچىدا ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. قورساق ئاغرىيدۇ، تولا ۋاقىتتا قۇلۇنجىغا ئوخشايدۇ. ئۈچەي نەرسە چىقىرىش ئۈچۈن تەۋرەيدۇ، ئۇنىڭدىن ئاغرىق چىقىدۇ. بەزىلەر بۇنى ئىسھال دەپ گۇمان قىلىپ، توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىدۇ، بۇ خاتا.

ھەقىقىي تولغاق بىلەن يالغان تولغاقنى ئايرىش

ئۇسۇلى: بىر قانچە ئۇرۇقنى پۈتۈن يۇتۇش كېرەك. پۈتۈن چىقسا زەھىرە ھەقىقىي، پۈتۈن چىقمىسا زەھىرە كاززاپ.

زەھىرە كاززاپنىڭ سەۋەبى: داۋاملىق قۇرۇق غىزا يېگەندىن بولىدۇ، ئۈچەي قۇرۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن ئۈچەيدىكى گەندىنى چىقىرىشقا قاتتىق ھەرىكەت قىلىپ، نەتىجىدە تەرەتتىن كېيىن سۈيۈقلۇق كېلىدۇ. يەنە بىر سەۋەب تالدىن ئۈچەيگە ھەددىدىن زىيادە سەۋدا قۇيۇلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: زەھىرە كاززاپنى داۋالاشتا تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. ئۈچەيگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، پالەك، سەۋزە قاتارلىقلار بىلەن؛ زەھىرە ھەقىقىينى داۋالاشتا، سۇفۇپى مەقلىياسا بېرىلسە ياخشى، جاۋارىشمۇ ياخشى، ھەببى گورسىنگى، شارابى ئەنگۇر شىپا، شارابى ھەببۇلئاس مىجىرەپ بېرىلىدۇ.

ماسارىقا تۇسالغۇسى

ئالامىتى: چوڭقۇرلۇق مەيدىگىچە سوزۇلىدۇ، ئېغىرلىق ئىككى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. جىگەردە ئىششىق ياكى تۇسالغۇ يوق. ساق ئاشقازاننىڭ تاماق پارچىلىشى ساق تۇرۇقلۇق جىگەر تۇسالغۇسىنىڭ ئالامەتلىرىنى كۆرسىتىدىغان ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازاندا غىزا يوق ۋاقىتتا ئۆت سۇيۇقلۇقى (سەپرا) ماسارىقىگە قۇيۇلغاندىن زىېدىلىنىش تۇپەيلىدىن ياكى 12 بارماق ئۈچەيدە ماددىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قېلىشى بىلەن 12 بارماق ئۈچەي يارىسى پەيدا بولۇپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى يېتىشمىگەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: جىگەر ئاستىدا تۇسالغۇ بولغانغا قىلغان داۋالار قىلىنىدۇ، تۇسالغۇنى ئاچقاندىن كېيىن سۈرگۈزۈپ تازىلاش لازىم. شارابى دىنار، سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. دىنار ئۇبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 بارماق ئۈچەي يارىسى

بۇ ئاساسەن 12 بارماق ئۈچەي ۋە چوڭ ئۈچەي يارىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى: داۋاملىق كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، تاماق يەپ 3 ـ 4 سائەتتىن كېيىن ئاغرىيدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ، قۇسۇش، تولا كېكىرىش، زەردىسى قايناش، چۈشتىن كېيىن قورساق ئېسىلىش بولىدۇ، كېسەلنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىدە لەۋلىرى ئېقىش، يېپچىلغاندەك بولىدۇ. چوڭ تەرەت قارا كېلىدۇ.

سەۋەبى: سەپرا ياكى شىلىمشىق بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: جاۋارىش تاباشىر، خېمىرى خەشخاش، مەجۇنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خىيار شەنبەر ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك، بەك تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ.

غىزاسىغا: ياش قوينىڭ ئىچ يېغىدا زىرە سېلىپ شوخلا، پىننە سېلىپ ئۇماچ بېرىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ھەم ھۆ كۆچەيسە، ئەينۇلا مۇرابباسىنى نان بىلەن ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۆچەي تولغىشىپ قېلىش كېسىلى

ئالامىتى: قورساق ئېسىلىش، ھۆ پەيدا بولۇپ، قەي قىلىدۇ، نەپەس قىستاپ، تەرەت ياكى يەل يۈرۈشمەيدۇ.

سەۋەبى: يىقىلغان ياكى تېز، قالايمىقان، كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشتىن بولىدۇ.

سىرىقمايىنى ئاز مىقداردا ھەسەل بىلەن ئىچۈرۈش ئۈنۈم بەرمىسە، بىر كۈندىن ئاشمىغان بولسا، سىمابنى 10 گرامدىن 20 گرامغىچە تىرىك يۇتقۇزۇش لازىم.

بوۋاسىر كېسىلى

بوۋاسىر دەپ مەقئەت (چوڭ تەرەت يولىدا) ئىچكى ۋە تاشقى قىسمىدا مۇدۇرلۇق تۇگۈنچىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، قىچىشىشنى ۋە زېدىلىنىپ قاناشنى دەيمىز. بوۋاسىر يەتتە قىسىم بولىدۇ، ئالامەتلىرى:

1. مەقئەت ساھەسى ئېسىلىپ، چىڭقىلىپ تۇرىدۇ. بىر نەرسە چىقمايدۇ.

2. يىلتىزى بولىدۇ، ئۇ نەخلى دېيىلىدۇ.

3. يۇمىلاق ئۈزۈمنىڭ دانىسىدەك بولىدۇ. بۇ ئىنەبۇسسۇئىدى دېيىلىدۇ.

4. ئەنجۈرگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ تىينى يەنى (ئەنجۈر

شەكىللىك) بوۋاسىر دېيىلىدۇ.

5. ئۆششاق، نوقۇتتەك بولۇپ ئۇ سۇلۇلى دېيىلىدۇ.

6. خورمىنىڭ ئۇرۇقىدەك بولىدۇ.

7. ئۇزۇنچاق، يۇمشاق، ئۈجمىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ تۈتى دېيىلىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ بەزىسىدىن قان چىقىدۇ، بەزىسىدىن قان چىقمايدۇ.

سەۋەبى: بۇزۇلغان قاندىن، يەلدىن ۋە سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

بوۋاسىر سەپرادىن بولسا ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قان كېلىدۇ، بەلغەمدىن بولسا، ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. قاندىن بولسا ئاغرىقسىز ياكى بىرئاز لوقۇلداپ قان كېلىدۇ، سەۋدادىن بولسا قەۋزىيەت بولۇپ ھەم سۇيدۇك توختاش بىلەن تۇتىدۇ.

ئىلاجى: قاندىن بولغان بوۋاسىرغا قۇرسى كەھرىۋا، جاۋارىش تاباشىر، ئەرەقى قىيمىقۇ بېرىش لازىم.

سەپرادىن بولغان بوۋاسىرغا ھەببى مۇقەل، مەجۇنى خىيار شەنبەر، ئەرەقى شوخلا بېرىش. بەلغەمدىن بولسا ھەببى ئازاراقى، جاۋارىش جۇزبۇۋا، جاۋارىش مىشكى بېرىش لازىم. سەۋدادىن بولسا ئىترىفىل كبىر، مەجۇنى ئۇستقۇددۇس بېرىش لازىم.

پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار: كالا گۆشى، لازا، ئاچچىقسۇ، قورۇلغان ۋە قىيمىلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مەقئەت، سوغى چىقىش

ئالامىتى: تۈز ئۈچەي تەرەتكە بارغاندا چىقىپ قالىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتتا ئىچىگە كىرىپ كېتەلمەيدۇ.

سەۋەبى: كۆپ ۋاقىت ئىچى سۈرگەن سەۋەبتىن ئۈچەي ئاجىزلىشىپ، ئۈچەينىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولىدۇ ھەمدە ئۈچەينىڭ ھۆللۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىلاجى: تۇتقۇچى ئانار پوستى، كەشنىز، خولىنجان قاتار-لىق دورىلارنى بېرىش ھەم ئىسقا تۇتۇش، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قويۇش لازىم.

بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەك گۆشتىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، ھەربىر كىشىدە بىر جۈپ بۆرەك بولىدۇ، ئوڭ بۆرەك ئېگىزرەك، سول بۆرەك پەس-رەك، دۈشاققا يېقىن بولىدۇ. بۆرەكنىڭ ۋەزىپىسى قان تومۇر-لاردىن ئۆزىنىڭ تارتقۇچى كۈچى بىلەن سۇيۇقلۇقلارنى تارتىپ، جىگەردىن كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنى تارتىپ چىقىرىش ئارقىلىق بەدەننىڭ سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەش ۋەزىپىسى بار، بۆرەكنىڭ ئەسلى مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر. ئەگەر بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، سۈيدۈك رەڭلىك ھەم كۆيدۈرىدىغان بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىگە خۇشتار بولىدۇ، تولا ئۇسسايدىغان بولىدۇ. بۆرەكنىڭ مىزاجى ئەگەر سوغۇق بولسا، سۈيدۈك ئاق، شەھۋەت كەم، ئاجىز بولىدۇ، بۆرەك ئورۇق بولسا بەدىنىمۇ ئورۇق، جىنسىي ئالاقىگە ھەۋسى ئاز، ئۇچىدا ئاغرىق بولىدۇ. بۆرەكتە يەل بولسا سوزۇلۇپ ئاغرىيدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ. قورساق ئاچقاندا يەڭ-گىللىشىدۇ، ئاغرىقمۇ يۆتكىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ ھۆللۈكى بەك ئېشىپ كەتسە، سۈيدۈك توختىتال-مايدۇ.

بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشى

ئالامىتى: سۈيدۈك ئاق، تولا بولىدۇ. بەل بوشراق ئاغرىي-دۇ. باشنىڭ ئارقا تەرىپى بوشراق ئاغرىيدۇ، كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. جىنسىي ئالاقىدە مەنىي تۇتالمايدۇ. ئورۇق بېزى سو-ۋۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇقلۇق بەك ئېشىپ كەتكەن سەۋەبتىن تۇتقۇچى كۈچ ئازلىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ. ئۇيقۇسىمۇ كەم بولىدۇ، ئۇچا ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: لوبۇبى كىبىر، لوبۇبى سەغىر قاتارلىق دورىلارنى يېيىش، غىزاسىغا مايلىق غىزا يېيىش لازىم.

بۆرەك ئاجىزلىقى

ئالامىتى: سەپرادىن بولسا بەل تېلىپ، تىلى ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە كۈندۈزى ھەرىكەت قىلغاندا بەكرەك ئاغرىيدۇ. ھۆل سوغۇقتىن بولسا، بەل چىڭقىلىپ، پۇت، قاپاقلىرى ئىششىيدۇ. كۆپىنچە كېچىدە بەكرەك ئاغرىيدۇ، ھەرىكەت قىلسا بىر ئاز ياخ-شىلىنىدۇ، ئەتىگەندە ئىچ سۈرۈلىدۇ.

ئىلاجى: سەپرادىن بۆرەك ئاجىزلاشقان بولسا، ھالۋايى بەي-زى، ھالۋايى خەشخاش، لوبۇبى سەغىر، داۋائى تەرەنجىبىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىق بەلغەمدىن بولسا ئالدى بىلەن شەربىتى بۇزۇرى بېرىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇش لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن شارابى تىيىن، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋا-رىش زەنجىۋىل، ماددەتۇلھايات بېرىش لازىم.

بۆرەككە يەل توشۇپ قېلىش

ئالامىتى: بۆرەك ئەتراپىدا يېنىك ئاغرىق بولىدۇ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا بەك ئاغرىمايدۇ، قورساق تويغاندا ۋە يەللىك غىزا-لارنى ئىستېمال قىلغاندا بەكرەك ئاغرىيدۇ، بۇ كۆپىنچە ئاشقازان بىلەن شېرىك بولۇپ، ئاشقازان ئىسسىلگەندە ئاغرىش بىرگە كېلىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەلدۇر.

ئىلاجى: سېرىقچېچەك، بابۇنە، زىرە، سۇزاپىنى سوقۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چېپىش لازىم. يەل ھەيدەيدىغان جاۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى زەر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. غىزاسىغا ياڭاق چېيى، ناۋات بىلەن پوستى خەشخاشنى دەملەپ بېرىش لازىم (30 گرام ناۋاتقا ئۈچ گرام)، پوستى خەشخاشنى قورۇپ دەملەپ ئىچىدۇ ھەمدە شارابى بۇزۇرى ھار بېرىش لازىم.

بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى: بۆرەك ئىششىقى قاندىن، سەپرادىن، بەلغەمدىن، سەۋدادىن بولىدۇ. ئاغرىق بەلدە ئومۇملىشىدۇ، ئىششىق بۆرەكتە ياكى بۆرەكنى تۇتۇپ تۇرغۇچى گۆشتە ياكى بۆرەك ئۈستى بەزدە بولىدۇ.

ئىششىق بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق جىگەرگە قەدەر سوزۇلغان بولىدۇ. ئىششىق سول بۆرەكتە بولسا، دوۋسۇنغا يېقىن بولىدۇ، ئىششىق بار بۆرەك تەرەپنى بېسىپ يېتىش قىيىن بولىدۇ.

ئىششىق بەزدە بۆرەكنىڭ پۈتۈن قىسمىغا تارالغان بولۇپ، ئاغرىق ئۇچا تەرەپتە ھەم ئۇچەي تەرەپتە بولىدۇ. بۇ كېسەل قۇلۇنجىغا سەۋەب بولىدۇ.

بۆرەك ئىششىقىدا ئاغرىق ئۇچا تەرەپتىن باشلاپ، بۆرەك ئەتراپىغا كېلىپ توختايدۇ. قۇلۇنجدا ئاغرىق تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ ماڭىدۇ. بۆرەك ئىششىقىدا كۆڭۈل ئاينىش، يۈرەك ئۆرۈ-لۇش، سوغۇق تەرلەپ كېتىش پەيدا بولىدۇ. ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا قىزىتما، جۆيلۈش بولىدۇ، ئاغرىق كۆيگەندەك بىلىنى-دۇ. ئاغرىق قاتتىق بولۇپ مېڭىگە تەسىر كۆرسىتىپ، زېھنى ئېلىشىدۇ، ئىششىق ئېغىر بولسا، ئىسسىتما يېنىپ كېتىدۇ ياكى ئازراق ئىسسىتمىدايدۇ. ئىسسىتمىنىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈك سۈيۈق ئاق بولسا، مېڭە ۋە ئىچكى ئەزالار نورمال بولسا، بۇ يەلدىندۇر. ئەگەر سۈيدۈك ئاز ھەم سېرىق بولسا، ئىششىق بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. بەلغەمدىن بولسا، بۆرەك بەك چىڭقىلىپ ئاغرىي-

دۇ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىدە كەملىك تولا بولىدۇ. قىزىقلىق بول-
مايدۇ، تولا چاغدا بوشاڭلىق بولىدۇ ۋە قاتتىقلىق يۈز بەرسە
ئاغرىق ئاز، ئىككى يانپاشنىڭ سېزىشى تۆۋەن. پاچىقىدا ئاجىز-
لىق بولىدۇ.

ئىلاجى: سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، ئىششىق ياندۇرغۇچى دورى-
لار بېرىلىدۇ. ئەرەقى بەدىيان، ئەرەقى گۇل، شارابى بۇزۇرى،
مائۇلئۇسۇل شەربەتلىرىنى بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسىلى

ئالامىتى: ئاغرىق ئۈچىدىن باشلاپ، تاش بار جايغىچە سان-
جىق پەيدا بولۇپ ئاغرىيدۇ.

بۆرەك ساھەسى قورساق ئاچ ۋاقىتتا بەك ئاغرىيدۇ، ئاغرىق
يۆتكەلمەيدۇ. سۈيدۈكتە قىزىل قۇم بولىدۇ، تاش قايسى بۆرەككە
چۈشكەن بولسا، شۇ تەرەپ پۇت قولىشىدۇ ھەم تېز ساھەسىدە
ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىق شۇ تەرەپتىكى ئۇرۇقدانىدا بولىدۇ.
ئۈنىڭدىن باشقا تاش كىچىك بولسا، بەل بەزىدە ئارىلاپ تېلىپ
ئاغرىيدۇ، ئەگەر تاش سۈيدۈك نەيچىسىگە بېرىپ قالسا، تولغاپ
قاتتىق ئاغرىيدۇ. كۆڭۈل ئايىنىش، قۇرۇق ھۆ، سوغۇق تەرلەش
بولىدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشكەن كىشىلەرنىڭ كۆزىدىكى قىزىل قان
تومۇرلىرى روشەنلىشىدۇ، بولۇپمۇ كۆز قۇيرۇقى تەرەپتە قىل
داغ پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق، شىلىمشىق بەلغەمدىن ياكى يۇقىرى قى-
زىقلىق ماددىنى قاتۇرۇپ قويغاندىن پەيدا بولىدۇ. بۆرەككە چۈش-
كەن تاش قىزىلغا مايىل بولىدۇ، چوڭ ـ كىچىكلىكى بىردەك
بولمايدۇ، ئۆتتىكى تاشقا قارىغاندا يۇمشاقراق بولىدۇ.

ئىلاجى: ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش ۋە بۆ-
رەكنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلىغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم ھەم تاش-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نى ئېرىتكۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇت، ھەببى مۇپەتتىت، ھاسات داۋائى، سەنگى گۇرد-ە، مەجۇنى مۇدىرىئۇل، شارابى بۇزۇرى بېرىش لازىم.

بۆرەك جاراھىتى

ئالامىتى: ئاغرىق جاراھەت بار جاينىڭ ئۆزىدە بولىدۇ ھەم شۇ تەرەپ پۇت ئاغرىيدۇ. يۆتكەلمەيدۇ، سۈيدۈك بىلەن چىققان قاقاچ قىزىل بولىدۇ. بۇ كېسەللەر كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن جۇغ - جۇغ بولىدۇ، كۆز ۋە مەڭزى قىزىرىپ، كالپۇكلىرى بىر ئاز كۆكىرىپ، قارىنغا مايىل گەز باغلايدۇ. تىلىدا قارىنغا مايىل گەز بولىدۇ.

سەۋەبى: بۆرەككە چۈشكەن تاشنىڭ زىيدە قىلىشىدىن ياكى بۆرەك ئىششىقى ئېغىر ئالغاندىن ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ بۆرەك-كە كۆپ بېرىپ، بۆرەك ئىچكى قىسمىنىڭ مايلىرىنى ئېرىتىۋەت-كەندىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇرۇلغان، يىقىلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى، يەڭگىل ھالدا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ. غىزاسىغا ياش توخۇ گۆشى، قوي، ئۆچكىنىڭ جىگەر، بۆرەكلىرىنى، چامغۇر، سەۋ-زە، بەسەي بىلەن سۇغا سېلىپ شورپا قىلىپ بېرىش ھەم كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم. بەك ئاچچىق، چۈچۈمەل، تۇزلۇق غىزالار-دىن پەرھىز قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ۋە ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈشتىن، كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. پالەك، بادام مېغىزى، ماش، ئارپا سۈيى قاتارلىقلار پايدىلىق.

دورىلاردىن: قۇرسى كاكىنەچ، خەشخاش شەربىتى، تەرخە-مەك، سېمىز ئوت سۇلىرى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى سۈيدۈك نورمال، قىزىق كېلىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ، سۈيدۈك راۋان بولىدۇ.

مىزاجى سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، بۆرەك سوغۇق بولۇش بىلەن بىرگە، سۈيدۈك رەڭگى ئاق ۋە پات - پات كېلىدۇ، سۈيدۈكتىن كېيىن زەكەر ئۇچىدا بىرئاز ئېچىشىش بولىدۇ. سۈيدۈك سوغۇق كېلىدۇ، تەرەتتىن كېيىن يەنە سۈيدۈك باردەك گۇماندا بولىدۇ. سوغۇقلۇق بەك ئېشىپ كەتسە، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ، يەل ئارىلاشسا، سۈيدۈك توختاپ ماڭمايدۇ.

ئىلاجى: دوۋسۇن مىزاجى بەك ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا، نىلۇپەر شەربىتى بىلەن؛ سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، شارابى دارچىن بىلەن؛ يەلدىن توختىۋالغان بولسا شەربىتى بۇزۇرى بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ.

دوۋساققا تاش چۈشۈش كېسىلى

ئالامىتى: ئالدىغا ئېڭىشكەندە، كۆپرەك يول يۈرگەندە دوۋساق ساھەسىدە بىر نەرسە قادالغاندەك، بەزىدە ئېچىشقاندەك، بەزىدە ئاغرىغاندەك، يېقىمسىزلىق بولىدۇ ھەم دوۋساق ساھەسى قىچىشىدۇ، ئاندىن زەھەر قوزغىلىدۇ. سۈيدۈك قىستايدۇ، كىچىك تەرەت قىلىش قىيىن بولىدۇ. دوۋسۇننى باسسا كىچىك تەرەت قىلىدۇ، سۈيدۈك بولمىسا ئاغرىمايدۇ. دوۋسۇنغا چۈشكەن تاش كۆل رەڭ سېرىققا مايىل، چوڭ ھەم قاتتىق بولىدۇ. ياشلاردا، ئورۇقلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: شىلىمشىق بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىلاجى: سۇيدۇك ھەيدىگۈچى، تاش پارچىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، دوۋساقنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەم قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

دورىلاردىن مەجۇنى ھەجرۇليەھۇت، شارابى بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇل شەربەتلىرى بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا: پاقلان، ئوغلاق، كەپتەر، توشقان گۆشلىرى، سىڭىشلىك غىزالار بېرىلىدۇ.

دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسىلى

ئالامىتى: تومۇرى توشۇپ قېلىش (چىڭ بولۇش)، ئايلىنىش، بىئارام بولۇش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىگە ھەرىكەت قىلىپ، مەنىينى ماڭدۇرمىغانلىق ئۈچۈن قوزغالغان قان قىل قان تومۇرلاردا توختاپ قالغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ ھەمدە بوۋاسىرنىڭ دوۋسۇنغا كەلتۈرگەن ئاپىتىدۇر.

ئىلاجى: سىركەنجىۋىل ئەنسىلى بېرىش كېرەك.

كىچىك تەرەتنىڭ قىيىنلىقى

ئالامىتى: سۇيدۇك قىستايدۇ، كىچىك تەرەت قىلالمايدۇ.

سەۋەبى: 1. دوۋساقنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، دوۋساق خالتىسى چىڭقىلىدۇ، كىچىك تەرەت قىلالمايدۇ.

ئىلاجى: مەجۇنى چىلغوزا بىلەن بەديان شەربىتى بېرىش لازىم.

2. ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، كۆپىنچە بوۋاسىر ئۆسمىلىرى سەۋەب بولىدۇ.

بۇنىڭغا بوۋاسىرنىڭ دورىلىرىنى بېرىش لازىم. ئىچىشكە

رەۋەن، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، شوخلا (مارجان شوخلا) قاتارلىقلار چېيىغا بېرىلىدۇ.

دوۋساق ساھەسىگە ئاق لەيلىگۇل، زىغىر، يۇمغاقسۇت، شوخلا قاتارلىقلارنى سوقۇپ چېپىش لازىم.

3. ئۇششاق تاش ياكى ئۇيۇپ قالغان قاننىڭ توسۇۋېلىشىدىن بولسا، سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم. ئىسسىقلىق تەرەپتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇرىدان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، نوقۇت قاتارلىقلار. سوغۇقلۇق تەرىپىدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار: توك قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسىنە، شوخلا، نېلۇپەر، ئەينۇلا شەربىتى قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ دورىلاردىن شارابى ئۇستقۇددۇس، مائۇلئۇسۇل شەربەتلىرى مۇۋاپىق. بوۋاسىر سەۋەبىدىن بولسا، ھەببىمۇقەل، ئىترىفىل چۇپچىن، شارابى ئۇستقۇددۇس ياخشىدۇر.

ئۇيقۇدا سىيىپ يېتىش

ئالامىتى: ئۇخلىغاندا تۇيماي جايىغا سىيىپ ياتىدۇ ھەمدە تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن سۈيدۈك كېلىدۇ.

سەۋەبى: 1. سۈيدۈك خالتىسىنىڭ ئۆتكۈر قىزىقلىقىدىن بولىدۇ، بۇنىڭغا قورۇق سوغۇق ياكى ھۆل سوغۇق يەنى يۇمغاقسۇت، خەشخاش، ناماز شامگۈلى بەرگىنىڭ سۈيى بېرىلسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىن تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ماددەتۇلھايات، مەجۇنى كۇندۇر، مەجۇنى جۇپتى بەللۇت بېرىش، چېيىغا زەنجىۋىل، قاقىلە، خولىنجان، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى بېرىش لازىم. غىزادىن ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇيدۇكنىڭ تېمىپ كېلىشى

ئالامىتى: سۇيدۇك داۋاملىق پارچە - پارچە تېمىپ كېلىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى: دوۋساق ئىششىقى دوۋساقنىڭ ئاجىزلىقى ياكى دوۋساقنىڭ توسالغۇسى ياكى تۇيغۇسىنىڭ يوقالغانلىقىدىن بولىدۇ. بولۇپمۇ سېمىز، سوغۇق مىجەز كىشىلەردە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبىگە قاراپ ئىلاج قىلىش، يەنى ئىششىق بولسا ئىششىق ياندۇرغۇچى، توسالغۇ بولسا توسالغۇنى ئاچقۇچى، ئاجىزلىق بولسا قۇۋۋەتلىگۈچى، سېمىز بولسا ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى قىلىش، غىزا جەھەتتە شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان غىزالارنى بۇيرۇش لازىم.

قەنت سىيىش كېسىلى (دىئابېت)

ئالامىتى: كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، كۆپ يېيىش، تېز ئورۇقلاش — بۇ كېسەلنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدۇر.

سەۋەبى: ① بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن تومۇرلىرى كېڭىيىپ، تارتىش كۈچىنىڭ ھەم ھەيدەپ چىقىرىش كۈچىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن، بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

② جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىپ، كۆپ سۇ تەلەپ قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تولا سىيىدۇ، بۇ خىلدىكىسى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تارتقۇچى ۋە ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ (قۇۋۋەتى جازىبە، قۇۋۋەتى داپىئە).

ئىلاجى: سەۋەبىگە قاراپ ئالدى بىلەن ئۇسسۇزلۇق كۆپ

بولسا، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتكۇچى، سۈيدۈك كۆپ بولسا، سۈيدۈكنى كېمەيتكۈچى دورىلارنى بېرىپ، كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى تىزگىنلەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش ئۈچۈن ھەببى ئەنسە، سۈيدۈكنى تىزگىنلەش ئۈچۈن مەجۇنى جۇپتى بەللۇت ياكى ھەببى مومسىك، ھەببى ئىمساك بېرىش لازىم. ئۇسسۇزلۇق، سۈيدۈك ئاساسەن نورماللاشقاندا، ئەتىگەندە ماددەتۇلھايات، چۈشتە لوبۇبى كەبىر، كەچتە بەرشىشا ئىستېمال قىلسا شىپا قىلىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىشكە بېھى، غوراپ، تەمرى ھىندى، سىماق، ئاچچىق ئانار پايدىلىق. يەپ بەرسىمۇ، ئېغىزدا تۇتسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرسى تاباشىر، قۇرسى زىيبىتىس، مەجۇنى جۇۋىنا قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش.

ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىشكە سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، تۇخۇمى خەشخاش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق تەڭشەپ بېرىش، سۈيدۈكنى كېمەيتىش ئۈچۈن شاقاقۇل، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، قاقىلە، جۇپتى بەللۇت قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى: دوۋساقتا ئېغىرلىق، كۆيۈش، سانجىق پەيدا بولىدۇ، قول ـ پۇتى توڭىدۇ، سۈيدۈك ئولتۇرغاندا توختاپ، ئۆرە تۇرغاندا راۋانلىشىدۇ، بەزىدە ئىششىق چوڭايسا، چوڭ تەرەتنى توسۇپ قويىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئالمىسا خەتەرلىكتۇر. ئىششىقنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش كېرەك، ئىششىق پىشسا ئېغىز ئالىدۇ. سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ، قان ئارىلاش چىقىدۇ، بۇ ياخشىلىققا قاراپ ماڭغانلىقىدۇر.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن ئىششىقنى ياندۇرۇشقا ئىلاج قىلىش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرۇش لازىم.

دوۋساق جاراھىتى

ئالامىتى: سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ، پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ، دوۋساق قىچىشىپ ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك بىلەن كېپەككە ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ. كۆپ ۋاقىتتا سۈيدۈك بىلەن قان كېلىدۇ.

ئىلاجى: بۆرەك جاراھىتىگە قىلىنغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

دوۋساقنىڭ قوزغىلىپ كېتىشى

ئالامىتى: سۈيدۈك تېمىپ كېلىش ياكى پۈتۈنلەي توختاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇڭدىسىغا يىقىلغان ياكى قاتتىق ھەرىكەتتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: توشقان تاشقىنى قورۇتۇپ، سوقۇپ، رەيھان شەربىتى بىلەن ياكى خورازنىڭ كانىيىنى كۆيدۈرۈپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

مەسانىگە يەل توشۇپ قېلىش

ئالامىتى: دوۋساقتا بىر نەرسە يۆتكەلگەندەك سېزىم بولىدۇ.

سەۋەبى: يەللىك غىزانى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن دوۋساقنى ياغلاش، قىزىق كېپەك تېڭىش، دورىلاردىن جاۋارىش نانخا، جاۋارىش زەنجىۋىل بېرىلىدۇ.

كۆيدۈرىدىغان سىيىش

ئالامىتى: سىيدۈك تېز ـ تېز، قىزىق كېلىدۇ. سىيدۈك رەڭلىك بولىدۇ، ئەگەر زەكەرنىڭ ئۈچىدا ياكى ئىچكىرى قىسمىدا جاراھەت بولسا، سىيدۈك بىلەن يىرىڭ كېلىدۇ. تومۇرى تېز ۋە قىزىق سالىدۇ.

سەۋەبى: سەپرانىڭ سىيدۈك يولىغا كۆپ بېرىپ قېلىشىدىن، سىيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولىدۇ. ئەگەر جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن بولسا، سىيدۈك رەڭسىز، ئاق بولىدۇ.

ئىلاجى: بۆرەك جاراھىتىگە قىلغان ئىلاجنى قىلىش لازىم ھەمدە كەشنىز (قورۇپ)، زىرە 50 گىرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ، 25 گرام ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ھەب قىلىپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئالتە گرامدىن بېرىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخا زىرە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى (قورۇپ) 30 گىرامدىن، سېرىقماي 15 گرام، سۇفۇپ قىلىپ ئىچىدۇ.

جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى

ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر.

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى: ئىسسىق بولسا جىنسىي ھەۋىسى كۈچلۈك بولىدۇ. دوۋسۇن تۈكلۈك بولىدۇ، زەكەرنىڭ تومۇرلىرى كەڭ ھەم ئوچۇق، زەكەر ھەم ئۇرۇقدان چوڭ بولىدۇ، مەنىي تېز، ئۆتكۈر ھەم تېز ھۇزۇر بېرىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى: يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىدۇر، يەنى جىنسىي ئەزا كىچىك، جىنسىي ھەۋەس تۆۋەن بولىدۇ. ھۆللۈكنىڭ بەلگىسى مەنىي سۇيۇق بولىدۇ، قوزغىلىشى ئاجىز بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قاتۇرغۇچى كۈچ ئەرلەرنىڭ مەنىيىدە، قوبۇل قىلغۇچى كۈچ ئاياللارنىڭ مەنىيىدە بولىدۇ.

جىنسىي ئەزانىڭ كۆپ قوزغىلىشى

ئالامىتى: جىنسىي ئەزا كۆپ ۋاقىتلاردا قوزغىلىپ تۇرىدۇ، جىنسىي ئەزا سوزۇلۇپ، كېڭىيىپ يوغىنايدۇ.

سەۋەبى: قاننىڭ ۋە يەلنىڭ كۆپلۈكىدىن، كۆپ قان يەلنى ھەيدەپ ئۇرۇقدانغا ئاپىرىدۇ. كەينىدىن كۆپ قان كېلىپ ئۇرۇق-دانغا چۈشۈپ ئالمىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مەنىي تۇغۇلىدۇ. ھۆل ئىسسىق نەرسىلەر بۇنىڭغا ياردەملىشىدۇ، چۈنكى ھۆللۈكتىن يەل پەيدا بولىدۇ. ئىسسىقلىق قوزغايدۇ، يەل ۋە ئىسسىقلىق ھەرىكەتنى داۋاملىق پەيدا قىلىپ تۇرىدۇ.

بۇ قوزغىلىش كۆپىنچە كېچىدە ئۇيقۇدا كۆپرەك پەيدا بولى-دۇ، زەكەرنىڭ كارغا كېلىدىغان ـ كەلمەيدىغانلىقىنى ئايرىشتا زەكەرنى سوغۇق سۇغا سالسا كىچىكلىسە كارغا كېلىدۇ، ئۇخ-شاش تۇرۇۋالسا كارغا كەلمەيدۇ.

باھنىڭ تۇتۇلۇشى (جىنسىي ھەرىكەتنىڭ بولماسلىقى)

ئالامىتى: ئايال كىشى بىلەن بىر جايدا بولغاندا، جىنسىي ئەزا ھەرىكەتكە كەلمەيدۇ.

سەۋەبى: مەنىينىڭ كەملىكى ھەم مىجەزنىڭ سوغۇقلۇقى-دىن، روھنىڭ كەم بولۇشى؛ سوغۇقلۇق بېسىپ كەتكەن ياكى پەيندىڭ بوشاپ قېلىشى؛ قوزغاتقۇچى بۇسنىڭ كەملى-كىدىن بولىدۇ.

سەزگۈ كۈچنىڭ توڭلاپ قالغانلىقىدۇر. مەسىلەن: ئۇزۇن

مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلمىغان ياكى ئايال كىشى بار جايدا بولمىغانلىقلار سەۋەب بولىدۇ.

خىجىل بولۇش، مەسىلەن: بىر كىشى بىر ئايالغا ئاشىق بولغاندا ياكى شۇ كىشىدىن بەك خىجىل بولۇپ كەتسە قوزغالماي-دۇ. ئاشىق بولغان كىشىنى كۆرگەندە بەك خۇشال بولۇش سەۋە-بىدىن روھ مېڭىگە ئۆرلەپ كېتىپ، تۆۋەن ئەزادا روھنىڭ كۈچى بولمىغانلىقى ئۈچۈن بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۆچلۈكمۇ سەۋەب بولىدۇ (ياخشى كۆرمەسلىك).

ئىلاجى: مەنىينىڭ ئازلىقىدىن بولسا، مايلىق غىزا يېيىلى-دۇ، پەيىنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولسا، مەجۇنى ئازاراقى، پەيىنى چىڭىتقۇچى دورا بېرىلىدۇ. قوزغاتقۇچى بۇسىنىڭ كەملىكىدىن بولسا، يەللىك، قىيمىلىق غىزا بېرىلسۇن، سەزگۈچى كۈچ توڭلاپ قالغاندىن بولسا، ئايالى بىلەن كۆپ چاقچاقتا بولسۇن ھەم ئايال كىشىنى ئەر كىشىنىڭ بويۇن ۋە جىنسىي ئەزاسىنى تۇتقۇز-سۇن. ئەگەر خىجىل بولۇشتىن بولسا، مەست قىلغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەمدە كۈندۈزى يورۇقتا بىر جايدا بولماي، كېچىلىرى قاراڭغۇدا كۆرۈشسۇن، مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولسا، كۆڭلىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلسە بولىدۇ. يەلنىڭ كەملىكىدىن بولسا، ئىسسىق يەل كەم بولسا، ئۈزۈم، ياڭاق بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇق يەللەر كەم بولسا، سۈت، قاپاق ماش، بېلىق قاتارلىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىنسىي ئالاقىگە ياردەم بەرگۈچى دورىلار: گىزەر ماش، تۇخۇمى جىر - جىر، نوقۇت، كەرەپشە، كۈنجۈت، ئانار، لۇبىيا قاتارلىقلار ياخشىدۇر.

كەپتەر، قۇشقاچنىڭ تۇخۇملىرى، مېڭىلىرىمۇ ياخشى. مۇ-تەدىل مىجەز كىشىلەر كالا سۈتىگە تەرەنجىبىن سېلىپ قاتۇرۇپ قويۇپ، كۈندە ئەتىگەن بىر قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

سوغۇق مىجەز كىشىلەر شاقاقۇل، زەنجىۋىل مۇرابباسى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ماددەتۇلھايات، داۋائىلمىشكى يېسە ياخشى، غىزاسىغا گۆش، پىيازلارنى خولىنجان بىلەن پىشۇرۇپ يېسە ياخشىدۇر.

ئىھتىلام بولۇش

ئالامىتى: ئۇيقۇدا چۈش كۆرۈپ مەنىي چىقىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. جىنسىي ئەزا قوزغالماي تۇرۇپ مېنىي كېتىدۇ. بۇ سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكى، بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

2. جىنسىي ئەزا قوزغىلىپ مېنىي كېتىدۇ. بۇ مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى، بۇسىنىڭ كۆپلۈكى، تۇتقۇچى كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

ئىلاجى: قوزغالماي مېنىي كېتىش يۈز بەرسە، ھەببى ئەنبەر، لوبۇبى كەبىر، ماددەتۇلھايات بەرسە بولىدۇ. قوزغىلىپ مېنىي كەتسە، ھەببى ئەپيۇن ياكى سوغۇقلۇق مايلار بېرىلىدۇ.

تېز ھۆزۈر بولۇش

ئالامىتى: ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەتتە بولغاندا مەنىي ناھايىتى تېز مېنىي كېتىدۇ.

سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىنى بەك سىغىنغاندىن ياكى مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ياكى ئايالنىڭ جىنسىي يولىنىڭ كەڭلىكى ياكى ئەر كىشىنىڭ مەنىي تومۇرلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى سەۋەب بولىدۇ.

مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، جىنسىي ئالاقىدا ئاجىزلىق بولمايدۇ. يەڭگىللىك بولىدۇ.

جىنسىي ئالاقىنى بەك سىغىنغاندىن بولسا دورا قىلىنمايدۇ. مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن بولسىمۇ ئىلاج قىلىنمايدۇ، ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا ھەببى ئەپيۇن، قۇرسى تاباشىر قاتارلىق دورىلار

ئىستېمال قىلىنىدۇ.
جىنسىي يولنىڭ كەڭلىكىدىن بولسا، ئىترىفىل كەبىر ياكى جاۋارىش كۇندۇر بېرىلىدۇ.

قوپۇپ تۇرۇش

ئالامىتى: ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىمۇ داۋاملىق قوزغىلىپ تۇرىدۇ.
سەۋەبى: قوزغاتقۇچى بۇسىنىڭ كۈپلۈكى.
ئىلاجى: بۇسنى تارتقۇچى بابۇنىگە ئوخشاش دورىلارنى تېتىش لازىم.

ئارقا تەرەت مېڭىپ كېتىش

ئالامىتى: جىنسىي ئالاقە قىلغاندا ھۇزۇر بىلەن ئارقا تەرەت مېڭىپ كېتىدۇ ياكى يەل يۇرۇشۇپ كېتىدۇ.
سەۋەبى: مېڭە پەيلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدۇر.
ئىلاجى: مېڭە پەيلىرىنى چىڭىتىش ئۈچۈن ئامىلىنى ئازراق يەپ بېرىش لازىم.

ئۇرۇقدان ئىششىقى

بۇ بەزىدە ئۇرۇقدان خالتىسىدا، بەزىدە ئۇرۇقدان ئۆزىدە بولىدۇ، بۇنى تۇتۇپ بىلگىلى بولىدۇ.
ئالامىتى: سەپرادىن بولسا قىزىل، قاتتىق بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق بولىدۇ، سەۋدادىن بولسا كۆك بولىدۇ. قاندىن بولسا ئاسان زېدىلىنىدۇ.
ئېچىشىش بەك يامان بولىدۇ، ئىششىق ئۇرۇقداننىڭ ئۆزىدە بولسا، ئىستىما ۋە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، تولا ۋاقىتتا يۆتەل پەيدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. ماددىسى كۆكرەككە يۆتكىلىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىشـ‍ شىقتا بەزىدە خالتىسى زىيدىلىنىپ تېرە چۇشۇپ كېتىدۇ، داۋالىـ‍ سا يەنە ئۆسىدۇ.

سەۋەبى: سەپرادىن بولۇشنىڭ سەۋەبى مەنىي بولمىسىمۇ زەكەردىكى بۇسنىڭ ياردىمى بىلەن ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئالاقىـ‍ دا بولۇشتىن؛ بەلغەمدىن بولۇشتىكى سەۋەب ئۇرۇقدان خالتىـ‍ سىغا يەل چۇشۇپ قالغاندىن؛ سەۋدادىن بولۇشىدىكى سەۋەبى مەنىينىڭ كەملىكى.

ئىلاجى: سەپرادىن بولسا، قان ئېلىش ۋە سەپرانى سۇرۇش بىلەن مەنىي كۆپەيتىدىغان سوغۇقلۇق ئۇرۇقلىرىنى ئىچىش، سىرتتىن سىركىگە گۇل يېغى، ئارپا، باقىلە ئۇننى خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم.

زەكەر ۋە ئۇرۇقداننىڭ زىيدىسى

ئالامىتى: ئۇرۇقدان ياكى زەكەر زىيدە بولىدۇ، ئېچىشىدۇ.

سەۋەبى: پەيىنى قاتۇرغۇچى دورىلارنى كۆپ يەپ، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن ياكى ئاكىلە (سىفلىس) چۇشكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجىسى: بىنەپشە يېغىدا خۇنسىياۋشان، مورمەككى، سەبرى، مەدەستان ئەنزىرۇتلارنى مەلھەم قىلىپ چاپسا بولىدۇ.

يىرىقتىن ئۇچەي چىقىپ قېلىش

ئالامىتى: ئۇچەي يىرىقتىن چىقىپ قالىدۇ ياكى ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۇشۇپ قالىدۇ ھەمدە ئۇچەي كەپلىشىپ قېلىپ، ئۇچەي ئۆتكۈزمەس بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەل توشۇپ قالىدۇ. بۇ قەيلە دېيىلىدۇ. قويۇق ماددا چۇشسە، ئۇ قرۇللەھمى ئىرودىرەت دېيىلىدۇ. بەزىدە بۇنداق نەرسىلەر خالتىغا چۇشمەي

دوۋسۇندا توختاپ قالىدۇ، مانا بۇ پەتىق دېيىلىدۇ. پەتىقنىڭ ئىچىدە كىندىككە كىرىۋالغىنى يامان، چۈنكى بۇنىڭغا ئىنچىكە ئۈچەي كىرىۋالىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق چۆچۈش، قورساق بەك توق ياكى يەل چىڭقىلىپ تۇرغان ۋاقىتتا كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەت (جىما) قىلغاندا قوپاللىق ئەھۋاللىرى سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: تەرياقى مەسارىدۇس يېيىش ھەم ئىترىفىل، ئەفتىمۇن يەپ، سىرتتىن زەنجىۋىل، مومىيا، ھېلىلە سىياھ، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر قاتارلىق قابىز دورىلارنى تۇخۇم ئېقىدا يۇغۇرۇپ ئۇدا بىر ھەپتە تېڭىپ تۇرسا كىرىپ كېتىدۇ.

قەيلە بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

① ئۈچەي قەيلىسى: بۇنىڭ بەلگىسى ئاستا چۈشىدۇ، تەستە يانىدۇ، كوركىرايدۇ.

② قەيلەتۇل سۇرۇپ دېيىلىدۇ. بۇنىڭ يانمىقى تەس، كوركىرىمايدۇ.

③ قەيلەتۇل رىيھى بۇ قاتتىق كوركىرايدۇ، ئاسان يانىدۇ.

④ قەيلەتۇل مائى بەلگىسى ئۇرۇقدان خالتىسى داۋاملىق ھۆل، تەرلەپ تۇرىدۇ.

⑤ قەيلەتۇل قىرۇھى لەھمىدە ئۇرۇقدان خالتىسىدا سۇ، يىرىڭ يىغىلىپ قالىدۇ. بۇنى قاتتىق - يۇمشاقلىقىدىن بىلگىلى بولىدۇ، بۇ يۇمشاق بولىدۇ، بۇ كېسەلدە جۇغ - جۇغمۇ بولىدۇ.

ئىلاجى: جاۋارىش كۆمۈنى كۈندە بىر قېتىم، لوبۇبى كەبىر بىر قېتىم، ھەببى ئازاراقى ياكى مەجۇنى ئازاراقى كەچتە بىر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن زەنجىۋىل، كۈچۈلا، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى، سەمغى ئەرەبى ياكى جىگدە يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. تامىقى ئۈچۈن يەللىك غىزالاردىن، سوۋۇق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

دورا ئىستېمال قىلىۋاتقان ۋاقىتلاردا قورساقنى پەسرەك،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

باش ۋە پۇت ساھەسىنى ئېگىزرەك قىلىپ يېتىش لازىم، غىزاسىغا ياغاق، تۇخۇم قاتارلىق مايلىق غىزالار ئىستېمال قىلىدۇ.

ئايالالار كېسەللىكلىرى

ئايالالار كېسەللىكلىرى چوڭ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئايالالار جىنسىي يول كېسىلى، 2. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەت.

ئايالالار جىنسىي يولى، بالىياتقۇنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا، ئادەت خۇنى ئاز ۋە لەۋلىرى قۇرۇق بولىدۇ، تومۇرى تېز، بەدەن ئىسسىق بولىدۇ، ئادىتى مۇددەتتىن بۇرۇن كېلىدۇ.

مىزاجى سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، ئادەت خۇنى كېچىكىپ ئۇزۇندا كېلىدۇ. كېسەل بولۇش ئالدىدا بەل، قورساق ساھەسى ئاغرىيدۇ. مىزاج سەۋدا تەرەپتە بولسا، ئادەت خۇنى ئاز ۋە قارا كېلىدۇ، بەلغەم تەرەپتە بولسا ئاق خۇنى ئېقىش، سۇيۇق بولىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت ئادەت كەلمەيدۇ.

تۇغماسلىق

تۇغماسلىق ئەر ۋە ئايالدا ھەر ئىككىسىدە بولىدۇ.

ئايالنىڭ تۇغماسلىقىنىڭ سەۋەبى:

1. بالىياتقۇنىڭ يوقلۇقىدىن بولىدۇ، بۇ ئۆمۈر بويى تۇغمايدۇ.

2. ئايالالارنىڭ جىنسىي ئەزا بالىياتقۇسىنىڭ يېشىغا ئەگىشىپ تەرەققىي قىلمىغانلىقىدىن بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى: ئايالالار كېسىلى بولغاندا ئۈچ كۈندىن ئاشمايدۇ ھەم ئاز مىقداردا ھەيز كېلىدۇ.

3. يەتتە كۈنگىچە نورماللاشسا تۇغىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا

سەۋەبلەر مەنىي ئاز بولۇش، سىغلىس كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش، مەست ھالەتتە جىنسىي ئىش قىلىش، جىنسىي يول ۋە بالىياتقۇدا ئىششىق بولۇش، بەك سېمىز بولۇش، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ بەك ئۇزۇن، بەك قىسقا بولۇشىمۇ سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇنىڭ سىڭايان بولۇپ، ئۆز جايىدا بولماسلىقىمۇ سەۋەب بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى جىنسىي يول ئېغىزىدىغا ئۇدۇل بولمايدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە ئاغرىپ، بىئارام بولىدۇ.

ئەگەر پۇتەيلىك بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ ياكى جىنسىي يولدا ئىششىق بولسا، جۇغ - جۇغ بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە ئاشقازانغا شېرىك بولغاچقا، بىئاراملىق، ئايلىنىش، ھېق تۇتۇش بىرگە بولىدۇ، ئاغرىق بار تەرىپىنى بېسىپ ياتمىسا ئۇخلىيالمايدۇ.

ئادەت نورمالنى، بالىياتقۇ خىزمىتى نورمالنى بولۇپ، تۇغمىغان بولسا، ئوسۇك ياكى قاپاق مايسىسىنىڭ تۆۋگە كىچىك تەرەت قىلسا قۇرۇپ كەتمىسە تۇغىدۇ. ئەر كىچىك تەرەت قىلسا قۇرۇپ كەتسە، بالا بولماسلىقىنىڭ سەۋەبى ئەردىدۇر.

بالىياتقۇنىڭ مىزاجىنى تەكشەش ئۇچۇن مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ.

ھامىلىدار بولۇشقا ياردەم بەرگۈچى دورىلار؛ پىل چىشىدىن ئۇچ گىرامدىن بىر ئاي ئىستېمال قىلسا پايدىسى كۆپتۇر. توشقاننىڭ بالىسىنىڭ مەيدىسىدىن ئېلىنغان ئوغۇز سۇتىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق، بەك سېمىز ئاياللار كۈندە ئەتىگەن 250 گىرام ياش كالا سۈتى بىلەن ئۇچ گىرامدىن قەلەمپۇرنى بىر ئاي ئىچىپ بەرسە پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا مەجۇنى ئۇد، مەجۇنى سۆئلەب، سۇنبۇل شەربەتلىرىنى ئىچىپ بەرسە ياخشىدۇر.

ھامىلىدار بولغانلىقنىڭ بەلگىسى

1. ھەر ئىككىسىگە تەڭ ھۇزۇر بولسا، زەكەر شۇمۇرۇلگەندەك چىقسا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

2. كىندىك بىلەن پەرجى ئارىلىقىدا يېنىك ئاغرىق بولسا، بولۇپمۇ تۆرەلمە ئوغۇل بولسا جىمانى يامان كۆرىدىغان، جىما خۇشياقمايدىغان بولىدۇ. ھەيز توختايدۇ، ئاندىن خەشيان بىئا- راملىق، ھۇرۇنلۇق، ئۇستىخان ئىغىرلىق بولىدۇ. بالا قىز بولسا يۈرەك تىترەش، باش قېيىش، بىر - ئىككى ئايدىن كېيىن ئىشتىها تۇتۇلۇش، كۆزنىڭ ئىچى سارغىيىش يۈز بېرىدۇ.

3. ھەسەلنى يامغۇر سۈيى بىلەن بەرسە قورساق ئاغرىسا، ھامىلە بولغان بولىدۇ، ئاغرىمىسا ھامىلە ئەمەس.

4. بالا ئوغۇل بولسا، ئوڭ تەرەپتە ئىغىرلىق بولىدۇ. دەسلەپ ئوڭ ئەمچەك چوڭىيىدۇ، تۇگمىسى قىزىل بولىدۇ. ئۈچ ئايدىن كېيىن مىدىرلايدۇ.

5. بالا قىز بولسا ئايالنىڭ مىجەزى بەلغەم بولسا، ئەمچەد- كىگە قارا داغ چۈشىدۇ، ئاۋۋال ئوڭ پۇتىدا قەدەم تاشلايدۇ. قوپسا ئوڭ قولىغا تايىنىدۇ، ئوڭ كۆزى ئورۇق، تېز مىدىرلايدۇ.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ مىجەزى سەپرا تەرەپتە بولسا، قور- سىقىدىكى بالا ئوغۇل بولسا، ئەمچىكىگە داغ چۈشىدۇ. بالىدىكى (قورساقتىكى) كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ھامىلدارلىقنىڭ دەسلە- پىدىلا سۈت ئاقىدۇ، ھەيز مېكىپ كېتىدۇ. ئانىسى ھەم كېسەل- چان بولىدۇ، بالا بوش مىدىرلايدۇ.

بالا چۈشۈپ كېتىش

ئالامىتى: ئەمچەكلىرى بىراقلا ئورۇقلايدۇ. ئەگەر بىر تە- رىپى ئورۇقلىسا، ھامىلىنى ساقلاپ قېلىشنىڭ تەدبىرى ئاندىن قان ئېلىشتۇر.

سەۋەبى: بەك سوغۇقلۇق ئىشىپ كېتىش، بالىياتقۇنىڭ سۈيۈقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى كۆپ يەلدىن ياكى بەك قىزىقلىقتىن، سىفلىستىن چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: سوغۇقتىن بولسا، داۋائى مىشكى يېيىش لازىم.

تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش

خىيار شەنبەرنىڭ پوستىدىن تۆت مىسقال ئىچسە شۇئان تۇغىدۇ. دارچىن ئىچسىمۇ شۇنداق، سول قولدا ماگنىت تۇتۇپ تۇرسىمۇ ئاسان تۇغىدۇ.
ئېشەك، ئات تۇۋىقىنى كۆيدۇرۇپ ئىسلانسا ئاسان تۇغىدۇ.

ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى

چۈشكۈرتكۈچى دورىنى بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرتسە، ئۆلۈك بالا ئاسان چۈشىدۇ، ھاجەت ئادا بولغىچە تۇتسۇن. تۇغۇتتىن ئىلگىرى ئاغرىق دوۋسۇن ۋە توققۇز كۆزگە يۆتكەلسە، تۇغۇت ئاسان بولىدۇ. ئاغرىق ئومۇرتقا تەرەپكە يۆتكەلسە، تۇغۇت تەس بولىدۇ، تۆت كۈنگىچە تۇغمىسا، ئانىنى قۇتۇلدۇرۇش كېرەك.

ئاياللارنىڭ تۇغۇتنى چەكلەيدىغان دورىلار

1) ئايال كىشى ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئۈچ گرام نىل يېسە تۇغماس بولىدۇ.
2) بېدىنىڭ ياپرىقىنى سىقىپ ئايال كىشى كېسەلدىن پاك بولغاندىن كېيىن ناشتىدا 100 گرامدىن يەتتە كۈن ئىچسە، تۇغماس بولىدۇ. زەكەرگە بېدە سۈيىنى سۈركەپ جىنسىي ئالاقە قىلسا، بالا بولمايدۇ.

ئادەتنىڭ كۆپ بولۇشى

ئالامىتى: ھەر ئايدا كېلىدىغان ھەيز 7 ـ 8 كۈنگە، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ ياكى ئايدا 2 ـ 3 قېتىم

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئادەت كېلىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندە قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بەدەن ئاجىز- لىمىسا، زىيانلىق ئەمەس، بەدىنى چىڭ بولسا، بۇنى توختاتمى- سىمۇ بولىدۇ.

2. قان سوۋۇپ ئۇتكۇرلىشىپ قالغان بولسا، بۇنىڭدا بەدەن ئاجىز، رەڭگى سېرىق ئېقىۋاتقان نەرسە سۇيۇق ھەم كۆيدۈرىدى- غان بولىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ.

سەۋەبى: سەپرادۇر.

ئىلاجى: شەربىتى ئاس ئىچىش.

3. سۇيۇقلۇق قاندىن كۆپ بولۇپ، تومۇر ئېغىزىنى بوشى- تىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمدۇر، بۇنىڭدا رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: ماددەتۇلھايات، ئانار، گۇلقەنت يېيىش لازىم.

4. باليياتقۇدا بوۋاسىر ياكى باشقا جاراھەت بولغاندىن تۇ- خۇمدان باليياتقۇ ئىششىقى بولسىمۇ كۆپ بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبىگە قارالسۇن.

5. قىيىن تۇغۇتتا باليياتقۇ يېرىلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: دوۋسۇنغا سەندەل قاتارلىق دورىلارنى چىپىش لازىم، ئىششىق بولمىسا ھەم قان توختاتقۇچ مەلھەم دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

ئادەتنىڭ توختاپ قېلىشى

ئالامىتى: تۆت ئايغىچە، ھەتتا يەتتە ئايغىچە ئادەت كېلەلمەيدۇ.

سەۋەبى: 1. ياخشى ئوزۇقلانمىغانلىقتىن، قان ئازلىقتىن بولسا، رەڭگى سېرىق بولىدۇ ياكى بۇرنى قاناشتىنمۇ كېچىكىدۇ.

2. سوغۇقتىن قان قويۇقلىشىپ قالغان بولسا، بەدەن ئاقىرىپ، كېپەكلىشىپ قالىدۇ. تومۇرى كۆكىرىپ قالىدۇ، سۈيدۈك ۋە بەلغەملىك چوڭ تەرەت كۆپىيىپ قالىدۇ، ئۇيقۇ ئېغىر بولىدۇ.

3. بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى قورۇلۇپ ئېتىلىپ قالىدۇ. بۇ قۇرۇتقۇچى ياكى قورۇغۇچى قىزىقلىق ياكى سوغۇق، قورۇغۇچى تومۇر ئېغىزىنى ئېتىۋالغان. ئاۋۇالقىنىڭ بەلگىسى رەڭگى ئاق، تومۇرى پەرقلىق ئاستا سالىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ. يەنى سوئى مىزاج بارتىنىڭ بەلگىلىرى بولىدۇ. يەنە بىرى نەملىكى تۈگەپ قۇرۇپ قالىدۇ، بەلگىسى: ماتكا قۇرۇق، بەدەن ئورۇق، تومۇرى موختەلىپ بولىدۇ.

4. بالىياتقۇدا ئىششىق ياكى جاراھەت بولۇپ، ئېغىزى ئېتىلگەندە تومۇرنىڭ ئېغىزى بۇزۇلغاندىن توختاپ قالىدۇ.

5. سەمرىپ تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قان ئاز بولسا قاننى كۆپەيتىش؛ سوغۇقتىن قان قويۇلۇپ توختاپ قالسا، كەرەپشە، رۇم بەديان، ئارپىبەديان، پىننە، مىشكىلارنى قاينىتىپ، شېكەر سېلىپ ئىچىدۇ. سۇنبۇل، قاقىلە، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، جۇزبۇۋا، قۇستە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قاينىتىپ، خالتىغا ئېلىپ دوۋسۇنغا قويىدۇ. توسالغۇ ئىسسىقتىن بولسا سوغۇق تەرەپتىكى ئاچقۇچى دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، تۇخۇمى كاسىنە، رەۋەن، تەرخەمەك، خىيارى ئۇرۇقى، شېكەرلىك سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. ئىششىق ۋە جاراھەتتە تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېتىلگەن بولسا، قان ئېلىشتىن باشقا چارە يوق.

بەك سېمىزلىكتىن بولسا، بەدەننى چېنىقتۇرۇش، سۈيدۈك كۆپەيتىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پەرجىگە گۆش ئۆنۈش

ئالامىتى: بۇ كۆپىنچە تۇغۇلما بولىدۇ، قورساق كۆتۈرۈش، ئادەت كۆرۈشنى توسىدۇ. ئادەت كۆرۈشتە قاتتىق ئازاب تارتىدۇ.

ئىلاجى: كېسىشتىن باشقا چارە يوق.

ئادەت كۆرمەسلىك

خوتۇن كىشى 11 ياشتىن 45 ياشقىچە ھەر ئايدا، ھامىلدار ئەمەس ۋاقتىدا بىر قېتىم، ئۈچ كۈندىن يەتتە كۈنگىچە ئاياللار كېسىلى بولۇشقا تېگىشلىك. مۇشۇنداق بولسا بالىياتقۇنىڭ نورماللىق بەلگىسىدۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە ئادەت يېشىغا توشقاندىن كېيىن ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن، ھەتتا ئۆمرىدە ئادەت كۆرمەيدىغان ئاياللارمۇ بار.

سەۋەبى: بالىياتقۇ بولمايدىغان ئەھۋاللارمۇ بار، بۇنداقلار ئۆمۈر بويى ئادەت كۆرمەيدۇ. بالىياتقۇسى ئۆزىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەرەققىي قىلمىغان، يەنى كىچىكلىك ھالىتىدە توختاپ قالغان سەۋەبتىن ئادەت كۆرۈش ۋاقتى ئۈچ كۈندىن ئاشمايدۇ.

ئىلاجى: بالىياتقۇ بولمىسا، ئىلاج يوق، بالىياتقۇ تەرەققىي قىلمىغان بولسا، پەيلەرنى بوشاتقۇچى، قاننى قىزىتقۇچى دورىلار بىلەن بالىياتقۇنى چوڭايتىش ئارقىلىق ئادەتنى كۆپەيتىپ كەلتۈرۈش لازىم.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش

ئالامىتى: يېنىك بولسا داۋاملىق توققۇز كۈز ئۇچلىرى تېلىپ دوۋسۇن چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە ھەيز قوش كېلىدۇ. ئېغىرراقلىرىدا بالىياتقۇ پەرجىدىن چىقىپ ئو-

چۇق كۆرۈنۈپ قالىدۇ.

سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن، تۇغۇشتا بالىنى تارتىپ ئالغاندىن، قاتتىق قورقۇش ياكى ماتكا ھۆللۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن، ئېغىر نەرسە كۆتەرگەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ھۆللۈكتىن بولسا بالىياتقۇنى تازىلاش، يەنى بەلغەمنى سۈرۈش، يېپىشى ئۈچۈن، مەجۇنى ئازاراقى ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل، ئەفتىمۇن قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، زەپەر يېغىدا ھۆقنە قىلىش، موزا، خەرنۇپلارنى قاينىتىپ، ئاقاقىيا قوشۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ.

دوۋسۇن، پەرزىجە ئەتراپىغا دورىلار تېڭىلىدۇ، خۇش پۇراق دورىلار پۇرىتىلىدۇ. قايتا چىقىپ قالغىچە بۇ چارەلەر قوللىنىلىدۇ.

يالغان ھامىلىدارلىق

ئالامىتى: بۇنىڭدا خۇددى ھەقىقىي ھامىلىدارلىقنىڭ ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ، ھەتتا قورساقتا بالا تەۋرەش بولىدۇ. بۇ ئەھۋال تولا ۋاقىتتا قاتتىق سانجىق بىلەن بولىدۇ، قورساقنىڭ يوغانلىقىنى قول بىلەن باسسا، ئوڭ ۋە سولغا يۆتكىلىدۇ.

سەۋەبى: قورساققا كۆپ ماددا قويۇلۇپ، قاتتىق سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن قېتىپ قالىدۇ، بالىياتقۇغا ياكى بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا ئىششىق يۈزلەنگەن ياكى قويۇق يەل توشۇپ قالغاندىن بولىدۇ.

ھەقىقىي ھامىلىدار بىلەن يالغان ھامىلىدارلىقنىڭ پەرقى: يالغان ھامىلىدارلىقتا قاتتىق كېكىرىدۇ، قورساق يۇلتايغان، قول - پۇت بوشاپ قالىدىغان بولىدۇ ھەمدە يۈزلىرى ئىششىپ قالغاندەك ئەھۋاللار بولىدۇ. قورساق بالا تەۋرەش ۋاقتىدىن ئۆتۈپ تەۋرەيدۇ، رىجا يەنە بىر تەرەپتىن ئىستىسقائى تەبلىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما ئىستىسقادا قورساقتىكى قاتتىق-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىق ۋە كېكىرىش بولىمايدۇ. بۇ كېسەل ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە داۋام قىلىدۇ.

ئىلاجى: مائۇلئۇسۇل شەربىتى ئىلمەك پوشتى يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ بولغاندىن كېيىن چوڭ ئايارەج بىلەن سۈرگۈزۈلىدۇ، سۈرگۈزۈپ بولغاندىن كېيىن داۋائى كۇركۇم، تەرياقى ئەربىئە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربەت ۋە ھۇمۇلغا ئوخشاش ھەيز ماددۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەمدە يەلنى دەپئى قىلغۇچى دورىلار تېڭىلىدۇ.

ئاياللار تۇتقاقلىق كېسىلى (ھستېرىيە)

ئالامىتى: بۇ كېسەل «سەرئى»، «غەيشى» گە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالدى بىلەن زېھنى ئېلىشىدۇ، ھوزۇرلىشىدۇ ھەم ئىككى پاچاق ماغدۇرسىزلىنىدۇ، رەڭگى سارغىيىدۇ. كۆزدىن ھۆللۈك ئاقىدۇ، تولا ۋاقىتتا دۇۋسۇندىن يۈرەككە بىر نەرسە كۆتۈرۈلگەنلىكنى سېزەلەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن زېھنى ئېلىشىدۇ، ئايلىنىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىڭ پەرقى بۇ كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئايلىنىش جەريانىدىكى ئىشنى ئەسلىيەلەيدۇ. ئايلىنىشىدا ئېغىزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ، مەنىينىڭ زەھەرلىك بۇسى مېڭىگە ئۆرلىگەندىن بولسا مېڭە ئاجىزلىشىدۇ. ئەگەر ھەيز توختاش سەۋەبىدىن بولسا، پۇت - قول ئېغىر بولىدۇ.

سەۋەبى: 1. مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن توختاپ قېلىپ، ھارارىتى غەرىزى قوزغىلىپ، تەبىئىي قىزىقلىقنى ئۇچۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھېلىقى مەنىي زەھەرلىككە ئايلىنىدۇ - دە، بالىياتقۇ قورۇلۇپ تارتىشىپ قالىدۇ، زەھەرلىك بۇس مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىپ، مېڭىگە ۋە يۈرەككە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

2. ھەيز ئۆز ئورنىدا توختاپ ئۇزۇن ۋاقىت ئۆتسە بۇ

كېسەل يۈز بېرىدۇ.

ئىلاجى: كېسەل تۇتقاندا غەيىشنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ، ئەمما ئۇنىڭغا سېسىق نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ.

مەسىلەن: هاراق ، كۆنجۈت، نېفىتكە ئوخشاش. چۈنكى سېسىق نەرسىلەرنىڭ بۇسىنى ئېرىتىپ يوق قىلىش رولى بار. بۇس سېسىق پۇراقتىن قېچىپ تۆۋەنگە چۈشىدۇ، ئاندىن بالىياتقۇغا خۇشبۇي ياغلار قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كەرەپشە، رۇم بەديان، ئارپىبەديان، مۇشكى تارامۇشقا ئوخشاش ئېرىتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، ئۇچار قانات گۆشلىرى بېرىلىدۇ. ئايال كىشى تۇل بولسا ئەرگە تەگسە ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. ھەيزى توختىغاندىن بولسا، ھەيزنى ماڭدۇرۇش لازىم.

بالىياتقۇ يەللىكى

ئالامىتى: دۈۋسۇن ئېسىلىپ قالغاندەك ئاغرىيدۇ، چەكسە قۇرۇق ئاۋاز چىقىدۇ. شۇڭا بەزى تەرەپلىرى ئىستىسقائى تەبلىگە ئوخشايدۇ.

سەۋەبى: سوئى مىزاج بارىت (سوغۇقلۇق) بولۇپ، بالىياتقۇنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ ئورۇنغا كەلگەن ئوزۇق ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىپ، شۇ يەردە توختاپ قالىدۇ.

ئىلاجى: يەلنى سۇندۇرۇش، بەدەننى تازىلاش، بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، سۇزاپ، كەرەپشە، بەديان، بەرەنجاسىپ، زىرە، جۇۋىنە ۋە ئايارەجلەر بىلەن تازىلىنىدۇ. ھۆقنە، زىمات، كىماد، پەرزىجە قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

جىنسىي ئەزا قىچىشىش

ئالامىتى: جىنسىي ئەزاسى قىچىشقان چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلمىغۇچە ئارام بەرمەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: سەپرا ياكى تۇزلۇق خىلىت ياكى سەۋدا خىلىت ياكى مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكىدۇر.

ئىلاجى: سەپرادىن بولسا سەپرانى سۈرۈش، خەشخاش خىتىمى قاتارلىق سوغۇقلۇق دورىلىرى بىلەن يۇيۇش، ئىترىفىل، كەشنىز، ئەرەقى شاھتەررە، ھەببى مۇقەل بېرىش لازىم.

تاماق جەھەتتە ئۇسۇڭ، تۇرۇپ، ئارپا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بوۋاسىر (بالىياتقۇ بوۋاسىرى)

ئالامىتى: ھەيزنىڭ سىرتىدا قان كېلىپ تۇرىدۇ، ھەيز بىلەن بوۋاسىر رەھىمنىڭ پەرقى ھەيزدە بەل ۋە كىندىك ئەتراپى 1 ــ 2 كۈن ئىلگىرى ئاغرىيدۇ. بوۋاسىردا بولسا بەل ئاغرىمايدۇ، بالىياتقۇدا بىر ئاز ئىچىشىشىدۇ، قورساق مۇجۇپ ئاغرىپ قان كېلىدۇ.

سەۋەبى: قاندىن، سەۋدادىن، سەپرادىن، بەلغەمنىڭ يېلىدىن بولىدۇ. قاندىن، سەپرادىن بولغىنىدا: قانغا، سەپراغا، سەۋدا ياكى بەلغەم ئارىلاشقاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئاشقان ماددىسى تازىلىنىدۇ ھەمدە ئىترىفىل كىبىر، ئىترىفىل مۇقەل قاتارلىق بوۋاسىرنىڭ دورىلىرى بېرىلىدۇ، كۆدە يىلتىزى يانتاق چېچىكى بىلەن بېرىلىدۇ.

بالىياتقۇ جىنسىي يول ياللۇغى

ئالامىتى: جىنسىي ئالاقە قىلسا ئاغرىيدۇ ھەم زەكەرنىڭ بويىنغا قان يۇقۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىكى قوپاللىق، ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئېلىش ۋە باشقىلار سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: ئۆردەك يېغى، بىنەپشە يېغىغا مەلۇم ئىسپىغۇل لۇئابىنى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ قويۇش لازىم.

رەھمىنىڭ جاراھىتى

ئالامىتى: دەسلەپتە ئاق، پۇرايدىغان خۇن كېلىش، كېيىن گۆش يۇغان سۇدەك يىرىڭ كېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆك سۇ كېلىش ھەم جىنسىي يول، ھەم بالىياتقۇ ئېچىشىش، چوڭ تەرەت قېتىۋېلىش قاتارلىقلار.

سەۋەبى: كۆپىنچە بالىياتقۇ ئىششىقلىرىنىڭ زەخمىسى بولۇپ، كۆك سۇ كەلسە ساقايمىقى تەس، ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئېلىشلار سەۋەبى بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىششىق بولسا ئالدى بىلەن ئىششىقنى ياندۇرۇشقا ئىلاج قىلىپ، ئىششىق يانغاندىن كېيىن زەخمىگە، جاراھەتكە كۇندۇر، ئەنزىرۇت، سىرىقچېچەك، ئانار پوستىغا ئوخشاشلا بىلەن فەرزىچە ۋە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر جاراھەت ئېغىز ئالغان بولسا، يىرىڭ چىققان بولسا، يىرىڭ توگەپ ئاغرىق پەسەيگەنگە قەدەر گۇل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر بىلەن ھۇقنە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھىمى بالىياتقۇغا گۇل يېغى قوشۇپ ھۇقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر ماددا دوۋساققا مايىل بولسا، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ئورۇنلارغا خەشخاشنى باراۋەر قوشۇپ، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، رۇبىسۇسنى $\frac{1}{4}$ گرامدىن قوشۇپ ئۈچ دەرەمدىن خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىش لازىم.

ئەگەر ماددا توغرا ئۈچەيگە ساقىغان بولسا ئەدەس، گۇرۇچ، ئانار كىندىكى، گىل ئەرمىنى، گۇل يېغى بىلەن خۇنسياۋشان، سەمغى ئەرەبى بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

باليياتقۇ ئىششىقى

ئالامىتى: ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا، ئىستىما ھەم ئاغرىق بولىدۇ، نەپىسى، تومۇرى تېز بولىدۇ. ئاشقازان، مېڭە بۇزۇلۇشقا باشلايدۇ. ئاغرىق توققۇز كۆز ۋە دوۋساق ئۈستىدە بولىدۇ.

ئادەت كۆنى قالايمىقان بولىدۇ، ئەگەر بەلغەمدىن بولسا ئېغىرلىق دوۋسۇن ساھەسىدە ئاغرىش ھەم پۇرۇلۇش، يۈز، قول - پۇت ساھەسىدە ئېسىلىش بولىدۇ. تومۇرى بوش، ئاستا بولىدۇ، نەپەس قىستايدۇ. كىندىك ئاستىدا قادىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، غەم - ئەندىشىلىك بولىدۇ.

سەۋدادىن بولسا ئېغىرلىق قاتتىق، سۈيدۈك پات - پات قىستاش، ئەمما سۈيدۈك ئاز، تەس سىيىش، بەدەن ئورۇقلاش، پاچاقنىڭ ئاجىزلىقى، ماتكىنىڭ مايىل بولۇشى، ئاغرىقنىڭ ئاز، تومۇرنىڭ ئىنچىكىلىكى، قاتتىق ئۇرۇشى بەلگىسىدۇر.

سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، تۇغۇتتىن زەخىملىنىشتىن ھەم مىزاجنىڭ ماددىلىق ھەم ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن، ئېغىر نەرسە كۆتۈرگەندىن ياكى يەللىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن بولىدۇ. ياشانغانلاردا ھەيز توختىغاندىن كېيىن ئىششىق پەيدا بولسا خەتەرلىكتۇر.

ئادەتتىكى ئىششىق بولمىسا، چىڭقىلىپ، يوشۇرۇن ئاغرىيدۇ. خەتەرلىك ئىششىقتا بىر نەرسە چاققاندەك ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. باليياتقۇ سىرتىدىكى (تۇخۇم يولىدا) ھامىلىدارلىقتا قادىلىپ ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: ئاخىرىدىكى دورا قىسمىغا قارالسۇن.

ئاق خۇن كېلىشى

ئايال كىشىدە كۈندە 1 - 3 تامچە ئاق خۇننىڭ كېلىپ تۇرۇشى نورمالنى ئەھۋال، ئەمما داۋاملىق كۆپ مىقداردا ئاق

خۇن كېلىپ تۇرۇشى بۇ كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقى، تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى سەپرانىڭ قاننى قىزىتىپ، ئۆتكۈرلەشتۈرۈپ سالغانلىقىدىن ياكى قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قان مىزاج كىشىدە بولسا، ئانار گۈلقەنتى قۇرسى كەھرىۋا بىلەن بېرىلسە بولىدۇ. مىزاجى سەپرا تەرەپتىكى كىشىلەردە بولسا، خېمىرى خەشخاش، سەندەل شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ.

بەلغەم مىزاج كىشىلەردە بولسا مەجۇنى شاقاقۇل، ماددەتۇل-ھايات بېرىلسە شىپا بولىدۇ.

ئەگەر سەۋدا تومۇرنىڭ ئېغىزىنى ئېچىۋەتكەندىن بولسا پۇ-راقسىز، يېنىك خۇن كېلىدۇ.

ئىلاجى: چامغۇرنى پىشۇرۇپ قارا شېكەر بىلەن يېيىش، ئىترىفىل، ئەفتىمۇن يېيىش، لوبۇبى كەبىر يېيىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

باليياتقۇ راكى

باليياتقۇدا پەيدا بولىدىغان سەرتان ئىككى خىل بولىدۇ.

1. باليياتقۇ بويىندا بولىدۇ، ئالامىتى: دەسلەپتە سۇغا ئوخشاش خۇن كېلىدۇ. ناھايىتى كۆپ كېلىدۇ، پۇرىمايدۇ. كېيىنچە زېدىلەنگەندىن كېيىن كەلگەن خۇن پۇرايدۇ ھەمدە كۈن-دىن كۈنگە ئورۇقلايدۇ. ئىشتىھا كەم بولىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، كىندىك ئاستىدا بىر نەرسە چاققاندەك چىم - چىم بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن تېلىپ ئاغرىيدۇ، چوڭ تەرەت قاتتىق بولىدۇ. سۈيدۈك قىستايدۇ، تەرەتكە بارسا ناھايىتى ئاز كېلىدۇ. ئەگەر يۈرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا بۇ كېسەللەرنىڭ زەھىرى ئۆتسە، ئىككى مەڭزى ۋە كۆز تومۇرلىرى كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن قىزىرىپ قالىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، تومۇرى ئىنچىكە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. بۇ چاغدا كېلىدىغان خۇننىڭ رەڭگى كۆك بولىدۇ، راك ئېغىر ئالغاندىن كېيىن كۆك، قىزىل ئارىلاش قان كېلىدۇ. بۇ ئاخىرقى دەۋرىدۇر، داۋا قوبۇل قىلمايدۇ.

2. بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدە راك پەيدا بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: دەسلەپتە دوۋسۇن ئۇستى، كىندىك ئاستىدا كۆك ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ تەدرىجىي يوغىناپ بالىياتقۇنىڭ پۈتۈن قىسمىغا كېڭىيىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھەيز كۆرۈش توختىغان قېرىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ھەيز توختىغاندىن كېيىن يەنە ھەيز كېلىدۇ (قالايمىقان)، كەلگەن نەرسىلەر بەتبۇي سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. بۇنداق ئاياللارغا يازدا چىۋىن كۆپ يامىشىدۇ. ئېغىر ئالغاندىن كېيىن قورساق بوشلۇقىغا كېڭەيگەنسېرى سۇ يىغىلىدۇ، باشقا ئالامەتلىرى بالىياتقۇ بوينى راكىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

سەۋەبى: (1) بالىياتقۇنىڭ پاك بولماسلىقى سەۋەبىدىن رەھىمدە يىغىلىپ قالغان بۇزۇق نەرسىلەر مەسىلەن: تۇغۇتتا بالىنىڭ ھەمراھى تولۇق چۈشمەي قېلىش، تۇغۇتتىن كېيىن ماڭىدىغان كىرەكسىز نەرسىلەرنىڭ مېڭىپ كەتمەي تۇرۇپ قېلىشى، ھەيز توختىغاندىن كېيىن رەھىمگە تۇخۇمداندىن ياكى قورساق بوشلۇقىدىن سۇيۇقلۇق قۇيۇلۇشلاردا. (2) جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش سەۋەبىدىن بالىياتقۇ زېدىلىنىشتىن بولىدۇ. (3) بالىياتقۇدىكى بوۋاسىر ئۆسمىلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشى، كونىراپ زەخملىنىشمۇ راكقا ئۆزگىرىدۇ.

ئىلاجى: رەھىمدىن (بالىياتقۇدىن) راكىنىڭ زەھىرىنىڭ باشقا ئەزالارغا تاراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن زەھەرنى قايتۇرغۇچى ھەببى تەرياق بېرىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن رەيھان، دىنار، ئانار شەربىتى، سۈت بىلەن ھەسەل، ياش توخۇ گۆشى بېرىش لازىم. بەدەننى پاكلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ داۋائى مىشكى مۆتەدىل، لوبۇبى كەبىر، ھالۋايى بەيزى بېرىش

لازىم.

زەخمە بولسا (زىدە بولسا) قۇرسى كەھرىۋا، ئىششىق بول-سا، ھەببى موقەل، ئەرەقى شوخلا بېرىش لازىم. ئىششىق ياندۇ-رۇش ئۈچۈن سىرتتىن ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كۆك يۇمغاقسۈت، مارجان شوخلىلارنى گۈل يېغى بىلەن چېپىش لازىم.

ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ھەببى شىپا بەرگەي، سەرتانى رەھىمى ئەۋ رامى رەھىمىنىڭ (بالىياتقۇ ئىششىقىنىڭ) يامان قىسمىدۇر. سەرتانى رەھىمگە ئىلاجى قىلىشتا ئالدى بىلەن زەھەر قايتۇرغۇچى، روھنى كۈچەيتكۈچى ھەمدە مەنىينىڭ جەۋ-ھىرىنى زىيادە قىلغۇچى ھەببى شىپا، شىرابى تەرياق، شىرابى زەبىب بېرىش بىلەن ئىششىق ياندۇرغۇچى ھەببى موقەل، زەخمە-نى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى سۇپارى بېرىش لازىم. يىرىڭ، سۇ، خۇنلارنى توختىتىشقا تېز چارە قىلمىسۇن. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەلنىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ مەيدە ئېسىلسە جاۋارىش كۇمۇنى ياكى مەجۇنى خىيار شەنبەر، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ قالسا دىنار شەربىتى، ئەنجۇر شەربىتى بېرىش لازىم. ئالدى بىلەن ھەسەل، قايماق قاتارلىق دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش ئارقىلىق بالىياتقۇ-نى پاكىزلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن موزا، ئۈچقۇن پاقىنى سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ بالىياتقۇغا سىيپىش لازىم.

بوغۇم ئاغرىقلىرى

مۇپاسىل دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى كۆپچىلىك ھۆكۇمالارنىڭ قارىشىچە، ئادەم ئۇستىخانلىرىنىڭ ھەربىر بوغۇملىرىغا ۋە پەي، يىلىك قىسمىغا چۈشكەن سىل، ئاغرىق، ئىششىق دەپ قاراپ كەلگەن، بۇ بىر قانچە تارماققا بۆلىنىدۇ، (1) ھەدەبە (ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئىچى ياكى تاشقى تەرەپكە ئۆسۈپ قېلى-شى)، (2) ئۈچا ئاغرىقى (ۋەجغ الزەھرى)، (3) ئىرقۇننىسا (يانپاشتىن باشلاپ ئوشۇققىچە بولغان، ئىرقۇننىسا دېگەن تومۇر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەتراپىدىكى ئورۇنلارنىڭ ئاغرىقى)، (4) پەللەك بوغۇم ئاغرىد-قى، (5) قول - تىز، ئوشۇق بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى (نىقىرەس)، (6) ۋەجىئۇلئەقەپ (سونجاق ئاغرىقى)، (7) تاپان ئاغرىقى (ۋەجىئۇلىكەپەر) دىن ئىبارەت.

ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى

ئالامىتى: ئومۇرتقا سۆڭىكى ئۆسۈپ قالغانلىقى ئۈچۈن دوك بولۇپ قالىدۇ، بۇنى رىباھل ئەفرىسە، يەنى يەلىنىڭ بوغۇم ئارىلىقىغا ئورۇنلىشىپ بوغۇم ئوتتۇرىسىدىكى كۆمۈرچەكلەرنىڭ ئۆسۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى: ئومۇرتقا يېنىدىكى كۆمۈرچەكلەر ئىششىغاندىن بولىدۇ. ئومۇرتقا ئارىلىقىدا قويۇق يەل توختاپ قالغاندىن بولىدۇ. چاندىر (بوغۇم ئوتتۇرىسىدىكى سۆڭەك بىلەن سۆڭەكنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان كىچىك پەيلەر) تارتىشىپ قالغاندەك بولىدۇ. بوغۇم ئارىلىقىغا سۇيۇقلۇق توپلىشىپ پەيىنى بوشىتىپ قويغاندىن بولىدۇ. سىرتقى زەربىدىن بولىدۇ.

يۇقىرىقى بەش تۈرلۈك سەۋەبنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى مەنبە ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا سوغۇقلۇق ھەم ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن، ماددىنى ئومۇرتقىغا يۆتكىگەندىن بولىدۇ. تاماق يەپ، ئۇ تاماق سىڭىپ بولماي تۇرۇپ يەنە تاماق يېگەندىن، خام قالغان ماددىلار يەلگە ئايلىنىپ بەدەنگە ھەيدەلگەنلىكى ئۈچۈن، بۇ ئومۇرتقىلارغا بېرىپ قالغانلىقىدۇر.

ئىلاجى: بوشاشتۇرغۇچى ھۆللۈكنى چىقىرىش، مىزاجنى تەڭشەش ئارقىلىق داۋالاش لازىم ھەمدە قىزىق ئۆتكۈزۈش، مايلاش، كۆن نۇرىغا سېلىش بىلەن پالەچكە قىلغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق بولسا قان ئېلىش لازىم، يەلدىن، سۇيۇق-

لۇقتىن بولسا ئۇنىڭ ئىلاجى بۆرەكنىڭ يەللىك ئاغرىقى بابىندا سۆزلەندى. تارتىشىپ قالغاندىن بولسا تەشەننۇچنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. سىرتقى زەربە تەسىرىدىن بولسا، ئومۇرتقا ئۆز جايىغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئىچىگە ئېگىلىپ كەتكەندىن بولسا ئوتلۇق شەخەك قويۇلىدۇ. يەنە مۇقەل، كۇچۇلا، ئاقاقىيالار خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. سىرتقا چىقىپ قالسا، قول بىلەن ياندۇرۇپ تۇتقۇچى دورا بىلەن تېڭىلىدۇ.

ئۇچا ئاغرىقى

1. ئۇچا تېلىپ ئاغرىيدۇ، كېسەل ئۇيقۇچان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، قىسقا، بوش بولىدۇ. سەۋەبى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئىلاجى: ماددەتۇلھايات، لوبۇبى كەبىر، جاۋارىش كۇمۇنى قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

2. ئۇچىدا ئېغىرلىق ئېچىشىش بىلەن بىرگە بولىدۇ. سەۋەبى: ئۇچىدىكى تومۇرغا قان تولۇپ قالغاندىن بولىدۇ. ئىلاجى: ئاق لەيلىگۇلى بىلەن پىياز سوقۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا شەخەك قويۇلىدۇ. ئىچكى جەھەتتىن چىلان شەربىتى، چىلاپا سۈرگىسى بېرىلىدۇ.

3. ئۇچىدا ئېغىرلىقسىز ئاغرىق بولىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى: سوغۇق ئۆتۈپ قالغاندىن ياكى مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. ئىلاجى: ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئاشقان ماددىنى تازىلاش تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ.

4. ئۇچىنىڭ يۇقىرى قىسىم يەنى گەدەن ئەتراپى ئۇيان، بۇيانغا قارىغىلى قويماي ئاغرىيدۇ. سەۋەبى: ئومۇرتقا ئارىلىقىغا يەل توپلىشىپ قالغاندىن بولىدۇ. ئىلاجى: ھەببى قوقىيا، ھەببى سۆرۈنجان قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىسى مۇۋاپىق بولسا، شۇنى بېرىپ، ئارقىسىدىن تۇخۇمى كاسىنە، دارچىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقلىرى دەملەپ ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يانپاشتىن ئوشۇققىچە بولغان ئاغرىق (ئىرقۇنىنسا)

ئالامىتى: پەللەكتىن باشلاپ پۇتنىڭ بارماقلىرىغىچە تىپ-لىپ، بەزىدە ئېچىشىپ، قىزىپ، بەزىدە ئىسسىمايدىغان بولۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق بەزىدە پەللەكتىن، بەزىدە ئوشۇقتىن باش-لىنىدۇ. بۇ ئۇزۇنغا داۋاملاشسا كېسەل چوشكەن پۇت سىزىپ (ئورۇقلاپ كېتىدۇ)، بەلنى رۇسلىيالمايدۇ، بەزىدە شىراق قىسىم تارتىشىۋالىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى سەپرا ماددىسىدىن بولغان زۇكامنىڭ نەزلىسىنىڭ چوشۇشىدىن بولىدۇ. بەزىدە قاندىنمۇ بولىدۇ.

ئىلاجى: بەلغەمنى يىراق ئەزادىن تارتقۇچى زەنجىۋىل، قا-رىمۇچتەك دورىلار ياكى سەپرانى پەسەيتكۈچى خەشخاش، يۇمغاق-سۇتكە ئوخشاش ياكى قاننى پەسەيتكۈچى سەندەل، شاھتەررە، قىزىلگۈلگە ئوخشاش يەككە دورىلار بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورى-لاردىن خېمىرى خەشخاش، ھەببى نەزلە، مەجۇنى سۆرۈنجان قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

پەللەك ئاغرىقى

ئالامىتى: داۋاملىق پەللەك ئاغرىيدۇ، ئىرقۇنىنساغا يۆت-كەلمەيدۇ.

سەۋەبى: ماددىسى خام بەلغەمدۇر، كۆپىنچە سۇيۇق بەلغەم-دىن بولىدۇ. بەزىدە ھامىلىدار ئاياللاردا تۇغۇت ۋاقتى يېقىنلاش-قاندا پەيدا بولىدۇ، بالىياتقۇدىكى ئىششىقلار سەۋەبىدىنمۇ بولى-دۇ.

ئىلاجى: بىخ سۇس شەربىتى بېرىلىدۇ، ماددەتۇلھايات، لو-غانزىيا بېرىلىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقى

ئالامىتى: نىقرەس بارلىق بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىدۇر. بۇ بەزىدە قولنىڭ بارماقلىرىدىن باشلىنىپ ماڭىدۇ، بەزىدە ئوشۇق-تىن باشلىنىدۇ ياكى قەدەم ئاستىدىن باشلىنىپ ئومۇملىشىدۇ. بەزىدە يوتىغا چىقىدۇ.

ئەگەر سوئى مىزاج ماددا بولۇپ، قاندىن بولسا، رەڭگى قىزىل بولۇپ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. ئېغىرلىق بولىدۇ.

سەپرادىن بولسا قىزىقلىق ئارتۇق، رەڭگى سېرىق، ئازراق قىزىللىق، ئاغرىق، قاتتىق چىڭقىلىش بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا: ئاغرىق داۋاملىق بىرخىل بولۇپ، ئىسسىت-ما يوق، رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ئۆزگەرسىمۇ قەلەي رەڭگىدە بولىدۇ.

سەۋدادىن بولسا: شۇ ئورۇن كېپەكلىشىدۇ، ئاغرىق يەڭ-گىل، رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىقنىڭ قايسى ماددى-دىن ئىكەنلىكىگە ماددا ئېتىبارى بىلەن قاراش لازىم.

سەۋەبى: زۇكامنىڭ نەزلىسى ھەم ھەرقايسى خىلتنىڭ خام ماددىلىرىدۇر.

ئىلاجى: قەي قىلدۇرۇش، كېلىدىغان ماددىنى توسۇش ھەم شۇ ئەزانى كۈچلەندۈرۈش، شەربەتنى بۇزۇرى بېرىش ھەمدە مۇنا-سىۋەتلىك دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بەل-غەمنى سۈرگەندە سەپرانىڭ بەلغەمنى يىراق ئەزادا قاتۇرۇپ قوي-ماسلىقىنى، سەپرانى سۈرگەندە سەپرانى بەلغەم يىراق ئەزادا توختىتىپ قويماسلىقنى نەزەردە تۇتۇش لازىم. مەسىلەن: سۆ-رۈنجاننى ئىشلەتكەندە بۇ بەلغەمنى سۈرىدۇ. يولىنى ئېتىدۇ، مەيدىگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا ئۇنى پىلپىل، زەنجىۋىل، زىرە بىلەن بىرگە ئىشلىتىش لازىم. سىرتتىن تۇخۇم ئېقىدا سەبرىنى خېمىر قىلىپ چاپسۇن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سونجاق ئاغرىقى

ئالامىتى: سونجاق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.
سەۋەبى: قويۇق يەل قوزغالغاندىن بولىدۇ.
ئىلاجى: كېسەللىك ماددىسىغا قاراپ مەلھەم قويىسۇن.

تاپان ئاغرىقى

ئالامىتى: يەرگە دەسسىيەلمەيدۇ.
سەۋەبى: قاندىن ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ.
ئىلاجى: قاندىن بولسا، ئەدەسنى سىركىدە پىشۇرۇپ تاڭسۇن، بەلغەمدىن بولسا، ئېگىر سىركىدە خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ.

بوغۇم ئىششىقلىرى

ئالامىتى: پۈتۈن بەدەن سۆڭەكلىرىنىڭ تېلىپ ئاغرىشى ۋە بوغۇملاردا ئىششىق پەيدا بولۇش، بۇنىڭ ئالامىتى ھەمدە بۇنداق كىشىنىڭ رەڭگى قارا ياكى كۆك بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: زۇكامنىڭ نەزلىسى چۈشكەندىن بولىدۇ. زۇكامنىڭ نەزلىسىنىڭ چۈشۈشىگە سەۋەبچى بولىدىغان مۇنداق بىرقانچە سەۋەب بار: ① سوغۇق زۇكامدا ئاغرىق پەسەيتكۈچى كاشكاپلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن. ② زۇكام تەگكەن ۋاقىتلاردا جىما قىلغاندىن. ③ سوغۇقلۇق غىزا يەپ، ئارقىدىن يەنە سوغۇق سۇ ئىچكەندىن.

ئىلاجى: ھەببى سۆرۈنجان، تەرياقى كىبىر، شەربىتى كىبىر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، غىزاسى ئۈچۈن ئالتە ئايلىق ئوغلاق گۆشىنىڭ شورپىسىغا توم زەنجۇىل، زىرە سىلىپ ئىچىپ، ئارقىسىدىن مەجۇنى فۇرقانى يېسە ساقىيىدۇ.

تومۇرنىڭ كېڭىيىشى

ئالامىتى: ئادەمنىڭ تېرىنىڭ ئاستىدا كۆك تومۇر ئەگرى-بۈگرى بولۇپ قالغانلىقى كۆرۈنىدۇ. مانا بۇ داۋالى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇزۇن يول مېڭىپ ھاردۇقتا سوغۇق سۇ ئىچىپ ياتقانلىقتىن ياكى سەۋدانى قوزغاتقۇچى نەرسە ئىستېمال قىلغاندىن، سەۋداۋى كۆك قان تومۇرغا بىراقلا كۆپ تۆكۈلگەن سەۋەبىدىن، كۆك قان تومۇرى كېڭىيىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن سەۋدا سۇر-گۈلىرىنى بېرىش لازىم. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائىمىشكى ھار، ئىترىفىل كىبىر، جەۋھىرى رەيھان ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىل پاچاق

ئالامىتى: بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ پۇتى پىلنىڭ پۇتىدەك يوغىناپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق سەۋدا ماددىسى پۇتىغا تۆكۈلگەندىن بولىدۇ (تالدىن ئاشقازانغا كەلمەي).

ئىلاجى: قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن ئىترىفىل قاتارلىق دورى-لارنى بېرىپ، سەۋدانىڭ تۆكۈلۈشىنى توسۇش لازىم.

موي چۈشۈپ كېتىش

ئالامىتى: باشنىڭ ۋە قاش، كىرپىك ۋە بەدەندىكى مويلار-نىڭ تۆكۈلۈپ چۈشۈپ كېتىشى بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: قاننىڭ غالىبلىقى، قانغا سەپرا ياكى بەلغەم ئارىلا-شقاندىن بولىدۇ. كۆيگەن سەۋدادىن ھەم بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىلاجى: مەجۇنى شىبىپ، مەجۇنى ئىترىفىل كىبىر قاتار-لىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، سىرتتىن بەرگى ئاس، موزا، ھېلىلە سىياھ، بەرگى لالە، مەستىكى، كۇندۇرلار بىلەن يۇيۇش لازىم. غىزاسىغا سەۋدا تۇغدۇرغۇچى غىزالارنى كۆپرەك ئىستې-مال قىلىپ، قاننى تەڭشەش لازىم.

دائىس سۆئىلەپ بەلغىمى ئۇچۇن تۇربۇت مەئسوف، ئايارەج پەيقىرا 10 دەرەمدىن، شەھمەنزەل $3\frac{1}{2}$ دەرەمدىن. دورىلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن ھەب قىلىپ ئىككى دەرەمدىن ئۈچ دەرەمگىچە يەيدۇ.

سەپرادىن بولسا ھېلىلە زەرد، گۇلسۇرۇخ ئىككى دەرەم-دىن، سەبرى تۆت دەرەم، مەھمۇدى بىر دەرەم سۇ بىلەن ھەب قىلىپ بىر دەرەمگىچە يەيدۇ.

بەدەن تېرىسى چۇشۇش

ئالامىتى: بەدەننىڭ بىر قات تېرىسى چۇشىدۇ، خۇددى تېرە كېپەك ئۆرلىگەندەك بولىدۇ.

كۆيگەن بەلغەمدىن پەيدا بولسا، تېرىسى چۇشكەن جاي ئاق بولىدۇ، سەۋدانىڭ كۆيۇشىدىن بولسا، شۇ جاي كۆك بولىدۇ. كۆيگەن قاندىن بولسا، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ كۆيۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: بەلغەمدىن بولسا ئايارەج لوغانزىيا، زەنجەۋىل مۇ-راببىاسى بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولسا شىرابى ئۇتىرۇچ بېرىلىدۇ، سەۋدادىن بولسا شەربىتى ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس شەربىتى بې-رىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىرتتىن بەلغەمدىن بولغانغا خەردەل سەفىد بىلەن سوم چېپىلىدۇ، سەپرادىن بولغىنى ئۇچۇن سىركە قىزىتىپ سۈركى-لىدۇ، سەۋدادىن بولغىنى ئۇچۇن ناردىن يېغى چېپىلىدۇ (نار-

جىل يېغى) .قاندىن پەيدا بولسا قان ئېلىنىدۇ، شەخەك قويۇلىدۇ ھەم قاننى ئىسلاھ قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم.

تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى

قاراسان

ئالامىتى: كېسەلدە دەسلىپىدە قىزىل قاپارچۇق پەيدا بولۇپ، پەيدىنپەي رەڭگى قارىداپ، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. تېرە مۇسكۇللارنى بۇزۇپ، چىرىتىپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم بىلەن بۇزۇلغان سەۋدادىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن شەخەك قويۇش ئارقىلىق بۇزۇق قاننى شوراپ چىقىرىۋېتىش لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ئورۇنغا گىل ئەرمىنى، موزا، زەمچە بىلەن زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئىچىشكە سىركەنجۇبىل، ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ، يۇقىرىقى زىمات تەسىر قىلمىسا، بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، كۆك يۇمغاقسۇت، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا، قارىدىغان جاينى دەرھال كېسىپ تاشلاپ، داغلاش لازىم. ئەگەر كېسىشكە توغرا كەلمەيدىغان جايدا بولسا داغلاش لازىم.

يىرىڭلىق ئىششىق

ئالامىتى: بۇ شۇنداق بىر ئىششىقدۇركى، دەسلەپتە رەڭگى ناھايىتى قىزىل، قىزىتمىسى يۇقىرى بولۇپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، ئىككى كۈندىن كېيىن كۆكىرىشكە باشلايدۇ، تومۇرى چوڭ، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. جۇغ - جۇغ بولىدۇ.

سەۋەبى: بۇزۇلغان قاندىن بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىلاجى: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تاماقتا ئارپا، قاپاق، ماش ئېشى بېرىلىدۇ، داۋاسىغا چىلان شەربىتى، ئەرەقى شاھتەررە، قىزىلگۈل ئەرەقلىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن مارجان شوخلا، ھەمىشىباھار گۈلى، يۇمغاقسۇت، ئاق، قىزىل سەندەل، شۈمشا، زىغىر قاتارلىقلارنى ئوبدان سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

قىزىل يەل

ئالامىتى: بۇ بەدەنگە پەيدا بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، بەزىلىرى سېرىققا مايىل قىزىل، بەزىلىرى توق قىزىل بولىدۇ. سېرىق بولسا ئېچىشىش بولىدۇ، قىزىل بولسا ئېچىشىش بولمايدۇ.

ئىلاجى: سەپرادىن بولسا غەيرىي سەپرانىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ قان تازىلىنىدۇ، ئەگەر سەپرا خىلتىگە قان خىلتى ئارىلاشقاندىن بولسا، قان خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قارىئۆرۈك شەربىتى، مەتبۇخ ھېلىلە، چىلان، بىنەپشە شەربەتلىرى قاپاق سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. زىمات ئۈچۈن پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزئوت، شوخلا، سەندەل، كۆك يۇمغاقسۇتلەرنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ.

ماشىرا

ئالامىتى: بۇ يۈز ساھەسىگە پەيدا بولىدىغان قىزىل ئىششىق بولۇپ، بەزىدە باش ساھەسىدىمۇ پەيدا بولىدۇ، يۈز ساھەسى، بۇرۇن ساھەسى قىزىرىش، باش ئېسىلىش بىلەن باشلىنىپ پۈتۈن بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ.

سەۋەبى: قاننىڭ قىزىپ ئوفۇنەتنىڭ باش ساھەسىگە كۆتۈ-

رۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، پاچاق ساھەسىگە شەخەك قويۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن كاپۇر، قۇرسى تاباشىر، تەمىرى ھىندى، سېمىز ئوتلارنىڭ شىرنىسى چىقىرىپ بېرىش لازىم. تاماقتا: ماش ئېشى قىلىپ بېرىلىدۇ. تەركىبى: يېشىل ماش، كۆك قاپاق، يۇمغاقسۇت، ئارپا قاتارلىقلاردىن ھەمدە قارىئۆرۈكتىن بەشتىن توققۇز دانىغىچە سېلىپ بېرىلىدۇ. چىلان سۈيى بىلەن سىركەنجىۋىل تەڭشەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

بەلۋاغسىمان قوقاق

ئالامىتى: ئىككى بىقىن ياكى بەل ساھەسىگە پەيدا بولىدىغان مۇدۇرچاق ئىششىق بولۇپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ.

سەۋەبى: غەيرىي سەپرادىن ياكى سەپراغا ئوفۇنەتلەنگەن قاننىڭ قوشۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىچكى جەھەتتىن مەتبۇخ شاھتەررە، مەتبۇخ ھېلىلە، ئىترىفىل چۆپچىن بېرىلىدۇ. زىمات ئۈچۈن قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئارپا ئۇنى، گىل ئەرمىنىلەرنى سوقۇپ سىركە بىلەن چېپىلىدۇ.

تائون (چۇما)

ئالامىتى: قولاق ئارقىسى، قولتۇق، يىرىق قاتارلىق سېزىمى يوق ئەزالارنىڭ يۈزلىرىگە پەيدا بولىدىغان مۇدۇر شەكىللىك ئىششىقتۇر. بۇنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ، بۇنىڭدا ئىششىق پەيدا بولغان جاينىڭ ئەتراپى كۆيگەندەك ئېچىشىپ كېتىدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى، قىزىل، كۆكۈش ياكى قارامتۇل بولىدۇ. قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ، يۈرەك تىترەش، كۆڭۈل ئاينىپ، قۇرۇق ھۆ بولۇش، قۇسۇش، ئايلىنىپ قېلىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇلاق تۇۋى، قولتۇقتا پەيدا بولغىنى باشقا ئەزالارغا پەيدا بولغىنىدىن خەتەرلىكتۇر.
سەۋەبى: بۇزۇلغان قاندىن بولىدۇ.
ئىلاجى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شوخلا، شاھتەررەلەرنى سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىش لازىم. ئىچىشكە ئالما، ئانار، بېھى، ئۈزۈم، ئۈتىرۈچ شەربەتلىرىنى بېرىش، غىزاسىغا ئارپا، ماش ئېشى بېرىش لازىم. ئاز مىقداردا سىركە قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

كۆيدۈرگە كېسىلى

ئالامىتى: بەدەنگە قىزىل مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىش ۋە ئاغرىق بولۇپ، 2 ~ 3 - كۈنلىرى قىزىل مۇدۇرنىڭ ئوتتۇرىسى قارىداپ يارىلىنىشقا باشلايدۇ، پۈتۈن بەدەندە قىزىتما، جۇغ - جۇغ پەيدا بولىدۇ.
سەۋەبى: قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىش ياكى غەيرىي سەپرانىڭ تېرە پەردىلىرىگە قۇيۇلۇشىدىن بولىدۇ.
ئىلاجى: قاندىن بولسا قان ئېلىش، ئەگەر سەپرادىن بولسا، سەپرانىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىش، قاننى تازىلاش؛ قاندىن بولغانلىرى ئۈچۈن يۇمغاقسۈت، سەندەل، كاپۇرنى سوقۇپ سىركە بىلەن چېپىلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىغا خۇنسىياۋشان، موزا، يۇمغاقسۈت، ئاق لەيلىگۈلى، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

چىيقان كېسىلى

ئالامىتى: رەڭگى قىزىل، ئۇچى ئۇچلۇق، تۇۋى چوڭ ئىششىقتۇر. ئاغرىشى قاتتىق، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. يىرىڭ يىغىدۇ،

بۇ پەيدا بولغان جايدا چىگىت مىقدارى بەز بولىدۇ. بۇ قېپى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: قانغا قويۇق شىلىمسىمان بەلغەمنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەمنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، بەلغەمنى پىشۇرۇپ، ماددىسى پىشقاندىن كېيىن سۈرگۈ دورىلاردىن ھەببى شاھتەررە، ھەببى كىبرىت قاتارلىقلارنى بېرىپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن توغرىغا، ھاك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى چېپىپ ئېغىز ئالدۇرۇپ، يىرىڭ ۋە زەردابلىرىنى، قېپىنى چىقىرىۋېتىپ، جاراھەتنى پۇتتۇرۇش ئۈچۈن ئەنزىرۇت، قىزىلگۈل، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغىدا مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

غەلۋىرەك كېسىلى

ئالامىتى: رەڭگى، بەدەن رەڭگىدىن ئاقراق، تېرىدىن كۆتۈرۈلگەن چىيقاندىن چوڭراق ئىششىقتۇر. كۆپىنچە بويۇن، قولتۇق، يىرىقتا پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە ئاغرىق ئانچە بولمايدۇ، تۇتۇپ باقسا سوغۇق بىلىنىدۇ. بىرقانچە جايدىن ئېغىز ئالىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم خىلىتىدىن بولىدۇ. ھەزىمنىڭ ناچارلىشىشىدىن بەدەن ھارارىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇپ، سۈرۈش ئارقىلىق قان تازىلىنىدۇ. تاماقنى كۈندە ئىككى قېتىم يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ، تاماققا ئاساسىي جەھەتتىن نوقۇت ئېشى قىلىپ بېرىش لازىم. قىزىتما يوق ۋاقىتىدا يەنە دەسلەپتە بابۇنە، زىغىر، شۈمشا، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىش لازىم. ئەگەر قىزىتما پەيدا قىلغان بولسا، قىزىلگۈل، شوخلا، ئىسپىغۇل تۇخۇم ئېقى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەلھەم قىلىپ بېرىلىدۇ.

پەرھىزى: گۆش، ياغ، شىراب، يەل - يېمىشلەردىن، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئاقما كېسەل

ئاقما كېسەل دېگەن شۇنداق بىر كېسەلدۇركى، ئۇ تېرە ئاستىدا كۆپىنچە بويۇن، كۆكرەك، يىرىق، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا پەيدا بولىدۇ. چوڭ - كىچىكلىكى جىگىدىدەك، بەزىلىرى گۈلىدەك، بىر ياكى بىرقانچە دانە مۇسكۇلغا چاپلاشقان بولىدۇ. ئۇيان - بۇيان مىدىرلىمايدىغان قاتتىق ئىششىقتۇر.

سەۋەبى: بەلغەم خىلىتىگە غەيرىي سەۋدانىڭ ئارىلىشىشى، ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: بۇزۇلغان ماددىنى پىشۇرۇش، سۈرۈش، سىرتتىن تۆۋەندىكى زىماتنى چېپىش لازىم. قوينىڭ بويۇن بېزى 30 گرام، باقىلە ئۇنى، ئارپا ئۇنى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بەزنى قورۇتۇپ پىشۇرۇپ سوقۇلىدۇ. ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ قىزىتىلىپ چېپىلىدۇ. يەنە بىر ئىلاجى سېرىق ئۆچكىنىڭ مايىقى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. چاشقانىڭ قارنىنى يېرىپ خانازىرغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، دورىلاردىن مەجۇنى غوددە بېرىلىدۇ. تەركىبى: قوينىڭ بويۇن بېزى 30 گرام، قوۋزاقدارچىن ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، بەزنى ئوتتا قورۇتۇپ دارچىن بىلەن ئوبدان سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم ئالتە گرامدىن 10 گرامغىچە يەيدۇ. ھەببى ۋاسىلىسى خانازىرغا مەنپەئەتتۇر.

تەركىبى: سۇنبۇل، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سەبرى سۇقۇترى 48 گرام، قارا تۇز ئالتە گرام، دورىلارنىڭ ھەممىسى-

نى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

غوددە كېسىلى (بەدەنگە پەيدا بولغان كىچىك بەز)

بۇ شۇنداق بىر كېسەلدۇركى، بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرە بىلەن ئەت ئوتتۇرىسىدا پىندۇق مىقدارى بەزلەر پەيدا بولۇپ قالغانلىقى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبى بەلغەم خىلىتىگە موزا تەملىك بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بەدەندىكى مايلار ئارىسىدا بەز پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

ئىلاجى: قوغۇشۇننى سۇرۇپ چىپىلىدۇ ياكى تېگىلىدۇ ھەمدە ئالتە گرام قىزىل زەرنىخ، 12 گرام مىسنىڭ دېتىنى ئوبدان سالايە قىلىپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ چىپىلىدۇ. ئىستېمال قىلىش ئۈچۈن مەجۇنى غوددە تەييارلاپ بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاملە موقەشىشەر، تۇربۇت سەفىد، ئەفتىمۇن ھەربىرى 10 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، بىستپايەج، سانا ھەربىرى $4\frac{1}{2}$ گرامدىن، زورەنبات، شاترەنجى ھىندى، غارىقۇن، نۆشۇدۇر ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ئارپىبەديان، مەستىكى، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سۇنبۇل، جۇزبۇۋا ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى ئالتە گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە گرامدىن يېيىلىدۇ.

سۈت، قېتىق، يەل - يېمىشتىن، ئۇخلاش ۋاقتىدا تاماق يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

راك كېسىلى

ئالامىتى: بۆ كۆك ياكى يېشىلغا مايىل قاتتىق ئىششىق بولۇپ، چۆرىسىدە تومۇرلار ئۆچۈق (مۇشۇ ئىششىقتىن پەيدا بولغان) تومۇرلار ئەتراپقا كېڭىيىشكە قاراپ ماڭغان بولىدۇ. ئاغرىقى قاتتىق كۆيگەندەك ئېچىشىش ھەم قىچىشىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە تىل، كالپۇك، كۆز، قىزىلئۆڭ-گەچ، ئاشقازان، ئۆپكە، جىگەر، ئۈچەي، بۆرەك، بالىياتقۇ، جىنسىي ئەزا قاتارلىق ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالارنىڭ ئاجىز بولغان جايىغا ئورۇنلىشىپ، پۈتۈن بەدەنگە ئازاب سالىدىغان ئېغىر كې-سەللىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

سەۋەبى: كۆيگەن سەۋدا خىلتىنىڭ بىر ئەزاغا توكۇلۇشى-دىن ھەم يۇقىرى بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. سەرتان يەنە بەزى ئىششىقلارنىڭ ياكى جاراھەتلەرنىڭ كونىراپ بۇزۇلۇ-شىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: بۇزۇق ماددىلارنى بەدەندىن تازىلاش، بەدەننى قۇۋ-ۋەتلەش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخ ئەف-تىمۇن، لوغانزىيا، شىرابى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بې-رىش، سىرتتىن دەردنى پەسەيتىشكە ۋاڭ گۈلى بەرگىنى، نەمەك ھىندى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. قوغۇشۇن كۇشتىسىنى زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر راك جاراھەتلەنگەن بولسا، تۇتىيا، گىل ئەرمىنى، نىشاس-تە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار گۈل يېغىدا مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

جوزام كېسىلى

ئالامىتى: كېسەلنىڭ چىرايىدا قىزىلغا مايىل قارا مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. چىرايى شىرنىڭ يۈزىگە ئوخشاش قورقۇنچلۇق

بولۇپ قالىدۇ، ئاۋازى بوغۇلىدۇ. نەپەس قىستايدۇ، بۇرنى پاناق- لىشىپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆزى يۇمىلاقلىشىپ، كۆزنىڭ ئېقى، يۈز قارىسى ئاۋۇالقىدىنمۇ قارا بولۇپ قالىدۇ، چاچ، قاش، كىرپىك قاتارلىق بەدەندىكى مويلار چۈشۈپ كېتىدۇ. جوزام كۆيگەن سەپرادىن بولسا بەدەن يارىلىنىدۇ. بەدەن يىرىڭ بولۇپ ئاقىدۇ.

سەۋەبى: ئىككى خىل بولىدۇ، 1. قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن. 2. سەپرانىڭ كۆيۈپ غەيرىي سەۋداغا ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قاندىن بولسا ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخ ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ.

نۇسخىسى: سانايى مەككى 21 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى 15 گرام، تۇخۇمى كاسىنە 10 گرام، چىلان، سەرپىستان ھەربى- رى 30 گرامدىن، ئەينۇلا 24 گرام، ئەفتىمۇن 15 گرام، پۇنۇس 45 گرام، بادام يېغى ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: ئەفتىمۇن، پۇنۇس، بادام يېغىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، 1500 گرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 750 گرام قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۇيىگە ئەفتىمۇن، پۇنۇسنى سېلىپ ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ ئوبدان مىجىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ سۇيىگە بادام يېغىنى قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 30 گرامدىن 50 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا: توخۇ گۆشىگە نوقۇت، دارچىن، زەپەر سېلىپ يېيىلىدۇ. قوي سۇتىدە نوقۇتنى قىيام قىلىپ يېيىلىدۇ. قوي سۇتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر جوزام كىچىك بالىلاردا بولسا، تېرى- دىن ئۆتۈپ گۆشكە يەتكەن بولسا، كۆزلىرى ئوچۇق، تومۇرى ئىنچىكە بولىدۇ. بەدەندە ھۆللۈكى قالمايدۇ. ئۈچ كۈنگىچە ھالا- كەتكە ئېلىپ بارىدۇ، ئۈچ كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە داۋا قوبۇل قىلىدۇ.

جوزام كۆيگەن سەپرادىن ھاسىل بولغان، سەۋدادىن بولسا بۇزۇق سەۋدانى بەدەندىن ھەيدەيدىغان دورىلاردىن مەتبۇخ ئەفتى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇن، مەتبۇخ شاھتەررە بېرىش؛ سىرتتىن كۆك يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، قاپاقنى سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ بەدەنگە چېپىش لازىم، قاندىن بولغان جوزامنى داۋالاشتا بەدەن كۆچلۈك بولسا، قان ئېلىنسا بولىدۇ.

پەرھىزلىرى: كالا گۆشى، بېلىق، تۇزلانغان ھەم سەۋدا پەيدا قىلىدىغان ياكى قاننى بەك قىزىتىۋېتىدىغان سەپرالىق، سەۋدالىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

دانىخورەك

ئالامىتى: رەڭگى قىزىل، ئۇچى ئاق پەيدا بولىدىغان بىر خىل جاراھەتتۇر.

سەۋەبى: قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قان ئېلىنىدۇ. شەخەك قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش لازىم. چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 50 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ھەربىرى 30 گرامدىن، شوخلا، تۇخۇمى كاسىنە، نېلۇپەر ھەربىرى 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن 45 گرام، مەتبۇخ قىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

غىزاسىغا: يېسسىمۇق، ماش، مۇقەششەر، ھۆل يۇمغاقسۇت، تەمرى ھىندى سۇيىدىن 25 گرامدىن سېلىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن گۈل يېغىدا مايلىنىدۇ.

يەلتاشما (قىزىل قاپارچۇق)

ئالامىتى: بەدەنگە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ كۆيگەندەك قىزىش، ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

سەۋەبى: يەلدىن ھەم قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: يەل پەسەيتكۈچى ئىترىفىل، شاھتەررە، مەجۇنى چۆپچىن بېرىش بىلەن مۇنچىغا كىرىش كېرەك.

سەيىنەك

ئالامىتى: بۇ قول - پۇتنىڭ تىرناقلىرىغا پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششىقتۇر. لوقۇلداپ، ئىچىشىپ كۆيگەندەك ئاغرىيدۇ. پۇتۇن بەدەنگە تەسىر قىلىپ جۇغ - جۇغ، قىزىتما پەيدا قىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمى شور ماددىسىنىڭ بىر ئەزاغا قويۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن تۇرۇپ، سىرىقچىچەك سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، سەيىنەك پەيدا بولغان جايغا سىركە بىلەن تۇزنى مەلھەم قىلىپ چاپسا، يىرىڭ يىغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يىرىڭ يىغقان بولسا يىرىڭنى بەدەنگە تاراتماي سىرتقا تارتىپ، قاتۇرۇپ تېرە تاشلاش بىلەن ساقىيىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ يىغىلىپ، ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، خېمىرتۇرۇچ بىلەن ئەنجۇرنى مەلھەم قىلىپ چېپىپ ئېغىز ئالدۇرۇپ، يىرىڭنى پاكلاپ بولغاندىن كېيىن خۇنسىياۋشان، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈتلەرنى مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم.

پوقاق كېسىلى

ئالامىتى: بۇ گالدا پەيدا بولىدىغان قاتتىق ئىششىق بولۇپ، بەدەن تېرىسىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. مىدىرلايدۇ، چوڭ - كىچىكلىكى بىر خىل بولمايدۇ، كىچىكلىرى ياڭاقتەك، چوڭلىرى كىچىك تاۋۇزدەك بولىدۇ. ئۆز قېپى ئىچىدە بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەمدىن بولىدۇ ھەمدە بەلغەمگە سەۋدا قوشۇلغاندىن بولسا قاتتىق بولىدۇ.

ئىلاجى: بەلغەم ھەم سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىج بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەببى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شاھمەنزەل بىرىپ تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھەمى داخىلىيون چېپىش ھەمدە غوددە كېسىلىگە قىلغان چارىلەرنى قىلىدۇ.

سۆگەل

ئالامىتى: تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان، تۈۋى ئىنچىكە، ئۇچى چوڭ قارامتۇل ئۆسمىلەر سۆگەل دېيىلىدۇ، بۇ بەدەننىڭ ھەرقانداق جايلىرىدا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ماددىسىغا غەيرىي سەۋدا ماددىسىنىڭ ئارىلىشىپ تاشقى ئەزاغا تارقىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ماددىسىنى پاكلاش، سىرتتىن داغلاش ھەمدە بادرەنجى يېغى بىلەن توغرىغىنى مەلھەم قىلىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، يېيىش ئۈچۈن ھەببى مۇقەل، مەتبۇخ ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ.

تاز كېسىلى

ئالامىتى: بۇ كېسەل باشقا، يۈزگە ۋە بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا پەيدا بولىدىغان جاراھەت بولۇپ، بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. 1 ـ ھۆل تاز، بۇنىڭدىن داۋاملىق يىرىڭلىق سۇ چىقىدۇ. قىچىشىدۇ، قاشلىسا قانايدۇ. 2 ـ خىلى قۇرۇق تاز بولۇپ، قۇرۇق كېپەك ئۆرلەپ تۇرىدۇ، قىچىشىدۇ.

سەۋەبى: ھۆل تاز بۇزۇلغان ھۆللۈكتىن بولىدۇ، قۇرۇق تاز سەۋدا ماددىسىنىڭ بۇزۇلۇپ تېرە يۈزىگە كۆتۈرۈلۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قولاق ۋە گەدەن ئەتراپىدىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىشقا بولمىسا، شەخەك قويۇلىدۇ، ئىچىشكە مەتبۇخى ھىلىلە، ھەببى شاھتەررە، ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا: شىردىماي قوي، كەپتەر گۆشىنىڭ كاۋاپى بىلەن نان بېرىلىدۇ. قۇرۇقىدىن بولغىنىغا تۇخۇم سېرىقىدا چاي قى-لىپ بېرىلسە بولىدۇ.

زىمات ئۇچۇن: هۆللۈكتىن بولغىنىغا موزا، زەمچە، يۇم-غاقسۇت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، كەندىر يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ، قۇرۇق تازغا توخۇ يېغىغا زەچۇبە سوقۇپ ئارىلاشتۇ-رۇپ مايلاش لازىم.

قىچىشقاق كېسىلى

ئالامىتى: بەدەن قىچىشىدۇ، دەسلەپتە قان كېيىن، سېرىق سۇ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە قولدا ئالدى بىلەن پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەنگە كېڭىيىدۇ.

سەۋەبى: غەيرىي سەپرا خىلتىنىڭ قانغا تاراپ كېتىشىدىن ياكى يۇقۇش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: سەپرا ماددىسىنى سۈرۈش، ئۇنىڭدىن كېيىن لىمون سۈيى، غورا سۈيى ياكى سىركە، گۈل يېغى بىلەن كۈنجۈت يېغىنى قايناتىپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپرەك كىرىدۇ.

ئىچىش ئۈچۈن: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەربىرى 10 گرامدىن، ئەينۇلا، چىلان 20 دانىدىن، شاھتەررە 27 گرام، تەرەنجىبىدىن 30 گرام. قائىدە بويىچە مەتبۇخ قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەمرەتكە

ئالامىتى: بەدەن قوتۇرلىشىپ قىچىشىش، يارىلىنىش ئالا-مەتلىرى بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، 1 ـ ھۆل تەمرەتكە، بۇ قىچىشىدۇ. قاشلىسا يىرىڭلىق سۇ چىقىدۇ. 2 ـ قۇرۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. قىچىشىدۇ، قاشلىسا كېپەك، قاقاچ پەيدا بولىدۇ. رەڭگى بەزىسى قىزىل، بەزىسى قارا، بەزىسى ئاق تەمرەتكە دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتىگە غەيرىي سەپرايى شورنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: مۇنچىغا كۆپ كىرىش، شاترەنجى ھىندىنى دەملەپ ئىچىش ھەمدە ھەببى شاھتەررە، ھەببى كىبرىت بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم. زىمات ئۇچۇن، كۇنجۇت يېغى بىلەن گۇتۇت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چاپقاي ياكى سىركىنىڭ لېيى بىلەن گوگۇت يېغىدا مەلھەم تەييارلاپ چېپىپ كەينىدىن سىركىگە بۇغداي كېپىكىنى چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۇيىدە يۇسا بولىدۇ، يەنە بىر ئىلاجى كەرەپشە ئۇرۇقى ئۇچ گىرام، قىزىل سىير ئۇچ گرام، ھەر ئىككىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۇلاب بىلەن قاينىتىپ، سېرىقماي ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئۇچ كۈن كەچ ياغلىسا شىپا تاپقاي.

ئابلە فەرەڭگى

ئالامىتى: كېسەل پەيدا بولغان ئەزادا قىزىل مۇدۇرچاق پەيدا بولىدۇ، ئەتراپى ئاق بولۇپ، زەرداپ يىرىڭ ئاقىدۇ. قىچىشىدۇ، ئېچىشىش، كۆيۈش بولىدۇ. بۇ تۆت خىلت مىزاجىنىڭ ھەممىسىدە بولىدۇ، ھەم سىفلىس كېسەلى بار كىشىلەر بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشتىن يۇقىدۇ. قانغا كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلىشىشىدىن بولسا قان خىلتى بەدەندە ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يەنى يۇقىرى بەدەن ئېغىرلىشىپ، ئېغىزى تاتلىق بولۇش، يۈزى قىزىل، تومۇرى تېز، چوڭ، كۈچلۈك سوقىدۇ، سۈيدۈكى قويۇق قىزىل بولىدۇ.

ئىلاجى: قان ئېلىش، شەخەك قويۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن سۇفۇپ ھېلىلە بېرىلىدۇ، نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، سې-

رىق ھىلىلە پوستى، قارىمۇچ ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سىماب 12 گرام، شېكەر 45 گرام.

تەييارلىنىشى: سىمابنى ئوبدان ئۆلتۈرۈپ (ئۈرۈقسىز ئۈزۈم ياكى گۆگۈت يېغى ياكى چىلان بىلەن سوقۇپ ئۆلتۈرىدۇ)، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يوغۇرۇپ 14 دانە ھەب تەييارلىنىدۇ، بۇنى ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن بىر دانە، كەچ ياتار ۋاقتىدا بىر دانىدىن يەيدۇ. تۇزسىز نان بىلەن قايناق سۇ ئىچىدۇ، يەل - يېمىش، سەيلەردىن، گۆش، ياغدىن پەرھىز قىلىدۇ. گۆرۈچتە شېكەر سېلىپ ئاش قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

سىرتتىن مايلاشقا تۆۋەندىكى نۇسخا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

موم $4\frac{1}{2}$ گرام، گۈلاب 15 گرام، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى 15 گرام، سىماب 18 گرام.

تەييارلىنىشى: 12 گرام خېنە بەرگى قوشۇپ تەييارلانسا مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر دورىنى يېگەندە ئېغىز ئىچى ئىششىسا، چىشلىرى بوشاپ كەتسە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، گۈل يېغى ياكى قۇرۇق بىنەپشىنى قايناتىپ ئېغىزنى چايقىسا ئوڭشىلىدۇ. زىيدىلەنگەن جايلارغا سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، سىماقلارنى باراۋەر ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېپىلسە بولىدۇ.

ئەگەر جاراھەتلەنگەن بولسا، مەلھىمى نۇرەنى جاراھەتكە قويۇلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق موم، گۈل يېغى 10 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 30 گرام، ھاك 30 گرام (سۇدا ئۈچ قېتىم يۇيۇپ قۇرۇتۇلىدۇ) ئوبدان مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ، تازىلاشتا قارىمۇچنى قايناتىپ ھورغا تۇتۇلىدۇ ياكى داكىنى چۆكۈرۈپ ئۈستىگە يېپىلىدۇ، شۇ ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاكىلە (گۆشخورچاقا)

ئالامىتى: بۇ كېسەل پەيدا بولغان جاي دەسلەپتە قىزىرىپ، قىچىشىپ، قارىداپ، گۆش چىرىپ، گۆش ئېقىپ هاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. تېز داۋالىمىسا ئۈچ كۈنگىچە بەدەن گۆشلىرىنى قۇرۇتۇپ بولىدۇ.

سەۋەبى: ئوفۇنەتلەنگەن قاندىن ياكى كۆيگەن سەپرادىن بولىدۇ.

ئىلاجى: دەسلەپتە گىل ئەرمىنى بىلەن سىركىنى مەلهەم قىلىپ چېپىش لازىم هەمدە مۇنۇ دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

هەببى سىماب مىجەرەپ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن)

سىماب ئالتە گرام، كۆك كىشمىش 15 گرام، قارا شېكەر 10 گرام، جۇۋىنە 10 گرام، ئارپا ئۇنى، قارىمۇچ ئۈچ گرامدىن، دانىكار $1\frac{1}{2}$ گرام، ئاقىرقەرها $1\frac{1}{2}$ گرام، مەستىكى $1\frac{1}{2}$ گرام، قارا سەبرى، بەسباسە هەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، سىمابنى ئۆلتۈرىدۇ، سىماب ئۆلگەنلىك نىشانى دورىلار سوقۇلغاندىن كېيىن كۆك بولىدۇ، دورىلاردىن 10 دانە هەب تەييارلاپ، هەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە، ئۇخلاش ۋاقتىدا بىر دانە يېيىلىدۇ. ئەگەر ئېغىزى ئىششىسا، قىزىل مۇدۇرلار چىقسا، دورا يېيىش توختىتىلىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلمىسە يەنە يەتتە كۈن يېيىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قوينىڭ پاچىقى ئوبدان پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: زەنگار، زىراۋەن تىۋىل، شاخار، موزا باراۋەردىن. بۇ دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەل ۋە سىركە بىلەن ئوبدان مەلهەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: موزا ئالتە گرام، ھېلىلە، خېنە ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سەندەل ئالتە گرام، يېسىمۇق $1\frac{1}{2}$ گرام، زەنگار، سۈپارى، ئانارگۈلى، بىخ بىنەپشە ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېپىلىدۇ.

ھەببى ئاكىلە: ئاكىلە، ناسۇر (ئاقما)، بۆرەك ئاغرىقى، مۇپاسىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرى سۇقۇترى 18 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، جاۋاشىر، ئۇشەق، غارىقۇن، ئوسارە غاپەس، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، سەكبىنەچ 30 گرام، شاھمەنزەل 10 گرام. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ئۈچ گرامدىن يېيىلىدۇ.

چالاش كېسىلى

ئالامىتى: يۈز ۋە بەدەن تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان قارا رەڭلىك، قاسىراقلىق بولىدىغان، يىرىكلىك دەسلەپتە قىزىلغا مايىل كۆكۈش، كېيىن قارا رەڭگە كىرىپ قالىدىغان كېسەلدۇر.

سەۋەبى: 1 ـ قانغا غەيرىي سەۋدانىڭ ئارىلىششىدىن بولىدۇ. 2 ـ قانغا بەلغەمى شورنىڭ ئارىلىششىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قان ئېلىش، مەتبۇخ ئەفتىمۇن بېرىش ئارقىلىق قاننى تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن سىرتتىن تۆۋەندىكى زىماتلارنى قىلىش لازىم. قىچا 30 گرام، سىركە 100 گرام، قىچىنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن توخۇ يېغى بىلەن مايلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چېچەك كېسىلى

ئالامىتى: بەدەنگە بۇغداي مىقدارى قىزىل مۇدۇرچاق قاپارتمىلار پەيدا بولۇش بىلەن قىزىتما پەيدا بولىدۇ، بىر-ئاز جۆيلۈيدۇ.
سەۋەبى: بەدەندىكى قاننىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ.
ئىلاجى: قىزىتما ئېغىر بولسا، قىزىلگۈل ئەرىقى بېرىلىدۇ، قىزىتما يەڭگىل بولسا، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا يېشىل ماش، ئەدەسلەردە ئاش قىلىپ بېرىش كېرەك.

قىزىل چىقىش كېسىلى

ئالامىتى: بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا پەيدا بولىدىغان قىزىل مۇدۇرچاق بولۇپ، قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق، ئۆيقۇسىزلىق بىرگە كېلىدۇ. قىزىل ئالدى بىلەن كۆز، بۇرۇن ئىچىگە چىقىدۇ. شۇڭا كۆز ياشاڭغىراش، بۇرنى قىزىرىش، بىرقانچە كۈن ئىستىمداش بىلەن پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ.
ئىلاجى: چىلان 20 دانە، تۇخۇمى كەرەپشە ئالتە گرام، تۇخۇمى كاسىنە $4\frac{1}{2}$ گرام. دورىلارنى سوقۇپ، 750 گرام سۇدا 300 گرام قالغىچە قايناتماپ سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت يارمىسىنىڭ سۈيى بىلەن ماش مۇقەششەر پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ، سۇفۇپ تاباشىر قىزىل، چېچەك چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
تەركىبى: تاباشىر سەفىد، ئەدەس، سىماق، تۇخۇمى خۇبىبە، ئاق سەندەل ھەربىرى 15 گرامدىن، كۆكنار $7\frac{1}{2}$ گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ گرامغا ئالتە

گرام سىركەنجۋىل، ئالتە گرام شەربىتى لىمون قوشۇپ بېرىلىسە، قىزىل، چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (قىزىتما پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىدا بېرىلسە بولىدۇ).

قارا داغ

ئالامىتى: يۈز تېرىسىگە ھەم بەدەنگە پەيدا بولىدىغان قارا داغلار تېرىدىن كۆتۈرۈلمىگەن، سىلىق ھالەتتە بولىدۇ.

سەۋەبى: تاشقى سەۋەبتىن ياكى سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: تاشقى سەۋەبتىن بولسا، نىشاستە، باقىلە، توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى (كۆيدۈرۈپ)، مەرۋايىت، سەدەپ (پىشۇرۇپ)، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى، ئارپا ئۇنى باراۋەردىن. بۇ دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ ياكى بۇغداي كېپىكىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ يۈزگە چېپىلىدۇ، ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلسۇن. ئەگەر سەۋدانىڭ كۆيگىنىدىن بولسا، مەتبۇخ ئەفتىمۇن بىلەن مۇسھىل بېرىلىدۇ. قارا ھېلىلە مۇراببासى يېيىلىدۇ، غىزاسىغا توخۇ شورپىسى، ماش، مۇقەششەر، ھۆل يۇمغاقسۈت سېلىپ يېيىلىدۇ.

قىزىل داغ

ئالامىتى: يۈزگە پەيدا بولىدىغان قىزىل داغلار بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: شۇ دائىرىدىكى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: موزا، يۇمغاقسۈت، پىشۇرۇلغان زەمچە ھەربىرى 15 گرامدىن، سىركە 100 گرام. مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەپكۈن

ئالامىتى: يۈزگە چېكىتسىمان قارا داغلارنىڭ پەيدا بولۇشى سەپكۈن دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم خىلىتىدىكى سەۋدانىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: رەۋەنچىنى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام. دورىلارنى سوقۇپ شىرە ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، يۈزگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چىرايدىكى ھەرخىل داغ، سەپكۈن، تاتۇق، زەخمە ئىزلىرىنى يوق قىلغۇچى دورىلار تۆۋەندىكىچە: ئارپا ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، قوناق ئۇنى، بۇغداي ئۇنى، نىشاستە، يېسىمۇق ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، بېلىق يېلىمى، بىخ بىنەپشە، تاتلىق، ئاچچىق بادام مېغىزى، تۇخۇم شاكىلى، مەرۋايىت، سەدەپ، موقەل، قوغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن، شۇمشا قاتارلىقلارنى سوقۇپ تۇخۇم ئېقىدا مەلھەم تەييارلاپ يۈزگە چېپىلىدۇ.

ئاقكېسەل

ئالامىتى: بەھەق ئۈۋۈلسا قىزىرىدۇ، يىڭنە سانجىسا قان چىقىدۇ، بەرەس ئۈۋۈلسا قىزارمايدۇ. يىڭنە سانجىسا قان چىقمايدۇ. ئاق داغ پەيدا بولغان جاينىڭ موي‍لىرى ئاقىرىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمدىن بولىدۇ، يەنى قانغا، سەپراغا، سەۋداغا، غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن ياكى غەيرىي بەلغەمنىڭ بەلغەمگە ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ. بەھەق داۋانى قوبۇل قىلىدۇ، بەرەس داۋانى تەس قوبۇل قىلىدۇ.

ئىلاجى: ئىترىفىل ھامان، ئىترىفىل شونىز، ئايارەج پەيقىرا يېيىلىدۇ. ئىترىفىل شۈنىز، سىيادىنە، قارا ھېلىلە،

ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرى 30 گرامدىن، زۇپا مۇشكى 15 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گرام، ھەسەل 200 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئايارەج پەيقىرا، سۇنبۇل تىپ، دارچىن، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، يالپۇز، شاھمەنزەل ھەربىرى 30 گرامدىن، سەبرى سۇقۇتىرى 60 گرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىدۇ، ئىچىدىغان چېيىغا ئارپىبەديان، رۇم بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىنى بارا-ۋەردىن ئېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ. زىمات ئۇچۇن، نۆشۇدۇر 30 گرام، ھەسەل 60 گرام مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

كۆپ تەرلەش كېسىلى

ئالامىتى: ھېچقانداق سەۋەبسىز تولا تەرلەيدۇ ھەم پۇرايدۇ.

ئىلاجى: غورا سۈيىدە سەندەلنى سۈرۈپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

قولتۇق تەرلەش ھەمدە بەتبۇي پۇراش پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئۇرۇقدان خالتىسى ئەتراپىمۇ تەرلەيدۇ.

سەۋەبى: ھۆللۈكنىڭ بەدەندە كۆپىيىپ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: موردارسەنگى بىلەن تۇتىيانى سۈرۈپ بەدەنگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئالمىنىڭ ياپرىقىنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، مورداچ، تۇتىيانى سالايە قىلىپ ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ئەتراپىغا چېپىش كېرەك. يەنە بىر ئىلاج: سەندەل سەفىد، قوۋزاقدارچىن، سۇنبۇل، ئىپار، سازەچ ھىندى، قىزىلگۈل ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، توتتىار مورداسەنگى ھەربىرى 10 گرامدىن، كاپۇر $1\frac{1}{2}$ گرام، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن يۇغۇرۇپ، قورۇپ تەييارلاپ،

www.uyghurkitap.com

قورۇتۇپ قويۇپ ھاجەت بولغاندا تەرلىگەن جايغا سۈركىلىدۇ.
جاۋارىش جوزبۇۋا ئەتىگەن ـ كەچتە ئالتە گرامدىن يېيىلىدۇ.

ئوتتا كۆيگەن كېسەللەر

ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكلەرنى داۋالاشتا مەيلى قول ياكى پۇت بولسۇن نىشاستەنى تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.
قايناق سۇدا كۆيگەن كۆيۈكلەرگە گۈل يېغىغا يۇمغاقسۇتنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى

بۇ ياش تۇرۇپ چاچ ـ ساقالنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىدىن ئىبارەت كېسەلدۇر.
سەۋەبى: سەپرادىن بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئېغىزى قۇرۇق، ئاچچىق، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ.
ئىلاجى: ئامىلە نۇشدارى، ھېلىلە مۇراببىاسى، مەجۇنى شىبىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزاسىغا قارىئۆرۈك، ئەينۇلا سېلىنغان توخۇ گۆشى سېلىنغان غىزالار يېيىلىدۇ، ئۈزۈم، تاتلىق قوغۇن يېيىلىدۇ.
ئەگەر بەلغەمدىن چاچ ئاقارغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. ئېغىزىدىن سۇ ئاقىدۇ، بەدەن سېمىز، سوغۇق بولىدۇ.
ئىلاجى: ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى سوم بېرىلىدۇ.

چاچنىڭ بۇدۇر بولۇشى

بۇ چاچلارنىڭ يىغىلىپ بۇدۇر بولۇپ، خۇددى چىگىلىپ قالغاندەك بولۇپ قېلىشىنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا سىمىزئوت، ئوسۇك، قاپاق قاتارلىق ھۆل سوغۇق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. باش بادام، قاپاق مايلىرىدا مايلىنىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ، ئەگەر قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، ھۆل ئىسسىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم باشقا سۈركىلىدۇ.

چاچنىڭ يېرىلىپ چۈشۈشى

چاچ، موي‌لارنىڭ يېرىلىپ كېتىشى ھەم ئۈزۈلۈپ چۈشۈپ كېتىشى چاچنىڭ يېرىلىپ چۈشۈشى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: قۇرۇقلۇقتىن، يەلدىن يەنى سەۋدا، سەپرانىڭ يىلىنىڭ قانغا ئارىلىششىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدا، سەپرانى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن ھالۋايى تەرەنجىبىن، ھالۋايى بەيزە بىرىش، سىرتتىن ماسكە (قايماقتىن ئېلىنغان بىر خىل ماي) بىلەن گۈلخەيرىنىڭ لوئابى چېپىلىدۇ.

ئورۇقلۇق كېسىلى

ئالامىتى: بەدەن ھەددىدىن زىيادە ئورۇقلاپ كېتىدىكەن بولىدۇ.

سەۋەبى: قان ئازلىق، بەدەندە ياغنىڭ كېمىيىپ كېتىشى ياكى ھەرخىل نېرۋا كېسەللىرى، روھىي كېسەللەر سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولسۇن، ئۇنىڭ ئاۋۋالقى داۋاسى كۆڭلىنى خۇش تۇتسۇن. ھەرخىل كۆڭۈلسىزلىك ئەھۋاللاردىن ئۆزىنى يىراق قىلسۇن، خاتىرجەملىك شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا، گۈرۈچ، بۇغداي، ئارپا، نوقۇت ئۇنى قاتارلىقلاردىن ھەربىرى 30 گرامدىن، بادام مېغىزى، تۇخۇمى خەشخاش ھەربىرى 90 گرامدىن، ھەممىسىنى ئوبدان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سوقۇپ 300 گرام سۈت، 150 گرام شېكەر بىلەن قوشۇپ ھالۋا قىلىپ يېيىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپ چۈشىدۇ، جىنسىي ئالاقىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سېمىزلىك كېسىلى

ئالامىتى: بەك سەمرىپ كېتىش سېمىزلىك كېسىلى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بەدەن ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ھەر كىم سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسا، ئۇ كىشى داۋاملىق پىيادە يول يۈرۈشنى ئادەت قىلسۇن، ئۆزى غەمخورلۇق پەيدا قىلسۇن. جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلسۇن.

يىلان چاققان بىلەن زەھەرلىنىش كېسىلى

ئالامىتى: يىلان چاققان جاي ئىششىدۇ ھەم پۈتۈن بەدەندە ئاغرىش، قىزىش، تىترەش بولىدۇ.

ئىلاجى: دەرھال شەخەك قويۇپ، زەھەرنى شوراپ تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن سىركە بىلەن تۇزنى چېپىش ياخشىدۇر، ئىچكى جەھەتتىن تەرياقى پارۇق بېرىلىدۇ.

چايان چېقىش

چايان چاققاندىن كېيىن چاققان جاي ئېچىشىش، بەدەن تىترەش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئىلاجى: تۇز بىلەن سامساقنى سوقۇپ چاپسا ياكى بەدەنگە سۈۋسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ. يەنە بىر ئىلاج چاققان چاياننى ئۆلتۈرۈپ كېسىپ سۈرسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ھەرە چېقىش

ھەرە چاققان جاي ۋە شۇ دائىرە ئىششىغان بولسا، چاققان ھەرىنى ئۈلتۈرۈپ سىركە بىلەن چاپقاي، ئەگەر ھەرە چېقىشتىن بىھوش بولغان بولسا، سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈلىدۇ.

زىيانكار جانىۋارلارنى يوق قىلماقنىڭ بايانى

بۇقىنىڭ چۈيىسىنى، ئۆچكىنىڭ مۈڭگۈزىنى، بىخ بىنەپ-شە، پىلە، ئاقىر قەرھا ھەممىسىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ئىس سالسا، يۇقىرىقى جانىۋارلار قاچىدۇ. نۆشۇدۇر، قىچا، زەرنىخ-نى سوقۇپ، ئۆچكە، قوي يېغى بىلەن يوغۇرۇپ يىلان، چايان بار جايلاردا قويسا قاچىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلەش

غالجىر ئىت دېگەن كۆزى قىزىل، ئېغىزىدىن كۆپۈك كې-لىپ تۇرىدىغان، بېشىنى تۆۋەن تۇتۇپ، قۇيرۇقىنى ئىككى پۇتى-نىڭ ئارىسىغا تىقىپ ماڭىدىغان، ئالدىغا نېمە كەلسە تۇتىدىغان، چىشلەيدىغان ئىتنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئىت چىشلىگەن كىشى ئايلىنىپ بىھوش بولىدۇ، ئىششىيدۇ. جۆيلۈپ قالايمىقان سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىلىرى يەتتە كۈنگىچە ھو-شىغا كېلەلمەيدۇ.

ئىلاجى: سىركە بىلەن سامساق قوشۇپ چېپىلىدۇ تاكى زەھىرى يېنىپ ئەسلىگە كەلگۈچە چېپىلىدۇ ھەمدە شەخەك قويۇپ زەھەرنى شوراپ تارتىش كېرەك. ئەگەر ئىت چىشلىگەن يەر ئېغىر جاراھەتلەنگەن بولسا، سامساقنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بى-لەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ، ئەمما جاراھەت ئېغىزىنى 40 كۈنگىچە ئەتمىگەي، پۈتۈپ قالسا ئېغىزى ئېچىۋېتىلىدۇ. چۈنكى زەھەرنىڭ يىرىڭ زەرداپ بىلەن چىقىپ كېتىش ئىمكانىيىتىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قالدۇرۇش كېرەك. دورىلاردىن ئىستىفراغ ئۇچۇن (بەدەننى زەھەردىن تازىلاش ئۈچۈن) سەۋدانىڭ تازىلىغۇچى دورىلىرىدىن هىلىلە كابىلە ئالتە گرام، غارىقۇن، سېرىق ئوت ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، بىستىپا يەج، گىل ئەرمىنى ھەربىرى ئالتە گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ھەب قىلىپ، ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە 2 ـ 3 كۈندە بىر قېتىم يېيىلىدۇ. سېرىق ئوت سۈيى ئىچىپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى دورىنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، مۇنۇ دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سېرىق ھىلىلە پوستى ئالتە گرام، تۇز $1\frac{1}{2}$ گرام، بىستىپايەج، ھەجر ئەرمىنى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، غارىقۇن $4\frac{1}{2}$، خەربەق سىيان ئالتە گرام، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەب قىلىپ ئۈچ گرامدىن يېيىلىدۇ.

زەھەرلەرنىڭ بايانى

زەھەرلەر ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ: (1) ئۆسۈملۈكلەر؛ (2) ھايۋاناتلار؛ (3) كانلاردىن چىقىدىغان مەدەناتلار.

ئۆسۈملۈكلەردىن بالادۇر، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، كۈچۈلا، ۋاڭ، سەۋكران قاتارلىقلار. مەدەن دورىلاردىن سىماب، كۆكتات، زەنگار، زەرنىخ قاتارلىقلار. ھايۋاناتلاردىن يىلان، چايان، ھەرە قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

بارلىق ھايۋانات، ئۆسۈملۈك، مەدەن دورىلارنىڭ زەھىرىنى بەدەندىن قايتۇرغۇچى ھەمدە بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلغۇچى تەرياقى پارۇق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەرياقى پارۇقنىڭ تەركىبى: تاغ پىيىزى (ئەنسىل) 24 گرام، قۇرۇقلۇقنىڭ ئاق يىلىنى 72 گرام، دارچىن، ئەپيۇن ھەربىرى 72 گرامدىن، قىزىلگۈل ئالتە گرام، چامغۇر ئۇرۇقى، سامساق، بىخ بىنەپشە، غارىقۇن، بىخ سۇس، رەۋغىنى بىلسان ھەربىرى 36 گرامدىن، مورمەككى، زەپەر، زەنجىۋىل، بىخ كەبىر، تاغ يالپۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، كۇندۇر، ئىزخىر، سۇنبۇل، پىرسىياۋشان ھەربىرى 18 گرامدىن، سىيساليوس، ئادراسمان ئۇرۇقى، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، تىكە ساقىلى، سازەج ھىندى، مورمەككى، جىنتىيانا، ئارپىبەدىيان، گىل مەختۇم، چالا پىشۇرغان زاك، ھۇماما، ئىگىر، ھەببىلسان، ھوپارىقون، ئوردان، ئاقاقىيا، تاغ زەدىكىنىڭ ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، موقەل، جاۋاشىر، قەنتەرىيۇن، زىراۋەندە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 12 گرام. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورا كۈمۈش قاچىدا ياكى رو (قەلەي) قاچىدا ساقلىنىدۇ.

جالىنۇس ھېكىمنىڭ نۇسخىسىدا مۇنداق يېزىلغان:

ئەنسىل 144 گرام، قۇرسى ئەفئى 12 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ ھەربىرى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل 36 گرام، بىخ بىنەپشە، چامغۇر ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 36 گرامدىن، بىلسان يېغى، رەۋەنچىنى، مورمەككى، قۇستە، زەپەر، سەلىخە، پۇدىنە، كۇدە ئۇرۇقى، ئىزخىر، تاغ يالپۇزى، كۇندۇر، پىرسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈل رەيھان، زەنجىۋىل، ئەپيۇن ھەربىرى 18 گرامدىن، سازەج ھىندى، قەرندىپىل، كۆيدۈرۈلگەن زاك، جىنتىيانا، كامادرىيۇس، سەئدە، سۇنبۇل، گىل مەختۇم، ھەببىبىلسان، رۇم بەدىيان، تىكە ساقىلى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى، ئارپىبەدىيان، قەردمانە، پە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەرئاساليون، غارىقون، خىرپە، ھۇماما، جۇۋىنە، سەكبىنەچ ھەربىرى 12 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، دوقۇ، شاقاقۇل، زىرا-ۋەن، مۇقەل، جاۋاشىر، قەنتەريىون، موزا ھەربىرى ئالتە گرامدىن.

قۇرسى ئەفئىنىڭ بايانى: قۇرسى ئەفئى دەپ زەھەردىن ئايرىپ قۇرۇتۇلغان ئاق يەر يىلىنىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنى زەھەر-دىن ئايرىش ئۇسۇلى: ئاق يىلاننى تۇتۇپ كاللىسىدىن ھەم قۇي-رۇقىدىن قىسقاچ ياكى ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ يىلاننىڭ زەھىرى باش بىلەن قۇيرۇقىغا يىغىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىك-كى پىچاقتا ئوخشاش باش بىلەن قۇيرۇق قىسمى بەش سانتىمې-تىردىن بىر ۋاقىتتا كېسىلىدۇ. قان قانچە كۆپ ئېقىپ كەتسە، شۇنچە ياخشى. ئىچ قارنىنى ئېلىپ، بۇنى كۈن نۇرى بىلەن پاكىزە قۇرۇتۇپ توقچاق شەكىلدە يۆگەپ قۇرۇتۇلغان بولىدۇ ياكى قازانغا سېلىپ سېرىقچىچەك، تۇز قوشۇپ ئوبدان پىشۇرۇپ ئۇستىخانلاردىن ئايرىپ، گۆشىنى ئۈچ گرامدىن توقاچ قىلىپ قۇرۇتىلىدۇ. ئەگەر يۇمشاق بولۇپ قالسا، بىرئاز نان قوشۇپ قىلىنسىمۇ بولىدۇ. ئاپتاپتا قويۇپ ئۇرۇپ تۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. بوراندىن، يامغۇردىن ساقلاپ قۇرۇتۇپ چىنە ياكى شىشىدە ساق-لىنىدۇ.

تاغ پىيىزىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل بىنەپشەرەڭ بولىدۇ. بۇنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى: يىلتىز كۆكىنى كېسىپ تاشلاپ خې-مىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئوتقا كۆمۈلىدۇ. پىشقاندىن كېيىن خېمىرنىڭ ئارىسىدىن ئېلىپ، تاش پوستىنى سويۇپ، سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا قوناق ئۇنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، توقاچ قىلىپ تونۇرغا يېقىلىدۇ. ئوبدان پىشقاندىن كېيىن ئېلىپ ساقلاپ ئىش-لىتىلىدۇ.

تەرياقى پارۇقنى يېيىش ئۇسۇلى: يىلان چاققان كىشىگە ئۈچ گرام 90 گرام شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. غالجىر ئىت چىشلە-

گەن كىشىگە ئۈچ گىرام سەرتانغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. چايان چاققان كىشىگە $1\frac{1}{2}$ گىرام سەرتانغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەرە چاققان كىشىگە $1\frac{1}{2}$ گىرام سىركە بىلەن بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئەپيۇن، شەۋكىران، پەرفىيۇنغا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىپ قالغانلارغا ئۈچ گىرامدىن بېرىپ كەينىدىن شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەرخىل كېسەللەرگە بېرىش ئۇسۇلى:

ئىت ئاچلىقى كېسىلى (شەھۋەتى كەلبى) گە ئۈچ گىرام 60 گىرام شەربەت بىلەن بېرىلىدۇ، يەرقان كېسىلىگە ئۈچ گىرام ئاسارۇننىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ؛ نەپەس قىستىغان كېسەللەر-گە باقىلىدىن 21 گىرامغا سىركەنجۇبىل ھەسىلىدىن قوشۇپ ئۈچ كۈن ئۈچ گىرامدىن بېرىلىدۇ؛ بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە، كۆك-رەك ئاغرىقىغا، كۆكرەك پەردە ئاغرىقىغا مائولھەسەل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ؛ تۇتقاقلىق كېسىلىگە سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىلەن غار ـ غار قىلىنىدۇ ھەم ئىچكۈزۈلىدۇ؛ پالەچ بولغان كىشىگە، رەئىشە، لەقۋا بولغان كېسەللەرگە مائولئۇسۇل بىلەن بېرىلىدۇ؛ قۇلۇنجى بولغان كىشىلەرگە بەديان بىلەن بېرىلىدۇ ھەم زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ بۆرەك، مەسانە (دوۋساق) تا يارا بولسا، ئەرەقى سىماق بىلەن بېرىلىدۇ. ھەيزە (تولغاق) بولغان كىشىلەرگە $1\frac{1}{2}$ گىرام ئامىلە شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ؛ يۆتەلدە قان كەلگەنگە سىركە بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ ھەيز توختاپ قالغان، قورساقتا بالا ئۆلۈپ قالغانلارغا سۇزاپ بەرگىنىڭ سۈيى ياكى يالپۇزنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلسە ماڭدۇرىدۇ ھەم چۈشۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

باللار كېسەللىكلىرى

تۇتقاقلىق كېسلى

باللاردا تۇتقاقلىق، ئايلىنىش پەيدا بولسا، سەرئى سۇبىيان دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمنىڭ يەللىرىدىن ھەم مېڭە تومۇرلىرىدا تو-سالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولىدۇ.

ئىلاجى: يالپۇز، قۇندۇز قەھرى، زىرە قاتارلىقلارنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانىسىنىڭ سۈتى ياكى قايناق سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئانىسى يەللىك، سوغۇقلۇق غىزالاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: مارجاننى ئوتتا قىزىتىپ، ئىككى قاشنىڭ ئارىسى داغلىنىدۇ ياكى ياقۇت كۈشتىسىنى خام قويۇپ، غولى ناشتىدا داغلىنىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى ئېزىپ، بۇرۇن ئىچىگە، ئالىقان، قولتۇقىغا، تاپانغا سۈركىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: توشقاننىڭ بالىسىنى ئىككى ياكى ئۈچ كۈن ئايرىپ، ئوت يېمىگەن ۋاقىتتا ئۆلتۈرۈپ، ئوغۇز سۈتىنى ئېلىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللاردىكى چۈشكۈرگەكلىك كېسلى

ئالامىتى: بالا تولا چۈشكۈرىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقىدىندۇر.

ئىلاجى: قاپاق يېغىنى، گۈل بىنەپشىنى يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئېلەشتۈرۈپ بېشىغا، پېشانىسىگە سۈركىلىدۇ ياكى قوينىڭ يۇ-

رىكىنى سىقسا سۈيى چىقىدۇ، ئىلمان قىلىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ ياكى قەنتنى زەپەر بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بۇرنىغا پۈرىتىلىدۇ.

بالىلاردىكى سېرىقلىق كېسىلى

ئالامىتى: قىزىتما بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى غالىب بولىدۇ. چىرايى سېرىق بولىدۇ.

ئىلاجى: هۆل قاپاق، هۆل تەرخەمەكنى توغراپ، شوخلىنىڭ سۈيى بىلەن بېشىغا سۈركىلىدۇ ياكى هۆل قاپاقنى يۇمغاقسۈت سۈيىنى، گۈل يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. پېشانىسىغا سۈركىلىدۇ. توخۇ تۇخۇمى ئېقىنى گۈل يېغىغا ئېلىشتۇرۇپ بېشىغا سۈركىلىدۇ. ئاندىن تاباشىرنى خىرپە بىلەن سوقۇپ بالىغا يېگۈزۈلىدۇ، بالا قايناتقان كالىنىڭ قېتىقىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، ئانا هەم بالىنىڭ غىزاسىغا قاپاق سېلىپ، يۇمغاقسۈت سېلىپ توخۇ گۆشى بېرىلىدۇ. ئانىسى قورۇق ئىسسىق يېمەكلىكلەردىن پەرهىز تۇتۇلىدۇ.

بالىلارنىڭ ئۇيقۇدا قورقۇپ ئانلىقىنىڭ ئىلاجى

بادرەنجى بۇيا شەربىتى، خېمىر گاۋزىبان بېرىلىدۇ.

بالىلارنىڭ قارا باسقانلىقىنىڭ ئىلاجى

بالا كۆپىنچە قورقۇپ، تىنىپ ئۆلگۈرتەلمەي يىغلاپ ئويغانسا، قارا باستى دېيىلىدۇ.

قۇندۇز قەهرى كەچتە يالىتىلىدۇ. سابوننى شىياق قىلىپ، سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن قورساقنى مايلاپ، تەبىئەتنى مۇلايىم قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

باللاردىكى كۆز ئېقى كۆكىرىپ قالغانلىقىنىڭ ئىلاجى

بالا تۇغۇلۇپ 40 كۈنگىچە ھەپتىدە بىر قېتىم ئىپار، زەپەر-نى ئاز مىقداردا ئېرىتىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: شوخلىنىڭ سۈيىنى تاتلىق قىلىپ، ئانار پوستىنىڭ سۈيى بىلەن كۆزگە تارتسا قارا بولىدۇ (بۇ تەجرىبى-دىن ئۆتكەن).

باللاردىكى كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئۈچ كۈنگە قەدەر دورا قىلىنمايدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن بالىغا نوقۇت سۈيىگە پاقلان گۆشىنى سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، شورپى-نىڭ يېغىدا مايلىنىدۇ. ئەگەر كۆزى يۇمۇلۇپ قالغان بولسا، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە سۈرتۈپ، بالىسىنىڭ ئۆزد-نىڭ سۈيدۈكىدە ئىسسىق يۇيۇلىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن زىرە، ياڭاق مېغىزىنى باراۋەر قىلىپ سوقۇپ ئالتقىنىغا ئېلىپ تۈكۈ-رۈپ ھۆل قىلىپ، ئوبدان يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، كۆزگە چېپىلىدۇ (خۇسۇسەن بەلغەمدىن ئاغرىغان بولسا).

باللاردىكى كۆز قارىچۇقى ئىششىغانلىقىنىڭ ئىلاجى

گۈل بىنەپشە، ئارپا ئۇنى، ئانار پوستى، يېسىمۇق، قى-زىلگۈل ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ، قاپاق ئەتراپىغا چېپىلىدۇ.

بالىلارنىڭ قۇلىقى ئاغرىغانلىقىنىڭ ئىلاجى

ئالامىتى: تۇكۇرۇكى يېشىل بولىدۇ، ھەمىشە بوينىنى مىدىرلىتىدۇ، تولا يىغلايدۇ. بەزىدە قۇلاقتىن سۇ، يىرىڭ چىقىدۇ. قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ قويسا راھەتلىنىدۇ.

ئىلاجى: بادام يېغىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە قىلىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: قۇلاققا، ئايال كىشىنىڭ سۈتى تېمىتىلسا بولىدۇ.

گۈل يېغى، بېدەنجىر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تامدۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىقمايىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ. بابۇنەنى قايناتىپ قۇلاققا ھورىنى كىرگۈزسە ئاغرىق يوق بولىدۇ.

بالىلارنىڭ قۇلىقىدىن يىرىڭ ئاققانلىقىنىڭ ئىلاجى

بالىلارنىڭ قۇلىقىدىن سېرىق سۇ چىققاننى داۋالاشتا قۇلاق ئاغرىقىدىن كېيىن بولسا ئىلاجى قىلىنمايدۇ. قۇلاق ئاغرىمای چىققان بولسا، ئەنزىرۇتنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ھۆل قىلىپ قۇلاقنىڭ ئىچىگە ئەتىگىنى ھەم كەچتە قويسۇن. بۇ يىرىڭلارنى تارتىپ قۇلاق ئىچىدىكى يارىلارنى ساقايتىدۇ.

بالىلاردىكى كىچىك تىل ئىششىقى

بۇ ئىششىق كۆپىنچە بەلغەمدىن بولىدۇ، بەلغەم دىماغدىن شۇ يەرگە قويدۇرىدۇ. بۇ نەزلىنىڭ تىل ئاستىغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئالامىتى: بالىنىڭ ئەمىكى تەس بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىششىغان يەرگە خېنە ۋە سىركە، كاسىنە سۈيى ياكى يۇمغاقسۈت سۈيى شوخلا بىلەن پېشانىسىگە سۈركىلىدۇ. بالىنىڭ ئانىسى بەلغەمنى زىيادە قىلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ. ئانىسى بەلغەمنى بەدەندىن پاكلىغۇچى جاۋارىش كۇمۇنى، لوغانزىيا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى زۇكام

ئالامىتى: دىماغ پۈتۈش، سۇۋۇش ھەم قىزىش بىرگە كېلىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇق تەگكەندىن ياكى ئىسسىق جايدىن سوغۇق جايغا چىققاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سېرىقماي بىلەن بالىنىڭ بەدىنىنى مايلاپ، ئوتنىڭ ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ ئىسسىتىلىدۇ، ئانىسىدىن قان ئېلىنىدۇ (قىزىتما بولمىسا).

بالىلاردىكى يۆتەلنىڭ ئىلاجى

ئۆپكىنىڭ كاناي ئەتراپى قۇرۇپ قالغاندىن بولسا، بېھىنىڭ سۈيىگە ئاز مىقداردا ناۋات سېلىپ، زىغىرنى قورۇپ، ئوبدان سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلاپ يالىتىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: تاتلىق بادامنىڭ مېغىزىنى مۇقەششەر قىلىپ، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بېھى شەربىتىگە قوشۇپ ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر سەپرادىن بولسا، شاتۇت سۈيى غىزادىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. بالىنىڭ يۆتىلى ھۆللۈكتىن بولسا، ئېغىزى ھەم

بۇرنىدىن ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: ھەسەل يالى-تىلىدۇ، بەلغەم چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن قۇندۇز قەھرى بې-شىغا، ئالىقان، تاپان، بۇرنىغا سۇركىلىدۇ. بادام مېغىزى ھە-سەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ. كۆكرەك ساھەسىگە بادام يېغىنى موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مايلىنىدۇ.

ئەگەر يۆتەل ئىسسىق ئۆتكەندىن بولسا، چىلان، بىنەپشىنى قاينىتىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بالىلاردا تۇتقاقلىق كېسەل يۆتەل بىلەن بىرگە كەلگەن بولسا، بىنەپشە بىلەن چىلان-نى بەرمەسلىك كېرەك. غىزاسىغا: ماش، گۇرۇچكە بادام يېغى قۇيۇپ ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ.

بالىلاردىكى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى

بۇ كېسەلگە كۆكنارنىڭ سۈيىدە بادامنىڭ مېغىزىنى سۈرۈپ بېرىلىدۇ. يۆتەل بىلەن قىزىتما بولسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: قوي كۆزىنىڭ قارىسىنىڭ ئىچىدىكى ئاق دانىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ناۋات بىلەن تالقان قىلىپ، ئانىسىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، ناشتىدا ھەم كەچتە ئىككى نوقۇت مىقداردا بېرىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: بادامنىڭ يېغىدا ھالۋا ئېتىپ بەرسە ئۇيقۇ-سى كېلىدۇ.

بالىلاردىكى نەپەس سىقىلىش كېسىلى

ئالامىتى: كىچىك بالا يۆتىلىدۇ، خىر - خىر بولۇپ، نەپىسى تېزلىشىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يالاتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلنى ياكى ھەسەلنى ئاز - ئازدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاۋادىن، سوغۇق تېگىشتىن بولسا ئىسسىق ساقلىسا ئاسان ئوڭشىلىدۇ.

بالىلاردىكى ھېق تۇتۇش كېسىلى

ئالامىتى: تولا ھېق تۇتىدۇ، ئەمگەندە، تاماق يېگەندە ھېق تۇتىدۇ.
ئىلاجى: نارجىل مېغىزى قەنت بىلەن قوشۇلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى ئاز مىقداردا سۇدا ئېرىتىپ ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىلاردىكى تولا قۇسۇش كېسىلى

ئالامىتى: ئەمگەندىن كېيىن ياكى تاماق يېگەندىن كېيىن قۇسىدۇ.
ئىلاجى: قەلەمپۇرنى بېھى شەربىتىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇش بىلەن ھۆ كەلسە سېرىق سۇ يانىدۇ، بېھى سۈيى، ئامىلە سۈيى، زىغىر شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيىمۇ ھۆگە شىپا بولىدۇ.

بالىلارنىڭ ئاشقازىنىدا سۈت تۇرۇپ قېلىش كېسىلى

ئالامىتى: بالىدا ئىشتىھا بولمايدۇ، نەپەس قىستايدۇ، ئايلىنىدۇ. قورساق ئىششىيدۇ.
ئىلاجى: توشقان بالىسىنىڭ مەيدىسىدىن ئېلىنغان ئوغۇز سۈتى ئازراقتىن، پات ـ پات بېرىلسە مەيدىدىكى سۈت تارقىغاي. يەنە بىر ئىلاجى: سىركە ئاز مىقداردا سوغۇق قايناق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ، ئانىسى قورۇلغان ھەم يەللىك غىزالاردىن

پەرھىز تۇتۇلىدۇ. يۇقىرىقى سىركىگە ئاز مىقداردا توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بالىلاردىكى ئاشقازان ئاجىزلىشىش كېسىلى

ئالامىتى: ئېغىزدىن سوغۇق شال يانىدۇ، يېگەن غىزا ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ، ئىشتىھا كەم بولىدۇ.

ئىلاجى: يۇقىرىقى تولا قۇسقانغا قىلغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: بېھى سۈيىگە مەستىكى سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەلەمپۇرنى كەچتە گۈلابقا سۇرۇپ مەيدە ساھەسىگە سۇرىلىدۇ، بالىنىڭ ئانىسى ئاشقازانغا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى بالىغا ئالتە تال قەلەمپۇر يېگۈزسە ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ.

بالىلاردىكى قەۋزىيەت كېسىلى

ئىلاجى: كالىنىڭ ئۆتى قورساققا سۇرۇپ بېرىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: قەنت ئالتە گرام، تۇز ئۈچ گرام، چاشقان مايىقى $1\frac{1}{2}$ گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۆمۈرنى ئوتتا قىزىتىپ، شۇنىڭدا شامچە قىلىپ قويۇلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: سېرىق شاپتۇلنىڭ مېغىزىنى پىلتە قىلىپ مەقئەتكە قويسا، سوپۇندا شامچە قىلىپ قويسا تەرەت ماڭدۇرىدۇ.

بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈش كېسىلى

ئالامىتى: بالىنىڭ ئىچى سۇرۇپ كەتسە زىرە، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنى بىر قىلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، قاي-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ناق بىلەن يۇغۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن توختىمىسا، زىرە 10 گرام، قىزىلگۈل ئۈچ گرام، ئانار پوستى ئۈچ گرام، بوزۇغا ئۈچ گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە، بىھى سۈيى، ئامىلە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قورساققا چېپىلىدۇ.

ئىچى سۈرۈش ياز پەسلىدە بولسا، يۇقىرىقىلارنىڭ ياپرىقىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈش قاندىن بولسا، سەمغى ئەرەبىنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قوشۇپ چالا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ ياكى بېھىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، ئوتتا پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىچى سۈرۈش سەپرادىن بولسا، قىزىل بەھمەن بىلەن موزىنى سۈفۈپ قىلىپ ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، سېرىق ھېلىلە پوستى ئالتە گرام، مەستىكى $1\frac{1}{2}$ گرام، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 21 گرام قەنت بىلەن ئانىنىڭ سۈتىدە ياكى سەندەل شەربىتىدە ئىرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈش بىلەن قىزىتما ھەم يۆتەل بىرگە بولسا، ھەببۇلئاسنىڭ شەربىتىدىن ھەر كۈنى ئىككى قېتىم يالىتىلىدۇ، ئالمىنىڭ قۇرۇقىنى يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ. زىخ شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم غىزاسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قىزىل، چېچەكنىڭ بايانى

چېچەكنىڭ دېغىنى يوق قىلىشنىڭ ئىلاجى: ئاق مەرۋايىت، قومۇش يىلتىزى، كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك، كۆپىكى دەريا، قۇستە، ئەنزىرۇت، ئاچچىق بادام مېغىزى، زىراۋەندە، قوغۇن ئۇرۇقى، باقىلە ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، قوي مايىقى، نوقۇت، لوبىيا قاتارلىقلارنى ئوبدان سوقۇپ، قاينىتىپ سۈيى بىلەن يۈزنى يۇيىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلار بايانى

ئامىلە نۇشدارى لوّلوّۋى

تەركىبى: مەرۋايىت، نىشاستە، بىخ مارجان، سەئدە كو-
فى، ئىزخىرمەككى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئۇدخام 5 . 10
گرام، تاباشىر، سازەج ھىندى، سۇمبۇل تىپ، گىل ئەرمىنى،
ئەۋرىشىم (قىرقىلغان پىلە) ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، زەپەر
ئالتە گرام، ئەنبەر ئەشھەب 5 . 12 گرام، ئامىلە 90 گرام،
ھەسەل پۇتۇن دورا ۋەزنى بىلەن باراۋەر 5 . 1 ھەسسە، قەنت
5 . 1 ھەسسە، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 10 ~ 3 گرام-
غىچە كۈندە بىر قېتىم يەيدۇ.

مەجۇنى ئەنقىردىيا كەبىر

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، سىيادان، قۇستە شىرىن، پىلپىل،
قارىمۇچ ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەرگى سۇزاپ، جىنتىيانا،
ھىلىڭ، زىراۋەندە مۇدەھرەج، جۇپتى بەللۇت، قۇندۇز قەھرى،
شەترەنجى ھىندى، قىچا ھەر بىرى 15 گرامدىن، بالادۇر ئەسلى
12 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
30 گرام كالا يېغىدا ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، سەرئى، نىسيان (ئۇنۇتقاقلىق)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەم بارلىق بەلغەمدىن بولغان نەپەس سىقىلىش، ئاشقازان ئېسىلىش، مۇپاسىل، رەئىشە، سۇيدۇك، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

ئاساناسىيا كەبىر

تەركىبى: مورمەككى، زەپەر، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، قۇستە تەلىخ، قەردمانە، خەشخاش، غاپەس، ئوغلاق مۇڭگۈزىنىڭ پورى، بۆرە جىگىرى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ. 5 .12 ~ 3 گرامغىچە يەيدۇ.

تەسىرى: بارلىق جىگەر، تال، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە، بەلغەمدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەل، قەي قىلىش، قان قۇسۇش، ئەزالارنىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشى، يۈرەك ئاغرىقى، دوۋساق ئاغرىقى، بوۋاسىر ھەمدە بارلىق يەل كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئايارەج لوغانزىيا

تەركىبى: شەھمەنزەل 15 گرام، پىياز غولىنىڭ سۈيى، غارىقۇن، سوقمۇنىيا، خەربەق سىياھ، ئوشەق، ئۇستقۇدرىيۇن ھەر بىرى 5 .12 گرامدىن، ئەفتىمۇن، كامازرىيۇس، مۇقەل، سەبرى سۇقۇترى ھەر بىرى 10 گرامدىن، يالپۇز، ھوپارىقۇن، سازەج ھىندى، جۆئدە، سەلىخە، ئاقمۇچ، جاۋاشىر، مورمەككى، قۇندۇز قەھرى، پەتەر ئاساليۇن، زىراۋەندە، پىرسىياۋشان، ئەفسەنتىن، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، هوماما، زەنجىۋىل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: سەرئى، مالىخولىيا، پالەچ، لەقۋا، سەكتە، رەئشە، تەشەننۇچ، جوزام، داۋئىلپىل، بەھەق، بەرەس، قۇبا، تاز، باش ئاغرىقى، شەقىقە، دەجۋار، نەپەس قىستاش، يۈرەك ئاغرىقى، نىقرەس، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، دائىل سۆئلەپ، دائىل ھەييە، ھەيز ماغدۇرۇش، ھەر قايسى ئەزالارغا چۈشكەن راك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 12 گرامغىچە.

ئايارەج پەيقىرا

تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، ئۇدبىلسان، ھەببى بىلسان، سەلىخە، مەستىكى، ئاسارۇن، زەپەر، غارىقۇن، ئىزخىر ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەبرى 30 گرام.

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

تەسىرى: ھەزىم ئەزالىرىنى پاكلايدۇ، مېڭىنى پاكىزلايدۇ، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، قۇلاق، تىل ئېغىرلىق، رەئشە، بەلغەمدىن بولغان نەپەس قىستاش، مۇپاسىل، قۇلۇنجى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە.

بەرشىشائى كەبىر

تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئەپيۇن 30 گرام، زەپەر 15 گرام، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن، لىسانىل ئاساپىر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

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

تەسىرى: بارلىق زۇكام، نەزلە، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، خەفەقان، زەيقۇلنەپەس، يۆتەل، مەيدە ئاغرىقى، ئۆت ياللۇغى، مالىخولىيا، ئۇيقۇسىزلىق، مەنىي، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 12 ياشتىن يۇقىرىلارغا 3 ~ 1 گرامغىچە كەچتە بېرىلىدۇ.

پىندۇق بۇزۇرى

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بەزرۇلبەنجى، سېمىزئوت، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، رۇببىسۇس، خەشخاش، گىل ئەرمىنى، كەرەپشە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، خەشخاش شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكنىڭ كۆيدۈرۈپ كېلىشى، يۈرەك، مەسانە جاراھىتى، سىيىشنىڭ قىيىنلىششى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

ئىترىفىل مۇلەييىن

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، تۇربۇت ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، ئۇستقۇددۇس، مەھمۇدە، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام بادام يېغىدا دورىلارنى ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرا، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە قۇلاق ئېغىرلىق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 12 ~ 3 گرامغىچە يەپ، كەينىدىن قايناق سۇ ئىچىدۇ.

ئىترىفىل كەبىر

تەركىبى: كابىلە ھېلىلە پوستى، پوستى ھېلىلە زەرد، ھېلىلە سىيادان، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، پىلپىل، قارىمۇچ ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، بەسباسە، بوزىدان، شەترەنجى ھىندى، شاقاقۇل، كۈنجۈت، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، لىسانىل ئاساپىر، ھەببى قەلقەل، كەھرىۋا، خەشخاش پوستى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 30 گرامدىن، بادام يېغى 50 گرام.

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

تەسىرى: ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. چاچ - ساقالنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بوۋاسىر، مۇپاسىل، قۇرۇق تەمرەتكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىككى ۋاخ، 15 ~ 6 گرامغىچە يەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىترىفىل كەشنىز

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە زەرد پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، كەشنىز خىشكى (قۇرۇق يۇمغاقسۇت) 100 گرامدىن، كالا يېغى 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلاردىن يۇمغاقسۇتنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا يېغىدا ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارات (يەلدىن) بولغان باش ئاغرىقى، كۆز، قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

ئىترىفىل مۇقەل

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، مۇقەل 90 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەييارلىنىشى: مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، پاكىز سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 10 گرامغىچە.

ئىترىفىل ئەفتىمۇن

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، سانايى مەككى، بىستىپايەج،

تۇربۇت، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 15 گرامدىن، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، رۇم بەدىيان، نەمەكى ھىندى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

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

تەسىرى: سەۋدادىن پەيدا بولغان كېسەللەرگە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر ۋاخ، ئالتە گرامدىن 15 گرامغىچە.

ئىترىفىل غۇددى

تەركىبى: قارا ھېلىلە 45 گرام، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، تۇربۇت، قوينىڭ بويۇن بېزىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى 15 گرامدىن، ئەفتىمۇن 30 گرام، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، سانا مەككى ھەر بىرى 21 گرامدىن، زورۇمبات، شەترەنجى ھىندى، غارىقۇن، نۆشۇدۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر، مەستىكى، لاچىندانە، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بويۇن بەز ئىششىقى، خانازىر (چاشقان يارىسى) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەرەنگى كابىلە 45 گرام، سەئدى كوفى، شەترەنجى ھىندى، زەنجىۋىل ھەر بىرى 21 گرام-

www.uyghurkitap.com

ـدىن، غارىقۇن 18 گرام، تاتلىق قۇستە توققۇز گرام، مەستىـ
كى، كۇندۇر، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جۇزبۇۋا ھەر
بىرى ئالتە گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، نارمىشكى ھەر بىرى
12 گرامـدىن، سىـيادان، جۇۋـنە، ھەبـبىنـىل ھەر بىرى
4.5 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەھەق، بەرەس كېسەللىرىگە ھەمدە چاچ ـ ساقالـ
نىڭ ئاقىرىشىنى توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە

ئىترىفىل شاھتەررە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 120 گرام، ھېلىلە بەلىلە
پوستى 10 گرام، بەلىلە پوستى 60 گرام، سانا مەككى 30
گرام، شاھتەررە 150 گرام، قىزىلگۈل، تۇربۇت، بىستىپايەج
ھەر بىرى 18 گرام، رەۋەنچىنى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
30 گرام كالا يېغىدا ياغلاپ، بەش ھەسسە كۆك كىشمىش بىلەن
يۇغۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ قىچىشىشى، قىچىشقاق، تەمرەتـ
كە، تاز كېسەللىرىگە ھەمـدە ھەر خىل تېرە كېسەللىرىگە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامدىن 15 گرامغىچە.

تەرياقى پارۇق كەبىر

تەركىبى: ئەنسىل 145 گرام، ئەفئى، قارىمۇچ، ئەپيۇن،
دارچىن ھەر بىرى 72 گرامدىن، قىزىلگۈل، چامغۇر ئۇرۇقى،
ئىرسا، غارىقۇن، رۇببىسۇس، بىلسان ھەر بىرى 36 گرامـ

دىن، مورمەككى، زەپەر، زەنجىۋىل، رەۋەنچىنى، تۇرۇنجى، تاتلىق قۇستە، كۇدە ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، پەتەر ئاسالىيون، ئۇستە-قۇددۇس، كۇندۇر، مىشكى، پىلپىل، ئىزخىر مەككى، سەمغى ئەرەبى، سىلىخە، سۇمبۇل، جۆئدە ھەر بىرى 18 گرامدىن، قۇستە شېرىن، تاغ كەرەپشىسى، قىچا، كامازىرىيوس، جۇۋىنە، ئۇسارە، نارجىل، جىنتىيانا، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، سازەج ھىندى، ئارپىبەدىيان، گىل مەختۇم، كۆيدۇرۇلگەن زەمچە، ھوماما، سەمغى ئەرەبى، ھەببى بىلسان، ھوپارىقۇن، ئېگىر، قەردمانە، رۇم بەدىيان، ئاقاقىيا ھەر بىرى 12 گرامدىن، جۆئدە بىدەستۇر، مۇقەل، مىئەسائىلە، جاۋاشىر، قەنتەرىيون، زىرا-ۋەندە مودەھرەج، سەكبىنەج ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، يالپۇز گۇلىنىڭ ھەسىلى ياكى يالپۇز سۇيى 360 گرام، رەيھان شەربى-تى ئىككى لىتىر.

تەييارلىنىشى: يېلىم دورىلارنى يالپۇز سۇيى، رەيھان شەر-بىتىدە ئېرىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: يىلان چاققان، چايان چاققان، غالجىرئىت چىشلە-گەن ھەمدە بارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان سەۋەبتىن بولغان زەھەرلىنىشلەرنى يوق قىلىدۇ ھەمدە ئەپيۇن، شەۋكىرات، پەر-پىيۇن، زەرنىخ، سىماب، زەنگار قاتارلىق زەھەرلىك دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەنلەرگە بېرىلسە، زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇندىن باش-قا جوزام، سەرئى، سەكتە، لەقۋا، رەئشە، پالەچ، مالىخولىيا، زەيقولنەپەس، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان ئىستىسقا، يەرقان، دەۋۋار، جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەر، تال قاتقان كېسەللەرگە بېرىلسە، جىگەر، تالنىڭ خىزمىتىنى ئەسلى-گە كەلتۈرۈش، قۇلۇنجى كېسەللىرىدە توسالغۇلارنى ئېچىش، بۆرەك،، دوۋساقتا چۆشكەن تاشلارنى ئېرىتىش، بوۋاسىرنى يوق قىلىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رۆش، بارلىق يەللەرنى ھەيدەش، يەپ تويماسلىق، كۆكرەك پەردىسىگە چۈشكەن يەل، سۇلارنى يوق قىلىش قاتارلىق سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەر قايسى كېسەللەرگە بېرىشتە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىدۇ. مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە كېسەللىرىگە مائۇلھەسەل شەربىتى بىلەن، نەپەس قىستىغان كېسەللەرگە ئەنسىل بىلەن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا تەييارلىنىپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 7 ~ 3 دانىغىچە يېيىلىدۇ. دورىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى 10 يىلغىچە ئۇنۇم بېرىدۇ.

جاۋاشىر ئوترۇج

تەركىبى: تۇرۇنجى پوستى 90 گرام، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، دارى پىلپىل، گۈلدارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئىپار بىر گرام.

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

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئېغىز پۇراشنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، 15 ~ 6 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

جاۋارىش ئۇد

تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۇمبۇلتىپ ھەر بىرى 10 گرامدىن، بەسباسە، نارمىشكى، سەئدە كوفى، پەرەنجىمىشكى، زەرنەپ، زورۇمبات ھەر

بىرى ئۈچ گىرامدىن، دارچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، پىلپىل، مەستىكى ھەر بىرى ئالتە گىرامدىن، گاۋزىبان 15 گىرام، كاپۇر بىر گىرام، ئىپار 1.5 گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قائىدە بويىچە ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: يەللەرنى ھەيدەيدۇ، يۈرەك، تىترەش، كۆپ ئۇسساش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گىرامغىچە.

جاۋارىش ئەنبەر

تەركىبى: قاقىلە، لاچىندانە، بەسباسە، دارچىن ھەر بىرى 12 گىرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى 30 گىرامدىن، ئۆشبە، مەستىكى، ئەنبەر، قەلەمپۇر، زەپەر ھەر بىرى ئالتە گىرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: خەفەقان ۋە ئاشقازان سوۋۇش، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى، بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۈرۈش، سېسىق كېكىرىش، بالىياتقۇ ئاغرىقى، قىزلاردىكى كۆپ ئۇخلاش، بەدەن سۇسلىشىش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گىرامغىچە.

جاۋارىش مەستىكى

تەركىبى: مەستىكى رۇمى 30 گىرام، سۇمبۇل، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گىرامدىن، قاقىلە، دارچىن 10 گىرامدىن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل ئۈچ گىرامدىن، قەنت 600 گىرام.

تەييارلىنىشى: قەنتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئوبدان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندا سېلىپ تەييار-لىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، ئىچىز-دىن شۆلگەي ئېقىش، ئىچىز پۇراش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپە-ئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 ~ 3 گرام-غىچە.

جاۋارىش مىشكى

تەركىبى: لاچىندانە، قاقىلە، زەنجىۋىل، دارپىلپىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىپار خالىس 1.5 گرام، قەنت 180 گرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ. يەنى ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ، قەنتنى 100 گرام قايناق سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئالدى بىلەن ئىپارنى سېلىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: خەفەقان ۋە يەلدىن بولغان بوۋاسىر ۋە ئاشقازاندى-كى يەللەرنى يوق قىلىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

جاۋارىش زەرئۇنى

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، قاپاق مېغى-زى، سېرىقچېچەك، جۇۋىنە، ئارپىبەديان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، پىدىگەن ئۇرۇقى، بىخ كەرەپشە ھەر بىرى 15 گرام-دىن، ئاقىرقەرھا، گۈلدارچىن، زەپەر، مەستىكى، ئۇدخام ھەر بىرى 15 گرامدىن، بەسباسە، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، پىلپىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئەنبەر، ئەشھەب ئۈچ گرام، ھەسەل

ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى:

تەسىرى: بەل ئاغرىقى، ئاشقازان ئاغرىقى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، ئېغىز پۇراش، مەيدە ئېسىلىش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

جاۋارىش كۇندۇر

تەركىبى: كۇندۇر 180 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 36 گرامدىن، زەنجىۋىل، خولىنجان ھەر بىرى 30 گرامدىن، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، لاچىندانە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، قەنت 180 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 ~ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

جاۋارىش تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىيمىقۇ، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئالما شەربىتى ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالما شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئۈچەي ۋە ئۆپكىدىن كەلگەن قانلارنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 ～ 6 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ.

جاۋارىش نارمىشكى

تەركىبى: لاچىندانە ئۈچ گرام، قاقىلە، خىيارشەنبەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، نارمىشكى، قەلەمپۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن، قارىمۇچ 1.5 گرام، زەنجىۋىل 18 گرام، مەھمۇدە 60 گرام، ناۋات 90 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تەبىئەتنى بوشىتىدۇ، قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم 10 ～ 3 گرامغىچە.

جاۋارىش مەقلىياسا

تەركىبى: ھەببى رىشات (ياۋا زاغۇن)، زىرە، مۇدەپپەر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، مەستىكى 18 گرام، ھېلىلە كابىلە 15 گرام، ھەسەل 90 گرام، كالا يېغى 15 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغلاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تولغاق، مەغىس (ئۈچەي ئېچىشىش)، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تولغاق ۋە قان تولغاقلارغا مەنپەئەتلىك.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە 3 ～ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ～ 6 گرامغىچە.

جاۋارىش سىمسىم

تەركىبى: زورۇمبات، كەرەپشە، زىرە گىرمانى، جۇۋىنە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، كۇنجۇت مۇقەششەر 30 گرام، كۇندۇر، زەنجىۋىل، لاچىندانە، قاقىلە، دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، قارا شېكەر 90 گرام، ھەسەل 300 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، رەڭگىروينى چىرايلىق قىلىدۇ، ھامىلىدارلىقتىن ساقلايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

جاۋارىش زەنجىۋىل

تەركىبى: زەنجىۋىل، جۇۋىنە ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەسباسە، ھېلىلە كابىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، پىلپىل، زىرە، كۇندۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى: ئۇنۇتقاقلىقنى تۈگىتىپ، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 ~ 6 گرامغىچە.

جاۋارىش دارچىن

تەركىبى: دارچىن، ئۇدھىندى ھەر بىرى 18 گرامدىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، پىلپىل، سۇمبۇل تىپ، ئاسارۇن ھەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىرى 15 گىرامدىن، زەنجىۋىل 30 گىرام، پىننە 24 گىرام، لاچىندانە، گۈلدارچىن ئالتە گىرامدىن، مەستىكى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدنىيان، قىلىن دارچىن ھەر بىرى 10 گىرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، دوۋساقنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، قويۇق خىلىتلارنى سۈيۇلدۇرىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گىرامغىچە.

ھەببى ئەنبەر

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى 15 گىرام، ئەنبەر ئەشھەب، سۆئىلەپ، خولىنجان ھەر بىرى 10 گىرامدىن، قەلەمپۇر، مەستىكى ھەر بىر بەش گىرامدىن، ئىپار ئىككى گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بالەنگودا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ھەم مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 ~ 1 دانىغىچە. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش ئۈچۈن ئىستېمال قىلغاندا كەيندىن نوقۇت سۈيى ياكى ئۈزۈم سۈيى ئىچىش لازىم.

ھەببى مۇمسىك (I)

تەركىبى: جۇزبۇۋا، خولىنجان، سۆئىلەپ ھەر بىرى 20 گىرامدىن، بەسباسە، جەدۋار ھەر بىرى 10 گىرامدىن، ئەپيۇن

بەش گرام، سەمغى ئەرەبى 15 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 3 ~ 5 دانىغىچە.

ھەببى شىپا

تەركىبى: جوز ماسىل 36 گرام، رەۋەنچىنى 24 گرام، زەنجىۋىل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىق، سوغۇقتىن، ھۆل سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللەردە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ساق كىشىلەر كۈندە بىر داندىن يېسە ساقلىقنى ساقلايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 12 ياشتىن چوڭلارغا بىر داندىن، كىچىكلەرگە تۆتتىن بىر داندىن كۈندە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.
ئەسكەرتىش: جوزماسىلنى مۇدەببەر قىلماي ئىشلەتمىسۇن، مۇدەببەر قىلىشتا، خەشخاش سۈيى بىلەن قاينىتىپ مۇدەببەر قىلغان ياخشى.

ھەببى سەبرى

تەركىبى: سەبرى سۇقۇتىرى ئۈچ گرام، تۇربۇت 4.5 گرام، ھەببى، غارىقۇن ھەر بىرى 0.5 گرامدىن، شەھمەنزەل بىر گرام، مۇقەل، كەتىرا، رۇم بەدىيان ھەر بىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىككى گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۇيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نىقرەس ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم، 9 ~ 3 دانىغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان

تەركىبى: سەبرى سۇقۇتىرى، ماھى زەھرەج ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سۆرۈنجان مىسرى، تۇربۇت ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى 4.5 گرامدىن، ھەببى نىل، شەھمەنزەل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، بادام يېغى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، بەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم 11 ~ 5 دانىغىچە.

ھەببى شەبيار

تەركىبى: سەبرى سۇقۇتىرى 10 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈل، مەستىكى، تۇربۇت ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، سوقمۇنىيا 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

بەدىيان ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر قېتىم 6 ~ 3 گرامغىچە.

ھەببى قوقىيا

تەركىبى: سەبرى سۇقۇترى، مەستىكى، غارىقۇن، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەھمۇدە ھەر بىرى 15 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى ھەمدە مېڭىدىكى قويۇق قانلارنى سوۋۇتۇپ تارقىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: كېسەلگە قاراپ 5 ~ 1 گرامغىچە.

ھەببى غارىقۇن

تەركىبى: ئەفتىمۇن، سەبرى سوقۇترى ھەر بىرى 18 گرامدىن، رەۋەنچىنى، سېرىقچېچەك، غارىقۇن، رۇم بەدىيان، پەتەر ئاساليون، كەرەپشە، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سوقمۇنيا ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىخ سۇس سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر قېتىم 5 ~ 1 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەببى ئۇستقۇددۇس

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، زەرد پوستى ھەر بىرى 33 گرامدىن، تۇربۇت 21 گرام، سەبرى سوقۇترى 18 گرام، بىستىپايەج، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس ھەر بىرى 10 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەلەمپۇر، يالپۇز ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، بەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل)، باش ئاغرىقى، باش قېچىشىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر قېتىم 5 ~ 1 گرامغىچە.

ھەببى مەنتىيىن

تەركىبى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋاشىر، شەھمەنزەل، مۇقەل، سەبرى سوقۇترى، ئادراسمان ئۇرۇقى، تۇربۇت، ھېلىلە زەرد، ئەنزىرۇت باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل، جاۋاشىرنى ئېرىتىپ، شۇنىڭ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نۇقرەس كېسەللىرىگە ھەمدە قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، مۇچە ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە 5 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى ئەنسىيون

تەركىبى: كەرەپشە، ئادراسمان ئۇرۇقى، مەستىكى، رۇم بەدىيان، زەپەر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ھىلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، سەكبىنەچ، مۇقەل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، پەتەر ئاساليون، پۇدىنە، ئىزخىر، قۇستە، زورۇمـبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئاسارۇن ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل، سەكبىنەچنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ، سۇزۇپ، دورىـلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئۇرۇقدان ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم 11 ~ 7 دانىغىچە.

ھەببى خوران

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى 10 گرام، غارىقۇن 7.5 گرام، شەھمەنزەل ئۈچ گرام، ئەتزىرۇت 12 گرام، تۇربۇت 21 گرام، جاۋاشىر ئۈچ گرام، قوينىڭ بويۇن بېزى 15 گرام، مەھمۇدە 4.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كۇدە سۇيىدە يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: خانازىر، بەز ياللۇغى، پوقاق كېسەللىرىگە مەنپەـئەتلىك. ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىرىنى پاكلايـدۇ، توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم 15 ~ 2 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەببى غاپەس

تەركىبى: غاپەس، سەبرى سوقۇترى، پوستى ھېلىلە زەرد باراۋەر مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر ئاغرىقى، يەرقان (سېرىق كېسەل) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىمدىن، 5 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى بەرەس

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى 15 گرام، ئەفتىمۇن 30 گرام، لاجۇۋەرد مەغسۇل 21 گرام، مەھمۇدە، شەھمەنزەل، ھەببى نىل، خەربەق سىياھ ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بارلىق بەھەق، بەرەس كېسەللىرىگە، تۇتقاقلىق كېسەللىرىگە، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 2 گرامغىچە كېسەل- نىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ھەببى شاھتەررە

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد، ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەبرى سوقۇترى 21 گرام، سوقمۇنىيا

ئالتە گىرام، شاھتەررە 45 گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ، شاھتەررە ئەرقىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، بادام يېغىدا ياغلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاق، تەمرەتكە، يەلتاشما كېسەللىرىگە، بويۇن بەز ئىششىقى، قاننى تازىلاش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 1 گىرامغىچە.

ھەببى مۇقەل

تەركىبى: قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 12 گىرام-دىن، مۇقەل 36 گىرام، نەمەكى ھىندى، يالپۇز، مەستىكى، سۆرۈنجان مىسرى، ئۇشەق، ئادراسمان ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، جۇۋزىـە ھەر بىرى ئۈچ گىرامـدىن، سۇمبۇل، زەپەر 4.5 گىرامدىن، دارچىن، ئىگىر، زەنجىۋىل، قاقىلە، قوۋزاقدارچىن ھەر بىرى 24 گىرامدىن، سەكبىنەچ ئالتە گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل بىلەن سەكبىنەچنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ سۈزۈپ، شۇ سۈيى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گىرامغىچە.

ھەببى ئاتشەك

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى 4.5 گىرام، تۇربۇت مەۋسۇپ ئۈچ گىرام، غارىقۇن، لاجۇۋەرد مەغسۇل، پوستى ھېلىلە زەرد،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۆرۈنجان مىسرى 15 گىرامدىن، سوقمۇنىيا ئىككى گىرام، رۇم بەديان، كەتىرا ئالتە گىرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بارلىق ئاتشەك (سىفلىس) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 5 ~ 3 دانىغىچە.

ھەببى ئىستىرخا

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى، غارىقۇن، تۇربۇت ھەر بىرى 30 گىرامدىن، ئۇدسەلىب، ئۇستۇقۇددۇس، بوزىدان ھەر بىرى 4.5 گىرامدىن، شەھمەنزەل، مەستىكى ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن، مەھمۇدە 1.5 گىرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەديان ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىستىرخا (پەي بوغۇملار بوشىشىپ كېتىش) ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر قېتىم 15 ~ 7 دانىغىچە.

ھەببى لەقۋا

تەركىبى: تۇربۇت مەۋسۇپ (تاش پوستى قىرىلغان، ياغىچى ئېلىۋېتىلگەن) 4.5 گىرام، سەبرى سوقۇترى، ئەفتىمۇن ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن، سۆرۈنجان مىسرى 1.5 گىرام، ماھى زەھرەج، زەنجىۋىل ھەر بىرى ئىككى گىرامدىن، مەھمۇدە، مۇقەل ھەر بىرى 1.5 گىرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: لەقۋا (يۈز، كۆز، ئېغىزنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى) كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى جىسپال

تەركىبى: دەن مۇدەپپەر، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 60 گرامدىن، گورۇچ ئۇنى 200 گرام، ئامۇت، لىمون، غورا سۈيى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دەننى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، تاش پوستى تېلىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئامۇت، لىمون، غورا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا، بەلغەم، سەپرا خىلىتىنىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرۈش ئارقىلىق پاكلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 ~ 1 دانىغىچە.

ھەببى رەبۇ

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى، رەۋەن، سېرىقچېچەك ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بىخ سۈس ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تۇتقاقلىق ۋە ئىرقۇننىسا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 دانىغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەببى جەدۋار

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، زەپەر، ئەنبەر، ئەشھەب ھەر بىرى 15 گرامدىن، پارپا (جەدۋار)، بىنەپشە، قۇندۇز قەھرى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئىپار ئۈچ گرام، بادام يېغى 30 گرام، ناۋات 30 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ دورا ھەببى مۇبارەك، تەرياقى پارۇق قاتارىدىمۇ سانىلىدۇ. بۇ دورا مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، رەڭگىرويىنى روشەن قىلىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئىستىسقا كېسەللىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىرىگە، بەدەننى سەمرىتىشكە، بەلغەمدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىرىگە، يەللەرنى ھەيدەش، پالەچ، لەقۋا، رەئشە، سەرئى، سەكتە (بىھوشلۇق)، ھېق تۇتۇش، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانىغىچە.

ھەببى بىنەپشە

تەركىبى: بىنەپشە 12 گرام، تۇربۇت ئالتە گرام، مەھمۇدە ئىككى گرام، رۇبىبسۇس 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قويۇق خىلتلارنى كۆكرەك ساھەسىدىن پاكلاي-

دۇ، رەبۇ، زەيقۇلنەپەس، كۆز ئاغرىقى قاتارلىق سەپرادىن بول-
غان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىمدىن 7 ~ 3 دانىغىچە.

ھەببى سوئال I

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە ھەر بىرى 10 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، بادام مېغىزى، خەشخاش ھەر بىرى 12 گرامدىن، رۇببىسۇس 15 گرام، سېرىق شېكەر 30 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇلدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق يۆتەل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 7 ~ 3 دانىغىچە.

ھەببى سوئال II

تەركىبى: نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، خەشخاش باراۋەر مىقداردا.
تەييارلىنىشى: خەشخاشنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كىچىك بالىلاردىكى قۇرۇق يۆتەلگە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بالىنىڭ يېشىغا، تەن قۇرۇلۇ-شىغا قاراپ 3 ~ 1 دانىغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەببى مۇقەل قابىز

تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇ-قەششەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، مۇقەل ھەر بىرى 30 گرام-دىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا ھەر بىرى 15 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەلنى كۆدە سۈيىدە ئېرىتىپ، بىخ مارجاننى ئوبدان پىشۇرۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بوۋاسىردىن ۋە بالىياتقۇدىن، چىش تۈۋىدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 5 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى مۇمسىك (Ⅱ)

تەركىبى: سۇماق 12 گرام، موزا ئالتە گرام، ئانار پوستى ئۈچ گرام، ھەببۇلئاس 60 گرام، ئۈزۈم ئۇرۇقى 18 گرام، سەمغى ئەرەبى 15 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەمغى ئەرەبى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھەر قانداق جايدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، يەنى ئۆپكىدىن، ئاشقازاندىن، ئۈچەيدىن، بۇرۇندىن، مەقئەت-تىن، بالىياتقۇدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

ھەببى مۇبەھھى

تەركىبى: ئۇدخام، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، كاۋاۋچىن، پىلپىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، بالەنگو ئالتە

گرام، بابۇنە، مەرۋايىت ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت قىيامىدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ھەمدە مەنىينىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 7 ~ 3 دانىغىچە يەپ، كەينىدىن نوقۇت ياكى ئۈزۈم سۈيى ئىچىلىدۇ.

خېمىرى ئەۋرىشىم

تەركىبى: ئەۋرىشىم (قىرقىلغان) 500 گرام، سۇمبۇل تىپ، پوستى تۇرۇنجى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل، ئۇدھىندى ھەر بىرى بەش گرامدىن، ئەرقى گاۋزىبان، قىزىلگۈل ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى ھەر بىرى 160 گرامدىن، تاتلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى ھەر بىرى 160 گرامدىن، ھەسەل 2500 گرام، قەنت بىر كىلوگرام، ئەنبەر، ئەشھەب، كۈمۈش ۋاراق، مەرۋايىت، نىشاستە ھەر بىرى 10 گرامدىن، ياقۇت، كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەپەر بەش گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت، ھەسەلنى ئەرەق ئالما، ئانار، بېھى سۈيىدە قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئالدى بىلەن زەپەر، ئەنبەر، ياقۇت، كەھرىۋا، بىخ مارجانلارنى سېلىپ، ئۇندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۈرەك قان تومۇرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يۈرەك تىترەش، مېڭە ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىيزە بىنەپشە

تەركىبى: گۈل بىنەپشە 200 گرام، قەنت 1600 گرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكام، نەزلە، يۆتەل ئۇچۇن، ئۇچەي ئىچىشىش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 10 گرامغىچە.

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى

تەركىبى: گاۋزىبان 15 گرام، گۈلى گاۋزىبان، كەشنىز، مىشكى، مۇقەششەر، ئەۋرىشىم، بەھمەن، سەندەل، بالەنگو، رەيھان ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاق قەنت 1200 كىلوگرام، ۋەرقى نوقرە، مەرۋايىت، ياقۇت، زىرە مەھرە، زورۇمبات، ئەنبەر ئەشھەب ھەر بىرى بەش گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭە، يۈرەك كېسەللىرى، مالىخولىيا، خەفەقان، يۈرەك ئېغىش، نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

خېمىرى خەشخاش

تەركىبى: خەشخاش پوستى 150 گرام، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خىتمى خەشخاش ھەر بىرى 12 گرامدىن، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى: خەشخاش پوستىنى بىر كىلو سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇندىن كېيىن 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۇيىگە قەنتنى سېلىپ 600 گرام قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، زۇكام، نەزلە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 5 گرامغىچە.

خېمىرى مەرۋايىت

تەركىبى: مەرۋايىت، نىشاستە، تاباشىر، سەندەل، كەشنىز خىشكى، پەرەنجىمىشكى، بالەنگو ھەر بىرى 25 گرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب 10 گرام، قەنت 1500 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى ھەر بىرى 500 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قەنتنى قىزىلگۈل، گاۋزىبان ئەرقىدە قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئەنبەرنى ئالدى بىلەن سېلىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەفەقان ئۈچۈن جىگەر، يۈرەك ھارارىتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قان سەپرانى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

خېمىرى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل 150 گرام، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى: قەنتنى 250 گرام سۇغا سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ، سەندەلنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: يۈرەكنىڭ تىترىشىنى توختىتىدۇ، خەفەقان، يۈ-رەك ئاجىزلىق، يۈرەك هارارىتىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 20 ~ 10 گرامغىچە.

خېمىرى سەندەل مۇرەككەپ

تەركىبى: سەندەل 100 گرام، قىزىلگۈل، بىدمىشكى، هەر بىرى 30 گرامدىن، گۈلى گاۋزىبان هىندى، ئۆشنە هىندى هەر بىرى 10 گرامدىن، قەنت 750 گرام، تاتلىق ئالما سۈيى 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ، قەنتنى ئالما سۈيىدە قىيام قىلىپ، قىيامغا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 20 ~ 10 گرامغىچە.

خېمىرى ئۇستىقۇددۇس

تەركىبى: ئۇستىقۇددۇس گۈلى 60 گرام، چىلغوزا مېغى-زى، گىلى گاۋزىبان هەر بىرى 30 گرامدىن، ۋەرقى نوقرە 500 دانە، ئەنبەر ئەشهەب بەش گرام، قەنت 400 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، زۇكام، نەزلە كېسەللىرىگە مەنپە-ئەت قىلىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گرامغىچە.

خوزاپ ئوسما

تەركىبى: ئوسما ئۇرۇقى 120 گرام، موزا 270 گرام، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، كەترا هىندى هەر بىرى 15 گرامدىن،

نۆشۇدۇر 12 گرام، خىنە 15 گرام، نەمەكى ھىندى ئالتە گرام، زەيتۇن يېغى 750 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغىنى قىزىتىپ، ياغقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چاچنى قارا قىلىدۇ ھەم چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ چاچنى ياغلايدۇ، باشنى يۇيۇشتا سوۋۇتۇپ يۇيۇلىدۇ.

داۋائى مىشكى ھار

تەركىبى: زورۇمبات، تۇرۇنجى ئەقرەبى ھەر بىرى 30 گرامدىن، مەرۋايىت، نىشاستە، كەھرىۋا، بىخ مارجان، ئەۋرىشىم ھەر بىرى 45 گرامدىن، بەھمەن، سۇرۇخ سازەج ھىندى، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر، قۇندۇز قەھرى، ئۆشنە ھەر بىرى 12 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارپىلپىل ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، ئىپار ئالتە گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، سەرئى، رەئىشە، خەفەقان، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نەپەس قىستاش، ھامىلىدارلىقتىكى بالىياتقۇ يەللىرىنى تارقىتىش، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىش، بارلىق بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە.

داۋائى مىشكى مۇقەل

تەركىبى: زىرىشكى 20 گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، كەشنىز خىشكى، گىلى گاۋزىبان، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 15 گرامدىن، فۇپەل، قىزىلگۈل، ئەۋرىشىم، دارچىن، بەھمەن، بەھمەن سۇرۇخ، دۇرۇنجى ئەقرەبى ھەر

www.uyghurkitap.com

بىرى 10 گرامدىن، ئۇد ھىندى، بادرەنجى بۇيا، مەستىكى، ئۆشنە، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرى بەش گرامدىن، مەرۋايىت 10 گرام، زەپەر بىر گرام، قەنت 425 گرام، ھەسەل 100 گرام، سۇ 100 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۇيىدۇك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئىستىسقا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 گرامغىچە.

داۋائى مىشكى بارىد

تەركىبى: كەھرىۋا، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، يۇمغاقسۈت 12 گرام، گاۋزىبان ھىندى 21 گرام، بىخ مارجان 10 گرام، مەرۋايىت، نىشاستە، ئاق سەندەل، ئەۋرىشىم 10 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرام، ئىپار ئۈچ گرام، ئامىلە 21 گرام، دارچىن 36 گرام، زەپەر ئۈچ گرام، قەنت، ھەسەل 1.5 ھەسسىدىن.

تەسىرى: بارلىق سەپرا ۋە قاندىن بولغان يۈرەك تىترەش، قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، يۈرەكنىڭ قىزىپ ئېچىشىشىنى پەسەيتىش، رېماتىزم سەۋدادىن بولغان يۈرەك قىزىتمىسىنى پەسەيتىش، بوغۇم ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى:

داۋائىل كۇركۇم

تەركىبى: زەپەر 36 گرام، ئاسارۇن، دۇقۇ، رۇم بەدىيان، پەتەرئاساليون، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۇم-

بۇل سەككىز گرام، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، مورمەككى 12 گرام، مەستىكى، رۇببىسۇس، غاپەس ھەر بىرى 10 گرامدىن، بىلسان 15 گرام.

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

تەسىرى: جىگەر، تالىنىڭ بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، بۆرەك، دوۋساقنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئىستىسقا كېسەللىرىگە يەنى جىگەر، تال ئىششىغاندىن بولغانلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە.

لاجۇۋەرد

تەركىبى: قىلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل، ئاسارۇن، تاتلىق قۇستە، مەستىكى، زەپەر، لەكى ئىسپىغۇل، سەندەل ھەر بىرى 30 گرامدىن، تاباشىر 20 گرام، قىزىلگۈل 300 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

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

تەسىرى: جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەيدۇ، قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 6~15 گرامغىچە.

داۋائى ئۇلكىرىت

تەركىبى: گۆگۈت يېغى، بەزرۇلبەنجى، قەردمانە، سائىلە، مورمەككى ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇزاپ، تاتلىق قۇستە ھەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىرى ئۈچ گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، قوۋزاقدارچىن 36 گرام، ئاقمۇچ 60 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەسىرى: بارلىق بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كونا قىزىتمىلارنى ياندۇرىدۇ، نەپەس قىستاش، يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن، ئىستىسقا، تال ئاغرىقى، سۈيدۈك ئازىيىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش ھەم ئەپيۇن، شەۋكىران، بىخ قاتارلىق دورىلارنىڭ زەھرىرىنى ھەمدە يىلان، چايان چاققان زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

داۋائى تەرەنجىبىن

تەركىبى: تەرەنجىبىن 90 گرام، كالا سۈتى 600 گرام.
تەييارلىنىشى: كالا سۈتىگە تەرەنجىبىننى سېلىپ قايناتىپ، سۈزۈپ، 200 گرام قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە كەچتە 50 گرامدىن ئىچىدۇ.

داۋائىكە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 18 گرام، سانائى مەككى، شاھتەررە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئەفسەنتىن 4.5 گرام، كىشمىش 90 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كىشمىشنى ئوبدان سوقۇپ، دورىلارنى ئۈزۈم سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بارلىق قىچىشقاق، تەمرەتكە، تاز كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋغىنى قۇستە (قۇستە يېغى)

تەركىبى: قۇستە 30 گرام، پىلپىل، پەرفىيۇن ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھا 12 گرام، قۇندۇز قەھرى ئالتە گرام-دىن، كونا ئۈزۈم شارابى، زەيتۇن يېغى 150 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قۇستە، پىلپىل، ئاقىرقەرھانى ئۈزۈم شارا-بىغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىپ 100 گرام قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ، 200 گرام قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە، ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە، پەي، نېرىپلارنى قۇۋۋەتلەش، مويلارنى قارايتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلايدۇ.

رەۋغىنى شونىز (سىيادان يېغى)

تەركىبى: سىيادان 60 گرام، ئاچچىق بادام مېغىزى 90 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ يېغى چىقى-رىلىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇچ (ھۆللۈكتىن بولغان) كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلايدۇ.

رەۋغىنى بىدەنجىر مۇرەككەپ

تەركىبى: جۇۋنە، تاغ يالپۇزى، كەرەپشە، رۇم بەدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن ھەر بىرى 60 گرامدىن، بىخ كەرەپشە، بىخ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بەدىيان، بىخ سۇس، زەنجىۋىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، شەترەنجى، مۇقەل ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەكبىنەج، جاۋاشىر، زورۇمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى ھەر بىرى 10 گرامدىن، دارچىن، قاقىلە، لاچىندانە، كاۋاۋچىن، دارپىلپىل، جۇزبۇۋا، بەسباسە، سىيادان، قۇستە ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى كىلو سۇدا بىر كىلو قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سۈيىگە 500 گرام بىدەنجىر يېغىنى قوشۇپ 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇچ، جىگەر، تال، قۇلۇنجنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مائۇلھەسەل شەربىتىگە 6 ～ 3 گرامغىچە قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

رەۋغىنى سۆرۇنجان

تەركىبى: سۆرۇنجان مىسرى 100 گرام، كەرەپشە 30 گرام، قەسبۇزەرىرە 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 500 گرام كۇنجۇت يېغىغا سېلىپ ئىككى ئاي ئاپتاپتا قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: نۇقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل ساددە

تەركىبى: ئاق قەنت ياكى شېكەر 600 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى 150 گرام، سىركە 200 گرام.

تەييارلىنىشى: قەنتنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، قىيام بولغاندا سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى (قىزىتمىلارنى) پەسەيتىدۇ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى قالدۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چۈشلۈك، كەچلىك تاماقتىن بۇرۇن 30 گرامنى 100 گرام سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بارىد

تەركىبى: پوستى بىخ كاسىنە 21 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كاسىنە ھەر بىرى 15 گرامدىن، سىركە 250 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 گرام سوغۇق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، كېيىن سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىستىسقا ھەم ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چۈش ۋە كەچلىك تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامغا 50 گرام سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىدۇ.

سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار

تەركىبى: كاسىنە، كىۋىش، كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، پوستى بىخ مارجان، بىخ كەرەپشە ھەر بىرى 30 گرامدىن، سىركە 200 گرام، قەنت 600 گرام.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقىدەك.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سىركەنجىۋىل بۇزۇرى مۇقەل

تەركىبى: كاسىنە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، خەربو زەرىرە، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، پوستى بىخ كاسىنە، پوستى بىخ مارجان، بەدىيان ھەر بىرى 21 گرامدىن، سىركە 200 گرام، قەنت 600 گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقىدەك.
تەسىرى: جىگەر، تال، ئۆتنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىستىمال قىلىنىشى يۇقىرىقى سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ھارغا ئوخشاش.

سىركەنجىۋىل رومان

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى ھەر بىرى 300 گرامدىن، زىخ سۈيى، سىركە 100 گرامدىن، قەنت 600 گرام.
تەييارلىنىشى: قىيامىغا كەلگۈچە قاينىتىپ، بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆيدۈرگۈچى قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، تەشنالىقنى قالدۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئۇسسۇلۇق ئۈچۈن 30 گرامنى 50 گرام سوغۇق قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىدۇ. كۈندە 150 گرامغىچە.

سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى

تەركىبى: بېھى سۈيى 600 گرام، سىركە 150 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: بېھى سۈيىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئاندىن كېيىن سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن

تەركىبى: ئەفتىمۇن 30 گرام، بىستىپايەج، تۇربۇت ھەر بىرى 18 گرامدىن، گاۋزىبان ھىندى، پىرسىياۋشان، كاسنە، ئىرسا، كىشۈش، پوستى بىخ كاسىنە ھەر بىرى 15 گرامدىن، يالپۇز، قىزىلگۈل، كىمافىيتۇس 12 گرامدىن، بادىرەڭ، ئۇدھىندى، پەرەنجىمىشكى، بادرەنجى بۇيا، بوزۇغا، دۇرۇنجى ئەقرەبى، بەھمەن سۇرۇخ، بەھمەن، سازەج ھىندى، قاقىلە، سۇمبۇل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاپتاپى گۈلقەنت 750 گرام، سىركە 200 گرام، سۇ ئۈچ كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مالىخولىيا، نېرۋا ئاجىزلىق، تۇتقاقلىق كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 20 گرامغىچە.

سىركەنجىۋىل ئۇردان

تەركىبى: ئارپىبەدىيان، پوستى بىخ مارجان، پوستى بىخ كەبىر، كاسىنە، زۇپا، ئۇردان، غاپەس، ئەفسەنتىن ھەر بىرى

نۇقۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

30 گرامدىن، كىشۇش، كەرەپشە، پوستى بىخ كەرەپشە، جۆئى-دە، سۇمبۇل، ئاسارۇن ھەر بىرى 21 گرامدىن، سىركە 300 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىستىسقا، تال قېتىش، جىگەر ئىششىقى، جىد-گەر، ئۆت تۇسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 30 ~ 15 گرامغىچە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

سىركەنجۇبىل ئەنسىل

تەركىبى: سىركە ئەنسىلى 600 گرام، زەنجىۋىل، ئارپىبە-دىيان، رۇم بەدىيان، ھىلى، ئاقىرقەرھا، بابۇنە، پۇدىنە ھەر بىرى 30 گرامدىن، كەرەپشە، زىرە كىرمانى، قەردمانە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، سىركە ئەنسىلگە چىلاپ، سەككىز سائەتتىن كېيىن ئىككى ھەسسە سۇ قوشۇپ، قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ، بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، ئىستىسقا، سەرسام بەلغىمى، زەي-قۇلنەپەس، كۆكرەك پەردە ئاغرىقى، تال، جىگەرنىڭ تۇسالغۇل-رىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

سۇفۇپى دۇرۇنجى

تەركىبى: دۇرۇنجى ئەقرەبى، گاۋزىبان ھىندى ھەر بىرى 18 گرامدىن، زورۇمبات ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

مائۇلھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان خەفەقان (يۈرەك تىترەش)، يۈرەك ئاستا، قالايمىقان سوقۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 3 گىرامغىچە.

سۇفۇپى قاقىلە

تەركىبى: قاقىلە، لاچىندانە، كاۋاۋچىنى ھەر بىرى 30 گىرامدىن، شېكەر 100 گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاياللارنىڭ جىنسىي ھەۋەسىنى پەسەيتىدۇ، ھامىلىدار بولۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 3 گىرامغىچە. بۇ دورىنى ئەڭ ياخشىسى ھەيزدىن پاك بولغاندىن باشلاپ 15 كۈن ئىستېمال قىلسا تەسىرى ياخشى.

سۇفۇپى نەمەكى

تەركىبى: نەمەكى ھىندى 10 گىرام، ئاقمۇچ 60 گىرام، زەنجىۋىل 45 گىرام، رۇم بەدىيان 21 گىرام، زاغۇن ئۇرۇقى، جۇۋىنە، نۆشۇدۇر، قارىمۇچ، يالپۇز ھەر بىرى 30 گىرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە ھەمدە ھەرقانداق كېسەلنىڭ سەۋەبىدىن توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گىرامغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇفۇپى فىربەيدەن

تەركىبى: نوقۇت 150 گرام (سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ قورۇتۇلىدۇ)، گورۇچ ئۇنى 90 گرام، بادام مېغىزى 180 گرام، ئارپا ئۇنى (قورۇلغان)، بۇغداي ئۇنى 90 گرامدىن، خەشخاش 75 گرام، شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، ھەر خىل سىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 گرامنى 150 گرام سۈت بىلەن ئىچىدۇ.

سۇفۇپى ۋەرد

تەركىبى: قىزىلگۈل 30 گرام، تاباشىر 60 گرام، سىماق، ھومماز، ئەدەس، زىخ، فۇپەل، ئوسۇك ئۇرۇقى، خەشخاش ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل 7.5 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش ۋە ھەيزنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە ئىچىپ، كەينىدىن قىيمىقۇ ئەرقى ياكى ئانار سۈيى ئىچىش لازىم.

سۇفۇپى كەھرىۋا

تەركىبى: كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، خەشخاش پوستى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز ياكى ئاق خۇنىدىك مېڭىپ كېتىدىشىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 ~ 10 گىرامغىچە.

سۇفۇپى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 21 گرام، زىرە، يالپۇز ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، قارىمۇچ ئۈچ گرام، شېكەر 36 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 ~ 10 گىرامغىچە.

سۇفۇپى زىباپىتىس

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى، سىماق، جۇپتى بەللۇت ھەر بىرى 15 گرامدىن، نىشاستە، كەترا، كاھۇ، فۇپەل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاق سەندەل ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، سۈيدۈكنى كېمەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 ~ 10 گىرامغىچە يەپ، كەينىدىن ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇفۇپى لوك

تەركىبى: لەكى مەغسول ئالتە گرام، جۇۋنىە، سۇزاپ، زىرە ھەر بىرى 12 گرامدىن، مەرزەنجۇش، بۆرە ئەرمىنى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، بەدەندىكى، قاندىكى ماي-لارنى ئېرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامنى گۇلقەنت بىلەن يەيدۇ.

سۇفۇپى قۇستە

تەركىبى: قۇستە شىرىن، سۇمبۇل، قەردمانە، ھوماما، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاغرىقى، بۆرەككە سۇ چۈشكەن، بۆرەك ئاجىزلىق ھەمدە بۆرەكنىڭ ھۆللۈك، سوغۇقتىن بولغان كېسەل-لىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 3 گرامغىچە.

سۇفۇپى گۇلسۇرۇخ

تەركىبى: قىزىلگۈل، گىل مەختۇم، خۇنسىياۋشان، كۇن-دۇر، نىشاستە، قوغۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەرخەمەك

ئۆرۈقى مېغىزى، قاپاق ئۆرۈقى مېغىزى، رۇبىبىسۇس، لەكى مەغسول، رەۋەنچىنى، چىلغوزا مېغىزى، خەشخاش، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق يۈرەك، دوۋساق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

سۇفۇپى دەندان

تەركىبى: ھېلىلە زەرد، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، زەمچە (كۆشتە قىلىنغىنى)، تاباشىر، ئاقىرقەرھا باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ساقلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش گۆشلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى، چىش تۈۋىدىن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

سۇنۇن شىيىب

تەركىبى: پىشۇرۇلغان زەمچە ئۈچ گرام، قورۇلغان تۇز ئالتە گرام، سىماق 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش تۈۋىدىن يىرىڭ چىقىدىغان بولۇپ قالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ (ناسۇر ئۈچۈن).

ئىشلىتىلىشى: چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇنۇن شاخ گوزىن

تەركىبى: بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگىنى، پوستى ھېلىلە زەرد، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.
تەييارلىنىشى: سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش گۆشلىرىنى، چىشنى، چىش يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چىشقا سۈركەيدۇ ياكى سېپىدۇ.

سۇنۇن كەشنىز

تەركىبى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، ئاقىرقەرھا مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

سۇنۇن ھېلىلە

تەركىبى: ھېلىلە زەرد 30 گرام، قارىمۇچ 12 گرام، هوماما 10 گرام، سازەج ھىندى ئالتە گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چىش قارىداپ قالغان بولسا ئاقارتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چىش تۈۋىگە سېپىدۇ ياكى سۈركەيدۇ.

شارابى ئەفسەنتىن(I)

تەركىبى: ئەفسەنتىن 1500 گرام، قوۋزاقدارچىن 60 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 90 گرام، سۇ 1500 گرام، شېكەر

600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، يۇقىرىقى سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، تالنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. جىگەر، تالنى يۇمشىتىپ يەللەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 گرامغىچە.

شىرابى ئەفسەنتىن (Ⅱ)

تەركىبى: قىزىلگۈل 21 گرام، شاھتەررە، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، قارىئۆرۈك 20 دانە، تەمرى ھىندى 60 گرام، شېكەر 360 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ 1500 كىلوگرام سوغۇق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەردىكى سەپرانى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 گرامغىچە.

نار پىننە شەربىتى

تەركىبى: ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى ھەر بىرى 600 گرامدىن، پىننە سۈيى بىر كىلوگرام، شېكەر 1500 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلاردىن ئىككى كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەسىرى: بارلىق ھېق تۇتۇش، قۇسۇش، باش قېيىش، ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 20 گرامغىچە.

ئەينۇلا شەربىتى

تەركىبى: ئەينۇلا بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە بەش كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى پەسەيتىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شىرابى خەشخاش

تەركىبى: تىلىمغان خەشخاش 300 گرام، قەنت 750 گرام.

تەييارلىنىشى: خەشخاشنى ئوبدان سوقۇپ، 1500 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 759 گرام سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ سۇزۇپ، سۇيىگە قەنتنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نەزلىنى توختىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 30 ~ 10 گرامغىچە قايناق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

ئالما شەربىتى

تەركىبى: ئالما سۈيى 500 گرام، شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: 750 گرام قالغۇچە قايىنىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ھۆنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 15 گرامغىچە.

بېھى شەربىتى

تەركىبى: بېھى سۈيى 500 گرام، شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: ئالما شەربىتىگە ئوخشاش.
تەسىرى: يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەپرادىن بولغان قۇسۇشنى، باش قېيىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 15 گرامغىچە.

شىرابى ھەببۇلئاس

تەركىبى: ھەببۇلئاس 100 گرام، شېكەر ياكى قەنت 250 گرام، سۇ بىر كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: ھەببۇلئاسنى سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 500 گرام قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ 500 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچى سۈرۈشنى، ھەيزنىڭ مېڭىپ كېتىشى، كۆپ تەرلەشنى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 20 گرامغىچە.

تۇغقۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دىنار شەربىتى

تەركىبى: تۇخۇمى كاسىنە، قىزىلگۈل ھەر بىرى 60 گرام-دىن، بىخ كاسىنە 120 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان 30 گرامدىن، زىخ، ئاق سەندەل، بىخ سۇس، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 12 گرامدىن، تۇخۇمى كىشۇش 90 گرام، رەۋەنچىنى 45 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئىككى كىلوگرام شەربەت تەي-يارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تۇسال-غۇلارنى ئاچىدۇ، بۇدالقۇنىيە، ئىستىسقا، زاتىل جەنبى، كۆپ ئۇسساش كېسەللىرىگە، قاننى پاكىزلاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 50 گرامغىچە.

زۇپا شەربىتى

تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، بىنەپشە 12 گرام، پىرسىياۋشان، زۇپا، بىخ سۇس ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، كۇدە ئۇرۇقى 10 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلاردىن قائىدە بويىچە ئىككى كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەك، ئۆپكىدىكى قويۇق خىلىتلارنى پاكلايدۇ. نەپەسنى را-ۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شارابى تەمرى ھىندى

تەركىبى: تەمرى ھىندى 270 گرام، قەنت 600 گرام.
تەييارلىنىشى: تەمرى ھىندىنى 500 .1 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئوبدان يانجىپ، قايىنىتىپ، بىر كىلوگرام قالغانـدا سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەيـيارلىنىدۇ.
تەسىرى: تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، قۇۋ-ۋەتلەپ، ھۆنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 گرامغىچە.

شارابى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل 60 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: سەندەل، قىزىلگۈلنى 500 .1 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا قايىنىتىپ، سۈيى بىر كىلوگرام قالغاندا سۈ-زۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىرىگە، يۈرەك تىترەشكە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىشكە مەنپەـئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

شارابى ئەنجۈر

تەركىبى: ئەنجۈر قېقى 200 .1 كىلوگرام، نوقۇت 600 گرام، خولىنجان، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل ھەر بىرى ئۈچ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: ئەنجۈر، نوقۇتىنى 7 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئاندىن كېيىن ئوبدان مىجىپ 2.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ سېلىپ ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە ھەسەلنى سېلىپ، ئىككى كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ، ئاخىرىدا زەپەر سېلىنىدۇ.
تەسىرى: يۆرەك، مەسانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، مۈچە ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

شارابى بىنەپشە

تەركىبى: بىنەپشە 100 گرام، قەنت 600 گرام.
تەييارلىنىشى: بىنەپشىنى 1.500 كىلوگرام سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە شېكەر ياكى قەنتنى سېلىپ 750 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆكرەك پەردە ئىششىقى ۋە ئۆپكە ئىششىقى، يۆتەل، كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 گرامغىچە.

نىلۇپەر شەربىتى

تەركىبى: نىلۇپەر 50 گرام، شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: نىلۇپەرنى بىر كىلوگرام سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ 750 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، قىزىتما، يۆتەل، كۆكرەك پەردە ئىششىقى، ئۆپكە ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 20 گرامغىچە قايناق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

چىلان شەربىتى

تەركىبى: چىلان (كىچىك چىلان) 600 گرام، شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: چىلاننى تىتىپ، ئىككى كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەيـ-يارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۈزگە پەيدا بولىدىغان ماش يارا، كۆكرەك ئاغرىـ-قى، يۆتەل ۋە قان قويۇلۇپ قېلىشتىن بولغان چىيقان، غەلۋىـ-رەك، يەلتاشما، قان بېسىمى يۇقىرىلاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 گرامغىچە.

شارابى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان 300 گرام، شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: گاۋزىباننى 1.500 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەۋدانى پەسەيتىدۇ ھەم

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋدادىن بولغان خەفەقان، يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

بادرەنجى بۇيا شەربىتى

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا 300 گرام، شېكەر 500 گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەفەقان، يۈرەك تىتـ-رەش، سەۋدا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قويۇق قاننى سۇ-يۇلدۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شارابى بۇزۇرى

تەركىبى: پوستى بىخ كاسىنە 10 گرام، تۇخۇمى كاسىنە، پوستى بىخ بەدىيان ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ كەرەپشە ھەر بىرى 30 گرامدىن، تۇخۇمى كىشۇش 75 گرام، قەنت 600 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالاپ سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگ-رام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەللەرنى ھەيـ-دەيدۇ، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شارابى ئەنبەر

تەركىبى: ھەسەل 1.250 كىلوگرام، سۇ 1.500 كىلوگ-
-رام، زەپەر، ئەنبەر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.
تەييارلىنىشى: ھەسەلنى يۇقىرىقى سۇدا 1.500 كىلوگرام
قالغۇچە قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەر،
ئەنبەرنى سېلىپ سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، يۈرەك، نېرۋا ئاجىزلىقى، خەفەقان
ئۆچۈن، ھۆل سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە ھەم بۆ-
رەك، جىنسىي ئاجىزلىق ئۆچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

شارابى مىشكى (ئىپار شەربىتى)

تەركىبى: ھەسەل 600 گرام، ئاق قەنت 600 گرام،
سۇ 1.200 كىلوگرام، ئىپار ئۈچ گرام، زەپەر 1.5 گرام.
تەييارلىنىشى: ھەسەل، قەنتنى قىيامغا كەلتۈرۈپ، قىيام
سوۋۇغاندا زەپەر، ئىپارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم-
دىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 20 ~ 10 گرامغىچە.

ئەۋرىشىم شەربىتى

تەركىبى: قۇرتى ئېلىنغان پىلە 150 گرام، خولىنجان،
ئېگىر، مەستىكى ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام،
شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: يۈرەك، جىگەر، يۈرەكنى، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋ-ۋەتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىستىسقا، نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامغىچە.

ئۈستقۇددۇس شەربىتى

تەركىبى: ئۈستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، ئۈد سەلىب ھەر بىرى 15 گرامدىن، بىخ سۈس، گاۋزىبان، ئارپىبەدىيان، بىخ كەرەپشە، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، بىنەپشە، قىزىلگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، سەرپىستان ھەر بىرى 45 گرامدىن، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەي-يارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەرئى، مالىخولىيا، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىق-لارنى پەسەيتىدۇ، بارلىق سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 50 ~ 30 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

مۇپاسىل شەربىتى

تەركىبى: پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ بەدىيان ھەر بىرى 60 گرامدىن، كەرەپشە ئۈرۈقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋنە، ماھى زەھرەج، سۆرۈنجان مىسرى ھەر بىرى 30 گرام-

ـدىن، بىخ كەرەپشە 60 گرام، زىرە گېرمانى 15 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگ-رام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 50 ~ 15 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل شەربىتى

تەركىبى: پوستى بىخ بەدىيان، پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ كاسىنە ھەر بىرى 90 گرامدىن، پوستى بىخ كەبىر 45 گرام، ئارپىبەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، تۇخۇمى كاسىنە ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گرام، سۇمبۇل، ئىزخىر، ئاسارۇن، دارچىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قويۇق ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىـ-دۇ، يەللەرنى سۇندۇرىدۇ، ئىستىسقا ھەم بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 20 گرامغىچە.

سەۋزە شەربىتى

تەركىبى: سەۋزە (ئەركەك سەۋزە) سۈيى بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇمبۇل، خولىنجان، قەلەمپۇر، دار-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چىن ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن، زەپەر 1.5 گىرام.
تەييارلىنىشى: سەۋزىنى ئوبدان توغراپ، قايناتىپ سۈيى ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ سېلىپ سەككىز سائەت تۇرغۇزۇپ قايناتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ 1.200 كىلوگىرام شەربەت تەييارلىنىدۇ، زەپەر ئاخىرىدا سېلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۈچا ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن، خۇننى كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: 30 گىرامغىچە.

زۇپا شەربىتى

تەركىبى: ئەنجۈر قېقى 10 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 30 گىرام، شۇمشا، تۇخۇمى كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، پىرسىياۋشان، بىخ سۇس، زۇپا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يالپۇز، كۇدە ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، شېكەر 600 گىرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئۈچ كىلوگىرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سەككىز سائەتتىن كېيىن 1.5 كىلوگىرام قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگىرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق يۆتەل، نەپەس قىستاش، يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گىرامغىچە.

ئەنجبار شەربىتى

تەركىبى: ئەنجبار، خەرنۇپ ھەر بىرى 30 گىرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ھەببۇلئاس ھەر بىرى 10 گىرامدىن،

قەنت 500 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 .1 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ 750 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قان توختىتىدۇ، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، چوڭ تەرەت يولىدىن قان كېلىش، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شىياف خىيارشەنبەر

تەركىبى: بىنەپشە ئالتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، سانائى مەككى 15 گرام، نەمەكى ھىندى ئۈچ گرام، خىيارشەنبەر شىرنىسى، قىزىل شېكەر ھەر بىرى 30 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ خىيارشەنبەر شېكەر بىلەن شامچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

شىيافى كۇندۇر

تەركىبى: كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، زەمچە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 75 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، شىياف تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بوۋاسىر ھەم بالىياتقۇدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: قان كېلىۋاتقان ئەزاغا سېلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىيافى ئىستىسقا

تەركىبى: تۇخۇمى سۇزاپ، ئارپىبەدىيان، تۇخۇمى كەرەپ-شە، تۇربۇت، بۆرە ئەرمىنى ھەر بىرى 10 گرامدىن، قىزىل شېكەر 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى سۇزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ، شۇنىڭ بىلەن دورىلارنى يۇغۇرۇپ شىياف تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قورساق، ئۈچەيلەرنى، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىستىسقائى تەبلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ.

شىياف ئىھسال

تەركىبى: ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى، ئانارگۈلى، گەزمازەج (بۇلۇت مېۋىسى)، جۇپتى بەللۇت، گۇرۇچ ئۇنى، موزا، كۇن-دۇر، گىل ئەرمىنى ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇمغاقسۇت سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچى سۈرۈپ كەتكەن، تولغاق كېسىلى بىلەن قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەقئەتكە سىلىنىدۇ.

سەبغە

تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، ئوردان، كۇندۇر، قىچا ھەر بىرى 30 گرامدىن، سىركە 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ ئالاپىسە (ئاق بولاق) بولۇپ قالغىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى بەدەنگە سۈركەپ، ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ.

سەبغەكە

تەركىبى: شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، ھوزۇر مەككى، قىچا، سىيادان، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئۇردان ھەر بىرى 10 گرامدىن، سىركە 250 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قارا بەھەق (قارا داغ) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: قارا داغ پەيدا بولغان جايلارغا چاپىدۇ.

سەبغەكە

تەركىبى: زەپەر، ئۇردان، كۇندۇش، زىرە، مەستىكى ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: رەڭگىرويىنى قىزىل قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: يۈزگە سۈركەپ قايناق سۇ بىلەن يۇيىدۇ.

فىمادكە

تەركىبى: زەپەر، سەبرى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سۇمبۇل ھەر بىرى 24 گرامدىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر ئىششىقى ھەم جىگەر قېتىش، ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى ھەشىدا

تەركىبى: بىنەپشە 12 گرام، ھەمىشىباھار گۈلى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل ھەر بىرى 12 گرامدىن، 30 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كەشنىز سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر، ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان، جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن جىگەر، ئاشقازان ساھەسىدىكى ئىششىقلارغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مەئىدە

تەركىبى: سەئدە كوفى، سۇمبۇل، مەستىكى، قۇستە، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئىزخىر، ئامىلە، قەلەمپۇر، دارچىن، ئالتە گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەيدىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، مەيدىنى قىزىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

زىمادى نۇقرەس

تەركىبى: مۇقەل، كۇندۇر، شۇمشا، ئوشەق ھەر بىرى 15 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، بابۇنە سۈيى بىلەن يۇغۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان نۇقرەس، مۇپاسىل كېسەللى-رىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق قالدۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىششىغان، ئاغرىغان جايغا چاپىدۇ.

زىمادى نۇقرەس

تەركىبى: قىزىل سەندەل، ئەدىس مۇقەششەر، قىزىل گىل ئەرمىنى ھەر بىرى 30 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كاسىنە ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق جايغا چېپىلىدۇ.

زىمادى بابۇنە

تەركىبى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك، پۇدىنە ھەر بىرى 30 گرامدىن، زىرە گېرمانى 10 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇزاپ سۈيىدە زىمات تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىستىسقائى تەبلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىششىق بار جايلارغا چېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىمادى مەستىكى

تەركىبى: جۆئده 15 گرام، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، هوماما، بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەستىكى هەر بىرى 30 گرام-دىن، ئەفسەنتىن، سۇمبۇل، ئىزخىر هەر بىرى 21 گرامدىن، كۇندۇر 18 گرام، بىخ خىتمى 45 گرام، ئۆردەك يېغى 36 گرام، توخۇ يېغى 60 گرام، ئاق موم 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلاردىن زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ساهەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى گۇل

تەركىبى: كۇده ئۇرۇقى، مۇقەل هەر بىرى 15 گرامدىن، قىزىلگۈل يېغى 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قايسى جايدا بولسا شۇ جايغا قويۇلىدۇ.

زىمادى مۇخرىج

تەركىبى: شەهمەنزەل، تاتلىق قۇستە، سۇزاپ هەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇ-

روۋپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۆلۈك بالىنى، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بالىياتقۇغا زىمات قىلىنىدۇ.

زىمادى ئىسھال سەپرا

تەركىبى: بەرگى مۆرد (نامازشام گۈلى بەرگى)، قىزىل گۈل، ئانارگۈلى، موزا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئاملە، قىيمىقۇ ھەر بىرى 30 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ بەرگى مۆرد سۈيىدە يۇغۇروۋپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: قورساق ساھەسىگە چىپلىدۇ.

زىمادى بۆل دەم

تەركىبى: گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، خىرپە، ئانارگۈلى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، موزا ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن زىمات قىلىنىدۇ.

زىمادى خىتمى

تەركىبى: خىتمى، پۈرچاق ئۈنى، شۈمشا ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 16 دانە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ھەر قېتىم ئىشلەتكەن ۋاقىتتا ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ.
تەسىرى: ئەمچەك ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

زىمادى مۇقەششەر

تەركىبى: ئەدەس، مۇقەششەر، ئانار پوستى، موزا، بەرگى مورد باراۋەر مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھەيزنىڭ كۆپ مىقتاپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بالىياتقۇ ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى يىكە

تەركىبى: پۈرچاق ئۇنى 30 گرام، بادرەڭگى 15 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۈت كۆپەيتىدۇ، سۈت بەزلىرىنى جانلاندۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى:

زىمادى خانازىر

تەركىبى: كەتىرا 15 گرام، نانخا ئالتە گرام، گىل ئەرمەنى ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، يۇمغاقسۈت سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ناسۇر (ئاقما) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: جاراھەت ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى گۈلسۈرۈخ

تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، كاھۇ ھەر بىرى 10 گرامدىن، نىلۇپەر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 12 گرامدىن، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، زەپەر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، خەشخاش گۈلى، ئادەمگىياھ ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئوسۇك سۇيىدە يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئاغرىغان جايغا چېپىلىدۇ.

تىلابى سەندەل

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، سەندەل، ئەپيۇن ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئەرقى قىيمىقۇ بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: پېشانىگە چېپىلىدۇ.

تىلابى كە I

تەركىبى: پىرسىياۋشان، لادەن، ئەفسەنتىن، جۇپتى بەللۇت مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رۇغىن مورد بىلەن تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چاچ چۈشۈپ كەتكەن جايلارغا چېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تىلابى كە II

تەركىبى: زىبىق، خىنە، شەھمەنزەل، ئىقلىمىيا، ئەدەس مۇقەششەر باراۋەر بىر ھەسسىدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ھەم گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ..

تەسىرى: قۇرۇق تەمرەتكە، قىچىشقاقۇا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

تىلابى كە III

تەركىبى: خەشخاش، پالەك ئۇرۇقى، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: پالەك، خەشخاش ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاقۇا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كە IV

تەركىبى: بىنەپشە، ختمى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرى 21 گرامدىن، قىزىلگۈل 12 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بابۇنە، كاسىنە، كىشۇش، نىلۇپەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، رەۋەنچىنى ئۈچ گرام، سۇمبۇل 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كە V

تەركىبى: زەجۇ، خېنە، زىراۋەندە، موردارسەنگى، ئانار پوستى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تاز كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يارىغا چېپىلىدۇ.

تىلابى كە VI

تەركىبى: ئەنزىرۇت، ئۇشەق، پەرپىيۇن، گۈگۈت يېغى، ئەنجۇر غازىڭى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جوزام كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن بەدەنگە چېپىلىدۇ.

تىلابى

تەركىبى: كۈندۈش، گىل ئەرمىنى، مورداسەنگى ھەر بىرى 30 گرامدىن، نەمەكى ھىندى 15 گرام، سىركە، گۈل يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارغا گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل تەمرەتكە، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تىلابى قۇبا

تەركىبى: گۇگۇت يېغى ئالتە گرام، ئاق زەمچە 21 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇبا (چالاش) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: قۇبا كېسەللىرى ياغلىنىدۇ.

تىلابى مۇنەۋۋىم

تەركىبى: نىلۇپەر، بىنەپشە، كاھۇ ھەر بىرى 10 گرام-دىن، خەشخاش پوستى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئوسۇك سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: باشقا چېپىلىدۇ.

تىلابى بابۇنە

تەركىبى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، خىتمى ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بىنەپشە ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۈرۈقدان ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كەلەپ

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى، شاخار، قوغۇن ئۇرۇقى، زەجۇ، ئەدەس، پۇرچاق ئۇنى، فۇپەل، مامىرانچىنى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى، يۈزدىكى قارا داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: داغ ئۈستىگە چاپلىنىدۇ. تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن قوغۇن ئۇرۇقى، كېپەك، تۇرۇپ سۈيى بىلەن يۈزنى يۇيىدۇ.

تىلابى بەرەس

تەركىبى: قىزىل قىچا، قىزىل زەرنىخ باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: سۈت بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەرەس كېسەللىرىگە (ئاقكېسەلگە) مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چاپلىنىدۇ.

تىلابى كە VII

تەركىبى: ئەفسەنتىن 10 گرام، شاپتۇل غازىڭى 30 گرام، كالا ئۆتى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈچەيدىكى مەددە قۇرت، قىلقۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تىلابى كە VIII

تەركىبى: قىچا، قۇندۇز قەھرى باراۋەر مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەكتە (بىھوشلۇق) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: پېشانىگە تېڭىلىدۇ.

تىلابى كە IX

تەركىبى: دەرمىنى تۈركى، سەدەپ، بۆرە ئەرمىنى، كالا تىزىكى 30 گرامدىن، سىركە 250 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىستىسقا، زىققە ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىششىق بار جايلارغا چېپىلىدۇ.

ئاپ ئەتۇس

تەركىبى: كۇندۇش، سىيادان، پەرپىيۇن، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە مۇدەھرەج، ھەببى بىلسان، ئاقىرقەرھا، ئىپار، بۆرە ئەرمىنى باراۋەر مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قايناق سۇغا تاشلاپ، دىماغنى بۇسقا تۇتىدۇ ھەم بۇرۇنغا تېمىتىدۇ.
تەسىرى: شەقىقە، دىماغنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئۆلۈك بالىنى ھەم بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئوقدە سىماب

تەركىبى: سىماب 15 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا، نەمەكى ھىندى 10 گرام، كۈندۈر 30 گرام.
تەييارلىنىشى: سىمابنى سىركىدە ئۆلتۈرۈپ (كۆشتە قىلىپ)، ئاندىن كېيىن نەمەكى ھىندى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىينىڭ تېز مېڭىپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورىنى يىپقا ئوبدان بېكىتىپ ھاجەت ۋاقتىدا تىل ئاستىغا سالىدۇ، زەكەر قايىم بولغاندىن كېيىن ئېلىۋېتىدۇ، يەپ سالمىسۇن.

غار ـ غار

تەركىبى: نۆشۇدۇر 10 گرام، زەنجىۋىل، نەمەكى ھىندى، سىيادان، ئاقىرقەرھا، ئايارەج پەيقىرا ھەر بىرى 21 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 15 گرام، زۇپا، قارىمۇچ ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 200 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تىل ئېغىرلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا 10 گرامنى 50 گرام سىركىدە ئېرىتىپ غار ـ غار قىلىدۇ.

غار ـ غار كە I

تەركىبى: سەبرى، ئېگىر، قىچا، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، يالپۇز، بىخ سۇس، پوستى بىخ كەبىر ھەر بىرى باراۋەر مىقدار-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دا، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، سەرئى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، مېڭىدىكى قويۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 5 گرامغىچە قايناق سۇغا تەڭشەپ غار ـ غار قىلىنىدۇ.

غار ـ غار كە II

تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر، نىشاستە، شاھتەررە، زەپەر ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، موزا، سىماق ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، قەنت 12 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرا، قاندىن بولغان گال ئاغرىقى، خىناق (بەز ئىششىقى)، تىلنىڭ ئېچىشىشىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: غار ـ غار قىلىنىدۇ.

غار ـ غار يىكە

تەركىبى: ئانارگۈلى 18 گرام، زەمچە 7.5 گرام، نەمەكى ھىندى ئالتە گرام، ئانار گۈلى چېچىكى، قىزىلگۈل چېچىكى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، شاتۇت سۈيى مەلۇم مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاتۇت سۈيىگە تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تىل ۋە گال ئىششىقى، ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت

قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىغىزغا ئىلىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

فىيروزۇنۇش

تەركىبى: پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل، زەپەر ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 60 گرام-دىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇنۇتقاقلىق، قۇلۇنجى، ئاياللار كېسىلى، ھامىلىدار بولماسلىق، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن بولسا ھەمدە قويۇق يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
ئىشلىتىلىشى: دورىنى تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

فىيروزونۇش مىشكى

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد، پوستى ھېلىلە كابىلە، كەرەپشە، شەترەنجى ھىندى، لاچىندانە، تاتلىق قۇستە، بەسباسە، خولىنجان، نارمىشكى ھەر بىرى 18 گرامدىن، پوستى بەلىلە، تەرەنجىبىن، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، جۇۋنە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى 21 گرامدىن، سەئىد كوفى 30 گرام، ئىپار ئالتە گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام، خۇبسىلھەدىد، گۈل يېغى ھەر بىرى 120 گرامدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.
تەسىرى: ئاشقازان، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ماددەتۇلھايات

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، پوستى بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەنە مۇدەھ-رەج، بىخ بابۇنە، سۆئىلەپ، شاقاقۇل، بوزىدان، چىلغوزا مېغى-زى، زەپەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەرگى بابۇنە 150 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەسىرى: بارلىق بەلغەم، سەۋدادىن بولغان پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، ئۇنۇتقاقلىق، تۇتقاقلىق كېسەل، باش قېيىش، چىش ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىز-لىق، ئۈچا ئاغرىقى، ئاشقازان، جىگەر، تالنىڭ يەللىك ئاغرىق-لىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

مەجۇنى مۇبارەك

تەركىبى: ئاقمۇچ، دارپىلپىل، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئەپيۇن 30 گرام، زەپەر 15 گرام، پەتەر ئاساليون، سۇمبۇل تىپ ھەر بىرى 12 گرامدىن، كەرەپشە 10 گرام، سازەج ھىندى، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئاقىرقەرھا، پەرپيۇن ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق نەزلە ۋە ئۈچەي ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، قان قۇسۇش، قانلىق ئىچى سۈرۈش، قۇلۇنجى، ھەيزنىڭ كۆپ مېڭىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە ئايدىن كېيىن 1.5 ~ 1 گرامغىچە.

فىلىدىيفون

تەركىبى: ئاقاقىيا 36 گرام، قىزىل زەرنىخ ئۈچ گرام، مورمەككى 12 گرام، پىشۇرۇلغان هاك 12 گرام، زەمچە 18 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاكىلە ۋە ئۆلۈك گۆشلەرنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دورىنى ساقلاپ، هاجەت بولغاندا كېسەل تەگكەن جايلارغا سېپىلىدۇ.

پەرىجەكە

تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، ئەبھەل، تىرمىس، قىچا ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، كالا ئۆتى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بالا ھەمراھى چۈشمىگەندە ئىشلىتىلسە، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

پەرزىجە I

تەركىبى: ئوشنان، ئاقىرقەرھا، سىيادان، سۈزاپ، پىرسىياۋشان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت مىقدارى ئىشلىتىلىدۇ.

پەرزىجە Ⅱ

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، جاۋاشىر، سۈزاپ ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، پەرپىيۇن 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈزاپ سۈيىدە يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

پەرزىجە Ⅲ

تەركىبى: موزا، ھەببۇلئاس باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇ-رۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان توختىتىدۇ.

پەرزىجە Ⅳ

تەركىبى: بابۇنە، ئۆردەك يېغى، ئەپيۇن، موم باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ ئاغرىقى، بوۋاسىر، بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ قېلىنلىشىپ قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

پەرزىجە V

تەركىبى: بەرگى سۇزاپ، پىننە، ئانار پوستى، ئەدەس مۇقەششەر، گۈلاب، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى: سىركە گۈلابى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىنسىي يول قىچىشىش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈلقەنت

تەركىبى: پاكىزلاپ سوقۇلغان ھۆل قىزىلگۈل ئۈچ ھەسسە، شېكەر ياكى ھەسەل 10 ھەسسە.
تەييارلىنىشى: قىزىلگۈلنىڭ خەمەك تەرىپىدىكى ئاق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئوبدان سوقۇپ، ھەسەل ياكى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۈچ ئاي ئاپتاپتا قويۇپ، كۈندە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 50 ~ 15 گرامغىچە.

بىنەپشە گۈلقەنتى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە 30 گرام، شېكەر 60 گرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 20 ~ 10 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھېلىلە مۇراببىاسى (I)

تەركىبى: ھېلىلە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ھېلىلە ھۆل بولسا مەلۇم دەرىجىدە سۇ قوشۇپ پىشۇرۇپ، شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ھېلىلە قۇرۇق بولسا، ھېلىلىنى ھۆل قىلىپ 10 كۈن كۆمۈپ، كۈندە ئۈستىدىن سۇ سېپىپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن پاكىز يۇيۇپ، ئارپا سۈيىدە بىر قېتىم قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاندىن مېڭىگە ئۆرلىگەن يەللەرنى توسىدۇ، مېڭىدىكى بۇخاراتلارنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 20 ~ 10 گرامغىچە.

ھېلىلە مۇراببىاسى (II)

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە 500 گرام، ھەسەل ئىككى كىلوگرام، زەپەر، ئەنبەر، دارپىلپىل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئىپار 0.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇراببا بىرئاز سوۋۇغاندا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈقىرىقى بىلەن ئوخشاش ھەمدە پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى:

زەنجىۋىل مۇراببىاسى

تەركىبى: ھۆل زەنجىۋىل، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇ ئۈچ كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: زەنجىۋىلنى ئۈچ كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۇ-زۇپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

ئامىلە مۇراببىاسى

تەركىبى: ئامىلە مۇقەششەر بىر كىلوگرام، ھەسەل بەش كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: ئامىلە مۇقەششەرنى بىر ھەپتە سۇغا چىلاپ كۈندە بىر قېتىم سۈيى يەڭگۈشلىنىدۇ. 7 ـ كۈنى سۈيى بىلەن قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ھېلىلىنى يەنە سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈلىدۇ.
تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 گرامغىچە.

شاقاقۇل مۇراببىاسى

تەركىبى: شاقاقۇل ھۆل بولسا ئۈچ كىلوگرام، قۇرۇق بولسا بىر كىلوگرام، ھەسەل تۆت كىلوگرام، زەپەر، لاچىندانە ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئىپار بىر گرام.
تەييارلىنىشى: شاقاقۇل ھۆل بولسا يۇيۇپ، يالپاقلاپ، چىلاشقۇدەك سوغۇق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن ئوبدان قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شاقاقۇلنى سېلىپ قىيام سوۋۇغاندا باشقا دورىلارنى ئوبدان سو- قۇپ سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، دوۋساقنىڭ سۇسلۇقى، جىنسىي ئاجىز- لىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

سەۋزە مۇراببىاسى

تەركىبى: تاش پوستى ئىچىدىكى غولى ئېلىپ تاشلانغان سەۋزە بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلاپ 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، بەل ئاغرىقىنى قالدۇر- دۇ، مەنىينى زىيادە قىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 10 گرامغىچە.

بېھى مۇراببىاسى

تەركىبى: تاش پوستى پاكىز سۇرتۇلگەن، ئۇرۇقى ئېلىپ تاشلانغان بېھى بىر كىلوگرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام، مۆتىدىل بولسۇن دېسەڭ ھەسەل بىر ھەسسە، شېكەر يېرىم ھەسسە سىقىپ تەييارلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بېھىنى ئوبدان توغراپ، بىر كىلوگرامغا ئىككى كىلوگرام سۇ قوشۇپ، ئوبدان پىشۇرۇپ، بېھىنى سۇ- زۇپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە ھەسەلنى ياكى شېكەرنى سېلىپ قىيا- مىغا كەلتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن يەنە بېھى سېلىنىدۇ. بىر قايناتـ- تىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇسۇش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاد- نى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 گىرامغىچە.

ئالما مۇراببىاسى

تەركىبى: ئالما بىر كىلوگىرام، ھەسەل بىر كىلوگىرام.
تەييارلىنىشى: بىھى مۇراببىاسىغا ئوخشاش.
تەسىرى: ئاشقازان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گىرامغىچە.

قۇرسى تاباشىر (I)

تەركىبى: تاباشىر 12 گىرام، تەرەنجىبىن 10 گىرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خەشخاش، كەتىرا ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا ئوبدان يۇغۇرۇپ، قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، كۆيۈك تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى تاباشىر (II)

تەركىبى: قىزىلگۈل 45 گىرام، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ھومماز، گىل ئەرمىنى ھەر بىرى 30 گىرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچى سۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، كۆپ سىيىشنى، كۆپ تەرلەشنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى كەھرىۋا I

تەركىبى: كەھرىۋا، بىخ مارجان، مەرۋايىت، ناسۇفتە، زۇپا ھەر بىرى 15 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى، تۇخۇم شاكىلى (كۆيدۈرۈلگەن)، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 10 گرامدىن، كەشىنىز خىشكى (قورۇلغان)، خەشخاش سىپ، خەشخاش سىياھ ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قىيمىقۇ بىلەن قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان قۇسقان ھەم يۆتەل بىلەن قان كەلگەن كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانىغىچە.

قۇرسى كەھرىۋا II

تەركىبى: كەھرىۋا، خەشخاش، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەپەر ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيمىقۇ سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاناشنى توختىتىدۇ، بوۋاسىرنىڭ، بالىياتقۇنىڭ، بۇرۇننىڭ قانلىرىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ بەش گرامغىچە.

قۇرسى گۈلنار

تەركىبى: سەلنخە، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا ھەر بىرى 10 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئالتە گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى سۈيى بىلەن قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قاننى قويۇلدۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى زىرىشكە

تەركىبى: زىخ سۈيى، تۇخۇمى خەربۇزە ھەر بىرى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 18 گرامدىن، كىشۇش، رۇببىسۇس، تاباشىر، كاسىنە، مەستىكى، سۇمبۇل تىپ، ئۇسارە، غاپەس، ئوردان، لوك، رەۋەنچىنى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، زەپەر 15 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر ئىششىقى، بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىلار، ئىستىسقا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 18 گرام، رۇببىسۇس 12 گرام، سۇمبۇل تىپ ئۈچ گرام، تاباشىر، رەۋەن ئالتە گرامدىن، ئۇسا-رە غاپەس 12 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىزىلگۈل ئەرقىدە قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان ئاغرىقى، بەلغەمى قىزىتمىلارنى پەسەيـ-
تىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئۈچ گىرامغىچە.

قۇرسى رەۋەن

تەركىبى: رەۋەنچىنى 18 گىرام، ئوردان، لوك مەغسول ھەر بىرى 10 گىرامدىن، كەرەپشە، رۇم بەدىيان، ئۇساره غاپەس ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر، تالىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، سو-زۇلما خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 5 گىرامغىچە.

قۇرسى خەشخاش

تەركىبى: قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گىرام-دىن، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس ھەر بىرى ئالتە گىرامدىن، خەشخاش ۋە سىياھ، زەپەر ھەر بىرى 10 گىرامدىن، تاباشىر 15 گىرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆكرەك، ئۆپكىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوق قىلىدۇ، گالنىڭ يىرىكلىكىنى تۈزىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرامغىچە يەيدۇ (كەينىدىن خەشخاش شەربىتى ئىچىدۇ).

قۇرسى كاكىنەچ

تەركىبى: تەرخەمەك، پەتىنگان ئۇرۇقى، كاكىنەچ، بادام مېغىزى، رۇبىسۇس، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋ-شان، كەتىرا، كۇندۇر، كەرەپشە ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەپيۇن ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، مەسانە جاراھىتى ۋە سۈيدۈك بىلەن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 5 ~ 2 گرام-غىچە.

قۇرسى ئەفسەنتىن

تەركىبى: ئەفسەنتىن، كەرەپشە، ئاسارۇن، مېغىزى بادام ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل قىزىتمىلارنى پەسەي-تىدۇ، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم جى-گەرنى قىزىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى غاپەس

تەركىبى: سۇمبۇل 30 گرام، تاباشىر 12 گرام، غاپەس 60 گرام.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: يەرقان (سېرىق كېسەل)، جىگەر ئاغرىقى، تال ئاغرىقى ۋە ھەر خىل قىزىتمىلارنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى كەبىر

تەركىبى: بىخ كەبىر، ئۇشەق ھەر بىرى 12 گرامدىن، زىراۋەندە ئالتە گرام، جۆئەدە، قارىمۇچ ھەر بىرى 18 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: تالىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى ئۇد

تەركىبى: ئۇد ھىندى 12 گرام، كاۋاۋىچىن، مەستىكى، قەلەمپۇر، سۇمبۇل ھەر بىرى 30 گرامدىن، قەنت 120 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ قىيامىدا يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قەي ۋە ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بەش گرامغىچە.

قۇرسى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل، ئىزخىر، قوۋزاقدارچىن، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن، تاتلىق قۇستە، قارد-

مۇچ ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، مۇقەل، مەستىكى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئۇشەق 1.5 گرامدىن.
تەييارلىنىشى. دورىلارنى سوقۇپ، مۇقەل بىلەن ئۇشەقنى مۇسەللەس بىلەن ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، مۇقەل، ئۇشەق سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر ۋە ئاشقازان ئىششىقى ھەم جىگەر قېتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئىششىقلىرىغا مۇسەللەس بىلەن، جىگەرگە سىركەنجۇبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى شىبمانى

تەركىبى: پىشۇرۇلغان زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە مۈڭگۈزى، كەتىرا، گۈل ئەرمىنى، ئانارگۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى باراۋەر مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيمىقۇ لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك بىلەن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى بۇزۇرى

تەركىبى: جۇزبۇۋا 30 گرام، مېغىزى خىيارشەنبەر 15 گرام، قاپاق مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، گۈل ئەرمىنى، رۇببىسۇس، خەشخاش، كەرەپشە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، بەزرۇلبەنجى ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، گۈلبىنەپشە سۈيى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك، مەسانە جاراھىتى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، يۇمغاقسۈت، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، رۇببىسۇس، گىل ئەرمىنى، نىشاستە ھەر بىرى 10 گرامدىن، مەستىكى، سۇمبۇل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ ھەم قورۇق يۆتەلنى قالدۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى مۇبارەك

تەركىبى: قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، تاباشىر، خىيارەيىن ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، كاھۇ 10 گرام، جۇزبۇۋا 10 گرام، كاسىنە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ئالتە گرام، رۇببىسۇس ئۈچ گرام، كاپۇر بىر گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: جۇدەتكۈچى قىزىتما، تەپ مۇھەررىقە ۋە قاندىن بولغان قىزىتمىلارنى ياندۇرىدۇ، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى ئەنجىبار

تەركىبى: بىخ ئەنجىبار 12 گرام، قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، كەھرىۋا، خەربەق ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئانارگۈلى، نىشاستە، گىل ئەرمىنى، بىخ مارجان، تاباشىر، رۇبىبسۇس ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئاقاقىيا ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچىدىن قان سۈرۈشنى، ھەيزنىڭ مىقداردىن كۆپ كېلىشىنى، قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى ئىستىسقا

تەركىبى: قىزىلگۈل 10 گرام، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، ئىزخىر، دارچىن، ئەفسەنتىن ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

نۇسخا: ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەفسەنتىن، ئاسارۇن، غارىقۇن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇرسى مىشكى

تەركىبى: مەستىكى، قەلەمپۇر، ئۇدھىندى، سۇمبۇل، دارچىن، جۇزبۇۋا، كاۋاۋچىن، لاچىندانە، تۇرۇنجى پوستى، قاقىلە ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئىپار بىر گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇغۇرۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رەيھان شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەفەقان، بىھوش بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى زىيابىت

تەركىبى: تاباشىر، رۇبىسۇس ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئۇسۇك ئۇرۇقى 60 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 45 گرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، كاپۇر 1.5 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاچچىق ئانار سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: دىئابىت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى زىبابىتىس

تەركىبى: ھەببۇلئاس، قىيمىقۇ مۇقەششەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، تاباشىر، رۇبىسۇس ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئۇسۇك ئۇرۇقى 60 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 45 گرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەر بىرى

15 گرامدىن، ئاق سەندەل، گىل ئەرمەنى، ئانارگۈلى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، كاپۇر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغول لۇئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، كۆپ يې-يىش، ئورۇقلاپ كېتىشتىن ئىبارەت زىيابىت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى نىقىلسەم

تەركىبى: كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى ھەر بىرى 10 گرامدىن، پىشۇرۇلغان زەمچە 7.5 گرام، كەھرىۋا 15 گرام، گىل مەختۇم، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 15 گرامدىن، زۇپا 10 گرام، زەپەر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئىسپىغول لۇئابىدا يۇغۇ-رۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل بىلەن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى سەرسام

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئوسۇك ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن، رۇبىسۇس، نىشاستە، كەتىرا، ئەپيۇن ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغول لۇئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە ئىششىقى (سەرسام)، سەپرادىن بول-

www.uyghurkitap.com

غان قىزىتما، ئاغرىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇسسۇزلۇق، جۆيلۈش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى زاتىلجەنبى

تەركىبى: رۇبىسۇس 30 گرام، نىشاستە، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكرەك پەردە ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى موقەل

تەركىبى: بىخ مارجان، كەھرىۋا، گىل ئەرمەنى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، كۇدە ئۇرۇقى 10 گرام، مۇقەل 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۇدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىرنىڭ قېنىنى ۋە ھەر قانداق جايدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى زەرنىخ

تەركىبى: زەرنىخ ۋە سۇرۇخ (سېرىق، قىزىل زەرنىخ)، كۆيدۈرۈلگەن ھاك، موزا ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەنگار 15

گرام، زەمچە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى ھەر بىرى 10 گرامدىن، سىركە 500 گرام.

تەييارلىنىشى: زەرنىخنى مۇدەپپەر قىلىپ، ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ، سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ، كېيىن بىر ھەپتە ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاكىلە (ئېغىزغا، كالپۇكقا چۇشكەن ئويۇپ يېگۈچى يەل) ھەم چىش تۈۋىنىڭ گۆشلىرىنىڭ چىرىپ كېتىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دورىنى تەييارلاپ، جاراھەتكە سېپىدۇ، بىر سائەتتىن كېيىن ئۈستىدىن گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

قەتۇرىكە (I)

تەركىبى: گۈل يېغى 18 گرام، بادام يېغى 15 گرام، سىركە 30 گرام.

تەييارلىنىشى: سىركە بىلەن يۇقىرىقى ئىككى خىل ياغنى قاينىتىپ، سىركە پارغا ئايلىنىپ بولغاندا چۈشۈرۈپ، قۇتىغا ئېلىپ ساقلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلاقنىڭ ھەر خىل ئاغرىق جاراھەتلىرىگە، يىرىڭ، سۇ ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. كەندىر بەش گرامدىن قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

قەتۇرىكە (II)

تەركىبى: سۇزاپ، يۇمغاقسۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ سۈيى كۆزىگە تامدۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: نامازشام قارىغۇسى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى: كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

قەتۇرىكە (Ⅲ)

تەركىبى: كۇندۇر، ئەنزىرۇت، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيدۇك يولىغا تامدۇرۇلىدۇ.
تەسىرى: سۇيدۇكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى، سۇيدۇك بىلەن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەتۇرىكە

تەركىبى: شەھمەنزەل ئۈچ گرام، بۆرە ئەرمىنى (توغرىغا) 1.5 گرام، خېنە، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە مۇدەھرەج ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئۇسارە، ئەفسەنتىن، قۇستە، پەرپىيۇن ھەر بىرى بىر گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇلاق قىچىشىش، قۇلاق ئېغىرلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىشلىتىش ۋاقتىدا ئالدى بىلەن بادام يېغىنى قۇلاققا تېمىتىپ ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى دورا تېمىتىلىدۇ.

كىلكىلانەچ

تەركىبى: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 21 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، نەمەكى ھىندى، نەمەكى سۇرۇخ، نەمەكى سىياھ، ئاش تۇزى، ئوردۇن ئۇرۇقى،

شەترەنجى ھىندى، سەئدە كوفى، لاچىندانە، گۈلدارچىن، قە-لەمپۇر، يالپۇز، بەرەنگى كابىلە، سىيادان، ھەببىنىل، زىرە كوچانى، سازەج ھىندى، كەرەپشە، كەشنىز خىشكى ھەر بىرى 15 گرامدىن، تۇربۇت 15 گرام، خىيارشەنبەر 30 گرام، ئۇ-رۇقسىز ئۈزۈم 70 گرام، ئامىلە سۈيى 600 گرام، سۇ ئۈچ كىلوگرام، كۈنجۈت يېغى 250 گرام، قەنت ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: ئامىلە سۈيى ھەم يۇقىرىقى ئۈچ كىلوگرام سۇدا ئۈزۈمنى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قىيامىغا كەلگەندە باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، ئاندىن كېيىن قىيامغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىستىسقا، ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتى-شى، يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان نەپەس قىستاش، قۇلۇنجى، سەرئى (تۇتقاقلىق)، شەقىقە ۋە تال، بەھەق، بەرەس، بالىياتـ-قۇنىڭ يەللىك كېسەللىرى ھەمدە قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامغىچە.

كىلكلانەچ ھار

تەركىبى: ئىرسا 10 گرام، رەۋەنچىنى، ئۇسارە، غاپەس، ئەنسۇن، سۇمبۇل تىپ ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

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

تەسىرى: ئىستىسقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كەمەل زەپران

تەركىبى: زەپەر، سۇمبۇل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، دارپىلپىل ئۈچ گرام، ئاقمۇچ، كاپۇر ھەر بىرى بىر گرامدىن، نۆشۇدۇر 1.5 گرام، موزا 10 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆدە سۈيى بىلەن ھەل قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆز قىچىشىش ۋە كۆزدىن ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۆز ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ.

مازو

تەركىبى: شادىنەج، سازەج ھىندى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، دارپىلپىل، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، موزا، سۈرمە ھەر بىرى بىر گرامدىن، قاقىلە، ئىپار، كاپۇر ھەر بىرى 0.5 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كىھل قىلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆزگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، كۆزنىڭ قىچىشىش، كۆزدىن ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

لوئوقى سەرپىستان

تەركىبى: سەرپىستان 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 40 دانە، پۇنۇس 45 گرام، قەنت 270 گرام، سۇ 1500 كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە 350 گرام لوئوق تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يۆتەل، گال قۇرۇش، كۆكرەك يىرىكلىكىنى

يۇمشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوئوقى زۇپا

تەركىبى: زۇپا خىشكى، بىخ سەۋسەن ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇ بىر كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى قايىنىتىپ 500 گرام قالغاندا سۇزۇپ، سۇيىگە قەنتنى سېلىپ لوئوق تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تۇتقاقلىق دەم سىقىش، يۆتەل ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى قويۇق خىلىتلاردىن پاكلايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 گرامغىچە.

لوئوقى ھەب رىشات

تەركىبى: ھەب رىشات 30 گرام، بىخ سۇس 12 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن 300 گرام قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە 300 گرام ھەسەل سېلىپ 350 گرام لوئوق تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆكرەك، ئۆپكىنى قويۇق بەلغەمدىن پاكلايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 15 گرام.

لوئوقى بۇزرۇكتان

تەركىبى: زىغىر 90 گرام، قەردمانە 30 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوزۇلما يۆتەل ئۈچۈن، كۆكرەك، ئۆپكىدىكى قويۇق خىلتلارنى پاكلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

لوئوقى تاباشىر

تەركىبى: نىشاستە، كەتىرا ھەر بىرى 30 گرامدىن، تاباشىر 12 گرام، مېغىزى خىيار، چىلغوزا مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، قاقىلە ھەر بىرى 21 گرامدىن، قەنت 180 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۆپكە سىلى، جاراھىتى ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن.

لوئوقى ھۆلبە

تەركىبى: زىغىر 30 گرام، شۈمشا، بادام مېغىزى ھەر بىرى 12 گرامدىن، كەتىرا، بىخ سۈس، چىلغوزا مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاۋاز پۈتۈپ قالغان، كاناي، كۆكرەك، ئۆپكىدە قويۇق خىلتلار توپلىنىپ قالغان كېسەللەرگە بېرىلسە، قويۇق بەلغەملەرنى بوشىتىپ، ئاۋازنى ئاچىدۇ، نە-

پەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 5 گرامغىچە.

لوئوقى بادام

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، رۇببىسۇس ھەر بىرى 30 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق قەنت 60 گرام، ئالما، بېھى شەربەتلىرى 150 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى، ئالما شەربەتلىرىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق يۆتەلگە، گال ۋە كاناي قۇرۇشقا مەنپەئەتلىك.
ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوئوقى رۇببىسۇس

تەركىبى: رۇببىسۇس، كەتىرا، بادام مېغىزى، ئارپىبەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ھەمدە كۆكرەككە نەزلە چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغان يۆتەل نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لوئوقى ئەنسىل

تەركىبى: پىياز (پىشۇرۇلغان تاغ پىيىزى) 10 گرام، ئىرسا ئالتە گرام، پىرسىياۋشان، زۇپا ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: ئىنسىلنى ئوتقا قاقلاپ تاش پوستىنى كۆيدۈرۈۋېتىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تۆتقاقلىق قىچىشىش، كونا يۆتەل، بولۇپمۇ ھۆل سوغۇقتىن بولغان نەپەس قىستاش يۆتەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامغىچە.

لوئوقى خىتمى

تەركىبى: رۇببىسۇس، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، باقىلە، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، خەشخاش 10 گرام، بادام مېغىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەر بىرى 60 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈمنى ئايرىم ئوبدان سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە بېھى شەربىتى بىلەن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق يۆتەل، ئۆپكە سىلى، كۆكرەك، ئۆپكىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوئوقى خىيارشەنبەر

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 100 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۈرۈقى 30 گرام، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، بىنەپشە، بىخ سۇس ھەر بىرى 45 گرامدىن، كەتىرا 48 گرام، ئىسپىغۇل 60 گرام، خىيارشەنبەر 100 گرام.

تەييارلىنىشى: چىلان، ئۈزۈمنى تىتىپ، كەتىرادىن باشقا دورىلارنى ئىككى كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 750 گرام قەنت بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: گال ئىششىقى، گال قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە ھەم قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوئوقى خەشخاش

تەركىبى: خەشخاش پوستى 150 گرام، رۇببىسۇس، بادام مېغىزى، قاپاق ئۈرۈقى مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، قەنت 270 گرام، ھەسەل 500 گرام.

تەييارلىنىشى: ئالدى بىلەن خەشخاش پوستىنى 750 گرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن 350 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قىيامغا كەل-تۈرۈپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە، ئۈچەي، سۆڭەك، بەز سىللىرىگە، ئۈچەي يارىسى، ئاشقازان يارىسىغا، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لوئوقى قۇتەن (چىگىت مېغىزى لوئوقى)

تەركىبى: بادام مېغىزى 30 گرام، چىگىت مېغىزى ئالتە گرام، باقىلە ئۇنى 15 گرام، كۇدە ئۇرۇقى 10 گرام، قەنت 180 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكرەكنى قويۇق خىلتلاردىن تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

سامساق لوئوقى

تەركىبى: پاكىزلانغان سامساق 600 گرام، كالا يېغى 300 گرام، ھەسەل 600 گرام.

تەييارلىنىشى: سامساقنى كالا يېغى بىلەن قاينىتىپ، پە-شۇرۇپ (سامساقنى ئۇبدان سوقۇپ)، ئاندىن كېيىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە ھەمدە ماددىلارنى سۇ-يۇلدۇرۇش، كۆكرەك ساھەسىدىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسى-رىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 5 گرامغىچە.

لوئوقى چىلغوزا

تەركىبى: زىغىر (قورۇلغان) 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى 45 گرام، بادام مېغىزى 15 گرام، بىنەپشە يېغى ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زەيقۇننەپەس، بەلغەمى، سەۋدائى يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 3 گرامغىچە.

لوبوبى كەبىر

تەركىبى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ھەببى تۇلخوزرا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى، سۆئلەپ مىسرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل، كۇنجۇت مۇقەششەر، دارچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەئدە كوفى، سۇمبۇل تىپ، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سىرىقچېچەك، ھەلىيون، لىسانىل ئاساپىر، دۇرۇنجى ئەقرەبى، زورۇمبات ھەر بىرى 10 گرامدىن، جۇزبۇۋا، بەسباسە، ئۆشنە، دارپىلپىل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، خەشخاش ئۇرۇقى ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، بۇقا چۇيىسى، سۆرۇنجان مىسرى، بوزىدان، پىننە، نارمىشكى ھەر بىرى 12 گرامدىن، پەنەرمايە، زەپەر، مەستىكى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇدخام ئالتە گرامدىن، تىللا ۋاراق 30 دانە، كۇمۇش ۋاراق 50 دانە، ئەنبەر ئەشھەب ئۈچ گرام، ئىپار 1.5 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەييارلىنىشى: زەپەر، ئەنبەر، ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن ھەسەلگە يۇقىرىقى بەش خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، رەڭگىرويىنى گۈزەل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لەشتۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

مەجۇنى لوبوبى

تەركىبى: نارجىل مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، ھەببى زەلەم، پىستە مېغىزى، كۇنجۇت مۇقەششەر، شاقاقۇل مىسرى، خەشخاش، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئوغرىتىكەن 60 گرام، ئاق قەنت 280 گرام، تەرەنجىبىن 560 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تەرەنجىبىننى بىر كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر قايناتىپلا سۈزۈپ، سۇيىگە قەنتنى سېلىپ ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بارلىق ئىسسىق مىزاجلارنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنى قوزغايدۇ، جىنسىي ئەزانى قاتتىق قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوبوبى سەغىر

تەركىبى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببى تۇلخوزرا، ھەببى زەلەم، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ھەببى قەلقەل، خەشخاش، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، كۇنجۇت مۇقەششەر، خوبوزە، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، دارپىلپىل، كاۋاۋىچىن، گۇلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل مىسرى، جۇپتى سۆئلەپ مىسرى، خولىنجان، ھەلىيۇن مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەك، دوۋساقنى كۈچەيتىدۇ، ئۇنۇتقاقلىق ئۇچۇن مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، رەڭگىروينى چىرايلىق قىلىش تەسىردە ئىگە، مەنىينى تۇتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

مۇفەللەس كەبىر

تەركىبى: قوۋزاقدارچىن، ئىزخىر ھەر بىرى 7.5 گرام، قۇندۇز قەھرى، پەتەر ئاساليون ھەر بىرى 45 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، سىياليوس ئۈچ گرام، دارچىن، مىئە سائىلە، ئاسارۇن ھەر بىرى 18 گرامدىن، ئاقمۇچ 36 گرام، سۇمبۇل 21 گرام، ھوماما، زەپەر، دارپىلپىل ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەپيۇن، ئەنسىيۇن ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: سەرئى، باش ئاغرىقى، قول - پۇت تىترەش، پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇچ بەلغىمى، مۇپاسىل ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، پىكىر - خىيالى توختىماسلىق، ئۈچەي يارىسى، يەل تولغاق، يۈرەك مەسىنىنىڭ يەللىك ئاغرىقى، قان قۇسۇش، ئاشقازان، تال ئاغرىقى ھەمدە كونا تەپلەرنى يوقىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى ئازاراقى

تەركىبى: كۈچۈلا مۇدەپپەر، گۈلى گاۋزىبان ھەر بىرى 10 گرامدىن، لاچىندانە ئالتە گرام، زورۇمبات، ئۇستقۇددۇس، كەتىرا، نارجىل مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، شاقاقۇل ھەر بىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

10 گرامدىن، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، سەندەل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئامىلە مۇقەششەر، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئەپيۇن خۇمارىنى يوق قىلىدۇ، پالەچ، ئىستىرخا، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، سۇيدۇك تۇتالماسلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 ~ 6 گرامغىچە.

مەجۇنى جالىنوس

تەركىبى: تاتلىق قۇستە، قارىمۇچ، هوماما، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، زەپەر، كەرەپشە، ئەينىسۇن، ئاقىرقەرھا، ئەنجۇر ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، دوۋساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 3 گرامغىچە، كەينىدىن مائۇلھەسەل شەربىتى ياكى بەديان سۈيى، كەرەپشە سۈيى بىلەن ئىچىدۇ.

مەجۇنى ئەبۇموسلىم

تەركىبى: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 30 گرامدىن، پەرپيۇن، زەپەر، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، سۆرۈنجان، قاقىلە، دارپىلپىل ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەرقانداق كېسەللەرگە بىرىلسە ئاغرىق

توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر گىرامغىچە.

مەجۇنى ھەجرەلىيەھۇت

تەركىبى: ھەجرەلىيەھۇت 150 گرام، خىيارشەنبەر مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاكىنەچ ھەر بىرى 15 گىرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گىرامغىچە.

مەجۇنى كاكىنەچ

تەركىبى: بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەديان ھەر بىرى 30 گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قومچاق يوتقىنى ئۇرۇقى، ئەپيۇن، چىلغوزا مېغىزى ھەر بىرى 10 گىرامدىن، زەپەر ئالتە گرام، كاكىنەچ 45 گرام، كەتىرا 15 گرام، خەشخاش شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، دوۋساق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك بىلەن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گىرامغىچە.

مەجۇنى ئەقرەب

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن چايان 5. 10 گرام، جىنتىيانا 5. 4 گرام، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى ئالتە گىرامدىن، كاكىنەچ 15 گرام، قۇندۇز قەھرى 12

www.uyghurkitap.com

گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، مەسانىنىڭ تاشلىرىنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىشتىھا ئاچىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 3 گرامغىچە يەپ، كەينىدىن كەرەپشە سۈيى ئىچىش لازىم.

مەجۇنى مۇبەددىل مىزاج

تەركىبى: زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، سىيادان، تاتلىق قۇستە، ئىگىر، بالادۇر ھەسلى ھەر بىرى 30 گرامدىن، سۇزاپ، ھىلتىت، زىراۋەندە، جىنتىيانا، شەترەنجى ھىندى، ھەببۇلغار (قۇندۇز قەھرى)، قىچا ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، رەئشە، خەدەر، بەرەس كېسەللىرىگە ۋە بەلغەمدىن بولغان مۇپاسىل، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 2 گرامغىچە.

مەجۇنى خۇبسىلھەدىد

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى ئالتە گرام، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، سۇمبۇل، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سەئدى كوفى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى

30 گرامــدىن، كۆدە ئۇرۇقــى ھەر بىرى 12 گرامــدىن، خۇب-
ســـلھەدىد مۇدەپپەر 300 گرام، ئىـپار ئالتە گرام، ھەسەل
ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
ئالدى بىلەن ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورى-
لارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ، بوۋا-
سىر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گرامغىچە.

مەجۇنى ھەببۇلغار

تەركىبى: سۇزاپ خىشكى 15 گرام، جۇۋىنە، زىرە، كا-
شىم، سىيادان، مەستىكى، پەتەر ئاساليۇن، ئاچچىق بادام مېغى-
زى، يالپۇز، قارىمۇچ، پىلپىل، ئىگىر، زۇپا، ھەببۇلغار،
قۇندۇز قەھرى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، جاۋاشىر 10 گرام،
سەكبىنەج 12 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلۇنجىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئىستىسقا
ۋە بارلىق يەللىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گرامغىچە.

مەجۇنى زىراۋەندە

تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، قەردمانە، قارىمۇچ، قى-
چا، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۇر ئۇرۇقى ھەر بىرى 15
گرامدىن، رۇببىسۇس، پىرسىياۋشان، زۇپا ھەر بىرى 30
گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۆتەل ۋە نەپەس قىستاش كې-سەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

مەجۇنى چۆپچىن

تەركىبى: چۆپچىن 60 گرام، سۆرۈنجان مىسرى، زەپەر، مەستىكى، دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، ماھى زەھرەج، بوزىدان، پوستى بىخ كەبىر، شەترەنجى ھىندى، ئارپىبەدىيان، قارىمۇچ، يالپۇز، قىزىلگۈل، قاقىلە ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستى، تۇربۇت، مەسۇف ھەر بىرى 21 گرام-دىن، نەمەكى ھىندى، زەنجىۋىل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، سانايى مەككى، شاھتەررە ھەر بىرى 18 گرامدىن، بادام مېغىزى 12 گرام، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا، مەستىكى ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، دارچىن، كەرەپشە، ئادراسمان ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تەبىئىي ھارارەتنى ساقلايدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تاناسىل ئەزالارنىڭ ھەر خىل كېسەللىرىگە مەنپە-ئەت قىلىدۇ. بەدەندىكى غەيرىي ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، ھەر خىل بۇزۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ چوڭقۇر يەرلىرىدىن تارتىپ چىقىرىدۇ، مۇپاسىل، بوۋاسىر، خانازىر، سىفلىس، ھەر خىل كونا جاراھەت، راك، جوزام قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 12 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى ھالۋائى بىزە

تەركىبى: توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 20 دانە، سېرىقماي 300 گرام، ئاق قەنت 500 گرام، دارچىن، بەسباسە، زەپەر، لاچىندانە ھەر بىرى بەش گرامدىن، شاقاقۇل، جۇپتى سۆئلەپ ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: ئالدى بىلەن قەنت، سېرىقماي، تۇخۇم سې-رىقىنى قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە، يۈرەكنى ھەم پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، دوقۇ، ئوردان ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، قارىمۇچ، دارپىلپىل، تاتلىق قۇستە ھەر بىرى 18 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، چىش ئاغرىقى، ئاش-قازان سوۋۇپ كېتىش، قۇلۇنجى، جىگەر تۇسالغۇلىرىنى ئېچىش ھەم جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىش-تىق ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 9 ~ 1.5 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەجۇنى سوئال

تەركىبى: چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، پىستە مېغىزى 15 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 30 گرام، قەنت 100 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 5 گرامغىچە.

مەجۇنى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 12 گرام، بىخ سەۋسەن 21 گرام، رەۋەنچىنى، لوك مەغسۇل ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، قوۋزاقدار- چىن، زەپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، مىررە 1.5 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى ۋەج

تەركىبى: ئىگىر، ھىلى، زەنجىۋىل، ئارپىبەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆزگە ئاق چۈشكەنگە مەن-

پەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 گىرامغىچە.

مەجۇنى لۆلۇۋى

تەركىبى: مەرۋايىت، ناسۇفتە، يىلتىز مارجان ھەر بىرى 30 گىرامدىن، رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن ھەر بىرى 90 گىرامدىن، كاكىنەچ، يىلتىز لىبلاپ ھەر بىرى 30 گىرامدىن، ئىزخىر، سەئدى كوفى، گەزمازەج، سەلىخە، دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 15 گىرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۇ دورا يەتتە خاسىيەتكە ئىگە. يەنى پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، خۇننى ساپ قىلىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، سەرئى ئىنزال ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 3 گىرامغىچە.

مەجۇنى ئەتايى

تەركىبى: مەستىكى رۇمى، جۇپتى بەللۇت، كۇندۇر، بەزرۇلبەنجى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، سەرئى ئىنزال (مەنىي تېز كېتىش) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گىرامغىچە.

www.uyghurkitap.com

مەجۇنى رەشىدى

تەركىبى: كاۋاۋىچىن، فۇپەل، قەلەمپۇر، جۇپتى سۆئلەپ، مەستىكى، نانخا ھەر بىرى 30 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 5 گرامغىچە.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زاغۇن ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ھەببى زەلەم، بوزىدان، تاتلىق قوستە، زەنجىۋىل، تۇدەرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، دارپىلپىل، ھىڭ، گۇلدارچىن مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم، 15 گرامغىچە.

مەجۇنى جىنتىيانا

تەركىبى: جىنتىيانا، سازەج ھىندى، سۇمبۇل، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 21 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: جىگەر، تال ئىششىش، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە بۆرەك، مەسانە ئاغرىقى، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە.

مەجۇنى ئەفسەنتىن

تەركىبى: ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەل-لىرىگە ھەم ئىستىسقا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گرامغىچە.

مەجۇنى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل تىپ، ئىزخىر، بىزە ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، قوۋزاقدارچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەپەر، رۇم بەدىيان ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، قارىمۇچ، مۇقەل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.
تەييارلىنىشى: مۇقەل بىلەن ئۈزۈمنى مۇسەللەستە ئېزىپ، ئۇندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەجۇنى ئۇستقۇددۇس

تەركىبى: جىنتىيانا رۇمى، ئۇستقۇددۇس، قەردمانە، جاۋاشىر، كامدىرىيوس، سۇزاپ، فراسيون، ئۇستقۇدىرىيۇن، سائىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، مورمەككى، زەپەر، قۇستە، ئاقمۇچ، ئىزخىر، سۇمبۇل، پەرپىيۇن، پوستى بىخ ، ئۇشەق، پۇدىنە، ئارپىبەدىيان، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، نارجىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، گۇلدارچىن 24 گرام، سەلىخە 48 گرام، ئۇسارە، غاپەس ، خېنە قوتى، بادام يېلىمى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 18 گرامدىن، ئاق قەنت 12 گرام.

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

تەسىرى: نۇقرەس، مۇپاسىل، جىگەر ئاغرىقى، تال ئاغرىقى، كونا قىزىتما، نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە، قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى نوجاھ

تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە زەرد پوستى، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 30 گرامدىن، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، تۇربۇت ھەر بىرى 15 گرامدىن، غارىقۇن، سوقمۇنىيا ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەجەرە، لاجۋەرد، ئەرمىنى مەغسۇل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى بۇزۇق سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۈرىدۇ
ھەمدە سەۋدا بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت
قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى خىيارشەنبەر

تەركىبى: تۇربۇت 120 گرام، بىنەپشە 90 گرام، نەمەكى
ھىندى، رۇبىبسۇس ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم
بەدىيان، مەستىكى ھەر بىرى 15 گرامدىن، سوقمۇنىيا 30
گرام، خىيارشەنبەر 300 گرام، بادام يېغى 120 گرام، ھە-
سەل، ئاق قەنت ھەر بىرى 300 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرا، بەلغەمنى سۈرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

مەجۇنى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 18 گرام، ماھى زەھرە، زە-
رە، پوستى بىخ كەبىر، شەترەنجى ھىندى، بوزىدان ھەر بىرى
ئالتە گرامدىن، پوستى ھېلىلە زەرد 21 گرام، كەرەپشە، نەمەكى
ھىندى، بەرگى خېنە، ئاقمۇچ، ئارپىبەدىيان، يالپۇز ھەر بىرى
10 گرامدىن، تۇربۇت 45 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ھەسەل
500 گرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بەلغەم، سەپرا خىلتلىرىنى سۈرىدۇ، مەخ-
سۇس مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا كېسەللىرىگە مەن-
پەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مەجۇنى مىشكى

تەركىبى: ئىپار، سەلىخە، ئاچچىق بادام يېغى، سازەج ھىندى، سۇمبۇل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئاچچىق بادام يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىششىقى، جىگەر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە.

مۇپەررىھى ياقۇت مۆتىدىل

تەركىبى: قىزىلگۈل، دۇرۇنجى ئەقرەب، ئۇد ھىندى، سەندەل ھەر بىرى 10 گرامدىن، گىل گاۋزىبان، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاباشىر، رەيھان، فۇپەل، زىرىشكە، ئەزىپار، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئۆشنە، زورۇمبات، بەھمەن، پوستى ئوترۇج، ئەۋرىشىم، دارچىن، مەستىكى رۇمى، گاۋزىبان ھىندى، زەپەر، كەھرىۋا، بىخ مارجان، مەرۋايىت، نىشاستە ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، ياقۇت رىمانى لەئلى، بادرەنجى بۇيا ھەر بىرى تۆت گرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب، قاقىلە، ۋەرقى نوقرە، كاپۇر، گىل مەختۇم، كەشنىز خۇشكى، لاجۇۋەرد مەغسۇل، سۇمبۇل تىپ، نارمىشكى، گىل ئەرمىنى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، شارابى هوماز 300 گرام، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سۇقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقى شەربەت، قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەفەفان، مالىخولىيا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 5 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل

تەركىبى: پوستى بىخ، پوستى بىخ مارجان، بىخ كەرەپشە، رۇم بەديان ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىزخىر 12 گرام، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جىنتىيانا ئالتە گرامدىن، ئۇد بىلسان، بوزىدان، سەلىخە، ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرامدىن، كىشمىش ئۈزۈم 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئۇندىن كېيىن 1500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، سەرئى، ئىستىسقا، بۆرەك، دوۋسۇنغا چۈشكەن تاشلارنى پارچىلاش، مۇپاسىل كېسەللىرى، جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل ھار

تەركىبى: بىخ بەديان، بىخ كەرەپشە، بىخ كاسنە، بىخ سۇس، خىتمى ھەر بىرى 30 گرامدىن، كاسنە، ئارپبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۆرۈنجان، زىرە، جۇۋنە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەنجۇر قېقى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇ ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 50 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مائۇلھەسەل بارىد

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 30 گرامدىن، كاسىنە، پوستى بىخ بەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، بىخ كاسىنە، پوستى بىخ كەبىر ھەر بىرى 30 گرامدىن، سۆرۈنجان 10 گرام، زىرە ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 50 گرام گۈلقەنت سېلىپ ئۈچ كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا 50 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل سادىدە

تەركىبى: بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر ھەر بىرى 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، پىرسىياۋشان، شۇمشا ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاق قەنت 250 گرام.

تەيـيارلىنـىشى: قائىـدە بويـىچە 500 گرام شـەربەت تەييـارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 30 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، ئۈزۈم ھەر بىرى 30 گرامدىن، سانائى مەككى 21 گرام، ھېلىلە زەرد، شاھتەررە ھەر

بىرى 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئارپىبەديان، ئالۇچە قېقى 20 دانە، ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر ھەر بىرى 21 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئىككى كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئۇندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاق، تەمرەتكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 گرامغىچە.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن I

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، ئۇستىقۇددۇس، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 30 گرام، بىستىپايەج 15 گرام، سانا 21 گرام، چىلاپا، تۇربۇت 12 گرامدىن، سەبرى، غارىقۇن ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئۇد 1.5 گرام، خەربەق سىياھ بىر گرام.

تەييارلىنىشى: سەبرى، غارىقۇن، نەمەكنى ھەب قىلىپ، باشقا دورىلارنى شەربەت قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋداغا، مالىخولىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر ھەپتىدىن كېيىن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن يەپ كەينىدىن مەتبۇخنى ئىچكەي.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە سىياھ ھەر بىرى 21 گرامدىن، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

12 گرامدىن، بىستىپايەج 10 گرام، تۇربۇت ئالتە گرام، ئۇ-رۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، قارىئۆرۈك 10 دانە، ئەفتىمۇن 45 گرام، سەبرى ئۈچ گرام، غارىقۇن ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: سەبرى، غارىقۇن ئايرىم ھەب قىلىپ تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: بەزلەرگە چۈشكەن راكقا، سەۋداغا خانازىرغا، جوزامغا، قىچىشقاق، يەلتاشمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دورىنى شەربەت بىلەن ئىچىدۇ.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر

تەركىبى: ھىلىلە زەرد 30 گرام، خوما ھىندى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 داندىن، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، پۈنۈس ھەر بىرى 60 گرامدىن، بىنەپشە 10 گرام. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا، ئالتە گرام پىنىنە قوشسا بولىدۇ.

تەييارلىنىشى: پۈنۈستىن باشقا دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن 600 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە پۈنۈسنى سېلىپ ئوبدان مىجىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆيگەن خىلىتلارنى بەدەندىن تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامغىچە.

مەتبۇخى سۆرۈنجان

تەركىبى: پوستى ھىلىلە زەرد 30 گرام، سۆرۈنجان مىس-رى، كاسنىە، كەرەپشە، ئارپىبەديان ھەر بىرى ئالتە گرام-دىن، بالەنگو، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، تۇربۇت ھەر بىرى 10

گرامدىن، سۇ بىر كىلوگرام، تەرەنجىبىن 90 گرام.
تەييارلىنىشى: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى بىر كىلوگ-رام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ (چالا سوقۇپ)، ئاندىن كېيىن 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە تەرەنجىبىننى سېلىپ ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نۇقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلى-دۇ، بوغۇملاردىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامغىچە.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅲ

تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان بىخ سۇس، بادرەنجى بۇيا، بادام يېغى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە، ئارپىبەدىيان، ئەينۇلا، چىلان، رۇم بەدى-يان ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى، چىلان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، سەرپىستان ھەر بىرى 60 گرامدىن، سانايى مەككى 36 گرام، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج، بىخ كاسىنە، سۇمبۇل ھەر بىرى 15 گرامدىن، شاھتەررە، گاۋزىبان، پوستى ھېلىلە زەرد ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەفتىمۇن 100 گرام، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 200 گرامدىن، زەنجىۋىل، لاچىندانە ھەر بىرى 10 گرامدىن، تەمرى ھىندى 100 گرام.
تەييارلىنىشى: خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، بادام يېغى، تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن يەتتە كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىنى تۆت سائەت چىلاپ، ئوبدان مىجىپ شىرنىسىنى چىقى-رىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بارلىق سەپرا، سەۋدا، بەلغەمنىڭ كۆيگەن خى-

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ـلىتلىرىنى بەدەندىن سۈرىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، قان تومۇرلارنى يۇمشىتىدۇ، كېڭەيتىدۇ، قويۇق قانلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، ئۇچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ھەر قايسى ئەزالارغا چۈشكەن راك، جوزام، سىفىلىس، قىچىشقاق، تەمرەتكە قاتارلىق جاھىل كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامغىچە.

مەلھەمى داخىليون

تەركىبى: زەيتۇن يېغى 120 گرام، موردار سەنگى 60 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، زىغىر، ئىسپىغۇل، شۇمشا، سېرىق موم ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: موردار سەنگىنى زەيتۇن يېغىدا ئوبدان قورۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، شۇمشا، زىغىر، ئىتئۈزۈمىنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، بەزلەر ئىششىقىنى، ئۆسمىنى يوق قىلىدۇ، جاراھەتلەردىن قان، يىرىڭلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى كاپۇر

تەركىبى: موردارسەنگى، سېرىقماي، ئاق موم ھەر بىرى 30 گرامدىن، توخۇم ئېقى 45 گرام، كاپۇر يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: موردارسەنگىنى سېرىقماي، ئاق موم بىلەن

ئوبدان قىزىتىپ، قارايغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. قارايغاندا سۇغۇ-
رۇپ تۇخۇم ئېقى، كاپۇرنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

تەسىرى: كالپۇك، مەقئەت يېرىلغانغا، ناسۇرغا (يە-
رىلىڭ ئاقمىغا)، كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىقدارى ھاجەت بولغاندا سىرت-
تىن چېپىلىدۇ.

مەلھەمى ئەجاز

تەركىبى: كەت ھىندى، رال، كۇنجۇت يېغى، سۇ ھەر
بىرى 60 گرامدىن، زەمچە، تۇتىيا ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى مەلھەملەرگە ئوخشاش
تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاقما كېسەللىرى، جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭ، زەر-
داب سۇلىرىنى تازىلايدۇ، بوزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جاراھەتنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ
ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى خارىش

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان خېنە بەرگى 100 گرام، سىماب،
كىبرىت ھەر بىرى 20 گرامدىن، تۇتىيا بەش گرام، سېرىقماي
200 گرام.

تەييارلىنىشى: سىمابنى گۈگۈت يېغى بىلەن سوقۇپ
ئۆلتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ تۇ-
رۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاق، تەمرەتكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى قوبا

تەركىبى: ئوشەق، مۇقەل، زىراۋەندە مۇدەھرەج ھەر بىرى بەش گرامدىن، گۈل يېغى، ئۆچكە يېغى، سېرىق موم ھەر بىرى 20 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قوبا (چالاش)، تېرىنىڭ قورغاقلىشىشىنى يوقىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى رال

تەركىبى: موم، كاپۇر، رال، كەت ھىندى، كونجۇت يېغى ھەر بىرى 20 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: موم، كونجۇت يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ، كەت ھىندى، رالنى ئوبدان سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سىفلىس، خانازىر، بۇرۇن جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

قىيرۇتى بۇركىتان

تەركىبى: سېرىق موم 20 گرام، جەمبىل 200 گرام، گۈلبىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، باقىلە، كىتان (زىغىر) ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، زاتىلجەنبى، زاتىلرىيە، قان تومۇر ئىششىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىيرۇتى مىسكىن

تەركىبى: گۈل يېغى 150 گرام، موم زەرد، سىمىز ئوت بەرگىنىڭ سۈيى، قاپاق سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، قىزىلگۈل ئەرقى ھەر بىرى 100 گرامدىن، ئاق سەندەل، كاپۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ.

قىزىلگۈل ئەرقى

تەركىبى: قىزىلگۈل ھۆل بولسا بىر كىلوگرام، قۇرۇق بولسا 250 گرام، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئۈچ كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىتمىنى پەسەيتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، يۈرەكنى تىنچلاندۇرۇش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى بوشىتىش، كېسەلنىڭ روھىي ھالىتىنى ياخشىلاش، ھەر خىل يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۈچەي كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، كاسىنە، بىدمىشكى، نىلۇپەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، زىخ، ئالما چېچىكى، بېھى چېچىكى ھەر بىرى 45 گرامدىن، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئۈچ كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: قان سەپرادىن بولغان مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۈچەي كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 5 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى بادرەنجى بۇيا

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئۈچ كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان نېرۋا، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 15 گرامغىچە.

پاقىيوپۈرمىقى ئەرقى

تەركىبى: پاقىيوپۈرمىقى ئىككى كىلوگرام، سۇ 10 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە بەش كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئىچى سۈرۈشنى ۋە قان كېلىشنى (بۇرۇن، ئېغىز، ئۆپكە، ئۈچەي، بۆرەك، مەقئەت، سۈيدۈك يولى، بالىياتقۇ قاتارلىق جايلاردىن) توختىتىدۇ، قان تولغاق، بوۋاسىر، ئۆپكە سىلى قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 5 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 گرامغىچە.

قارا ئۈجمە ئەرقى

تەركىبى: قارا ئۈجمە ۋاسالغۇسى، ئوغرىتىكەن ھەر بىرى 320 گرامدىن، ئېگىر 160 گرام، قوۋزاقدارچىن، زەنجىۋىل، جۇۋنە، ئارپىبەديان، سىيادان ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇ 12 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە سەككىز كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش، رەڭگىرويىنى قىزارتىش، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىق ھەم ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى ئەنگۇرشىپا

تەركىبى: ئىتئۈزۈمى بىر كىلوگرام، سۇ سەككىز كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تۆت كىلوگرام ئەرەق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بارلىق قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ھەر قايسى ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىششىقلارنى يوق قىلىدۇ. يەنى قۇلاق، مېڭە پەردە، بويۇن بەز، يۇتقۇنچاق، ئاشقازان، جىگەر، بالىياتقۇ، بۆرەك، ئۈرۈقدان ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئىششىقىغا داۋائى خىيارشەنبەر بىلەن، جىگەر ئىششىقىغا شارابى بۇزۇرى بىلەن بىرلىسە ياخشى.

ئەرقى زەبىب

تەركىبى: قۇرۇق ئۈزۈم 600 گرام، قوۋزاقدارچىن، قارىمۇچ، پىلپىل، دۇرۇنجى ئەقرەبى ھەر بىرى 15 گرامدىن، مەستىكى ئۈچ گرام، ئاق بەھمەن، پارپا، خولىنجان ھەر بىرى 45 گرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر 30 گرامدىن، گاۋزىبان، شاقاقۇل، بادرەنجى بۇيا، جۇپتى سۆئلەپ، ئوغرىتىكەن ھەر بىرى 90 گرامدىن، قىزىلگۈل 45 گرام، ئىرىك قوي گۆشى 600 گرام، سۇ يەتتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تۆت كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى 500 گرام، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تۆت كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىق، مالىخولىيا، جۆنۆن (ساراڭ-لىق)، ئۆيقۇ كەلمەسلىك، باش ئاغرىقى، يۈرەك تىترەش، نەپەس قىستاش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 5 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 گرامغىچە.

سەۋدادىن قان بېسىم ئۆرلىگەن كېسەللەرگىمۇ ياخشى مەن-پەئەت قىلىدۇ.

ئەرقى نانخا

تەركىبى: نانخا بىر كىلوگرام، سۇ سەككىز كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە بەش كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، رەئشە، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىق، ئاشقازان ئاغرىقى ھەم ئېسىلىش، يەل، قۇلۇنجى قاتارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 100 ~ 30 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

بەرەس كېسەللىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرقى شاھتەررە

تەركىبى: شاھتەررە 10 كىلوگرام، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئۈچ كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: قاننى تازىلايدۇ، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەي-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دۇ. سەپرا ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ، ھەر خىل تېرە كېسەللىرى يەنى قىچىشقاق، تەمرەتكە، يەلتاشما كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.
ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى بەدىيان

تەركىبى: ئارپىبەدىيان بىر كىلوگرام، سۇ 10 كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئالتە كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان ئىسسىلىش، جىگەر، ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى پۈدىنە

تەركىبى: يالپۇز بىر كىلوگرام، سۇ 10 كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە يەتتە كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.
تەسىرى: بارلىق بەلغەم سەۋدادىن بولغان يەل كېسەللىرىگە، نېرۋا، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، ئۆپكە، ئۆت ياللۇغى، ئۆت تاش كېسەللىرىگە، ئاشقازان ئىسسىلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى كاسنە

تەركىبى: ھۆل كاسنە ئالتە كىلوگرام، سۇ ئالتە كىلوگرام. ئەگەر كاسنە ئۇرۇقى بولسا بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تۆت كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: بارلىق جىگەر، بۆرەك، ئۇچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ، ئىشتىھا ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى چۆپچىن

تەركىبى: قىزىل چۆپچىن 120 گرام، قوۋزاقدارچىن، كاۋاۋچىن، رەۋەنچىنى، سەرسىبىل ھەر بىرى 60 گرامدىن، كاسنىە، ئەفتىمۇن، ئارپىبەديان، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، شاھتەررە، بىستىپايەج، ئوغرىتىكەن، ئىزخىر ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، يالپۇز ھەر بىرى 30 گرامدىن، سۇ 10 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئالتە كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: بارلىق سىفلىس، ناسۇر، قىچىشقاق، تەمرەتكە، مۇپاسىل، بوۋاسىر، ئىچكى - تاشقى جاراھەتلەرنى تازىلاش، يىرىڭ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 5 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 15 گرامغىچە.

مەجۇنى مەسارىدۇس

بۇ مەجۇنگە مەسارىدۇس دەپ نام بېرىشنىڭ سەۋەبى: بۇ دورىنىڭ بارلىق ئاغرىقلارغا بولغان مەنپەئەتىنىڭ سىرتىدا زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىمۇ بولغاچقا، تەرياقنىڭ بىلەن باراۋەر. بەزى جەھەتلەردە تەرياق پارۇقتىن مەنپەئەتى كۆپرەكتۇر. خۇسۇسەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشتا ئۇستۇن تۇرىدىغانلىقى ئۇچۇن مەسارىدۇس دەپ ئاتىغان. ئۇنىڭ نۇسخىسى: زەپەر، غارىقۇن، زەنجىۋىل، دارچىن، كەتىرا ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سۇمبۇل، كۇندۇر، ئاق قىچا، ئىزخىر، ئۇدبىلسان، ئۇستقۇددۇس، سىي-ساليۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى، مەستىكى، قارىمۇچ، تىكە ساقىلى-نىڭ سۈيى، قۇندۇز قەھرى، سازەچ ھىندى، مىئەسائىلە، جاۋا-شىر ھەربىرى 24 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، پىلپىل، سۆ-رۇنجان، پىرسىياۋشان، ئۇستقۇددۇس، دوقۇ، ئىكلىلمىلىك، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، ھەببى بىلسان، پەرفىيۇن، موقەل ھەربىرى 21 گرامدىن، سۇزاپ ئالتە گرام، ئۇشەق، سەمغى ئۇشەق، سەمغى ئەرەبى، پەتەرئاساليۇن، قەردمانە، ئارپىبەدىيان ھەربىرى 15 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئىگىر، سەكبىنەچ، ئاسا-رۇن ھەربىرى 10 گرامدىن. ئەپيۇن، قىزىلگۈل ھەربىرى 15 گرامدىن، ئوردان، ئاقاقىيا، سەقەنقۇر، ھوپارىقون ھەربىرى 12 گرامدىن، گۈلى رەيھان شەربىتى. بۇ تۆت دورا ۋەزنى بىلەن باراۋەر ھەسەل، ئىككى ھەسسە دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەل-گەكتىن ئۆتكۈزۈپ شەربەت بىلەن ھەسەلنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ تەيي-ارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن $1\frac{1}{2}$ گرامدىن بەش گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى پەرفىيۇن

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئۇرۇقىنى ئالغان ئۈزۈم 12 گرام، پەرفىيۇن 12 گرام، ئىزخىر، مورمەككى ھەربىرى 36 گرام-دىن، دارچىن، مۇقەل، سۆئلەپ مىسىر، سۇنبۇل، ئىكلىلمى-لىك، جۇپتى بەللۇت ھەربىرى 10 گرامدىن، قەسبۇزەرىرە 27 گرام، موميا $7\frac{1}{2}$ گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

زۇپ، ئۈزۈمنى ئايرىم سوقۇپ، مۇقەل سۈيىدە يۇغۇرۇپ بىر گرامدىن قۇرس قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىككى ۋاخ يەيدۇ.

بايادىدۇس

ھەكىم جالىنۇسنىڭ نۇسخىسى. بۇ دورا بەلغەم، سەۋدادىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە يەنى پالەچ، لەقۋا، ئۇنتۇغاقلىق، قول ـ پۇت تىترەش، يۈرەك ئاغرىقى، نەپەس قىستاش، كۆز خىرەلىكى، ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقى، بالىياتقۇ ئاغرىقى، ھەيز مۇددەتتىن بۇرۇن توختاپ قېلىش، جۇزام، بەرەس، بەھەق، سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل) قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرى سۇقۇترى، غارىقۇن ھەربىرى 24 گرامدىن، زەپەر، دارچىن، ئىگىر، مەستىكى، رەۋغىنى بىلسان، ھەببى بىلسان، پەرفىيۇن، قەلەمپۇر، پىلپىل، مورمەككى، جىنتىيانا، ئىزخىر، قەردىمانە، كامادىرىيۇس، ئەفتىمۇن ھەربىرى 12 گرامدىن؛ بۇزۇغا، سەلىخە، مەھمودى ھەربىرى 18 گرامدىن، سۇنبۇل تىپ 10 گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە بىر ۋاخ 3 گرامدىن 12 گرامغىچە.

تەرياقى سامانىيە

بۇ دورىنىڭ مەنپەئىتى تەرياقى ئەربىيەدىن يۇقىرى ھېسابلىنىدۇ.

تەركىبى: زىراۋەندە تەۋىل، رەۋەنچىنى، بىخ كەبىر، ھەبـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇلغار، قۇستەتەلخى، مورساپ، جىنتىيانا، زەجۇ ھەممىسى باراۋەر مىقداردا. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە يېيىلىدۇ.

تەرياقى ئەربەئە

بۇ غالجىر ئىت چىشلىگەنلەرگە، بۆرە چىشلىگەن، ئېشەك چىشلىگەنلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ھەمدە جىسمى سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا خۇسۇسەن سەرئى، خەفەقان، ھۆل سوغۇقتىن بولسا مەنپەئەتلىكتۇر، ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى سوغۇق يەللەرنى يوق قىلىدۇ، مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: جىنتىيانا، ھەببۇلغار، زىراۋەندە تەۋىل، مورساپ باراۋەر مىقداردا. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى ئۈچ گرامدىن بەش گرامغىچە.

ئايارەج لوغانزىيا

بۇ دورىنىڭ مەنپەئەتى ناھايىتى كۆپتۇر، بەدەندىن بۇزۇق ماددىلارنى پاكلايدۇ، بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى يەنى ساراڭلىق، تۇتقاقلىق (سەرئى)، قۇلاق ئېغىرلىق، پالەچ، سەكتە كېسەللىرىنى يوق قىلىدۇ، مەيدىنى پاك قىلىدۇ، جىگەرنىڭ، بالىياتقۇنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، نەپەس قىستاش، مۇپاسىل، نىقرەس، ئىرقۇننىسا، كونا جاراھەت، بەھەق، بەرەس، قۇبا، جوزام، خانازىر، سەرتان، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: شەھمەنزەل، ئەنسىل، غارىقۇن، مەھمۇدى، خەربەق سىياھ، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەفتە-

مۇن، چامغۇر ئۇرۇقى، مۇقەل، سەبرى ھەربىرى 10 گرامدىن، سازەچ ھىندى، كۇدە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، سەلىخە، ئاقـ مۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، زەپەر؛ دارچىن، بىستىپايەج، سەكـ بىنەچ، غوپارىقۇن، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، تۇخۇمى كەرەپـ شە كۇھى، زىراۋەندى تەۋىل، ئەفسەنتىن، پەرفىيۇن، سۇنبۇل، هوماما، زەنجىۋىل ھەربىرى ئالتە گرامدىن، جىنتىيانا، ئۇستـ قۇددۇس ھەربىرى $7\frac{1}{2}$ گرامدىن.

دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئۇچ گرامدىن 12 گرامغىچە يېيىلىدۇ. بولسا دورىنى تەييارلاپ ئالتە ئايدىن كېيىن يېگەن ياخشى، كەيـ نىدىن ئەفتىمۇن سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەجۇنى سەقەنقۇر

تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىشتە بۇ دورىدىن يۇقىـ رى دورا يوقتۇر.

تەركىبى: بەھمەن مىسىر، قىرپە، بوزىدان، بەسىباسە، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، لاچىندانە، قاقىلە، سۇنبۇل، پەرەنجى مىشكى، نارمىشكى، مەستىكى، ئەنبەر ئەشـ ھەپ، سازەچ ھىندى، تەشمىگەن مەرۋايىت 10 گرامدىن، خۇسۇـ سىيىتى سۆئەلەپ ئۇچ گرام، سەقەنقۇر 45 گرام، بۇقا چۇيىسى (قۇرۇتۇلغىنى) 15 گرام، ئۇدخام، ھەليون ئۇرۇقى، زەپەر 15 گرامدىن، سەئدى كوفى، زەنجىۋىل، بىخ مارجان، ئالتۇن ۋاـ راق، كۇمۇش ۋاراق $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى، كەھرىۋا 30 گرامدىن، ئىپار $1\frac{1}{2}$ گرام، لەئلى $4\frac{1}{2}$ گرام، ياقۇت ئۇچ گرام، نىشە يېغى 90 گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

ئايارەج جالىنۇس

بۇ دورا لوغانزىيا، بايادىدۇسقا قارىغاندا لەتىپتۇر، پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇچ، ئىستىرخا، بۆرەك، ماسانە كېسەللىرىگە ھەم سۈيدۈك توختالمايدىغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: شاھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)، غارىقۇن، تاغ پىيىزى (ئەنسىل)، مەھمۇدى، خەربەق سىياھ، ئۆشەق، غوپاردقۇن، پەرفىيۇن ھەربىرى 48 گرامدىن، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، مۇقەل، چامغۇر ئۇرۇقى، سەلىخە ھەربىرى 21 گرامدىن، مورمەككى، سەكبىنەچ، زىراۋەندە، زىراۋەندە مۇدەھرەج، قارىمۇچ، دارچىن، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، تۇخۇمى كەرەپشە ھەربىرى 12 گرامدىن، زەپەر، سەبرى 12 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ. ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئۈچ گرامدىن توققۇز گرامغىچە.

مەجۇنى سەنجىرىنا

بۇ مەجۇنى تەرياق قاتارىدا ھېساب قىلىنىدۇ.

مەنپەئىتى: بارلىق بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، غىزا سىڭمەسلىك، قۇلۇنجى، سۈيدۈكنىڭ خىرەلىشىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ھەببۇلئاس، زەدەك ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، مورمەككى، قارىمۇچ، پىلپىل، پىننە، قۇستە ھەربىرى 18 گرامدىن.

ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئالتە كۈن تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى خىلىت (ھىلىڭ مەجۇنى)

تەسىرى: كونا سوزۇلما خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى يوق قىلىدۇ، زەھەرلىك جانىۋارلارنىڭ چاققان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى: مورساپ، ھىلىڭ، قارىمۇچ، سۇزاپ ياپرىقى 30 گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

مەجۇنى پولونىيا رومى

تەسىرى: چىش ئاغرىقى، يۆتەل، گال ئاغرىقى، قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى: سۇنبۇل 30 گرام، سەلىخە، ئاقىرقەرھا، سازەچ ھىندى، ھەببى بىلسان، پەرفىيۇن ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، بىلسان يېغى 10 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىلسان يېغى بىلەن مايلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $1\frac{1}{2}$ گرامدىن ئۈچ گرامغىچە.

مەجۇنى قىبارى مىلىك

تەسىرى: نىقرەس، مۇپاسىل، تال ئاغرىقى، ئىستىسقا، بارلىق يەل كېسەللىكلىرى، كونا جاراھەت، قىزىتما، قۇلۇنجى،

www.uyghurkitap.com

بۆرەك، زەيقۇلنەپەس، كۆز قىزارغان، گال ئاغرىغان كېسەللىك-لەرگە مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى: جىنتىيانا رۇمى، ئۇستقۇددۇس، قەدرمانە جاۋا-شىر، كامادرىيۇس، سۇزاپ ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس 15 گرام-دىن، مورمەككى، زەپەر، قۇستە، قارىمۇچ، ئىزخىر، سۇن-بۇل، پەرفىيۇن، ھەمىشباھار يىلتىزى، ئۆشەق، پۇدىنە كو-فى، بەديان، سەۋزە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ھەببى بىلسان 10 گرامدىن، سەلىخە 45 گرام، پىننە، غاپەسىنىڭ ئۇسارىسى، كاسىنە، بادام ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى 18 گرامدىن (بەزرۇلبەنجىنى مۇسەللەستە قاينىتىپ قۇرۇتۇپ، سو-قۇپ) قالغان دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە يېيىلىدۇ.

بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىل ئەتراپىدا بولىدۇ.

مەجۇنى ياقۇت

تەسىرى: يۈرەك تىترەش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، مېڭە قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولغان ئاغرىقلارغا، ئاشقازان، جىگەر، تال، قۇلۇنجى، مۇپاسىل، كونا تەپ كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىل ياقۇت، قاشتېشى، ھېقىق ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ئالتۇن بىر گرام، كۈمۈش ئىككى گرام.

بۇ جاۋاھىرلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سالايە قى-لىنىدۇ. غارىقۇن، ئەفتىمۇن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، مەرزەنجۇش ھەربىرى 10 گرامدىن، ھەجەر ئەرمىنى، ھەجەر لاجۇۋەرد، تۇز، بوزۇغا، دورۇنجى ئەقرەبى، قىزىل بەھمەن، گاۋزىبان ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ھوپابارىقۇن، ھوماما، سا-زەچ، دارچىن، يالپۇز، ئەنسىل، زوفا، زىرە ھەربىرى ئۈچ

گرامدىن، پىلپىل ئۈچ گرام. ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

مەجۇنى مۇپەررىھ مۆتىدىل

تەسىرى: سەۋدا ھەم بەلغەمدىن بولغان بارلىق نېرۋا كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى: قىزىلگۈل 12 گرام، نىلۇپەر ئالتە گرام، گاۋزىبان، كەشنىز، بادرەنجى بۇيا، تۇدەرى سەفىد، بىستىپايەج ھەربىرى 10 گرامدىن، تاباشىر ئالتە گرام، بەھمەن سەفىد، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پەرەنجى مىشكى، ئۇد ھىندى، سەئدى كوفى، خولىنجان ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ھەجەر ئەرمىنى، لاجۇۋەرد، ئەفتىمۇن، بىخ كاسىنە، تۇخۇمى كاسىنە، قوغۇن ئۇرۇقى، ياقۇت، لەئلى، زۇھرەت، دورەنجى ئەقرەبى، لاچىندانە، جۇزبۇۋا، بوزۇغا ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، بىخ مارجان، مەرۋايىت، كەھرىۋا، ئەنبەر ئەشھەپ، گىل ئەرمىنى، كۆكنار ئۇرۇقى، ھېقىق، ئەۋرىشىم ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە ھەربىرى 12 گرامدىن، قەلەمپۇر، سۇنبۇل، بەسباسە، سازەچ ھىندى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، كاپۇر بىر گرام، ئىپار ئىككى گرام.
ئۈچ ھەسسە ئامىلە شەربىتى، بىر ھەسسە گاۋزىبان ئەرەقىنى قىيامىغا كەلتۈرۈپ شۇنىڭدا يۇغۇرۇلىدۇ. يېيىش مىقدارى ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

مەجۇنى مۇپەررىھ بارىد

تەسىرى: قان ھەم سەپرادىن بولغان خەفەقانغا مەنپەئەت قىلۇر، باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، تۇخۇمى كاسنە ھەربىرى 10 گرامدىن، ئامىلە مۇقەششەر 45 گرام، سەندەل، قىزىلگۈل، تەشمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەربىرى 12 گرامدىن، زىغىر $1\frac{1}{2}$ گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر ھەسسە ئامىلە شەربىتى، ئىككى ھەسسە قەنت بىلەن تەييارلىنىدۇ، يېيىش مىقدارى ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە بولىدۇ.

مەجۇنى خولىنجان

ھەزرىتى پەيغەمبەر سەللىللاھى ۋەسەللەمدىن نەقىل قىلىپتۇر، بىر كۈنى ھەزرىتى روسوللا ئولتۇرغاندا ھەزرىتى جىبرائىل ئەلەيھىسسالام خۇدايى تائالادىن جىمى ئاغرىقلارنىڭ شىپالىق تېپىشى ئۈچۈن ھەدىيە كەلتۈرۈپ چۈشۈرگەن. ھەزرىتى پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام ھۆكۈمالارنى بۇيرىدى، كىتابقا پۈتۈڭلار، خەلقنىڭ تەندۇرۇسلىقى ئۈچۈن بولغان دەپ تېۋىپلارغا يازدۇردى، بۇنى تېۋىپلار تەجربە قىلدى. بۇ دورا بارلىق ياش - قېرىلارغا، سەۋدا، بەلغەمدىن كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا، ئاشقازان، قورساق، بەل ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، چىش ئاغرىقى، ئېغىز پۇراش، زەدەز قايناش، بۆرەك - دوۋساقتىكى تاشلارنى يوق قىلىش، قورساقتىكى ئىششىقنى، يۈرەك سېلىشنى، تىز ئاغرىقنى يوق قىلىدۇ. ھەر كىشى بىر يىلدا بىر ھەپتە يېسە، شۇ كىشى شۇ بىر يىلدا ئاغرىق بولمىغاي.

تەركىبى: جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، كاۋاۋچىن، لىسانىل ئەساپىر، زەدەك ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئۇد ھىندى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، خولىنجان مەستىكى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئىپار، زەپەر، ئاقىر قەرھا ھەربىرى 12 گرامدىن دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بىر ھەسسە

قەنت، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 10 گرامغىچە يەيدۇ.

مۇپەررىھ مەسھى خارىزىم شاھنىڭ نۇسخىسى:

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى: دارچىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، قاقىلە، لاچىندانە، فەرەنجىمىشكى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئۈشنە 12 گرام، زەپەر، مەستىكى ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەربىرى 12 گرامدىن، سازەچ ھىندى ئالتە گرام، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، پوستى تۇرۇنجى 10 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سەئدە كوفى ئۈچ گرام، گاۋزىبان، بەسباسە ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، ئەنبەر ئالتە گرام، ئىپار $1\frac{1}{2}$ گرام، لەئلى ئۈچ گرام، مەرۋايىت ئالتە گرام، كەھرىۋا، بىخ مارجان، ۋارىقى تىللا، ۋارىقى نوقرە ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، بەڭ 90 گرام.

دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 60 گرام بادام يېغىدا مايلاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئالتە گرامدىن 10 گرامغىچە.

مەجۇنى لوبوبى كەبىر — خارىزىم شاھنىڭ نۇسخىسىدۇر.

بۇ مەجۇننىڭ خاسىيىتى: مېڭە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېغىشلاپ، مەنىينى زىيادە قىلىدۇ. بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىنسىي ئەزانى قاتتىق قىلىدۇ ھەم ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى: بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئانار ئۇرۇقى، قۇشقاچ مېڭىسى، ھەببەتۇلخۇزرا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، مۇقەششەر قىلىغان كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ھەببى زەلەم مېغىزى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قەلەمپۇر، گۇلدار-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چىن، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى ھەربىرى 15 گرامدىن، مەستىكى، بەسباسە، لىسانىل ئاساپىر سۇنبۇل ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەببى مىغىزى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، بوزىدان، ياۋا ئانارنىڭ يىلتىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرامدىن، خۇسيەتۇل سۆئلەپ، زاغۇن ئۇرۇقى، خورما ئۇرۇقى، قەسپى گاۋ ھەربىرى 12 گرامدىن.

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئالتە گرامدىن 10 گرامغىچە.

غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ ھەم ئاچچىق يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوبوب

بارلىق جىنسىي ئاجىزلىقلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى: بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، جۇز بۇۋا، چىلغوزا مېغىزى، قارىمۇچ ھەربىرى 15 گرامدىن، نارمىشكى، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ دىن.

دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈچ گرامدىن 10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى قۇۋۋىتى باھ

تەسىرى: بارلىق جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىنىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

تەركىبى: چىگىت مېغىزى، زەنجىۋىل، ھەببى زەلەم، لى-

سانىل ئەساپىر ھەربىرى 10 گرامدىن، يالپۇز، پىلپىل، قۇش-قاچ مېغىسى ھەربىرى $7\frac{1}{2}$ گرامدىن، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇ-رۇپ 3 ~ 10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى نانخا

تەسىرى: مەنىينى زىيادە قىلىدۇ، بەدەندىكى قىزىتما، يەل-نى ھەم بەلغەمنى يوق قىلىدۇ. ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەي-دۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، بۇقرات ھېكىمنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ مەجۇننى كىمكى ئىستېمال قىلسا، تېۋىپقا ھاجىتى چۈشمىگەي.

تەركىبى: جۇۋزىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى ھەر-بىرى ئالتە گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن.

دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 ~ 10 گرامغىچە.

مەجۇنى قۇۋۋىتى باھ

تەركىبى: زەدەك ئۇرۇقى، زاغۇن، مورمەككى، تۇدەرى، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى ئالتە گرامدىن، لىسانىل ئەساپىر، كۇندۇر ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، قۇشقاچ مېغىسى ئالتە گرام، جۇزبۇۋا 15 گرام.

دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، ئالتە گرامدىن 10 گرامغىچە يەيدۇ.

تەسىرى: خۇننى كۆپەيتىدۇ ھەم قويالدۇرىدۇ. جىنسىي

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەۋەسنى كۈچەيتىدۇ ھەم مەنىينى تۇتىدۇ.

مەجۇنى ئەبۇئەلى ئىبىن سىنا

بارلىق جىنسىي ئاجىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: قاقىلە، زاغۇن، لىسانىل ئەساپىر، زەدەك ئۇرۇ-قى ھەربىرى 30 گرامدىن، بوزىدان، قارىمۇچ ھەربىرى 90 گرامدىن، ئىپار بەش گرام، چىلغوزا مېغىزى 60 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى كۆپۈكىنى ئېلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلاپ ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

مەجۇنى شىپا

تەسىرى: مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. بارلىق كۆز كې-سەللىرى ھەم سەرئى، سەكتە، باش ئاغرىقى، ئىستىرخا، پا-لەچ، رەئشە، يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، دائىۋس سۆئلەپ (تولكىدەك توك چۇشۇش كېسىلى)، جوزام، قولۇنجى، بوۋاسىر، جىنسىي ئاجىزلىق، سىفلىس كېسەللىرى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرا، بەلغەم، سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى بەدەندىن سۈرىدۇ ھەم باش قېيىش، بەھەق، قىچىشقاق، تەمرەت-كە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: سۇنبۇل 10 گرام، دارچىن 15 گرام، زەپەر، ئامىلە مۇقەششەر، زەنجىۋىل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، رازىيا-نەج 21 گرامدىن، سانائى مەككى 30 گرام، تۇربۇت 36 گرام، مەستىكى رۇمى 12 گرام، رەۋەن چىنى 15 گرام، پوستى ھېلىلە 46 گرام، بەلىلە 30 گرام، قارا ھېلىلە، ئاسارۇن 30 گرام-دىن، ھەببى بىلسان 12 گرام، بادام يېغى 30 گرام.

دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا مايلاپ ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 40 كۈندىن كېيىن كۈندە بىر ۋاخ 3 ~ 10 گرامغىچە، غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قوي گۆشى، ياش ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشىنى يەيدۇ.

مەجۇنى غىياسى

تەسىرى: چىش ئاغرىقى، يۆتەل، يۈرەك ھەم ئاشقازان ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاياللارنىڭ ھەيز توختىماسلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: ئەپيۇن، پەرفىيۇن، سۇنبۇل، قاقىلە، زەپەر، ئاقمۇچ، ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى، نەمەك ھىندى، تۇربۇت سەفىد ھەربىرى 10 گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، قۇتىغا ئېلىپ 40 كۈن ئارپا ئارىسىدا تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن نوقۇت مىقدارىدا يەيدۇ.

بۇنى ئاشقازان ھەم يۈرەك ئاغرىقلىرى يېگەندە كەينىدىن زىرە سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. چىش ئاغرىقلىرى يېگەندە كەينىدىن بەدىيان سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاياللار كېسەللىرى يېگەندە كەينى-دىن مائۇلئۇسۇل شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىرى يېگەندە كەينىدىن نوقۇت سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ، جى-گەر كېسەللىرى يېگەندە مائۇلھەسەل بىلەن يېيىلىدۇ.

شىرابى مائۇلئۇسۇل

تەركىبى: پوستى بىخ بەدىيان، پوستى بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە، ئىزخىر ھەربىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 40 گرام.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

مەجۇنى خەفەقان

تەركىبى: تۇربۇت، هېلىله كابىله، ئەفتىمون، ئۇستقۇددۇس، غارىقۇن هەربىرى ئۈچ گرامدىن، بادرەنجى بويا $4\frac{1}{2}$ گرام، گاۋزىبان ئالتە گرام، قەنت 45 گرام، هەسەل ئىككى هەسسە.

سەۋدادىن بولغان يۈرەك تىترەش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى لوقمان هەكىم

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەمدىن بولغان بارلىق يەل كېسەللىرىگە هەم بوۋاسىرغا، ئېغىز پۇراش، ئېغىزدىن شال ئېقىش، ئۇچا ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، تىز ئاغرىقى قاتارلىق يەل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، سىرىقچېچەك، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سىيادان هەربىرى 10 گرامدىن، جۇۋىنە، زىرە هەربىرى 15 گرامدىن، بەديان، ئادراسمان ئۇرۇقى، شۇمشا هەربىرى 10 گرامدىن، مەستىكى ئۈچ گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، ئاقىرقەرها 10 گرام، بەسباسە 11 گرام، ئۇد قىمارى ئۈچ گرام، كاۋاۋچىن ئالتە گرام، دارچىن 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، پىلپىل 11 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، خولىنجان، زورەمبات ئۈچ گرامدىن، ئاق بەهمەن، قىزىل بەهمەن، لىسانىل ئەساپىر 10 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، دورىلارنى ئوبدان سو-

قوپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە شېكەر، بىر ھەسسە قەنتنى قىيام قىلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: 3 ~ 10 گرامغىچە.

مائۇلئۇسۇل كەبىر

تەركىبى: ئىزخىر، بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋنىە ھەربىرى 10 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى 15 گرامدىن، خەشخاش، بىخ سۇس، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، سانا 30 گرام، چىلان 50 دانە، قوغۇن ئۇرۇقى، كىشمىش 30 گرامدىن، تۇخۇمى خىرپە 15 گرام، سەندەل 10 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، مەستىكى، ئىگىر، شۇمشا، چۆپچىن، بىخ كاسنىە، بىنەپشە، قىزىلگۈل ھەربىرى ئالتە گرامدىن، شېكەر 500 گرام
قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلاپ بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ 30 ~ 50 گرامغىچە ئىچىدۇ.

مائۇلئۇسۇل ساددە

تەركىبى: رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، شۇمشا، دارچىن، قاقىلە، جۇۋنىە، ئۇستىقۇددۇس، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، زاراۋزا مېغىزى، زىرە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، تۇخۇمى كۈشۈش، چۆپچىن 10 گرامدىن. قەلەمپۇر، ئەفتىمۇن، زەپەر، ئاسارۇن، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، تۇخۇمى كاسنىە، ئىگىر ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 10 دانىدىن، ئەنجۈر قىيقى بەش دانە، بادام مېغىزى 30 گرام، سانا، پۇنۇس، ھېلىلە كابىلە ھەربىرى 12 گرامدىن، رەۋەن، سۆرۈن-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

جان ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قەنت 500 گرام.

قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىپ كۈندە ئۈچ ۋاخ 30 ~ 50 گرامغىچە ئىچىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، رەئشە، مۇپاسىل، بوۋاسىر، قىچىشقاق، تەمرەتكە، ئايالالرنىڭ ئادەت مۇددەتتىن بۇرۇن توختاپ قېلىش كېسىلى قاتارلىق قان بۇزۇلغان، قان قويۇلۇپ قالغان سەۋەبتىن بولغان ھەرخىل كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان

تەسىرى: مۇپاسىل كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسىر، ھېلىلە كابىلە 10 گرامدىن، شاھتەررە ھېلىلە ئاملە ئۈچ گرامدىن، زەپەر، كەتىرا، مۇقەل ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، قىزىلگۈل، قەلەمپۇر ئىككى گرامدىن، ھەببولمۇلۇك مېغىزى ئۈچ دانە.

دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە كەچ ئۈچ دانىدىن بەش دانىغىچە يەيدۇ.

مەجۇنى لوبوبى كەبىر

تەسىرى: بارلىق جىنسىي ئاجىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى: پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، كۈنجۈت، دارچىن، شاقاقۇل، بەھمەن سەفىد، بەھمەن سىرخ، تۇدەرى سىرخ، تۇدەرى سەفىد، قۇشقاچ مېگىسى، خولىنجان، بوزىدان،

لىسانىل ئەساپىر، ئۆدخام، زەپەر ھەربىرى 15 گرامدىن، سۆئۈ-لەپ 30 گرام، زىراۋەندە، بەسباسە، زەرنىخ، تۇخۇمى خەش-خاش، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر ھەربىرى 10 گرامدىن، بۇقا چۇيى-سى 30 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، زاغۇن، چىگىت مېغىزى، ئاق-مۇچ، پىلپىل ھەربىرى 15 گرامدىن، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى 15 دانىدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

يېيىش مىقدارى: 6 ～ 10 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يەككە دورىلار بايانى

ئاپتاپپەرەس

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش، مېڭە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باھنى قۇۋ-ۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە ھەم تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق مىجەزلىكلەر ئۈچۈن سىركەنجە-ۋىل، تال ئۈچۈن ھەسەل ۋە ناۋات مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: گۈلىدىن، يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 16 گرامغىچە، جىسمىدىن ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: $1\frac{1}{2}$ مىقداردا قوۋزاقدارچىن، $\frac{1}{4}$ ھەسسە زەپەر.

ئارپا

تەبىئىتى: 1 ـ ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ ھەم سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ ھەم قورساقنى ئېسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت، ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى سەرگىچە.

ئات

تەبىئىتى: گۆشى 2 ـ نىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: غەيرەتلىك قىلىش، مۇپاسىل، لەقۋا، ئەزا تىترەش كېسەللىرىگە ھەم سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئوبدان پىشۇرۇپ يەپ، كەينىدىن دوغاپ ياكى ئانار سۈيى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ.

ئاچچىق بادام

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەننى، تېرىنى پارقىرىتىش، قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، ناۋات، تاتلىق بادام، خەشخاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھەببى مىھلەب

ئاچچىق ئانار

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ئىسسىقتى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ـىن بولغان جىـگەر هارارىتىـنى هەم خەفەقانـنى، مەستلـك نى پەسەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يۆتەلگە، قورساق ئاغرىقى بارلارغا بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، جوز.

ئىشلىتىش مىقدارى: سۈيىدىن بىر سەرگىچە.

ئورۇنباسارى: تەلۋە ئانار.

ئامۇت، نەشپۈت

تەبىئىتى: ئوبدان پىشقىنىنىڭ هەم تاتلىق، سۇلۇق بولسا مۆتىدىل، ئۇنىڭدىن باشقىلىرى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تۈتۈش كۈچىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاج، ئاشقازان ئاجىزلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان، زەنجىۋىل مۇراببىاسى.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ.

ئورۇنباسارى: بېھى.

ئادراسمان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: كۆكرەك، ئۆپكىنى شىلىمشىق هۆللۈكلەردىن ساقلاش، يەل تارقىتىش، مۇپاسىل كېسىلىگە، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈت، سۈيدۈك، هەيزنى ماڭدۇرۇش.

زىيـانلىق تەسـرى: ئىسـسىق مىـزاج كىشـىلەرگە زىيـان قىلىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى: مېۋىلەر سۈيى.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قەردمانە ياكى سۇزاپ ئورۇقى.
ئادراسمان يېغى مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، پەيلەرنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئارپىبەدىيان

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، يۇمشىتىش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ھامىلىدار ئاياللارغا، ئاشقازان كېسەللىرىگە، گال ئاغرىقلىرىغا بېرىلمەيدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: ئاشقازان ئۈچۈن خولىنجان، ھوماما، ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزنىنى بىلەن سەرۋى دەرىخىنىڭ مېۋىسى.

ئاسارۇن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: تۇخۇمەك.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئېگىر ياكى زەنجىۋىل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاغىچە

تەبىئىتى: 3 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى كەلتۈرۈش، قورساقتىكى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە ئىچنى سۈرۈۋېتىدۇ، ھەتتا كۆپ قۇستۇرۇپ، ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.
تۈزەتكۈچىسى: سېرىقماي، كالا سۈتى ھەم يېغى ئىچسە بولىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.

ئاقاقىيا

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قۇرۇتۇش، قاتۇرۇش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: يالغۇز ئىچسە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئەدەس ياكى سەندەل.

ئاق خەربەق

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا، 1 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى، قۇرۇق سەپرانى، چاپلاشقاق خىلىتلارنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى تازىلاش، پالەچ ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: پەككار مۆل

ئاق ماش

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرۇش، خۇن تازىلاش، ھەيز ھەم سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، رەڭگىروينى چىرايلىقلاشتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە چىراينى سارغايتىۋېتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۈزۈم، ئانار سۈلىرى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 28 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قىزىل پۇرچاق ياكى قوغۇن ئۇرۇقى.

ئاقىرقەرھا

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى تازىلاش، پەيلەرگە قۇۋۋەت بېرىش، تىل ئېغىرلىقىنى يوقىتىش، كۆكرەك، چىش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى يوقىتىش، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى كۆپەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، تۇخۇمەكنىڭ ئۇرۇقى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: پىلپىل ۋە ھەسەل.

www.uyghurkitap.com

ئالتۇن

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىق تەرەپكە مايىل.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، زېھىننى ئۆتكۈر قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا ھەم سۆيدۈك يوللىرىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، ئىپار، ھەببۇلئاس.
ئىشلىتىش مىقدارى: 23 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ياقۇت

ئالما

تەبىئىتى: تاتلىقى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، چۈچۈمىلى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: خام ئالما ئۇنۇتقاق قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شەربىتى دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى سەرگىچە.
ئورۇنباسارى: بېھى

ئالۇچە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرادىن بولغان بەدەن ئىسسىتمىلىرىنى پەسەيتىش، ھەيزنى توختىتىش، باش ئاغرىقى، باش قېيىشنى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گۆلى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: قەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: گىلاس، ئالارەھەت.

ئالارەھەت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئالۇچا بىلەن ئوخشاش.

ئامىلە

تەبىئىتى: 2 ـ سوغۇق، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ قاتۇرۇش، ماددىلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە تۆكۈلۈشىنى توسۇش، بەدەندىكى سەۋدانى چىقىرىش، سەپرانىڭ كۆيۈشىنى توسۇش.
زىيانلىق تەسىرى: تال كېسىلى، قولۇنجىغا بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تال كېسىلى ئۈچۈن سۇنبۇل، ھەسەل، قۇلۇنجىغا تاتلىق بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر سەرگىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە ھېلىلە كابىلە.

ئانار

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، قان كۆپەيتىش، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىچنى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان كېسىلى، سوغۇقتىن بولغان تەپ ھەم قىزىتمىلارغا بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاشقازان ئۈچۈن شېكەر، تەپكە زەنجىۋىل،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاچچىق ئانار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: شەربىتىدىن 60 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئاچچىق ئانار.

ئانار گۈلى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ توختىتىش، قان توختىتىش، بەدەننى قاتۇرۇش ھەم قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىسە باش ئاغرىقى، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئانار ئىچىدىكى ئاق پوستى ياكى ئۇرۇقى.

ئاغمىخان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىستىسقا، نىقرەس، بۆرەك ئاغرىقى، مۇپاسىلغا پايدا قىلىدۇ. باھنى قوزغايدۇ، يەل تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە، ئاچچىق ئانار، زەيتۇن يېغى.

بابۇنە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى بوشىتىش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پەيىنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرۇش

تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: تال ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل ۋە ئانار شەربىتى.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە پوستى تورۇنجى.

بالادۇر

تەبىئىتى: بالادۇر ھەسىلى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، مېغىزى 3 - دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: نېرۋىلارنى پەسەيتىش، سىرتقا چاپسا جارا-ھەتنى قورۇش، قۇرۇتۇش كۈچىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: بۇ دورىنى يالغۇز ئىچىشكە، كىچىك باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ، بۇنىڭدىن ئالتە گرام ئادەمنى ئۆلتۈ-رىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئارپا سۈيى بىلەن غار - غار قىلىش، نار-جىل، ياڭاق مېغىزى يېيىشكە بۇيرۇش.

ئىشلىتىش مىقدارى: $1\frac{1}{2}$ غىچە.

ئورۇنباسارى: پىندۇق، بىلسان يېغى، $\frac{1}{6}$ ھەسسە نېفىت.

بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى

خۇسۇسىيىتى: مېگە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ناۋات.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: بادرەنجى بۇيا

www.uyghurkitap.com

بۆرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: گۆشى غىزاغا باب، سوغۇق يەلگە پايدا قىلىدۇ. تېرىسىگە كىيىنىش، نىقرەس، مۇپاسىل، رەئىشە قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

بەزرۇلبەنجى

تەبىئىتى: قارىسىنىڭ 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق. قىزىل ۋە ئاقىنىڭ 3 - دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش، ئارام بېرىش، مەست قىلىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: مىقداردىن زىيادە ئىشلەتسە ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھايۋانلار سۈتى، مائۇلھەسەل، قۇستۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئەپيۇن.

بېغىرتاق

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: كەكلىك

بېھى

تەبىئىتى: تاتلىقى مۆتىدىل، ئاچچىقى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرۈش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىقلارغا بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش، ئارپىبەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: ئالما، ئىسپىغۇل

بىخ مارجان

تەبىئىتى: ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى قاتۇرۇش، قان توختىتىش، نېرۋىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: يۈرەك كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: كەھرىۋا ياكى خۇنسىياۋشان

بۇدۇشقاق

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى تارقىتىش، مۇپاسىل ئاغرىقلى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رىنى قالدۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

بۇغا مۈڭگۈزى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ ئۆتكۈنى توختى-تىش، ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىش، پەيلەرنى قۇۋۋەت-لەش.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تۆگىقۇشى

بۆرەك

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەك يېغى قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۆز يېغى، قارىمۇچ، تۇز، دارچىن، زىرە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ.

بوزىدان

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، نىقرەس، مۇپاسىل ئاغ-رىقلىرىنى قالدۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى كۈچلەندۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە بۆرەكنى ئىششىتىپ ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل ۋە قىچا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاق بەھمەن، ئىگىر، زەھەر قايتۇرۇشتا يىپرىم ۋەزنىدە زورۇمبات.

بۆزغۇن

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە، ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەھمەن سەفىد

تەبىئىتى: ئاق رەڭلىكى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قىزىلى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، بىر ئاز ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى: ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى كۆپەيتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: بەلدىن تۆۋەنكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ، مىقداردىن كۆپ يېسە، ئۈچەيگە ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان ياكى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا تۇدەرى، يىپرىم مىقدار ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى.

بەسباسە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى، باھنى، ئاشقازان، جىگەر، بۆ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رەكنى قوۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەر كېسەللىرى، تۇتقاقلىق كېسەل-لىرىگە بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: جىگەر كېسەللىرى ئۈچۈن ئەرەب يېلىمى.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: جويۇز

بەرەنگى كابىلە

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئەزالار تىترىشىنى ۋە قويۇق بەلغەم ۋە سەۋ-دانى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەي كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ، سو-قۇشتا دىققەت قىلىنسۇن. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بۇرنىغا كى-رىپ كەتسە، قان كەلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزنى بىلەن ئاق ماش ۋە قەمبىل.

بىلىق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغايدۇ، جىگەر ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزىمنى بۇزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: جاۋارىش كۇمۇنى ياكى جاۋارىش دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

بېلىق دورىسى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل تارقاتقۇچى، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: نىشاستە، بادام يېغى، رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: شېكەر بىلەن قوشۇپ بىر مىسقال.

بۇغداي

تەبىئىتى: كۈزگى بۇغداي ھۆل ئىسسىق، يازغى بۇغداي سوغۇققا مايىل مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇقلاندۇرۇش، سەمرىتىش، قۇۋۋەت بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بىدە

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى يۇمشىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆزىدىن ئەھۋالىغا قاراپ، ئۇرۇقىدىن 15 گرامغىچە.

بىنەپشە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇ-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

رۇش، قان تازىلاش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە يۇرەككە زەئىپلىك، ئاشقازاندا ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر پۇرسا زۇكام پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، لەيلىقازاق ئۇرۇقى.

ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: نىلۇپەر، ھەمىشىباھار.

پاختەك

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، رەئشە، يەل تارقىتىش، تۇسالغۇ ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۈيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئۈزۈندا سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، ياغ، يۇمغاقسۇت.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

پالەك

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى يۇمشىتىش، تېز ھەزىم قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى، قىزىق تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكرەك، ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى يوقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى، دارچىن، قارىمۇچ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆزىدىن ئىككى سەرگىچە، سىقىلغان سۈيىدىن سەككىز گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سېمىزئوت

پالەك ئۇرۇقى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە هۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىش، سۈيدۈك هەيدەش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گىل مەختۇم
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سېمىزئوت ئۇرۇقى.

پىستە

تەبىئىتى: مېغىزىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، شاكال ئۈستىدىكى پوستى مۆتىدىل، مېغىزى ئۈستىدىكى پوستى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، يۆتەل پەسەيىتىش، توسالغۇ ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلىتىلسە تىلما كېسەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە ۋە ئاچچىق ئانار قوشۇپ بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: هەببەتۇلخوزرىرا.

پىلپىل مۇنىيە (دورا پىلپىل يىلتىزى)

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىها ئېچىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، جوزام، مۇپاسىل كېسەللىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىرىقماي ۋە سۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارى پىلپىل، قارىمۇچ.

پىلە غوزىسى

تەبىئىتى: خام پىلە ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈكتە ئوتتۇراھال، قايناتقىنى قۇرۇقلۇقتا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، توسالغۇ ئېچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: يۇيۇلغان، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت.

پىرسىياۋشان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، يۇمشىتىش، قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تال كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى ياكى گۈلبىنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزنىدە گۈل بىنەپشە.

پىياز

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھا ئېچىش، تو-
سالغۇ ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيـ-
ـان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۇ، سىركە بىلەن يۇيۇپ يېيىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: كۈدە

پىياز ئۇرۇقى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان-
نى جانلاندۇرۇش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ئىچكى بەش
سەزگۈنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلاش.

پارپا

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بارلىق قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش، مېڭە،
يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن
بېرىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل، سۈت، ئۈچەي ئۈچۈن
كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۈچ ھەسسە زورۇمبات.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پىننە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش.
زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ (قۇرۇق يەلنى).
تۈزەتكۈچىسى: كەرەپشە.
ئورۇنباسارى: پۈدىنە

تاباشىر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: خۇش قىلىش، يۈرەكنى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە، سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەپەر، چىلان، سەبرى.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قورغان سىمىزئوت ئۇرۇقى، سىماق، گىل مەختۇم.

تاتلىق بادام

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، مېڭە، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا سىڭىدۇ، ئۈچەيگە زى-

يان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى، شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى: 24 گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: چىلغوزا مېغىزى

تاغ رەيھىنى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈتنى، ھەيزنى، تەرنى ماڭدۇ- رۇش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرۇش.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە، سېمىز ئوت.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇرۇقىدىن 12 گىرامغىچە، ئۆزىدىن 40 گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سىيادان

تاراسىس

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ ئۆتكۈنى، قاننى، تەرنى توختىتىش، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، پەيلەرنى چىڭىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئۆپكە ئۈچۈن شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: $\frac{1}{3}$ ھەسسە موزا، $\frac{1}{10}$ ھەسسە سەمغى ئەرەبى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تار ـ تار

تەبىئىتى: خام مىۋىسى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، باھنى قوۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈزۈندا سىڭىدۇ، قورساقنى ئىسسىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قەنت، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

تاغ كەرەپشىسى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش، يەل تارقىتىش، توسالغۇنى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 12 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە ئادەتتىكى كەرەپشە.

تاغ سامسىقى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى قوۋۋەتلەش، تال، ئىستىسقا كېسەللىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، سوغۇق نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەركەك سامساق، تاغ پىيىزى.

تاغ ئىتئۈزۈمى

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: رەڭگىروينى ياخشىلاش، توسالغۇ ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاقىرقەرھا.

تاغ سۇنبۇلى

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ئىستىسقا، بەلغەم توشۇشنى يوقىتىش.

تاجىگۈل

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تۇتقۇچى، ياندۇرغۇچى كۈچىگە ئىگە. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىنى ھەم قان سىيىشنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئەزالارنى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجۇبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: قامچىگۈل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تاغ قومچاق يوتقىنى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان، قەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: ئادەتتىكى قومچاق يوتقىنى.

تال

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تالنى قۇرۇتۇپ سېپىلسە، يېڭى جاراھەتلەرنى پىشۇرىدۇ ھەم قاننى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈزۈندا سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قوي يېغى.

تالماكھانە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق (بۇ بىر خىل ئۇرۇقدۇر).
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىش، باھنى، مەنىينى زىيادە قىلىش، مەنىينى تۇتۇش، سەۋدانىڭ، قاننىڭ بۇزۇلۇشىنى توسۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: يەتتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سۆئىلەپ مىسرى.

تالسپەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋانى يوقىتىش، بالىياتقۇدىن، بوۋاسىردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش، ئۇچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا سۇنبۇل، يېرىم مىقداردا ئۇبھەل، $\frac{1}{4}$ مىقداردا زىرە.

تاماكا

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇرۇتۇش، نېرۋا پەسەيتىش، چۈش-كۈرتۈش.

زىيانلىق تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۈرەك ئاغرىقلىرىغا ھەم سەۋدا مىجەزلىرىگە بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يېڭى سۈت.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ.

ئورۇنباسارى: بېلىق دورسى.

تاۋۇس قۇش (توز)

تەبىئىتى: گۆشى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: گۆشى ئۇزۇندا سىڭىدۇ، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۋەتلەش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تاۋۇز

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، تەپلەرنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ تېلىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، قەنت، گۈلقەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: ئالاراھەت.

تورغاي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قولۇنجى، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تۆرۈنجى (ئوترۇج)

تەبىئىتى: پوستى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئىچىدىكى گۆش ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-
لەش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ مېڭە، جىگىرىگە
زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل ياكى ئۈزۈمنىڭ گۆشى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: لىمون، نارجىل سۈيى.

گىل ئەرمىنى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋ-
ۋەتلەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ھەمدە زەھەرلەرنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، چىلان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.

تۇدەرى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: ھەممە خىللىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئىشتىھا
ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، ئىچكى ئەزا-
لارنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىش، قان خاراكتېرلىك يۆتەلنى پە-
سەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قىزىل بەھمەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

توخۇ تۇخۇمى

تەبىئىتى: سېرىقى ھۆل ئىسسىق، ئېقى ھۆل سوغۇق، شاكىلى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە قۇۋۇەت بېرىش، مېڭە، يۈرەك، باھنى قۇۋۇەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەپ، ياخشى ئوزۇق بولۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاندا تەس ھەزىم بولىدۇ. بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ، ئاقكېسەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئېچىتما ۋە ئىسسىق دورىلار.

تۇربۇت

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم ۋە ھۆللۈكنى، سەپرانى سۈرۈش، مېڭە، ئاشقازان، باليىاتقۇنى ھۆللۈكتىن تازىلاش، توسالغۇ ئېچىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەيگە، ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئۇستىدىكى قارا پوستىنى سويۇپ، بادام يېغىدا مايلاپ، كەتىرا قوشۇپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سوغۇق مىجەزلىكلەر ئۈچۈن غارىقۇن.

تۆگىقۇش

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۇنىڭ گۆشى يەللەرنى تارقىتىپ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيـ.
ـان قىلىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تۆگە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: گۆشى بارلىق ئەزالارنى، باھنى قۇۋۇەتـ.
لەش، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپلەرنى پەسەيتىش، قارا يەر قاننى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: خىلىتلارنى بۇزىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: تۇز، سېرىقچېچەك، سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تۆمۈر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۇەتلەش، ئىچ توختىتىش، ئاشقاـ
زاننى قۇۋۇەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئاغرىتىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: يېڭى سۈت، قايماق.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاق قوغۇشۇن ياكى تۇچ.

تۆمۈر دورىسى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، خىلىتلارنى

www.uyghurkitap.com

سۇيۇلدۇرۇش، مېڭە، كۆكرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇن، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكىنى، سوغۇقلۇقىنى يوقىتىش، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز، ياش كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: تاتلىق بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: چۆپچىن.

تۆمۈر كېپىكى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: كۈشتە قىلىنغان تۇخۇم شاكىلى.

تۇخۇمى ھەليون

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇ ئېچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ۋە مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: شاقاقۇل، تۇدەرى.

تۆرۆپ

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، ئۇرۇقى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارقىتىش، تائام- لارنى ھەزىم قىلىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: باشقا، گالغا، چىشقا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇز، ھەسەل، زىرە، سىركە.

تۇخۇمى ئەنجىرە

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: شىلىملىق خىلىتلارنى يوقىتىش ۋە يۇمشى- تىش، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، سۈتنى ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك، ئۈچەي قاتارلىقلارغا زىيان قى- لىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، چىلان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قەردمانە ياكى زاغۇن (تەررە تىزەك).

تۇلكە

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، ئىستىسقا، پالەچ، مۇپا- سىل، قولاق ئېغىرلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇقلۇق نەرسىلەر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تەلق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: قانلىق ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىش، تەپنى پەسەيتىش، ئېغىزدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا، بۆرەككە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، ھەسەل، ياغ، كەرەپشە ئۇرۇقى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.

تەلۋە ئانار

تەبىئىتى: سوغۇقلۇق، ھۆللۈكتە مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ھۆل، سوغۇق مىجەزلەرگە، يۆتەلگە بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 40 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاچچىق ئانار.

جاۋاشىر

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پەيىنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، توسالغۇنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: مورمەككى
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزنى بىلەن پىننە ياكى ئەنجۇر مونىكى.

جىگەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەيىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىنى ساقايتىش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇز، سىركە، ئاچچىقسۇ، دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

جىگدە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋا پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدا مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەرخىل مايلار.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: پىندۇق.

جىگدە گۈلى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەكنى، جىگەرنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ، ئۆپكە سىللىرىغا،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۇقۇملۇق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: رەسىدە بولغان قىزلار پۈرسا زىيانلىق.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

جىنتىيانا

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ توختىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، ئىششىق، يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇ ئېچىش، سۈيدۈك ماڭ-دۇرۇش، تۇغۇتنى تېزلىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ كۆكرىكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قەنتەرىيۇن.

ئورۇنباسارى: ئاسارۇن، قۇستە، زىراۋەندە.

جۆئىدە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: زەھەرنى پەسەيتىش، ئىچ سۈرۈش، بارلىق ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇ-رۇش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆزىدىن توققۇز گرامغىچە، قاينىتىل-غان سۈيىدىن 40 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: تاغ ياليۇزى.

جۇۋىنە

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەللەر-

نى تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيانلىق.
تۆزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، مۇقەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سىيادان ياكى زىرە.

جۇزبۇۋا

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئاشقازاننى، كېكىردەكنى، جىگەرنى، ھۆل مىجەز كىشىلەردىكى جىنسىي ئالاقىنى كۈچەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت؛ ئۆپكە، جىگەرگە بىنەپشە، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بەسباسە.

جەمبىل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى تازىلاش، توسالغۇ ئېچىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيانلىق.
تۆزەتكۈچىسى: سىركە قوشۇپ بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تاغ يالپۇزى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چاكاندا

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ قاتۇرۇش، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، نەزلىنىڭ كۆزگە ۋە باشقا ئەزالارغا چۈشۈپ، زەھەر قىلىشىنى توسۇش.

چايان (سېرىقئېشەك)

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يېغىنى چاپسا، پالەچ، لەقۋا، پەي بوشاپ كېتىش، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: گىل ئەرمىنى، كەرەپشە ئۇرۇقى.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.

چاي

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئىي خىلىتلارنى قۇۋۋەتلەش، يالغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىچسە، ئېغىزنى قۇرۇتىدۇ، ئاشقازاننى بۇزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق مىجەزلەرگە فوپەل، سوغۇق مىجەزلەرگە ئىپار، قەلەمپۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

چىلاپا

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئىر-قۇننىسا، مۇپاسىل، قۇلۇنجى، ئىستىسقا، يەرقان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇرۇق مىجەزلەرگە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھېلىلە چۇقان (دەرەخنىڭ جىسمى).

چامغۇر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇقلۇق خۇسۇسىيىتى ئارتۇق، يۆتەلنى يوقىتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، مەنىينى كۆپەي-تىش، سۈيدۈك ھەيدەش.
زىيانلىق تەسىرى: قارىموچ، زىرە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گىرامغىچە.

چېكەتكە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق خىلىتلارنى تازى-لاش، كاناي كېسەللىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە ۋە تەلۋە ئانار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

چىگىت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى تۇتۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، بالىياتقۇ ئېغىزىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: خېمىر بىنەپشە ياكى ئاق قەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زاراڭزا ئۇرۇقى.

چىلغوزا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى، يۈرەكنى، پەيلەرنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇ ئېچىش، خام ماددىلارنى پىشۇرۇش، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈزۈندا ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بادام، شاقاقۇل.

چىلان

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق خىلىتلارنى پىشۇرۇش، سۇيۇق خىلىتلارنى سۇرۇش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، قاننى سوۋۇ-

تۈش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۈزۈندا سىڭىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، ئۈزۈم، شېكەر.

ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سەرپىستان.

چىۋىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: چىۋىننى يېسە، يەل تارقىتىدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، بەرەس، تەمرەتكە، قىچىشقاقلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چۇرۇنجى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى پارقىرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۈزۈندا ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل ياكى ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى: پىستە ياكى كۈنجۈت.

چىنار

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق، مېۋە پوستىنىڭ قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى تازىلاش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى: كانايغا، ئاۋازغا، كۆزگە زىيان قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۈزەتكۈچىسى: ئۇد ھىندى، دارچىن، يىپگى سۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: ئانار قوۋزىقى.

چاچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سىفلىس ۋە زەخمە، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، سەيلانى رەھمى ئۇچۇنمۇ ياخشى. كۆيدۈرۈپ كۈلى ئىشلىتىلىدۇ.

خاكشى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: باھنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاۋازنى ئېچىش، يۇلۇندىكى ماددىلارنى تارقىتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ سۇيۇقلۇقىنى يوقىتىش كۈچىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: 12 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تۇدەرى

خىنە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، گۈلى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىدۇ، چاچلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. رەڭگى رۇخسارنى چىرايلىق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گالغا، ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: مەرزەنجۇش يېغى.

خىيار شەنبەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى ۋە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىش،ھامىلىدار ھەم كىچىك باللارنىڭ ئىچىنى سۈرۈشكە بېرىلمەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى، رۇم بەدىيان.
ئورۇنباسارى: ئۈچ ھەسسە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم.

خوخا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قۇرۇتۇش، توختىتىش، پالەچ، رەئشە، پۈتۈن بەدەن ئاغرىقى، قورساق ئاغرىقى، جوزام، بەرەس، بەھەق كېسەللىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى

خىبازى

تەبىئىتى: (ھەمىشىباھار ئۇرۇقى) ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، يۆتەلنى (قۇرۇق) پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، سۈت كۆپەيتىش، ئىششىق تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۆزەتكۈچىسى: ھۆل مېۋىلەرنىڭ شىرنىسى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى.

خەرنۇب شامى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: مازلو (موزا)

خورما

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق، ئۇرۇقىنىڭ سوغۇقلۇقى يۇقىرى.
خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇق بولۇش، قان پەيدا قىلىش، يۈرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، بەلغەمدىن بولغان ئاغرىقلارنى قالدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: بۇزۇق جاراھەت بار كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ. جىگەر، تالغا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. سەۋدانى زىيادە قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل، كۈنجۈت يېغى، كۆكنار يېغى، بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 40 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەنجۈر، ھۆل زەنجىۋىل.

خۇسيەتۇسسۈئىلەپ

تەبىئىتى: 1 ـ خىلى ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق، 2 ـ خىلى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پەيىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ياخشى قان پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ئېغىزىغا ۋە ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، سىركەنجىۋىل، پاقىيوپۈرمىقى سۈيى.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزنى بىلەن بوزىدان، يېرىم ۋەزنى بىلەن ئەنجۈر ياكى ئۆز ۋەزنى بىلەن بېدە ئۇرۇقى.

خولىنجان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى، ئىچ ئەزالارنى، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى تۇتۇش، بەلغەم خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى، تۇتقاقلىق كېسەللىكىنى يوقىتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، بەل ئاغرىقىنى، ئاچچىق كېكىرىكنى، قۇلۇنجىنى، بۆرەك سوغۇقلۇقىنى ۋە ئاغرىقىنى پەسەيتىش، خانازىر، سەرتان، يانپاش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يۈرەككە ۋە كۆكرەك پەردىسىگە، ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەندەل، تاباشىر، سېمىز توخۇ شورپىسى، رۇم بەدىيان، سۈيدۈكنى توختىتىپ قويسا كەتىرا.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارچىن، كاۋاۋىچىن.

خۇنسىياۋشان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى بوشىتىش، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەيىنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش، تولغاقنى ۋە قان سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى، ئۈچەيىنىڭ ئېچىشىشى، مەقئەتتىكى جاراھەتلەرنى ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: شادىنەچ

خەربەق سىياھ (قارا خەربەق)

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ياكى ھەممە قىسمى ئاغرىش، كۆز ۋە كۆكرەككە چۈشكەن نەزلىلەر ئۈچۈن كۆكرەكنى، ئىچ ئەزالارنى، دوۋسۇننى، بالىياتقۇنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. خېمىر قىلىپ چاپسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلەرگە بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. مىقداردىن ئارتۇق يېسە، ھاياتقا خەۋپ كەلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، سۆئتەر، دۇقۇ، پەتەرئاساليون، يالپۇز، مەستىكى.
ئورۇنباسارى: ئاق خەربەق

خىتمى (ئاق لەيلى)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يىغقۇچى، يۇمشاتقۇچى، ياندۇرغۇچى دورا.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاشقازان كېسەللىرىگە زىخ سۈيى بىلەن، ئۆپكىگە ھەسەل، ئارپىبەدىيان قوشۇپ بېرىش لازىم.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھەمىشباھار ئۇرۇقى

ھاۋاسىل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ھۆللۈكى ئىسسىقلىقىدىن زىيادە.
خۇسۇسىيىتى: گۆشى ئېغىر، ئۇزۇندا سىڭىدۇ. يېغىنىڭ خۇسۇسىيىتى يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئەزالارنى يۇمشىتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرە، دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ھەمىشباھار

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئاۋۋىلىدا قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: جىگەر، تاللارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، باش، كۆز، قۇلاق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، بۆرەك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جاراھەتلىرىنى ساقايتىش.

زىيانلىق تەسىرى: تال كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: گىل ئەرمىنى

ئىشلىتىش مىقدارى: بەش گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئۇسۇك ياكى مارجان شوخلا.

ھىك (ھىلتىت ئەنجىدان يېلىمى)

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، ئاشقازان، كۆز، قۇلاقنىڭ سوغۇقـ
تىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى
پەسەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىق ـ تاتلىق ئانار، رۇم بەدىيان، كەـ
تىرا، بىنەپشە.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: جاۋاشىر

ھوماما

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ۋە ئىششىقلارنى
تارقىتىش، ئۇخلىتىش، كۆڭلىنى خۇش قىلىش، ئاشقازاننى
تازىلاش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، نىقرەس ئاغرىقىنى قالدۇرۇش،
چايانىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا بولغان زەھىرىنى توسۇشتا
كەرەپشە ئۇرۇقى، باشقا زەھەرنى توسۇشتا سەندەل، گۈلاب،
دارچىن.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئاسارۇن، ئود، قەلەمپۇر، ئېگىر، يېرىم ۋەزىندە ئاق زىرە.

هۆپۆپ (هود ـ هود)

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىش، تولغاقنى، قۇلۇنجنى يوقىتىش، بۆرەك، دوۋسۇندا ئۇيۇپ قالغان قانلارنى يوقىتىش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

هەببۇلبان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش. خام بەلغەملەرنى سۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئارپىبەديان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سەلىخە، بەسباسە.

هۇزۇز هىندى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، قۇرۇق سوغۇق (بۇ هۆل سېرىق هېلىلە ۋە زەجۇنىڭ سىقىلغان سۈيىدۇر).
خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە مۇدۇرلارنى تارقىتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى، سەپرانى، قۇسۇشنى، هېق تۇتۇشنى، بوۋاسىرنى، قان خاراك-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېرىلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى قايتۇ-رۇش، زەھەرلىككە قارشى تۇرۇش كۈچىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، مەستىكى.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: فۇپەل، سەندەل.

ھەببى بىلسان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قىزىتىش، تۇتقاق-لىق كېسەل، بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە مەن-پەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: سۇيدۇككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرام

ئورۇنباسارى: $1\frac{1}{2}$ ھەسسە بىلسان ياغىچى.

ھەببەتۇلخوزرا

تەبىئىتى: ھۆلى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. قۇرۇقى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر، تال ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، سەمـ-رىتىش، ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: گۈلاب، رەۋەن سۈيى.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئاچچىق بادام مېغىزى ياكى پىستە ياكى ياڭاق.

ھەببۇلقۇلت

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېرىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە، كۆزنىڭ نۇرىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرام
ئورۇنباسارى: ئىزاھات: تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

ھەببى رىشات

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، قورساقتىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، يەللەرنى تارقىتىش، باھنى قوزغاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان، سۈيدۈككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاسىنە ۋە سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: 9 گرام.
ئورۇنباسارى: قىچا

ھەببى زەلەم

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەدەننى سەمرىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: گالغا زىيان قىلىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھەببە تۈلخۇزرا

ھەجەرۇلیەھۇد

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق (بۇ بىر خىل تاش).
خۇسۇسىيىتى: تاشنى ئېرىتىپ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، بۆرەككە ۋە باشقا ئەزالارغا تاش پەيدا بولۇشنى توسۇش، دوۋسۇندا ئۇيۇپ قالغان قانلارنى ئېرىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: ئەرەب يېلىمى.

ھەسەل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭە، ئۆپكە، بۆرەك، تال، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەستىكى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە مېڭىنىڭ ئارتۇق ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئانار سۈيى، سىركە، يۇمغاقسۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا.
ئورۇنباسارى: ئۈزۈم شىرنىسى.

ھەسەل سۈيى

تەبىئىتى: ساددىسىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر ھەسسە ھەسەل، ئالتە ھەسسە سۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. جەمئىي ئىككى ھەسسە قالغۇچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، شىلمشىق خىلىتلارنى يوقىتىش، ئىچكى ئەزالارنى، باھنى قۇۋۋەتلەش.
تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىق - چۈچۈك دورىلار.
ئىشلىتىش مىقدارى: 120 گرامغىچە.

ھەشقىپىچەك

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچنى يۇمشىتىش ۋە سۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: پەيگە، دوۋسۇنغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى: سۈيىدىن، قايناتماي 90 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاق لەيلى، ھەمىشبابار، شاھتەررە.

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاق داغلارنى يوق قىلىش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق ماددىلارنى سۈرۈش، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىيانلىق تەسىرى: ئۈچ گرامدىن ئارتۇق ئىچسە كىندىكنى ئاغرىتىدۇ. ئىچنى سۇرۇش ئارقىلىق ئۈچەيگە چاپلىشىۋالىدۇ، ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن مايلاپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە

بەھەق، بەرەس ئۈچۈن سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. توققۇز گرامنى 18 گرام شېكەر بىلەن ئىچسە ھەرخىل قۇرتلارنى يوقىتىدۇ.

ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا شاھمەنزەل.

ھېلىلە

خۇسۇسىيىتى: خىلىت ئارىلاشقان سەپرا، سەۋدا بەلغەمنى سۈرۈش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش، سەپرادىن بولغان باش قېيىشنى قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئەزاغا، مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كالا يېغى ياكى بادام، مېڭىگە ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سېرىق ھېلىلە.

ھەلىيۇن

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى، يەلنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە باشقا زىيان قىلىدۇ ھەم بوغۇملارغا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن ھەسەل،

ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن سىركە ۋە ئاچچىقسۇنى سۇ بىلەن قايىنتىپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زاغۇن.

شاھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھەر تۈرلۈك بەلغەملەرنى سۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە ياز كۈنلىرى زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى، موقەل ياكى نىشاستە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئابدىمىلىك ياكى باراۋەر مىقداردا قىچا.

دارى پىلپىل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سوغۇق ماددىلارنى ۋە يەللەرنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، باھنى قوزغاش، مەنىينى زىيادە قىلىش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، رەئىشە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى، سەندەل، گۈلاب.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئاقمۇچ ياكى زەنجىۋىل، زورۇمبات.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دارى ھەلىد زەجۇ

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل ۋە ئىششىقنى تارقىتىش، ئۈششاق تاشلارنى ئېرىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: يۈرەككە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: پورتخال، نارەنجى.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باپچى

دادۇر (باقىلە پۇرچاق)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق، بىر ئاز ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى: ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ئاشقازان ئاغرىقى، ئۈچەي جاراھەتلىرىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا سېسىق گاز پەيدا قىلىدۇ، ئەقلىنى بۇزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۈستۈنكى پوستىنى يېمەسلىك كېرەك.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: لوبىيا، ماش.

دانكار

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، بوۋاسىر دانچىلىرىنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى، سىركە.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بۆرە ئەرمىنى.

دورنەج ئەقرەبى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەم، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش، يۈرەك، ئاشقازان، تالنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان ياكى غوراپ سۈيى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە، بالىياتقۇ، يەللەرنى يوقىتىشتا زورۇمبات ياكى $\frac{1}{3}$ ھەسسە قەلەمپۇر.

دەن ھەببۇلمۇلۇك

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغىمى سەۋدانى، قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، خام ھۆللۈكلەرنى بەدەننىڭ ئىچكى جايلىرىدىن چىقىرىپ تاشلاش، بەلغەمدىن بولغان ھەرخىل كېسەللەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئورۇق كىشىلەر ئۈچۈن زەھەرلىك.
تۈزەتكۈچىسى: پوستىنى، مېغىزىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تىلىنى ئاجرىتىپ تاشلاپ، كەتىرا، نىشاستە، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، بىرئاز زەپەر قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى دانىغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىدۇ.
ئورۇنباسارى: بىدەنجىر (ئىلمەك پوستى)

دانە پەرەك كۆكتاش

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، خىلىتلارنى يۇمشىتىش، ئەپيۇننىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش، تۇتقاقلىق كېسەلنى يوق قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەينى زەخىملەندۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سېرىقماي.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ، مۇمكىنقەدەر ئىچكى تەرەپتىن كۆپ ۋاقىتلاردا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.
ئورۇنباسارى: فىروزى.

دېڭىزىيا

تەبىئىتى: ئىسسىققا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچىنى قاتۇرۇش، ھەر تۈرلۈك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىككى گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: پارپا.

دوقۇ (تاغ سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى)

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. توسالغۇلارنى ئې-

چىپ، ئاشقازاننى قىزىتىپ، مەنىينى قويالدۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: پەيلەرنى چىگىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە ئادەتتىكى سەۋزە ئۇرۇقى ياكى باراۋەر مىقداردا كەرەپشە ئۇرۇقى.

رازىيانەج

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كونا يۆتەلنى پەسەيتىش ۋە يوقىتىش، مېڭىدىن ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: چاپقان يەرنى ئېچىشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇخۇم ئېقىنى چېپىش، يېڭى سىقىلغان سۈتنى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

راسەن

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەك، ئاشقازان، دوۋسۇننى قۇۋۋەتلەش، زەھەر پەسەيتىش، مالىخۇلىيا مىراقىنى داۋالاش، باھنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە قاننى كۆيدۈرۈپ، مەنىينى قۇرۇتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە ۋە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئىرسا ياكى قۇستە شىرىن.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

رۇساس ئەبيەز

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مەقئەتنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرۇش، بوۋاسىرنىڭ قىچىشىشىنى يوقىتىشتىن ئىبارەت.

زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى جەھەتتىن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، ھاياتقا خەۋپ كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قۇسۇۋېتىش ياكى ھەسەل ئىچىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 0.2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سۈرمە.

رۇم بەدىيان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى ماڭدۇرۇش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆچەي كېسەللىكىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئۆچەيگە ئارپىبەدىيان، باشقا سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى: سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، بەرۋەت، زىرە، باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئۆز ۋەزنى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئەنجۈر ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋەن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، بەدەننى پارقىرىتىش، ماددىلارنى سۈرۈش، چۇشۇرۇش، ھەر تۈرلۈك خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، جىگەر، تال، ئۈچەينىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈكتىكى، بالىياتقۇدىكى يەللەرنى تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: كىچىك باللارغا، بەدىنى ئاجىزلارغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: ئەرەب يېلىمى ۋە چىلان، سۇمبۇل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن $1\frac{1}{2}$ مىقداردا قىزىلگۈل، $\frac{1}{2}$ مىقداردا سۇنبۇل.

زارارى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: بەك ئۆتكۈر، بەتبۇي، تېرىگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا قىلىش، ئەزانى كېسىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سېرىقچېچەك سۈيى ئىچكۈزۈش، قەي قىلدۇرۇش ياكى كالا يېغى، قىزىق سۈنى كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىپ قەي قىلدۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.3 گىرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زەنكار

تەبىئىتى: 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش، يىرىڭلىق جارا-ھەتلەرنىڭ بەدەنگە تارقاپ كېتىشىنى توسۇش.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىپ، ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۈرگە بېرىش، قىزىق سۇ ئىچكۈزۈش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىچكى جەھەتتىن بېرىش توغرا ئە-مەس.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئىقلىمىيا، يېرىم مىقداردا شىڭگىرپىتۇر.

زىراۋەندە

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەملەرنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش، زە-ھەر قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيانلىق، ئەزالارنى قۇرۇتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغىدۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا زىراۋەندە، تىۋىل (ئۇزۇم زىراۋەندە)، يېرىم مىقداردا زىراۋەندە چىنى، قۇستە ياكى بەسباسە.

زاراۋزا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سۇيۇق بەلغەملەرنى چىقارغۇچى، يەل تارقى-

تىش، يامان خىياللارنى يوق قىلىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىيـ
نى كۆپەيتىش، ئىستىسقائى زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنـ
پەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيـ
ـان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

زىخ

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرانى كېسىش، ئۇسسۇزلۇق، ھارارەتنى
پەسەيتىش، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: بەلغەم، سەۋدا مىجەز كىشىلەرگە، ئۇـ
چەي توسۇلۇش كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قۇلۇنجى ۋە ئۈچەيدە يەل بار كېسەللەرگە
شېكەر، سوغۇق مىجەزلەرگە قەلەمپۇر بىلەن بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: شۇمشا.

زۇفتى رۇمى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (ئىسسىق)
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، پالەچ، يانپاش بوغۇم
ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، چوڭ بوغۇملارنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: جاۋاشىر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زۇپا

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، پالەچ، كونا يۆتەل، ئۆپكىدىكى نەزلە، كۆكرەك ئاغرىقىنى يوق قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى، ئاچچىق چىلان.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سۆئتەر (يالپۇز)، پەرسىياۋشان.

زورۇنبات

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، مېڭىنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە يۈرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: كۆڭۈل ئېچىشتا بوزىدان ۋە دورۇنجى ئەقرەب.

زۇلۇك قۇرتى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قۇرۇقىنى ئېزىپ، سەبرى بىلەن قوشۇپ بوۋاسىرنىڭ دانچىلىرىغا چاپسا مەنپەئەتلىك. زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ ئەرلىك جىنسىي ئەزاغا چاپسا يوغىنىتىدۇ.

زەرنىخ

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قورساقتىكى ھەرخىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش، تۈكلەرنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. زەھەرسىزلەندۈرمەي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: خىلىتلارنى كۆيدۈرىدۇ ۋە ئۆزگەرتىدۇ. ئۆلتۈرىدۇ، تاشقى تەرەپتىن كۆپ ئىشلەتسە قارا داغ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: خىلىتلارغا بولغان زەھىرىنى توسۇشتا سېرىقماي بىلەن سېرىق ھېلىلە، تېرە بىلەن باھقا بولغان زەھىرىنى توسۇشتا سېرىق گۈل ۋە گۈرۈچ ئۇننى سۈركەش.

زەرنەب

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى يۇمشىتىش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج، بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت ياكى گۈلاب.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە دارچىن ياكى لاچىندانە.

زەمچە

تەبىئىتى: ھەممىسىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۈچ گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغاندا قاتتىق يۆتەل پەيدا قىلىدۇ ھەمدە زەھەرلىك، ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى: سۈت ئىچىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 0.3 گرامغىچە.

سابون

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى پىشۇرۇش، خىلىتلارنى تازىلاش، ئىششىقلارنى تۆگىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، مۇۋاپىق ھالدا ھامىلە چۈشۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ياغلىق شورپا بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىچكى تەرەپتىن مۇمكىنقەدەر ئىشلەتمەسلىك. ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ھاك ياكى شاخار.

سالاجىت

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: زەھەرنى قايتۇرۇش، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنى توسۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، مەنىينى تىزگىنلەش، سۈيدۈكنى تىزگىنلەش، سۈيدۈكتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش، بارلىق ئەزالارغا ۋە روھقا قۇۋۋەت بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: كىچىك بالىلار، ياشلارغا بېرىلمەيدۇ. چوڭ، قېرى كىشىلەرگە 0.8 - 0.4 گرام.

سامساق

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تاغنىڭ 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل ماگدۇرۇش، خۇننى تازىلاش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماگدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىستېمال قىلىنسا باشنى قايدۇرىدۇ. بۇۋاسىر ھەم ھامىلىدار ئاياللار ئۈچۈن زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۇ ياكى تۇز بىلەن قايناتىش، بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى، يۇمغاقسۈت بىلەن بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: پالەچ كېسەللەرگە كۈندە بىر چىشتىن ئاشۇرۇپ، 40 كۈنگىچە 40 تالغا يەتكۈزىدۇ. 41 ـ كۈندىن باشلاپ بىردىن كېمەيتىپ بىر دانىغىچە يەيدۇ. باشقا كېسەللىكلەردە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

سانايى مەككە

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلتلىرىنىڭ بۇزۇق قىسمىنى بەدەندىن تازىلاش، ئىرقۇننىسا، شەقىقە، كونا يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: كۆڭۈلنى پەرىشان قىلىدۇ، كىندىك ئەتراپىنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى بىلەن مايلاش، سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل بىلەن ئىشلىتىش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سازەچ ھىندى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. تال كېسەللىكى، ئىستىسقا، مەقئەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە سىلى (ئۆپكە جاراھىتى تېشىلىش ئەھۋاللىرىغا زىيانلىق.)
تۈزەتكۈچىسى: ئىپار.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر مىسقالغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە سۈنبۇل ھىندى.

چاشقان (موش)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مايىقى يەلنى يۇرۇشتۇرىدۇ. سۆيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. سىركە بىلەن دوۋساققا چاپسا، قاننى ئېرىتىپ چۇشۇرىدۇ، مايىقىنى كۆزگە چاپسا. كۆزنى روشەن قىلىدۇ. كىرپىك تۆكۈلۈپ چۈشۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. گۆشىنى پىشۇرۇپ يېسە، سۆيدۈكنى دەرھال ماڭدۇرىدۇ.

سېرىق ئوت

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، سەۋدا، بەلغەم خىلتلىرىنى سۈرۈش، نېرۋىنى پەسەيتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، سەرتان (راك) كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يۆمشاق سوقۇلسا ياكى قاتتىق قاينىتىل-

ـسا، قوۋۋىتىدىن كېتىپ قالىدۇ، كۆپ قايناتماسلىق لازىم.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش ياشتىن يۇقىرىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامغىچە، قايىنتىلمىسىدىن 10 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

سېرىز ئوت

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر گرامغىچە ۋە باشقا ئەھۋاللاردا هاجەت مىقداردىن.
ئورۇنباسارى: پالەك ياكى ئوسۇڭ.

سىركە

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى قاتۇرۇش، قۇرۇتۇش، تاماق سىڭدۇ-رۇش.
زىيانلىق تەسىرى: نېرۋا خاراكتېرلىك ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە، قۇرۇق يۆتەل ۋە سوغۇق مىجەزلەرگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: تاتلىق نەرسىلەر، ياغلىق شورپىلار، يۆتەل ئۈچۈن بادام مېغىزى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 29 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: لىمون سۈيى، قۇرۇق مىجەزلەرگە مۇسەللەس.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

سېغىزخان (ئەق ـ ئەق)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئۆتىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزدىكى ئاق پەردىنى يوق قىلىدۇ. كۆزدىكى يىرىڭلىق چاقىنى يوق قىلىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

سىرس

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، چىشنى چىڭىتىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 12 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بىخ سۇس

سىيالىيوس

تەبىئىتى: ھەممە خىلىرىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، تارقىتىش، يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھىڭ

سىيادان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئەمچەككە سۈت پەيدا قىلىش، سۈيدۈك ماڭ-دۇرۇش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، چاچنى قارايتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركىگە چىلاپ بېرىش، بۆرەك ئۈچۈن كەتىرا قوشۇپ بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا رۇم بەدىيان، يېرىم مىقدار-دا شىبىت (سېرىقچېچەك).

سىماب

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: تېز تەسىر كۆرسىتىش، بەدەننىڭ سالامەت-لىكىنى ساقلاش، پەينى، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، تېرە، تاناسىل ئەزا كېسەللىكلەرنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئېغىزغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۈت ۋە مايلىق شورپىلارنى بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆلتۈرۈلمىگەن سىمابتىن چوڭ كى-شىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: ئېرىتىلگەن قوغۇشۇن.

سۇماق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش، ئاشقازان ـ ئۈ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چەيلەردىكى سەپرانى پەسەيتىش، قان تۇكۇرۇشنى توسۇش، ئىچ-نى توختىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازىنى سوۋۇپ كەتكەنلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سىركە ۋە ئاقاقىيا.

سۇزاپ

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئەقلىنى زىيادە قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا شەقىقە پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: يالپۇز

سۇزاپ ئۇرۇقى

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازانىنى قىزىتىش، رەڭگىروينى قىزا-رتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە، كۆپ ئىشلەتسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

سۇرمە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇ-تۇش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، كۆزنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قان-نى توختىتىش، تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

سۆگەت

تەبىئىتى: گۈلىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.
يوپۇرمىقى: قۇرۇق سوغۇق.
ئۇرۇقى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، خەفەقاننى يوق قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: بەلگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر،
ئىشلىتىش مىقدارى: سۈيىدىن 60 گىرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: خېنە گۈلى، نىلۇپەر.

سۆرۈنجان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئورگانلارنىڭ چوڭقۇر يېرىدىن بەلغەملەرنى سۈرۈپ چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چاپلىشاڭغۇ خىلىتلار-نى تارقىتىش، بولۇپمۇ چوڭ بوغۇملاردىكى خىلىتلارنى تارقى-تىش. جىگەر كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان، ئۈچەي، مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، زەپەر، شېكەر، ئەگەر قارىسىنى يەپ سالسا، ئۇنىڭغا يېڭى سۈت ئىچكۈزۈش (قۇستۇرۇش).

ئىشلىتىش مىقدارى: يېشىغا قاراپ چوڭلارغا تۆت گىرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى: بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە باراۋەر مىقداردا مەككە خېنىسى، يېرىم ۋەزنىدە مۇقەل.

سۇنبۇل تىب

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، ئاشقازان، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى يۇقىرى قىلىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، مېڭە، تىل ۋە كۆكرەكتىكى، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى تارتىش، ئاشقازان، ئۈچەيگە ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توسۇش، جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ھۆل يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى، قۇسۇش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يەر قان، تال ئاغرىقى، ئىچكى ئىششىقلاردا، بۇۋاسىر كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلارنىڭ بۆرىكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئىزخىرمەككى، سازەچ ھىندى.

سەئدى ھىندى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تاشلارنى ئېرىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، ئەقلىنى زىيادە قىلىش، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، پەيلەرنى چىڭىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: يىلتىزى بىلەن ئىشلەتسە، دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزىدۇ، گالغا زىيانلىق. كۆپ ئىچسە قاننى كۆيدۈرىدۇ، ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى: گالغا قارىتا شېكەر، ئۆپكىگە رۇم بەدىيان. قاننى كۆيدۈرمەسلىك ئۈچۈن ئۈچ كۈن سىركىگە چىلاپ ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا سۇنبۇل، يېرىم ۋەزنى مورمەككى، $\frac{1}{4}$ ھەسسە دارچىن.

سۇنبۇل رۇمى

تەبىئىتى: سۇنبۇل تىپتىن ئىسسىقراق.

خۇسۇسىيىتى: قابىزلىقتا سۇنبۇل تىپتىن ئاجىزراق، باشقا تەسىرى ئاساسەن ئوخشاش.

سەبرى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى سۈرۈش، ئاغرىق قالدۇرۇش، يەل

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: مىقداردىن زىيادە بېرىلسە قان كەلتۈرىدۇ.

دىققەت: ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەي ئاجىزلارغا بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئۈچەي ئۈچۈن كەتىرا، جىگەر ئۈچۈن قىزىلگۈل، ئاشقازان ئۈچۈن مەستىكى، مەقئەت ئۈچۈن مۇقەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: $3\frac{1}{2}$ گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى: ئىششىق جاراھەتلەر ئۈچۈن ئىككى ھەسسە ھۆزوزى مەككى؛ سۈرۈش ئۈچۈن $1\frac{1}{2}$ ھەسسە تۇربۇت ياكى ئۆز ۋەزنى بىلەن ئەمەن.

سەفداپ كاشغەرى

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، جاراھەتلەرنىڭ ئاغرىقىنى پۈتتۈرۈش، ئارتۇق، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: گالنى بوغىدۇ، ئارتۇق ئىشلەتسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئۈچ گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: مەداستان (موردارسەڭ).

سەدەپ

تەبىئىتى: مۆتىدىل، كۆيدۈرۈلگەنىنىڭ قۇرۇقلۇقى يۇقىرى.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، قان توختىتىش، ئەزالا-

رنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، تالغا زىيان قىلىدۇ. ئۈستىدىكى قارا پوستىنى قىرىۋېتىپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: مەرۋايىت.

سەرپىستان

تەبىئىتى: ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى: كۆكرەكنى، قورساقنى، گالنى يۇمشىتىدۇ، سەپرا، قان خاراكتېرلىك ماددىلارنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىرىش، سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: چىلان ۋە قىزىلگۈل.

ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گرام

ئورۇنباسارى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى.

سەرتان نەھرى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شىۋاق.

ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى: قەنبىل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەرتان بەھرى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ قۇرۇق سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدىنىڭ ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: كۆز گۆشلىرىنى قۇۋۋەتلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، كۆزنىڭ ياش خالتىسىدىن تۆكۈلىدىغان ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئىستېمال جەھەتتىن بېرىلمەيدۇ، بېرىلسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

سوقمۇنىيا

ماھىيىتى: پىلەك ئۆزارتىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇسارىسى.

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم ۋە كۆيۈك سەپرانى سۈرۈش، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ھەم ھەيز ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: بەك ئىسسىق، بەك سوغۇق كۈنلەردە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە، يۈرەك، ئۆچەيلىرى ئاجىز كىشىلەرگە، ھامىلىدار ئاياللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن سانايى مەككى، رۇم بەديان، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى بېھى سۈيى بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 0.8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: $1\frac{1}{5}$ ھەسسە سېرىق سەبرى، $\frac{1}{2}$ ھەسسە سېرىق ھېلىلە.

سەندەل

سەندەل ئاق، سېرىق، قىزىل سەندەل دەپ ئۈچكە بۆلىنىدۇ.
تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يالغۇز ئىچسە جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گىرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى: يېرىم ھەسسە كاپۇر ھەم ئۆشنە.

سەنگى جاراھەت (جاراھەت تېشى، ھەجرى ئەرابى)

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچكى ئەزالاردىن، جاراھەتلەردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش، يىرىڭلارنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: دۈشۈنغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قايماق ۋە شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.

سەكبىنەچ

ماھىيىتى: بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمىدۇر.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: قىزىتىش، يۆتىلىشنى، يەللەرنى تارقىتىش، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، سېرىق سۇ، قويۇق بەلغەملەرنى ئىچكى ئەزالاردىن تارتىپ چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئورۇنباسارى: رازىيانەچتۇر.

سەقەنقۇر

تەبىئىتى: يېڭىسى ھۆل ئىسسىق، كونىسى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: خاس يېپىشكە بولمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا $1\frac{1}{2}g$ غىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى: قۇم بېلىقى، تاغ بۇقىسىنىڭ قۇرۇق ئالىتى.

سەلخۇلھەيىە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بوۋاسىر، سۆگەلنى يوق قىلىش، بۆرەك، سۈيدۈكتىكى قاننى چۈشۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆزگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گىرامغىچە.

سەمەكتە مۇس سەيدا

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئىككى گىرامغىچە بېرىلىدۇ.

سەنگىيا

بۇ كاندىن چىقىدىغان تاشتۇر. رەڭگى ئاق، ۋەزنى ئېغىر، پارقىرايدىغان تاشتۇر.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، زەخىملەرنى پۈتتۈرۈش، ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: $1\frac{1}{2}$ گىرامى ئىچكى ئەزالارنى كۆيدۈرۈپ ئۆلتۈرىدۇ، شۇڭلاشقا ئىچىدىن ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. جاراھەتلەرگە سېپىقماي، گۈلاب بىلەن سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
ئەگەر ئىچكى جەھەتتىن يېيىشكە بېرىلىپ قالغان بولسا، سىماب بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەرگە قىلىنغان چارە قىلىنىدۇ.

سۇندۇرۇس

بۇ بىر خىل يېلىم كەھرىۋاغا ئوخشايدۇ.
تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: يىرىم ھەسسە كەھرىۋا.

سەۋزە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، مەنىينىڭ جەۋھىرىنى زىيادە قىلىش، ئىچنى يۇمشىتىش، بەلغەمنى، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، جىگەر ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش رولى بار.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە ئاشقازانغا، گالغا، پەيگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: تاغ سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان،

سەۋسەن

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئۆپكە، تال، جىگەر، بالىياتقۇ، بوۋاسىر، خانازىر كېسەللەرگە تەسىر قىلىدۇ. ھەيز ماڭدۇرىدۇ، زەخىملەرنى پۈتتۈرىدۇ.

شاپتۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، پەيلەرنى، تەشنالىقنى، قاننىڭ، سەپرانىڭ قاينىشىنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى: هۆل سوغۇق مىجەزلەرگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، هەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: چېچىكى بەش گرامدىن 10 گرامغىچە، مېغىزىدىن 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆرۈك.

شاقاقۇل

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە هۆل.
خۇسۇسىيىتى: باهنى قوزغاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى كېمەيتىش، روهنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان، بۆرەكنى قىزىتىش خۇسۇسىيىتى بار.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە ئەهۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى: جىنسىي ئالاقىنى كۈچلەندۈرۈشتە سەنۇبەر ئۇرۇقى، بوزىدان.

شادىنەج

تەبىئىتى: يۇيۇلمىغىنى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: قۇرۇتۇش، قاتۇرۇش، يىرىڭلىق جاراهەتلەرنى پۈتتۈرۈش، پەيلەرنى، ياغ ئارىلاش گۆشلەرنى كۈچلەندۈرۈش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى ـ تاشقى ئەزالاردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىخنىڭ سىقىلغان سۈيى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئورۇنباسارى: كۆزدىن باشقا ئەزالارغا ئىشلىتىشكە خۇنسەنياۋشان.

شاخار

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، جاراھەتلەرنىڭ ئارتۇق، بۇزۇق گۆشلىرىنى كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سېرىقماي ياكى سۈت قىزىتىپ بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

شاقايقۇلنىئمان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ئەپيۇندىن كۈچلۈك.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ناۋات ۋە ھەسەلدۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا 0.1 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

شام ياغىچى (بەرەنجاسىپ)

بۇ بىر ئۆسۈملۈك.
تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: يۈرەككە زىيان قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى: بابۇنە، ئەفسەنتىن.

سىرىقچېچەك

بۇ بىر خىل دورا ئۆسۈملۈكنىڭ ئورۇقىدۇر.
تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، توسالغۇنى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: لىمون سۈيى، سىركەنجۇبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆزىنىڭ بەرگى.

شەترەنجى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنى پارقىرىتىش، كۆيدۈرۈش، تېرىگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يېپىشقاق خىلتلارنى چىقىرىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، چوڭ بوغۇملاردىكى تورۇۋالغان بەلغەمنى چىقىرىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تال كېسەللىكلىرىدە مارجان، باشقا كېسەللەردە ئوردان، زورۇمبات.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىرخىست

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، كۆيگەن خىلتلارنى سۈرۈش ۋە جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەتنى پەسەيتىش، ئاشقازان، يۈرەك، جىگەرنىڭ ئىسسىلىشىنى (كۆيۈشۈشىنى) پەسەيتىش، جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرۇش، كۆكرەك قۇرۇقلۇقىنى ياندۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ. مەنىينى سۇۋۇتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان، بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 100 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا تەرەنجىبىن.

شېكەر قومۇشى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: قاننى ياخشىلاش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆكرەكنىڭ ۋە ئۆپكىنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىش ۋە قۇرۇق يۆتەلنى يوقىتىش، بولۇپمۇ ئوتقا كۆمۈپ پۈچۈلانغان بولسا ياكى مۇقەششەر قىلىپ قايناق سۇ بىلەن يۇيۇلغان بولسا، بەدەننى سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تاماقتىن كېيىن كۆپ يېسە قورساقنى ئىششىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۇدا قاينىتىپ يېيىش ھەم بىرئاز رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

شەپەرەك

بۇ بىرخىل ئۇچار چاشقان.
تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى سۈرۈش، ئىس-تىسقا، يانپاش ئاغرىقى، مۇپاسىل ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، كى-چىك بوغۇملار ئاغرىقىنى يوق قىلىدۇ. بۇنىڭ مايىقى، گۆشى ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

شېكەر

تەبىئىتى: ئاق شېكەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل. قارا شېكەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق. ناۋاتنىڭ 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى، گالنى يۇمشىتىش ۋە كۆكرەك، ئۆپكىنى يۇمشىتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش، باھنى، پەيلەرنى قۇۋ-ۋەتلەش، ياخشى قان پەيدا قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە، ئۇچەي كېسىلى بارلارغا، ئىچى سۈرۈشكە زىيان قىلىدۇ. سەپرا مىجەز ۋە ھۆل مىجەزلەرگىمۇ بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام، يېڭى سېغىلغان سۈت، ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، تاباشىر، ئۇسۇڭلار.
ئىشلىتىش مىقدارى: 50 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تەرەنجىبىن، شىنە، سۈت، ھەسەل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىۋاق

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى يۇمشىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، بۇزۇلغان خىلىتلارنى چىقىرىش، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى ماڭدۇرۇش، ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چىقىرىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان، پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئەمەن.

شۇمشا

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش، يوپۇرمىقى يەل، ئارقا تەرەت، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرىدۇ. ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە، كۆكرەكتىكى تۇرۇپ قالغان ماددىلارنى چىقىرىدۇ ھەم يۆتەل، ھاسىراش، ھۆمۈدەش، نەپەس سىقىلىش، ئۈچەي ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئاغرىقى، بىھوشلۇق، تاشاقنىڭ ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەديان ئانار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق مىجەزلەرگە يوپۇرمىقىغا كاسىنە قوشۇپ بېرىلىدۇ، يېغى، ئۇرۇقى ئىسسىق يەلنى تارقىتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گىرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: شۇمشا ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، زىغىر.

شەۋكىران

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: بىھوش قىلىش، مەست قىلىش، ئۇخلىتىشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى: ئالتە گرام ئىستېمال قىلىپ سالسا ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: دەرھال قۇستۇرۇش، ئىچىنى سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىپ ئىچىنى سۈرۈش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: كۇندۇر.

شۇكائى

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان خوخىنىڭ بايانى كۆرۈلسۇن.

غاپەس

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارتىۋېلىش، پارقىرىتىش، جىگەرنىڭ ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قان يوللىرىنى تازىلاش، مۇرەككەپ تەلەپلەرنى پەسەيتىش، كۆيگەن خىلتلارنى سۈرۈش، سۈتنى ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تەرلىتىش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە. ئەگەر باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتمەكچى بولسا 4 ـ 2 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئورۇنباسارى: تەپلەرگە ئىشلىتىشتە باراۋەر مىقداردا ئاسا-رۇن، يېرىم مىقداردا ئەمەن.

غار غار

تەبىئىتى: ئۆزىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىس-سىق. مېغىزى يوپۇرمىقىدىن ئىسسىق، مېۋىسى باشقا ئەزالاردىن قۇرۇقراق.

خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، خۇش قىلىش، قۇۋۋەتلەش، سويۇقلۇق ماڭدۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى: ئۈرۈقى، يېغى، ئاشقازاننى بوشاشتۇر-دۇ. كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ. قۇستۇرىدۇ، كۆكرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا قوشۇپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: يوپۇرمىقى، ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام-غىچە.

ئورۇنباسارى: ھەببۇل مىھلەپ، ئاچچىق بادام مېغىزى.

غارىقۇن

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى، سەۋدانى سۈرۈش، ئېلىشىپ كەلگەن سەپرانى چىقىرىش، قويۇق خىلىتلارنى چىقىرىش، پار-چىلاش ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، ھەر تۈرلۈك قۇلۇنجىنى يوقىتىش، جىگەرنىڭ، بۆرەكنىڭ تو-سالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈرگۈ دورىلارغا ياردەم بېرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ھەيدەش، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى، مېڭىنى قۇۋ-ۋەتلەش، بۇزۇق خىلىتلارنى ئىسلاھ قىلىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە شاھمەنزەل، تۆت ھەسسە تۇر-بۇت. باراۋەر زەنجىۋىل ياكى پەرفىيۇن 5 .8 ھەسسە ئەفتىمۇن (سىرىق ئوت سەككىز ھەسسە).

غاز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىدۇ، قۇلۇنجى، ئىستىسقا، مۇ-پاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەس ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىقسۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

غەرپۇس سەمەك

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەر يېلىمىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاش، زەخمە، جاراھەتلەرنى يېپىشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

ئەينۇلا

تەبىئىتى: ياخشى، پىشىقىنى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل سو-غۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پە-سەيتىش، ئىچىنى يۇمشىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: مېڭە، ئاشقازان كېسەللىرىگە، سوغۇق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مېڭە ئۈچۈن چىلان، ئاشقازان ئۈچۈن گۈل-قەنت، سوغۇق مىجەزلەرگە مەستىكى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىش مىقدارى: 60 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تەمرى ھىندى.

قاپاق

تەبىئىتى: ھەممىسى 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سوۋۇتۇش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تۇسال- غۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، قورساقنى يۇمشىتىش ۋە سېرىق كېسەلنى يوقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىشتۇر. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەز، ھاۋا كىلىماتى سوغۇق جايلاردا ئولتۇرۇشلۇق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قۇستۇرۇش، سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈ- چۈن ھەسەل سۈيى، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، زىرە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: قاپاق يېغى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئۆپكىدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

قارىمۇچ

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش، بەدەننى قىزىتىش ھەم ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەلغەمنى تازىلاش، زەھەر تەسىرىنى پەسەيتىش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەردە كۆكرەك ۋە گالنىڭ يىرىكلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە باش ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇقلۇق ياغلاردۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ تۆت گىرامغىچە ئىستې- مال قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى: زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاشقازان، تال كېسەللىكى ئۈچۈن، زەرەر پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق مۆچ باراۋەر مىقداردا.

قارا ھېلىلە

تەبىئىتى: ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇننى تازىلاشتۇر.

زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ھېلىلە كابىلى.

قارا چۈمۈلە

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: دوۋسۇننى قۇۋۋەتلەيدۇ، چۈمۈلە يېغى تەييارلاپ قۇلاق ئېغىرلىقىغا ئىشلەتسە قۇلاقنى ئاچىدۇ، كۆچۈلا يېغى، سىماب يېغىغا تاشلاپ ئۈچ ھەپتە ئاپتاپقا قويۇپ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنى مايلىسا، جىنسىي ئەزانى چوڭ ۋە كۈچلۈك قىلىدۇ، قوزغايدۇ. چۈمۈلىنى سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئىششىق، قاپارتچۇق، خانازىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈمۈلىنى سوقۇپ، تۈك چىقىشقا تېگىشلىك جايلارغا چاپسا، تۈك چىقىشنى توسىدۇ ۋە ئۇنى يېسە يەل، قۇلۇنجى ۋە تولغاق كېسەللىكگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قورساق كورك‌ىراشنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە، ھەسەل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قارلىغاچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە يەرقانغا، تالغا پايدا قىلىدۇ. سۆيدۈك يولىدىكى تاشنى چىقىرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭ مېڭىسىنى ھەسەل ياكى ئۆزىنىڭ مايىقى بىلەن قوشۇپ كۆزگە سۈرتسە، كۆزگە سۇ چۈشۈپ قالغانغا، كۆز قىچىشقانغا، كۆز قىزىرىپ قالغانغا مەنپە-ئەتلىكتۇر. كۆزگە ئاق چۈشكەنگىمۇ پايدىلىق. ئۇنىڭ قېنىنى، مايىقىنى بەدەنگە چاپسا، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. بە-ھەق، بەرەسكە مەنپەئەتلىك، چاچنى قارا قىلىدۇ. مايىقىنى، قېنىنى ئاياللار ئىچسە، ئىچىدىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

قېچىر

تەسىرى: ئات بىلەن ئېشەكنىڭ نەسلىدىن بولىدىغان بىر ھايۋان، ئۇنىڭ گۆشىنى يېسە پەي، بوغۇم، مۇپاسىل، ئىرقۇن-نىسا ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايال كىشى ئادەتتىن پاك بولغان كۈندىن باشلاپ قېچىرنىڭ جىگىرىنى ئۈچ كۈن، كۈندە ئۈچ مىسقالدىن يېسە قورسىقىدا قالمايدۇ. ئەگەر قېچىرنىڭ تېرىسىنى ئايال كىشى ئۆزى بىلەن بىللە ساقلىسا، قورسىقىدىكى بالا چۈشۈپ كېتىدۇ، قورسىقىدا بولمىسا، قورسىقىدا قالمايدۇ. ھامىلىدار بولۇشتىن ساقلايدۇ.

قايماق

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆلدۇر.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇ-

رۇش، بەدەننى سەمرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالنىڭ يە-
رىكلىكىنى يوقىتىپ، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى
پەسەيتىش، ئىچكى ـ تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيە-
تى بار.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ئېغىزىنى سۇسلاشتۇرىدۇ،
كۆپ ئىستېمال قىلسا ئىچىنى سۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: تۇز، شېكەر، قەنت، ناۋات، ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: 90 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: $\frac{1}{2}$ قىسمى قايناپ تۇگىگەن سۈت.

قانىسە (توخۇ تاشقىنىڭ پوستى)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: غىزالىق تەركىبى كۆپ، ياخشى قان پەيدا
قىلىدۇ. خەفەقاننى كۆتۈرىدۇ.

زىيــانلىق تەسىرى: قۇلۇنـجى پەيدا قىلىــدۇ، ئۈزۈندا
سىــڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە، تۇز، ئاچچىقسۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

قېتىق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تەشنالىقنى
پەسەيتىش، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى
ئاشۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەز ۋە ئاشقازىنى ئاجىز (سو-
غۇق) كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇزەتكۈچىسى: ئىسسىق مەجۇن دورىلار ۋە زەنجىۋىل مۇرابـ-
باسى.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى: سۇزمە، قىتىق.

قىتىق سۇزمىسى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىـ-
تىش.

زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل، پۇدىنە، سەئتەر.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قىچا

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، ئارتۇق خىلىتلارنى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش، مېڭە، ئاشقازان ۋە قالغان ئەزادىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىـ-
دۇ، ئۇسسىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: كاسىنە، بادام يېغى، سىركە.

ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە ھەببى رىشات، ئادراسمان ئورۇقى.

قەردمانە

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قىزىتىش، بەدەننىڭ تاشقى تەرىپىـ
نى قىزىتىش، شىلىملىق خىلىتلارنى ئېرىتىش، ئىچكى ئەزالار-
نى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سېرىق ئوت، رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرام

ئورۇنباسارى: ئىمزىر، ئادراسمان، مۇشكى تارامۇش.

قىلىن دارچىن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا، 3 ـ دەرىجىنىڭ
ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان، جىگەرنى
قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، يەللەرنى
تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆچەي كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سەرپىستان سۈيىگە كەتىرا قوشۇپ بېرىلسە
بولىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

قىرغاۋۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: گۆشى بەك نازۇك ۋە پات سىڭىدۇ، ياخشى
قان پەيدا قىلىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇنۇتقاقلىق، ۋەسۋە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سىنى (دىلىغۇللۇق) نى يوقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئاچچىق سەپرا پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجۇبىل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى: كەكلىك مايىقى، بەھەق، بەرەسكە مەنپە-ئەتلىك.

قىزىلگۈل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسستما پەسەيتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەيدە، جىگەر، مېڭە، ئۆپكە، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەت-لەيدۇ. ئاغرىق قالدۇرىدۇ، ئىچنى قاتۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: داۋاملىق ئىشلەتسە، جىنسىي قابىلى-يەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەببەزەلەم، رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھۆلىدىن 15 گرامغىچە، قۇرۇقىدىن 10 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا بىنەپشە ياكى $\frac{1}{4}$ ھەسسە مەر-زەنجۇش.

قىزىلگۈل چېچىكى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، رەھمى جاراھىتىنى پۈتتۈ-رۈش، ئادەت تەڭشەش، يەل ياندۇرۇش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قىزىلچا

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەيىنى چىڭىتىش، بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇ-سۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئىستىمال قىلىشتا ئەدەس، قىچا، ئاچ-چىقسۇ بىلەن بىرىلىدۇ. ئىسسىق مىجەزلەرگە غورا شەربىتى ياكى ئۇترۇچ شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 40 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: چامغۇر.

قىزىل چۆپچىن

تەبىئىتى: ھۆل ۋە يىگى ۋاقتىدا ھۆل ئىسسىق، قۇرۇپ كونىرىسا قۇرۇقلۇق، ئىسسىقلىق تەرىپى غالىب بولىدۇ. رەڭگى قىزىل، ئېغىر بولغىنى ياخشىسىدۇر.
خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىش، تەرلىتىش، سۈيۈلدۇرۇش ۋە تازى-لاش، روھنى ساپ قىلىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، بەدەنگە تېز تاراش، تەبىئىي ھارارەتكە ياردەم بېرىش، ئەزايى رەئىسلەرنى، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرۇش، كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پالەچ، لەقۋا، ئەزالار تىت-رەش، ۋە يىغلىپ قېلىش كېسەللىرىگە، سەۋدا خاراكتېرلىك كونا باش ئاغرىقى، نەزلىنى يوقىتىش، زېھنى ئېلىشىشنى يوقى-تىش، ھەر تۈرلۈك جۇنۇن ۋە بارلىق سەۋداۋى كېسەللەرگە، جوزام، سىفلىس، تەمرەتكە، قىچىشقاق، بۆرەك، دوۋسۇن جارا-ھىتى، بوۋاسىر، خانازىر، سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش، رىھىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەرخىل كېسەللىرىگە، يەرقان، سىل، مۇپاسىل، دائىس سۆئ-لەپ، دائىلىھەيىيە، ئىرقۇننىسا قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەپيۇن خۇمارىنى يوق قىلىدۇ. بۇزۇلغان، كۆيگەن خىلىتلارنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، رەڭگ-روينى چىرايلىق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كىچىك بالىلارغا، ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئانار.

ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گىرامغىچە بېرىلىدۇ.

قىزىلمۇچ

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: چاپلاشقاق بەلغەمنى، قويۇق يەللەرنى، تو-سالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە، گالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سېرىقماي ۋە باشقا ياغلاردۇر.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.

قۇستە

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەديان.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: يېرىم ۋەزنىدە ئاقىرقەرھا ياكى باراۋەر مىق-داردا ئىگىر.

قۇ

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئانار شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆترۈچ

قۇشقاچ

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆل سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىرىگە ۋە بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئانار، سىركەنجىۋىل، ئاچچىقسۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قۇلقۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەكنى، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈ-رۈپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە باشنى ئاغرىتىدۇ، ئاشقا-زانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قۇرۇق ئىشلىتىش، قەنت ياكى ھەسەل بى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لەن يېيىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاق تۇدەرى ياكى چىلغوزا.

قۇل يىلىن

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان زەھەرنى يوقىتىش، بەدەندىكى ھەر تۈرلۈك داغلارنى يوقىتىشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى: گۆشنى يېسە سەزگۈرلۈكنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە ۋە سېرىقماي.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: كېلەر.

قۇندۇز قەھرى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇ ئېچىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، زەھەر پەسەيتىش، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.5 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئېگىر ياكى يېرىم ۋەزنىدە قارىمۇچ.

قوغۇشۇن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئەزانى يىغىش، ئىششىقلارنى قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە زەھەرلەپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قوغۇن

تەبىئىتى: ئوبدان پىشقىنى مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى بوشىتىش، بۆرەك، دوۋساقلاردىكى تاشنى ئېرىتىش، تۇسالغۇ ئېچىش، ئورگانىزمغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە ئىچنى سۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، سىركەنجىۋىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قوغۇن ئۇرۇقى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇ ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، بۆرەك، دوۋسۇننى تازىلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل ۋە بىنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: چىلغوزا مېغىزى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇمچاق

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: زەھەرلەرنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گىرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

قوي

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قوينىڭ ھەرقايسى ئەزالىرى ئورگانىزمدىكى ھەرخىل ئەزالارغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، قان كۆپەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە كېسەللىرىدە يۆتەلنى كۈچەيتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كونىرىغان بولسا، سامساق ياكى يۇمغاقسۈت بىلەن يېيىش، ئۆپكە كېسەللىرى ئۈچۈن چامغۇر، قارىمۇچ بىلەن يېيىش.

قەھۋە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش. قان تېزلىكىنى پەسەيتىش، قويۇق خىلتلارنى سۇيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئاغرىقى ھەم ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، زەپەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قەغەز لىمون

تەبىئىتى: 2 ـ سوغۇق 1 ـ قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق شىلىمشىقلارنى يوقىتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدا مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: پورتىخال.

قەيقەھرى

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقنى ياندۇرۇش، بەدەننى پارقىرىتىش. زەخمە ـ جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل ۋە خەشخاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر گرامغىچە.

قەلەمپۇر

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، مېگە، يۈرەككە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىش، پالەچ، لەقۋا، مېگە توسالغۇلىرىنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك، ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارچىن، خولىنجان.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قەيسەر گىياھى

تەبىئىتى: ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يىغىش، قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك، ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بابۇنە، يېرىم ۋەزىندە ئەنجۈر يوپۇرمىقى.

قەيسۇم

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، نەپەس يوللىرىنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، خەشخاش، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەمەن، بابۇنە.

قەنتەرىيۇن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، تۇتۇش كۈچىگە ئىگە.
يىلتىزىنىڭ تەسىرى مۇرەككەپ ۋە ھەرخىل بولغاچقا، ئوخشىمىغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ. مەسىلەن: ھەيز، خۇننى ماڭدۇرۇش، ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش، كۆكرەك ۋە مېڭىنى تازىلاش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قەنتەرىيۇن سەفىد، ھوزوز.

قەنبىل

تەبىئىتى: 2 - قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئۈچەيدىكى ئۇششاق مەددىلەرنى چىقىرىش، شىلىمشىق ۋە بۇزۇق خىلىتلارنى سۈرۈش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سەكبىنەچ، بەرەنگى كابىلە، مۇقەششەر.

فىروزەج

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە سوغۇق، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرۈش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: 1 ~ 2 گىرامغىچە.

قەنتەرىيۇن سىغىر

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تامامەن قەنتەرىيۇنغا ئوخشاش. بۇ ئۇنىڭدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆچلۈكرەك.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھۆلىدىن ئالتە گىرامغىچە. قۇرۇقىدىن توققۇز گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئەمەن ياكى بابۇنە، تۇربۇت.

پەرفىيۇن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، قىزىتىش، قويۇق بەلغەمنى سۈرۈش، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، رەئىسە قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: پەرفىيۇننى تەنھا يېسە قۇلۇنجىنغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: مۇقەل، قۇلۇنجىدا قۇندۇز قەھرى.

ئورۇنباسارى: ئىستىسقادا مازارىيون.

فۇپەل

تەبىئىتى: 2 - قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، مېڭىگە ئۆرلىگەن گازلارنى توسۇش، پەيلەرنى چىڭىتىش، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش، ئېغىزنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەكتە، دوۋسۇندا تاش بارلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.

پەنەرمايە

تەبىئىتى: 2 - قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ ئۆت-كۈنى توختىتىش، بۇرۇندىن، بالىياتقۇدىن كەلگەن قان ھەم ھۆل-لۈكلەرنى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئارتۇق ئىشلەتسە ئاشقازان - ئۈچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زىخ بىلەن ھەسەل.

فەرەنجىمىشكى

تەبىئىتى: 2 - نىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، 2 - خىلى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باش ئاغ-رىقىنى پەسەيتىش، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىكلەرنىڭ بېشىنى ئاغ-رىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە ۋە سىركەنجىۋىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بادرەنجى بۇيا

كاتىھىندى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە تاش پەيدا قىلىدۇ، باھنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: ئىپار، ئەنبەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: گىل ئەرمىنى

كاشىم

تەبىئىتى: 3 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇ ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، قۇيۇق، خام خىلىتلارنى پىشۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قۇرت چۈشۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركىگە چىلاپ ئىشلىتىش، ئارپىبەدىيان بىلەن قوشۇپ بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دوقۇ

كۆركەم

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، سېرىمنى كۈچلەندۈرۈش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، تۇسالغۇنى ئېچىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل، رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قۇستە

كاكىنەچ

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: نەپەس ئورگانلىرىنى ئاچىدۇ، بۆرەك، سۈيدۈك يول كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: قەۋزىيەت قىلىدۇ، ئەزالارنى تويغۇسىز قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: يەرلىك مارجان شوخلا.

كاسىنە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇنى ئېچىپ، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، قاننى توختىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. يەرقان كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: كونا يۆتەلگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش مىسقالغىچە.

بىخ كاسىنە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى سوۋۇتىدۇ، غىزا يوللىرىنى پاكلايدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قاننى پاكىزە قىلىدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆپۈكى دەريا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى سۇيۇلتىدۇ، ھۆل، ھەبزىنى توختىتىدۇ. چىشنى پارقىرىتىپ، ئاشقازاننىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاۋازغا، گالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھابلار
ئورۇنباسارى: شىيىم

كەكلىك

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، پا-لەچ، لەقۋا ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. كۆزنى روشەن قىلىدۇ، ئىچ سۈرۈكنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل.

كۈنجۈت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. گالنىڭ قۇرۇقلۇقىنى ئالىدۇ، كۆيگەن خىلىتلارنى بەدەندىن ھەيدەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزىمنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

كوروشكىن

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق، ئۆي كەپتىرىدىن ئىسسىقىراق.
خۇسۇسىيىتى: ھەممە خۇسۇسىيەتلەردە كەپتەر بىلەن ئوخ-شاش. ئاسان سىڭىدۇ.

كامادىرىيۇس

تەبئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قوۋيۇق، بۇزۇق خى-لىتلارنى يوقىتىش، مىجەزنى يۇمشىتىش، بەدەننى قىزىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: كاشىم، $1\frac{1}{3}$ مىقداردا سەلىخە ياكى غاپەس ئۇرۇقى.

كالى زىرە

تەبئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىلارنى يوقىتىش، مەددىلەرنى پىشۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەي-تىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك ھەم ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تاغ يالپۇزى.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زىرە، بەديان.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كالا سۈتى

تەبىئىتى: ئىسسىق، سوغۇق، ھۆللۈكتە مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش.
زىيانلىق تەسىرى: تاش پەيدا قىلىدۇ. بەرەس پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر ۋە ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 500 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆچكە سۈتى.

كاللەكبەسەي

تەبىئىتى: 1 ـ ئىسسىق، 2 ـ قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: خىلتلارنى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: مېڭىگە، بوۋاسىرغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغ، تۇز.
ئورۇنباسارى: قەنبىل.

كېلەر

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق مىجەزلىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت، ئوسۇك.
ئىشلىتىش مىقدارى: قۇيرۇقىدىن ئىككى گرامغىچە، گەۋ-دىسىدىن ئالتە گرامغىچە.

كىشمىش

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، باشقا جەھەتلەردە ئۇزۇملەر بىلەن ئوخشاش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادرەنجى بۇيا.

كىرپە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ۋە تارقىتىش، ئۇچەيلەرگە ماددىلارنىڭ يىغىلىپ توسۇلۇشىنى توسۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۇ بىلەن ئوبدان پىشۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گىرامغىچە.

كىسۇس

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، بۇزۇق خىلىتلارنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: لاجۇۋەرد، تۇربۇت.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كىلىسى (هاك)

تەبىئىتى: سۇ تەگمىگىنى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئۆچكەن هاكنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: تۈك چۈشۈرۈش، بەتبۈيلۈقنى يوقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: هاكنىڭ كۆشتىسىنى يېيىشكە بولمايدۇ، بولمىسا هاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شورپا ئىچىش، لوئابلارنى ئىچىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

كۈچۈلا

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: پەي ـ گۆشلەرنى چىڭىتىش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىستېمال قىلسا پەيىنى يىغىۋالىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يېغى سۈت ئىچكۈزۈش.

ئىشلىتىش مىقدارى: مۇدەببەر قىلىنغىنىدىن 0.2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: بالادۇر.

كۈدە

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، زەهەر پەسەيتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئۇرۇقى باھنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: قاننى كۆيدۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت.
ئورۇنباسارى: پىياز.

كۆكنار

تەبىئىتى: غوزىسى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇرۇقى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇقتۇر.
خۇسۇسىيىتى: ئارام بېرىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، مەست قىلىش، ئىچنى توختىتىش، قان توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، شېكەر، مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇرۇقىدىن ئالتە گرامغىچە، پوستىدىن 16 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆزى ئۈچۈن شاكىلى، ئۇرۇقى ئۈچۈن ئوسۇڭ ئۇرۇقى.

كۆك ئامۇت

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. تاتلىقى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياشارتىش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، قان سەپراىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: پالەچ، قۇلۇنجى كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، جاۋارىش كۇمۇنى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆك يانتاق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇقلۇقى يۇقىرىراق.
خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇنى ئېچىش، بەدەنگە جۇلا بېرىش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە، باشقا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، نىلۇپەر گۈلى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.

كۇندۇر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش ۋە قاتۇرۇش، مادىلارنى سۈرۈش، تازىلاش، قان توختىتىش، يەل تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: مەستىكى.

كۈمۈش

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، كۆزدىكى ئاقنى ئېلىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: فىروزە.

كۈندۈش

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاچچىق سەۋدانى چىقىرىش، توسالغۇ ئېـ
چىش، يەل تارقىتىش، پالەچ، لەقۋانى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: جاۋزولقەي.

كاۋاۋىچىن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆكرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، كونا باش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ. ئېغىزنى خۇشخۇي قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ، يانپاش ئاغرىـقى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى، سەندەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارچىن، قاقىلە، لاچىندانە.

كەپتەر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىـدە قۇرۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا، ئەزالار تىترەش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

كەتىرا

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئۆتكۈر دورىلارنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىش، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، سەپكۈننى چۈشۈرۈش، قارا داغنى ئېلىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سەمغى ئەرەبى.

كەرەپشە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى: جۇۋىنە، زىرە.

كەھرىۋا

تەبىئىتى: سوغۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، ئىچكى ھەم سىرتقى قاناشلارنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باشقا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە سەلىخە.

كەپرەس

تەبىئىتى: بەك ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سىفلىس، قوتۇر، تاز، بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھەر تۈرلۈك كونا يىرىڭلىق چاقىلارنى داۋالاش.
زىيانلىق تەسىرى: رەئىس ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كالا سۈتى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.2 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھەببى سالاتىن.

كەندىر ئۇرۇقى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈكى ئارتۇق.

خۇسۇسىيىتى: سۇدا قاينىتىپ، شىرىسىنى ھەسەل بىلەن ئىچسە بەلغەمنى چىقىرىدۇ، شىرىسىنى ئۇن، بادام يېغى، شېكەر بىلەن ھالۋا قىلىپ يېسە، سوغۇق مىجەزلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 90 مىللىلىتىر ئىچسە، بەلغەم

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋە سەپرانى سۈرىدۇ.
ئورۇنباسارى: كۈنجۈت، پىستە.

كېۋەز چىچىكى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: نېرۋىنى پەسەيتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، كونا يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىستىسقائى رەھمى كېسەللىرىگە مەنپە-ئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 50 گرامغىچە.

گۈرۈچ

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پە-سەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش، مەنىينى كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، سۈت ياكى زاراڭزا.

گىندوم دىۋانە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۈيقۇ كەلتۈرۈش، سەزگۈرلۈكنى پەسەيتىش، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاۋازنى بۇزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۈت، ياغلار.

گۆكگۈرت

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش ۋە قىزىتىش، قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى: مېڭە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، يېڭى سۈت، بىنەپشە، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.

گۈلبىنەپشە

تەبىئىتى: 2 ـ هۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قاننى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە يۈرەكــكە زەئىپلىك، ئاشــقازانغا ئېغىرلىق، سوغۇق مىــجەز كىشىلەر پۈرىسا زۇكام پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: نېلۇپەر، ھەمىشۋانگۈلى، يۆتەل ئۈچۈن گۈلى گاۋزىبان.

گۈلقەنت

تەبىئىتى: ھەسەل بىلەن تەييارلانغىنىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، شېكەر بىلەن تەييارلانغىنى 2 ـ دەرىجىدە هۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھەر ئىككىلىسىنىڭ مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئارتۇق هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۈيدۈك ماڭدۇرۇش كۈچىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: خەشخاش
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.

ئېيىق

تەبىئىتى: ① گۆشى هۆل ئىسسىق، ② يېغى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ③ تېرىسى ھەممىدىن قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، كونا چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى پەسەيتىش، قېتىپ قالغان پەيلەرنى بوشىتىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ئىتئۈزۈمى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، قىزىتقىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىششىق ھەم ياللۇغنى قايتۇرۇش، قىزىلئۆڭگەچ راكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆزىدىن 20 گرام، سۈيىدىن 80 گرام ئەتراپىدا.
ئورۇنباسارى: كاكىنەچ.

ئىرسا

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، قۇرۇقلۇقتا تۆۋەنرەك.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنىڭ قاتتىق ئىششىقلىرىنى ياندۇ-رۇش، قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئىچىنى سۈرۈشكە 80 گرام تۆگە سۈتىگە ئۈچ گرام مازارىيۇن قوشۇپ بېرىش.

ئىزخىر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئې-چىش، ئەزالارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، يەل تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: گۈلاب، نىلۇپەر، سەندەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: راسەن، تاتلىق قۇستە، قەسبۇزەرىرە.

ئىسپىغۇل

تەبىئىتى: ئېقى 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە ھۆل. قىزىلى ئالدىنقى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، قان ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: بۇ دورىنى سوقۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئۈچەيگە، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ھەسەلنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تۇز، توغرىغا قوشۇپ قۇستۇرۇش، مايلىق شورپا ئىچكۈزۈش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بېھى ئورۇقى، سىمىز ئوت ئورۇقى.

ئىسكەندە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يۆتەل، دەم سىقىش، ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەرەس كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قۇستە تەلخى، سۆرۈنجان.

ئىقلىميا

تەبىئىتى: ئۆزىنىڭ ئەسلى ماددىسى بىلەن ئوخشاش، ئەمما قۇرۇقلۇقى ئارتۇقراق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەش، كۆزدىكى ئاقنى ئېلىش، قىچىشقاقلارنى يوقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئالتۇننىڭ ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ. كۈمۈشنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلىش.
تۈزەتكۈچىسى: ئالتۇننىڭ بادام يېغى، كۈمۈشنىڭ زەيتۇن يېغى.
ئورۇنباسارى: ئالتۇننىڭ ئورنىغا تۇتىيا، كۈمۈشنىڭ ئورنىغا موردار سەنگى.

ئىنەكپىتى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پەيلەرنى يۇمشىتىش، تومۇرلارنى پاكىزلەش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىشتىهانى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، مەستىكى، پىننە.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 دانىغىچە.
ئورۇنباسارى: $\frac{1}{10}$ هېسابىدا دەن.

ئېگىر

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم ياندۇرۇش، زەهەر قايتۇرۇش، باش ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: قاننى كۆيدۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل، ئارپىبەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئېشەك

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، تۇتقاقلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تېزىكىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، خانازىر، ناسۇر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېشەكنىڭ زەكىرىنى قۇرۇق كوزىغا سېلىپ ئوت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قالاپ كۆيگىلى تۇرغاندا ئېلىپ، سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، تۇك چۈشۈپ كەتكەن جايغا چاپسا تۇك ئۈنىدۇ.

ئىپار

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، تەبىئىي ھارارەتنى كۈچلەندۈرۈش، بەلغەم مىجەز كىشىلەرگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، باھنى قوزغاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەندەل.
ئورۇنباسارى: زەپەر ياكى سازەچ ھىندى.

ياڭاق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئانار سۈيى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 24 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: چىلغوزا.

ياۋا موزا

تەبىئىتى: تاتلىقى ئالدىنقى دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ئاچچىقى ئالدىنقى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئوزۇق بولۇش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى: قەۋزىيەت قىلىدۇ، ئاۋازنى پۈتتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قەنت، سىركەنجىۋىل بىرلىسە بولىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 60 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى.

ياقۇت

تەبىئىتى: ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.3 گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئالتۇن.

ياۋا توشقان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: تۇتقاقلىق كېسەل، پالەچ، لەقۋا، يۈرەك كېسىلى، يۈرەك قوزغىلىش، ئەزالار تىترەش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاسىنە، سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

يۇلغۇن مېۋىسى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى قاتۇرۇش، بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىيانلىق تەسىرى: باشقا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قېتىق.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: موزا ياكى ئانارنىڭ ئىچىدىكى نېپىز پوستى.

يۇلغۇن

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە سوغۇق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى قاتۇرۇش، تارقىتىش، بىر ئاز قۇرۇتۇش كۈچىمۇ بار.
زىيانلىق تەسىرى: باشقا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: يەتتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئانار گۈلى

يۇمغاقسۇت

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: باش ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، ئۈيقۇ كەلتۈرۈش، سۈرئىتى ئىنزال، ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىدۇ. قىزىتما پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغلار.

يەر مەرىزى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، كىرپىكلەرنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: جىگەردە سىڭىشى تەس، ئۈزۈقلۈق تەرىپى ئاز.
تۈزەتكۈچىسى: سېرىقچېچەك، پىلپىل، قارىمۇچ، سۈزاپ.

لاجۇۋەرد

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: پارقىرىتىش، خىلىتلارنى تازىلاش، سەۋدانى سۈرۈش، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى، كەتىرا، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا تۆت گرامدىن بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: ھەجرۇل ئەرمىنى.

لازەن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى يۇمشىتىش، بەدەننى قىزىتىش، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرۇش، بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: تۆۋەن ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۇنبۇل رۇمى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.

لاچىندانە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، يەللەرنى تارقى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئىغىزنى خۇشبۇي قىلىش، تەرنى توختىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆكرەككە، ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: قاقىلە، يېرىم ۋەزنىدە كاۋاۋچىن.

لوبىيا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق، ئازراق ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، ئاشقازان ئاغرىقى، ئۈچەي جاراھىتىنى قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاندا سېسىق يەل پەيدا قىلىدۇ، ئەقلىنى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، تۇز، سىرىقماي بىلەن قورۇپ يېيىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ماش ۋە ئادەتتىكى پۇرچاق.

لىھىيە تۇتتىس (تىكە ساقىلى)

تەبىئىتى: ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئېغىزدىن كېلىدىغان قاننى، ئۆپكىنىڭ يېرىڭلىق جاراھەتلىرىنى يوقىتىش، ئۈچەينىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئوسارىسىدىن 9 گرامغىچە، ئۆزىدىن 12 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، ئانارگۈلى ئۇرۇقى.

لالەنوئىمانى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، مەست قىلىش، ئۇخلى-تىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، باھنى ھەرىكەتلەندۈرۈش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

لەكى مەغسۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق (بۇ بىرخىل ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمى).
خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنى تازىلاش، يەل، ئىششىقلارنى تار-قىتىش، ئارتۇق خىلىتلارنى تازىلاش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: توسالغۇلارنى ئېچىشتا $\frac{2}{3}$ ھەسسە رەۋەن.

لىسانىل ئەساپىر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈي-دۈك تۇتالماسلىق، ئىسپىرمىنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش خۇسۇ-سىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۆزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: جوز، يېرىم ۋەزنىدە قىزىل بەھمەن ياكى تۇدەرى.

ماھىدانە

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ ئۆپكە، ئۈچەي جاراھەتلىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، كەتىرا.
ئورۇنباسارى: يېرىم مىقداردا دەن.

ماگنىت تېشى

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 3 - دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل كېسەللىرىگە، جىگەر، تال ئاجىزلىقى ئۈچۈن، ئۆت، بۆرەك، مەسانەنىڭ تاشلىرىنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ بىر گرامغىچە بېرىلىدۇ.

مالكەنگىنى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، پەيلەرنى، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇقلۇق نەرسىلەر.

مامىرانچىنى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆزنى روشەن قىلىش ھەم ھۆللۈكتىن بولغان جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

مامىسا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تاتلىق بادام.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سىماق.

مېڭە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق، قوي، قۇشقاچ، خورازنىڭ ياخشى.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: يالپۇز، سىركە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مىئەسائىلە

بۇ بىرخىل دەرەخنىڭ يېلىمىدۇر.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى تارقىتىش، ماددىلارنى بوشىتىش، يۇمشىتىش، ئىچ قاتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قۇندۇز قەھرى.

مورمەككى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، بەدەننى پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋساققا، ئىسسىق مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاچچىق بادام يېلىمى.

موزا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش،

سىڭلىس جاراھەتلىرىنى پۈتتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە، كۆكرەك پەردىسىگە، گالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئىلىتىلغان تۇخۇم سېرىقى.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئانار پوستى.

مۈسلى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: نەپەس ئورگانلىرىنى ئېچىش، مەنىينى زىيادە قىلىش، باھنى كۈچلەندۈرۈش، يەللەرنى تارقىتىش، بوۋاسىرنى تۈگىتىش.
بۇنى ناۋات بىلەن ئىچىسە بەدەننى ياشارتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 12 گرامغىچە.

مىشكى تارامىش

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش، ئىشتىھا ئېچىش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىش، غەم ـ ئەندىشىنى يوق قىلىش، ئۈچەي توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: مەقئەتكە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: پۈدىنە ياكى قەردمانە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مېھرىگىياھ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئەزالارنى تۇيغۇسىز قىلىش، ئۇخلىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: مەست قىلىپ، ھېس ـ ھەرىكەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئورۇنباسارى: بەزرۇلبەنجى.

مولۇن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: گۆشىنى يېسە، بەدەندىكى كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بەل ئاغرىقى، نوقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئادەمنى چىشلىسە زەھەرلەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۆتىنى پىياز، يالپۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشلىگەن جايغا چېپىش لازىم.

مەغەس

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، پەيلەرنى، بوشاشقان ئەزالارنى چىڭىتىش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سۆرۈنجان، ئاقىرقەرها.

موقەل

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە جۇلا بېرىش (نورلۇق قىلىش)، يەللەرنى تارقىتىش، بۇۋاسىر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، زەپەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى گرام مورمەككىگە بىر گرام سەبرى قوشۇپ ئىشلىتىشتۇر.

موم

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، پىشۇرۇش، پەيلەرنى يۇمشىتىش، مەلھەم دورىلارنى تۈزىتىش ۋە ساقلاش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئىشتىھانى تۇتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: نان بىلەن ئىستېمال قىلىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ماش ئۇنى.

مەدەستان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھۆل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لۇكنى قۇرۇتۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، قان توختىتىش، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىپ، گۆش ئۇندۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىككى گرام يېسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. زەھەرسىزلەندۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قۇستۇرۇش، قېرى خوراز شورپىسى بېرىشتۇر.
ئورۇنباسارى: ئىقلىميا.

مەرۋايىت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، ئەزالارنى لەتىپ قىلىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، روھنى قۇۋۋەتلەشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى: سۈيدۈكلۈككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بىخ مارجان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: ئاق سەندەل.

مەستىكى رۇمى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەنگە جۇلا بېرىش، ئىچ توختىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: مەسانىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۈزۈم سىركىسىگە بىر سوتكا چىلاپ قورۇتۇپ، كەتىرا بىلەن ياكى تەنھا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: كۈندۈر ياكى ئىزخىر.

نامازشامگۈلى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: تۇتقۇچى، قۇرۇتقۇچى، ئۇرۇقى قۇۋۋەتلىك-رەك. گۈلى، يىلتىزى قان توختىتىدۇ، ئاشقازان، يۈرەكنى، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سەۋدا مىجەزلىكلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتى-دۇ، ئۇيقۇ قاچۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.

نارجىل

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش ياكى ياخشى قان پەيدا قىلىشتۇر.

زىيانلىق تەسىرى: توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، ناۋات.

ئىشلىتىش مىقدارى: 14 گرامغىچە. سۈيىدىن 90 گرامغى-چە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى: چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزلىرى.

نارمىشكى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى يۇمشىتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋە ساقلاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆتكە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاسىنە.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زەنجۋىل ياكى پىستە پوستى.

نىشاستە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، تۇتاشتۇرۇش، كۆز دورىلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ۋە قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: مەنىينى كېمەيتىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تاتلىق نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: 60 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: يۇيۇلغان گۈرۈچ ياكى تۇگمەن توزۇندىسى.

نوقۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەم، سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى بەدەندىن تازىلايدۇ. دىئابىت كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەرلىك قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: دوۋسۇن ئۈچۈن خەشخاش، يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن زىرە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 50 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى: باھنى قوۋۇەتلەشتە لوبىيا، باشقا خۇسۇسىيەتلەردە ئاق ماش بىرىلىدۇ.

نىلۇپەر

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك، مېڭە، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، قۇۋۇەتلەيدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك مەستانىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ناۋات، ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: بىنەپشە ياكى بىدىمىشكىدۇر.

نۈشۇدۇر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى ئىچكى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان توختىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى جەھەتتىن بىر گرامدىن زىيادە ئىچسە ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سۈت، ماي ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، مايلىق شورپا بېرىش لازىم.

ئورۇنباسارى: توغرىغا.

نەرگىس

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، خىلىتلارنى ئىچكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش ۋە تازىلاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە بېرىلمەيدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بىنەپشە، نىلۇپەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: گۈلى ۋە گۈلخەيرى.

نەمەك لاھورى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: زېھنىنى ئۆتكۈر قىلىش، قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش، تولا كېكىرىش، قورساق ئېسىلىشنى يوق قىلىش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ كۆزىنى خىرەلەشتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: يالپۇز، ھەر تۈرلۈك مايلارىم ھۆل سوغۇق نەرسىلەردۇر.
ئورۇنباسارى: ئاق تۇز.

ۋاڭخىنىڭ ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق قالدۇرۇش، تىنچلاندۇرۇش، ئۇخلىتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدا مىجەز كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ، كۆپ بېرىلىپ قالسا، ھوشىدىن كەتكۈزۈپ قويىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كۆكنار يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى بېرىش، مايلىق غىزا بېرىشتۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.

ۋاسالغۇ

تەبىئىتى: ھەل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدا، سەپرانى پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، جىگەر، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: خەشخاش سۈيى.

ئىشلىتىش مىقدارى: 90 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: كىشمىش.

ئوسۇك ئۇرۇقى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: خۇننى تازىلاش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلارغا، سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى، پىننە.

ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: خەشخاش.

ئۇد ھىندى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، پەيلەرنى، مېڭىنى، يۈرەكنى، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارچىن، قەلەمپۇر، زەپەر.

ئوردان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سىركە بىلەن چاپسا بەھەقنى يوق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: مەسانىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، كەتىرا.
ئورۇنباسارى: دارچىن، كاۋاۋچىن.

ئۆرۈك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، مەستىكى، جاۋارىش كۇمۇنى.
ئورۇنباسارى: شاپتۇل.

ئۈزۈم

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق، ئۇرۇقى قۇرۇق سوغۇق. پىشمىغان ئۈزۈم قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: پىشمىغان غوراپ ئۈزۈم قىزىتما پەسەيتى-

دۇ. ئىسسىقتىن بولغان ھۆلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، پىشقان ھۆل ئۈزۈم ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۈزۈم شىرىنىسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلار-نى پىشۇرىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەي-تىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى كۆپتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەرەپشە ئۇرۇقى.

ئۈجمە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تال، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەي-تىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: جاۋارىش كۇمۇنى.

ئۈجمە يىلتىزى: ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، يۆتەل توختىتىپ، دەم سىقىشنى پەسەيتىدۇ. سۇلۇق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئوسما

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، ئارتۇق خىلىتلارنى تازىلاش، مويلارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قەلەمپۇر، لادەن.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆردەك

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: غىزا بولۇش، سوغۇق يەللەرنى ياندۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش، ياخشى قان پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە، خەفەقان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى كۆپتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ، زىرە.

ئۆردەك تۇخۇمىنى كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ يېسە، ئادەت توختىمايدىغان ئاياللار كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆل ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان (يۈرەك تىترەش)، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: بىخ مارجان.

ئەمەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، كېرەكسىز، شىلىمشىق قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، مەستىكى.
ئورۇنباسارى: ئاسارۇن، سېرىق ھېلىلە.

ئەنزىرۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، بەلغەمنى سۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: يالغۇز بەش گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئەرەب يېلىمى، بادام يېغى بىرىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا سەبرى سوقوترى.

ئەر - ئەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قىزىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، زەھەرلەرگە مۇداپىئە كۆرۈش، سۈيدۈك ھەم ھەيز ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆكرەككە، گالغا قۇرۇقلۇق كەلتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەنزىرۇت.

ئەرەب يېلىمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەم بوشىتىش، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: قەۋزىيەت قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بادام يېلىمى

ئەزپاراتىپ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق ماددىلارنى سۇۋۇتۇش، ھۆللۈكنى چىقىرىش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ. تولغاقتا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئەمەن.
ئورۇنباسارى: قومۇش يىلتىزى.

ئۆچكە

تەبىئىتى: قىرقىلمىغان ئوغلاقنىڭ ھۆل ئىسسىق، قىرقىلغانلىرى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئالتە ئايلىقتىن تۆۋەن بولغانلىرى قان كۆپەيتىدۇ. قېرىلىرى سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بادام ياكى نارجىل.

ئەنبەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: روھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ،

بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان پالەچ، لەقۋا، رەئشە، مۇپا-
سىل، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاپۇر ھەم سوغۇقلۇق نەرسىلەر.
ئورۇنباسارى: ئىپار ياكى زەپەر.

ئەپيۇن

تەبىئىتى: قارا ئورۇقلۇقىنىڭ ياۋىسىنىڭ 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. تېرىپ ئۆستۈرۈلگىنى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق سوغۇق، ئاق ئورۇقلۇق ياۋىسىنىڭ 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. شاكىلى قۇرۇق سوغۇق، ئورۇقى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، مەنىي تورمۇزلاش تەسى-
رىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ، رو-
ھىي ھايۋانىينى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قۇندۇز قەھرى، زەپەر، پارپا، دارچىنلار بىلەن بېرىش لازىم.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.2 گرامچىلىك.

ئەدەس

تەبىئىتى: ئىسسىقلىقى ئوتتۇرا دەرىجىدە، قۇرۇقلۇ-
قى 2 ـ دەرىجىدە.
خۇسۇسىيىتى: ئەزالارغا جۇلا بېرىش، يەل پەيدا قىلىش، قاننى قويۇلدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ناچار چۈشلەرنى كۆرسىتىدۇ. قويۇق قان پەيدا قىلىپ، قىل تومۇرلارغا بېرىشنى توسىدۇ، ئىچكى جەھەتتىن مۇمكىنقەدەر ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەنجىبار

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ھەرقانداق ئەزالاردىن قان ۋە ھۆل كېلىشىنى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زىخ $\frac{1}{4}$ مىقداردا، ئەمەن گۈلى قوشۇپ بېرىش.

ئەنجىدان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى پارقىرىتىش، ئىششىق يەللەرنىياندۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇن، ئۈچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قوغۇن ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، ئىسسىق مىجەزلەر ئۈچۈن ئانار شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: 0.3 گىرام ھىڭ.

ئەنجۈر

تەبىئىتى: ئالدىنقى دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، سەمرىتىش، يۈرەكنىڭ

قىزىلقىنى سوۋۇتۇش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە غەيرىي قورۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياڭاق مېغىزى، سىركەنجۇبىل، شىرابى تۇرۇنجى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ھۆلىدىن توققۇز سەرگىچە، قورۇقىدىن ئۈچ سەرگىچە.

ئەۋسەج

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قورۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىش ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا تۆت گىرام ئۆشنە، تۆت گىرام فۇپەل.

ئۆلۈك بۆلۈت

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قورۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، قان توختىتىش، تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۈزۈم غورابىنىڭ سۈيى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.1 گىرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: كۆيدۈرۈلگەن قەغەز.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇستقۇددۇس

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنىڭ ئۇفۇنەتلىرىنى يوقىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش (مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى).
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.

ئوشەق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، يۇمشىتىش، قۇرۇتۇش، ھەيز ماددۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. مىقداردىن ئارتۇق يېسە، سۈيدۈك بىلەن قان كېلىدۇ، بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. ئاشقازان ئۈچۈن رۇم بەدىيان، بۆرەك ئۈچۈن زۇپا قوشۇپ بېرىلسە زىيان قىلمايدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سەكبىنەج.

ئۆشنە

تەبىئىتى: ئوتتۇراھال.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، قاتۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەي كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 9 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى: قەردىمانە.

ئوغرىتىكەن

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، تاشلارنى ئېرىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: باشقا زىيان قىلىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: بادام، كۈنجۈت ياغلىرى.
ئورۇنباسارى: پىدىگەن ئۇرۇقى (چەيزە ئۇرۇقى)

تەمرى ھىندى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرادىن بولغان ھۆنى توختىتىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: كەتىرا، خەشخاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ سەرگىچە.
ئورۇنباسارى: قارىئۆرۈك.

تورغاي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تورغايىنىڭ شورپىسى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، قولۇنجى ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ. پىشۇرۇپ يېسە، زاتىل جەنبى ۋە ھېق تۇتۇش ئۈچۈن پايدىلىق.

زىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتقۇچى، يۇمشاتقۇچى، توختاتقۇچى، بوشاتقۇچى، قۇرۇتقۇچى، يەللەرنى تارقاتقۇچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى مىسقالغىچە (ئالتە گرام).
ئورۇنباسارى: كەرەپشە ئورۇقى.

زاراڭزا گۈلى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغايدۇ، ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ. قاتتىقلىقنى بوشىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مېغىزى بەلغەمنى سۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر مىسالغىچە.

ئاق تىكەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئەفسەنتىن.

قىزىل سىر

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: زەھەرلەرنى ئۆلتۈرىدۇ. جاراھەتلەرگە گۆش ئۈندۈرۈپ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. كۆشتە قىلىماي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر مىسقالغىچە، ئىككى مىسقال يەپ سالسا ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

قومۇش يىلتىزى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش، جاراھەتنى بوشىتىش، قولتۇق پۇراشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: بەل ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەدەس.

تەرخەمەك

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: گۆش ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇق توختىتىدۇ. بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.
ئۇرۇقى: سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زالارنى روشەن قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزىمنى ئىغىرلاشتۇرىدۇ، ئوفۇنەت پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش مىسقالغىچە.

گاۋزىبان

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: گۆلى يۇمشىتىپ، ئۆپكىنى كۈچلەندۈرىدۇ، زىھىننى ئۆتكۈر قىلىدۇ. سەۋدا، سەپرانى سۈرىدۇ، يۆتەل، نەپەس قىستاشقا پايدىلىق.

پەتىنگان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرا قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىچىشىشىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق توختىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تاشاقنى ئاغرىتىدۇ (ئۇرۇقدانىنى).
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش مىسقالغىچە.
ئورۇنباسارى: تەرخەمەك ئۇرۇقى.

بەلىلە

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: بوشاتقۇچى، تۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. كونا ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى: ھەسەل، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ سەرگىچە.
ئورۇنباسارى: شىرخىشت.

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈككە مايىل.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق خىلتلارنى سۇرىدۇ، كۆكرەكنى پاكىزلايدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، يەللەرنى ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە، تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، چىلان، قىزىلگۈل.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش مىسقالغىچە.
ئورۇنباسارى: تۇربۇت

مۇرساب

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بارلىق يەل كېسەللەرنى يوقاتقۇچى، تۇتقۇچى، ماگدۇرغۇچى، بوشاتقۇچى تەسىرگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: باشنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: يېرىم مىسقالدىن.
ئورۇنباسارى: بادام.

مىس

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بوشاتقۇچى، مىسنى بىر نەچچە كۈن سىركىگە چىلاپ دېتىنى چىقىرىپ، خېنە بىلەن مەلھەم قىلىپ باشقا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چاپسا، نەزلىنى، كونا يۆتەلنى توختىتىدۇ. تۇك ئۇندۇرىدۇ. شېكەر بىلەن ئىچسە، ئەپيۇن خۇمارىنى يوق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: مىس قاچىدا يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ساقلىسا زەھەرلىك.

ئەتىرگۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۇرىسا مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئادەتنى ماڭدۇرىدۇ. ئىستېمال قىلسا كۆكرەكنى پاكىزلايدۇ، سەۋدا، بەلغەمنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: يەتتە گرامغىچە.

جىگدىچى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ياخشى غىزا بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، ئۇنىڭ يىرىكى ئەر ـ ئاياللاردىكى جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: پەيىنىڭ كۆپۈپ، تۇز قېتىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قايىنىتىلمىغان سۇ بىلەن، بادام، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىچسە زىيان قىلمايدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 40 گرامغىچە.

يۈرەك

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: سىركە ياكى گۈلاب.

كىيىك

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: لەقۋا، رەئىشە، قۇلۇنجى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: پەيلەرگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: مايلار.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تورۇلغا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: مۇپاسىلغا، قۇلۇنجىغا زىيان قىلىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: دارچىن سىلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، ئازراق سىركە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش.

تۇمۇچۇق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: گۆشىنى يېسە مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: كەشنىز ياكى سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىخ كەبىر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: مەسانىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت.

سارتېكىن نەشرگە تەييارلىغان كىتابلار

1. ئۇيغۇرچە نەشر قىلىنغان ئەسەرلەر كاتالوگى (60 يۈەن)
2. يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش (12 يۈەن)
3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (7 يۈەن)
4. ئۇيغۇر تېبابىتىدە مىزاج تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى (15 يۈەن)
5. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەزالارنى ئاسراش (12 يۈەن)
6. سەرخىل ئەسەرلەردىن جەۋھەرلەر (18 يۈەن)
7. يادىكارلىقلاردىن مەدەنىيەتىمىزگە نەزەر (29.80 يۈەن)
8. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش (30 يۈەن)
9. ئابدۇشۈكۈر مۇھەممەتئىمىن شېئىرلىرى (上下) (40 يۈەن)
10. ئائىلىدىكى رېتسېپلار (16 يۈەن)
11. قاراقاش مەدەنىيەت تەزكىرىسى (28 يۈەن)
12. ئىزگۈلۈك مالائىكىسى (12 يۈەن)
13. ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش بېتەكچىسى (45 يۈەن)
14. جەمئىي ئىلاج (18 يۈەن)
15. سىل كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (9.50 يۈەن)
16. ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش دەستۇرى (60 يۈەن)
17. بۆرە جىلغىسى (پوۋېستلار) (16 يۈەن)
18. ئاباي (رومان) (上下) (50 يۈەن)
19. ئاباي يولى (رومان) (上下) (50 يۈەن)
20. ئەرەستۇ پەلسەپىسى (18 يۈەن)
21. قىزىلىق دوقمۇشىدىن ئاتىلىق سەپىرىگىچە (20 يۈەن)
22. ئۇيغۇرچە نەشر قىلىنغان ئەدەبىي ئەسەرلەر كاتالوگى (45 يۈەن)
23. مەھبۇسقا ئايلانغان قىزلار (14 يۈەن)

ئالاقىلاشقۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

0991—8561756
8292263

پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەھمۇت تۇرگۈن
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

图书馆

جەمئىي ئىلاج

نەشرگە تەييارلىغۇچى: روزىباقى ھاجى ئابدۇۋايىت
ئەزىز ئابلىمىت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ پوچتا نومۇرى: 830001)
ئۈرۈمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 16.125 باسما تاۋاق
2005 ـ يىل 10 ـ ئاي 1 ـ نەشرى 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1—2000

ISBN—7—5372—3996—7
باھاسى: 22.00 يۈەن

1118(+)8881