中华人民共和国国家中医药管理局
公共卫生专项资金资助项目

玉素甫医学验方

艾克木·乃斯如拉汗

新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

www.uyghurkitap.com

جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى دۆلەتلىك جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش
ئىدارىسى ئاممۇۋى سەھىيە مەخسۇس مەبلىغى قوللىغان تۈر

شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفى

ھەكىم نەسرۇللاخان

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

图书在版编目(CIP)数据

玉素甫医学验方：维吾尔文／(清) 艾克木·乃斯如拉汗著；艾尔肯·卡斯木整理；艾级买力汗·艾比布拉译. -- 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2013.11
ISBN 978-7-5372-5581-3

Ⅰ. ①玉… Ⅱ. ①艾… ②艾… ③艾… Ⅲ. ①维吾尔族-民族医学-验方-汇编-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第248528号

书　　名：玉素甫医学验方
策　　划：帕塔尔·买合木提·吐尔根
编　　著：艾克木·乃斯如拉汗
责任编辑：优力吐孜·乌其洪江
责任校对：早热古丽·司地克
封面设计：艾尼瓦·卡森木
出　　版：新疆人民出版总社
　　　　　新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：新疆新华印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2013年11月第1版
印　　次：2014年10月第1次印刷
开　　本：787×1092毫米　1/16开本
印　　张：20.25
书　　号：ISBN　978－7－5372－5581－3
印　　数：1—3000
定　　价：85.00元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

دۆلەتلىك جۇڭيى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش ئىدارىسى ئاممۋى سەھىيە مەخسۇس مەبلىغى «مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش ۋە ماسلىششچان تېخنىكىلارنى تاللاپ كېڭەيتىش تۈرى»

مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش تۈرى مەجمۇئەسى (شىنجاڭ)

ئۈستىگە ئالغان ئورۇن:

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى

ھەمكارلاشقۇچى ئورۇنلار:

شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى
شىنجاڭ خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى
شىنجاڭ قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى
شىنجاڭ قارىقاش ناھىيەلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى
شىنجاڭ ئالتاي ۋىلايەتلىك قازاق تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى
شىنجاڭ قىزىلسۇ قىرغىز ئاپتونوم ئوبلاستلىق سەھىيە ئىدارىسى
شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى فىلولوگىيە ئىنستىتۇتى تارىخ فاكۇلتېتى
شىنجاڭ تاشقورغان تاجىك ئاپتونوم ناھىيەلىك سەھىيە ئىدارىسى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

国家中医药管理局公共卫生专项资金“民族医药文献整理及适宜技术筛选推广项目”

民族医药文献整理项目丛书（新疆）

承担单位： 新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所
合作单位： 新疆维吾尔医学高等专科学校
新疆维吾尔自治区维吾尔医医院
新疆和田地区维吾尔医医院
新疆喀什地区维吾尔医医院
新疆墨玉县维吾尔医医院
新疆阿勒泰地区哈萨克医药研究所
新疆克孜勒苏柯尔克孜自治州卫生局
新疆大学人文学院历史系
新疆塔什库尔干塔吉克自治县卫生局

دۆلەتلىك جۇڭيى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش ئىدارىسى مەجمۇئە تۈزۈش رەھبەرلىك ھەيئىتى ۋە مۇتەخەسسىسلەر ھەيئىتى ئىسىملىكى

رەھبەرلىك ھەيئىتى

ھەيئەت مۇدىرى: ۋاڭ گوچياڭ
ھەيئەت مۇئاۋىن مۇدىرلىرى: لى دانىڭ، يۈ ۋېنمىڭ، ۋاڭ جىيوڭ
ھەيئەت ئەزالىرى: سۇ گاڭچياڭ، ساۋ خۇڭشىن، لى يۈ، ۋۇ دوڭ، ليۇ باۋيەن، خۇاڭ خۈي، مو يۇڭ ـ يۈەن، ياڭ ديەنشىڭ، پەرھات كېرىم، ۋۇ لەن، چيۇ دېلياڭ، گەن لىن، جېڭ جىن، تيەن فېڭنيەن، ياۋ يۈن، شاۋ شياڭنىڭ، با ساڭ، جياڭ خۇا، ياڭ دېچاڭ
كاتىپ: ۋاڭ سىچېڭ، ليۇ چۈنفېڭ، ۋاڭ جېنيۈ، خوۋ فېڭفېي، چېن رۇڭخۇ

مۇتەخەسسىسلەر ھەيئىتى

مەسلىھەتچىلەر: ما جىشىڭ، سۇرۇڭزابۇ، باقى يۈسۈپ، جۇ گوبېن
ھەيئەت مۇدىرى: سۈن سۇلۈن
ھەيئەت مۇئاۋىن مۇدىرلىرى: ليۇ چاڭخۇا، مو يۇڭيۈن
ھەيئەت ئەزالىرى: خۇاڭ خەنرۇ، خۇاڭ فۇكەي، تيەن خۇايۇڭ، جىڭپىمۇدې، نەن جېڭ، بۇرېندالەي، ئېھسان ئىمىن، يۈەن دېپېي، گاۋ رۇخوڭ، سۈي سۇڭنەن، لىن يەنفاڭ، يىشى ياڭزۇڭ، داۋا، ۋاڭ جېنگو، ۋاڭ شۇدۇڭ، خې جوڭجۈن، دوجې
كاتىپ: جېن يەن، خۇ يىڭچۇڭ، فۇ شەن

www.uyghurkitap.com

国家中医药管理局丛书编纂指导委员会和专家委员会名单

编纂指导委员会

主 任 委 员：王国强
副主任委员：李大宁，于文明，王志勇
委　　　员：苏钢强，曹洪欣，李 昱，武 东，刘保延，黄 晖，莫用元，杨殿兴，帕尔哈提·克力木，乌 兰，邱德亮，甘 霖，郑 进，田丰年，姚 云，邵湘宁，巴 桑，江 华，杨德昌
秘　　　书：王思成，刘群峰，王振宇，侯凤飞，陈榕虎

编纂专家委员会

顾　　　问：马继兴，苏荣扎布，巴克·玉素甫，诸国本
主 任 委 员：孙塑伦
副主任委员：柳长华，莫用元
委　　　员：黄汉儒，黄福开，田华咏，吉格木德，南征，布仁达来，伊河山·伊明，袁德培，高如宏，崔松男，林艳芳，益西央宗，达娃，王振国，王旭东，和中浚，多杰
秘　　　书：甄 艳，胡颖翀，付 珊

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى ـ مىللىي تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ئىدارىسى مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش تۈرى رەھبەرلىك گۇرۇپپىسى

گۇرۇپپا باشلىقى: پەرھات كېرىم
گۇرۇپپا مۇئاۋىن باشلىقى: پاڭ ئەيمىن، ئېھسان ئىمىن
گۇرۇپپا ئەزالىرى: ساۋ يۈجىڭ، ئابدۇرەھىم قادىر، مۇھەممەدباقى ئالىم، روزىباقى ئابدۇۋاھىت، غەيرەت خالموللا، ئۈچقۇن مەمەتروزى
رەھبەرلىك گۇرۇپپا ئىشخانىسى مۇدىرلىرى: ساۋ يۈجىڭ، قەلبىنۇر مەمەت
رەھبەرلىك گۇرۇپپا ئىشخانىسى مۇئاۋىن مۇدىرلىرى: ئېھسان ئىمىن، ما لىڭ، ئەخمەت مەمەت
كاتىب ۋە ئالاقىلاشقۇچىلار: ۋۇ فاباۋ، پاڭ شىبىڭ

新疆维吾尔自治区中医民族医药管理局
民族医药文献整理项目领导小组

组　　长： 帕尔哈提·克力木
副 组 长： 庞爱民，　伊河山·伊明
成　　员： 曹玉景，阿不都热依木·卡地尔，巴克·阿里木，肉孜巴克·阿不都瓦依提，
海拉提·哈力毛拉，吾曲孔·买买提肉孜
领导小组办公室主任： 曹玉景，柯比努尔·买买提
领导小组办公室副主任： 伊河山·伊明，马玲，艾合买提·买买提
秘 书 和 联 络 员： 吴发宝，庞市宾

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى ـ مىللىي تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ئىدارىسى مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش تۈرى مۇتەخەسسىسلەر گۇرۇپپىسى

مەسلىھەتچى: ئابدۇرەھىم قادىر
گۇرۇپپا باشلىقى: پەرھات كېرىم
گۇرۇپپا ئەزالىرى: (ئۇيغۇر ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە) ئابلا مەھمۇد، ئەخمەت مەمەت، مۇھەممەدباقى ئالىم، روزىباقى ئابدۇۋاھىت، غەيرەت خالموللا، مۇھەممەتئېلى ماھمۇدى، مۇھەممەتئىمىن ئوبۇلقاسىم، ئۇچقۇن مەمەتروزى، ئېھسان ئىمىن

新疆维吾尔自治区中医民族医药管理局
民族医药文献整理项目专家组

顾　　问：阿不都热依木·卡地尔
组　　长：帕尔哈提·克力木
成　员(按维吾尔文字母排序)：阿布拉·买合木提，艾合买提·买买提，巴克·阿里木，肉孜巴克·阿不都瓦依提，海拉提·哈力毛拉，买买提力·马合穆德，麦麦提明·吾布力，吾曲孔·买买提肉孜，伊河山·伊明

مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش تۈرى مەجمۇئەسى (شىنجاڭ) تۈر گۇرۇپپىسى

تۈر مەسئۇلى: ئىھسان ئىمىن

تۈر ئەزالىرى (ئۇيغۇر ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە): ئابلا مەھمۇد، ئابدۇقادىر ئابدۇۋايىت، ئابدۇۋەلى ئابدۇكېرىم، ئەجمەلخان ھەبىبۇللا، ئەركىن قاسىم، مۇھەممەدباقى ئالىم، تۇرغۇن ئەمەر، تۇردىئەخمەت مۇھەممەد، راخمان بەكرى، روزى باقى ئابدۇۋاھىت، مۇھەممەدئېلى ماھمۇدى، مۇھەممەتئىمىن ئوبۇلقاسىم، مۇھەممەتسالىھ مەنسۇر، مۇتەللىپ ئەلى

民族医药文献整理项目丛书（新疆）项目组

项目负责人：伊河山·伊明

项目成员（按维吾尔文字母排序）：阿布拉·马合木提，阿布都卡德尔·阿布都瓦依提，阿不都外力·阿不都克里木，艾级买力汗·艾比布拉，艾尔肯·卡斯木，巴克·阿里木，吐尔洪·艾买尔，吐尔地艾合买提·马合买提，热合曼·拜克力，肉孜巴克·阿不都瓦依提，买买提力·马赫穆德，麦麦提明·吾布力，买买提沙力·曼苏尔，木塔里甫·艾力

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

«شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفىي»نى رەتلەش تەتقىقات گۇرۇپپىسى

گۇرۇپپا باشلىقى: ئەركىن قاسىم
گۇرۇپپا ئەزالىرى: ئېھسان ئىمىن، ئەجمەلخان ھەبىبۇللا، گۇلچېھرە ھەبىبۇللا
تەرجىمە قىلغۇچى: ئەجمەلخان ھەبىبۇللا
ئىزاھ ئىشلىگۈچى: ئەركىن قاسىم
بېكىتكۈچى: ئېھسان ئىمىن

《玉素甫医学验方》整理课题组

组　　长：艾尔肯·卡斯木
成　　员：伊河山·伊明，艾级买力汗·艾比布拉，古丽其克热·海比布
翻　　译：艾级买力汗·艾比布拉
注　　释：艾尔肯·卡斯木
定　　稿：伊河山·伊明

مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش تۈرى مەجمۇئەسىگە كىرىش سۆز

مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمى دۆلىتىمىزدىكى ھەرقايسى ئاز سانلىق مىللەتلەر ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىكىنىڭ ئومۇملاشتۇرۇلۇپ ئاتىلىشى بولۇپ، ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىك سىستېمىسى ۋە تىبابەتچىلىك تەجرىبىلىرىنىڭ مۇجەسسەملىنىشىدىن بارلىققا كەلگەن. ئۇ ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ تارىخى ۋە مەدەنىيەتىدىن ئايرىلالمايدۇ، شۇنداقلا ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ تەپەككۇر ئۇسۇلى ۋە تۇرمۇش شەكلى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئۇ يەنە ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ كۆپىيىپ تەرەققىي قىلىشىغا زور تۆھپە قوشۇپلا قالماي، تاكى بۈگۈنگە قەدەر خەلقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتا مۇھىم رول ئويناپ كەلمەكتە.

مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى مىللىي تىبابەتچىلىكنىڭ زامانىمىزغىچە يېتىپ كېلەلىشىدىكى مۇھىم ۋاستە، شۇنداقلا ھەرقايسى مىللەتلەر تىبابەتچىلىك ئىلمى تەرەققىياتىنىڭ رېئال خاتىرىسى. مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرىنىڭ مەزمۇنى مول ھەم چوڭقۇر. ئۇنىڭ تارىخىي مەدەنىيەت ئەھمىيەتى مۇھىم بولۇپلا قالماستىن، ئىلمىي ۋە ئىقتىسادىي جەھەتتە تېخىمۇ زور يوشۇرۇن قىممىتى بار بولۇپ، ئېچىلىشنى كۈتۈپ تۇرغان خەزىنە.

مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرىنى ئومۇمىيۈزلۈك رەتلەش، قۇتقۇزۇش ۋە ساقلاش، مىللىي ئەنئەنىۋى مەدەنىيەتنى ئەۋج ئالدۇرۇش ھەم تەرەققىي قىلدۇرۇش ئۈچۈن، دۆلەت مەخسۇس تۈر مەبلىغى ئاجرىتىپ، مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرىگە قارىتا كەڭ كۆلەملىك قوغداش ۋە رەتلەش خىزمىتىنى ئېلىپ باردى. بۇ قېتىمقى مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش خىزمىتىگە تەجرىبىلىك مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرى مۇتەخەسسىسلىرى ۋە ئالاقىدار مۇتەخەسسىسلەر قاتنىشىپ، مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ ئاكتىپ ماسلىشىشى ۋە قوللاپ قۇۋۋەتلىشى بىلەن مول نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلدى. مەزكۇر مەجمۇئەنىڭ نەشر قىلىنىش مۇناسىۋىتى بىلەن، مەن دۆلەتلىك جۇڭيى تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش ئىدارىسىغا ۋاكالىتەن بۇ تۈرگە قاتناشقان بارلىق مۇتەخەسسىسلەرگە چىن كۆڭلۈمدىن رەھمەت ئېيتىمەن. مەجمۇئەنىڭ نەشردىن چىقىشى مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈشنى، مىللىي تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىشلىرىنىڭ راۋاجلىنىشىدا تۈرتكىلىك رول ئوينىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

ۋاڭ گوچياڭ

2013 ـ يىلى 10 ـ ئاينىڭ 25 ـ كۈنى

www.uyghurkitap.com

民族医药文献整理项目丛书序

民族医药是我国各少数民族民族传统医药的统称，是由多个民族的传统医学体系和医药经验汇合而成，它与各民族的文化密不可分，与各民族的思维方式，生活方式紧密相关，不仅为各民族的繁衍发展做出了重要贡献，至今仍在为维护人民健康发挥重要作用。

民族医药古籍文献是民族医药的重要载体，是各民族医学发展的真实记录。民族医药典籍浩繁，内容博大精深，不仅具有重要的历史文化意义，更有科学与经济上的巨大潜在价值，是一个有待开发的宝藏。

为了全面整理，抢救和保存珍贵的民族医药古籍，弘扬和发展民族传统文化，国家设立专项经费，对民族医药文献进行了大规模的保护和整理工作。本次民族医药文献整理工作由经验丰富的民族医药文献专家和相关专家共同参与，得到了有关地方的积极配和大力支持，取得了丰硕成果。在丛书出版之际，我谨代表国家中医药管理局对参与项目的各位专家表示衷心的感谢。衷心希望丛书的出版能够为促进民族医药学术进步，推动民族医药发展发挥积极作用。

2013年10月25日

نەشرگە تەييارلىغۇچىدىن

مىلادىيە 2010 ـ يىلى دۆلەتلىك جۇڭيى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش ئىدارىسىنىڭ ئۇيۇشتۇرۇشىدا ئاممىۋى سەھىيە مەخسۇس مەبلىغى تۈرى «مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش ۋە ماسلىششچان تېخنىكىلارنى تاللاپ كېڭەيتىش تۈرى» يولغا قويۇلدى. بۇ تۈر مەملىكەت بويىچە ھەرقايسى ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ تېبابەتچىلىك-دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرىنى رەتلەپ تەتقىق قىلىش ۋە بىر قىسىم ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ ئەل ئارىسى تېبابەتچىلىكىنى قېزىپ تەكشۈرۈش ماتېرىيالىنى يېزىشتىن ئىبارەت 150 پارچە ئەسەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى ـ مىللىي تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ئىدارىسى مەزكۇر تۈر تەركىبىدىكى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدىكى ئۇيغۇر، قازاق، قىرغىز، تاتار، تاجىك قاتارلىق بەش ئاز سانلىق مىللەتنىڭ 20 پارچە تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەش تەتقىقات خىزمىتىنى تەشكىللەپ يۈرگۈزدى. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى تۈرنى ئۈستىگە ئېلىپ تاماملىدى. شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى، شىنجاڭ خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى، شىنجاڭ قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى، شىنجاڭ قارىقاش ناھىيەلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى، شىنجاڭ ئالتاي ۋىلايەتلىك قازاق تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى، شىنجاڭ قىزىلسۇ قىرغىز ئاپتونوم ئوبلاستلىق سەھىيە ئىدارىسى، شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى فىلولوگىيە ئىنستىتۇتى تارىخ فاكۇلتېتى، شىنجاڭ تاشقورغان تاجىك ئاپتونوم ناھىيەلىك سەھىيە ئىدارىسى قاتارلىق ئورۇنلار ھەمكارلىشىپ تاماملىدى.

شىنجاڭدىكى بەش ئاز سانلىق مىللەتنىڭ 20 پارچە ئەسىرى ئىزاھلاش ۋە تېكىستولوگىيەلىك سېلىشتۇرۇش تۈرىدىكى ئەسەرلەر، قۇتقۇزۇش ۋە قېزىش تۈرىدىكى ئەسەرلەر، تەرجىمە قىلىش ۋە ئالماشتۇرۇش تۈرىدىكى ئەسەرلەر، خۇلاسىلەش ۋە كېڭەيتىش تۈرىدىكى ئەسەرلەردىن ئىبارەت تۆت تۈرگە ئايرىپ ئىشلەندى. بۇنىڭ ئىچىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئىزاھلاش ۋە تېكىستولوگىيەلىك سېلىشتۇرۇش تۈرىدىكى قەدىمىي ئەسەرلىرى 14 پارچە، تەرجىمە قىلىش تۈرىدىكى قەدىمىي ئەسىرى بىر پارچە؛ قازاق تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرجىمە قىلىش تۈرىدىكى ئەسىرى بىر پارچە، خۇلاسىلەش ۋە كېڭەيتىش تۈرىدىكى ئەسىرى بىر پارچە؛ قىرغىز ئەل ئارىسى تېبابەتچىلىكىنىڭ قېزىش

www.uyghurkitap.com

ۋە قوتقۇزۇش تۈرىدىكى ئەسىرى بىر پارچە؛ تاتار ئەل ئارىسى تېبابەتچىلىكىنىڭ قېزىش ۋە قوتقۇزۇش تۈرىدىكى ئەسىرى بىر پارچە؛ تاجىك ئەل ئارىسى تېبابەتچىلىكىنىڭ قېزىش ۋە قوتقۇزۇش تۈرىدىكى ئەسىرى بىر پارچە. بۇ تۈر تەركىبىدە يەنە شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى ئومۇمىي كاتولوگىنى تۈزۈش، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمىي ئەسەرلەر ساندانىنى قۇرۇش ۋە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمىي ئەسەرلىرىنى رەتلەشتىكى ئۇنىۋېرسال تېخنىكىلارنى تەتقىق قىلىش خىزمىتى بىرگە ئېلىپ بېرىلدى.

مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ توختاۋسىز تەرەققىي قىلىپ زامانىمىزغىچە يېتىپ كېلىشىنىڭ ماددىي ئاساسلىرىدىن بىرى. ئەل ئارىسى تېبابەتچىلىكىنى قېزىپ تەكشۈرۈش ئاساسىدا بارلىققا كەلتۈرۈلگەن ئەسەرلەر بولسا، شۇ مىللەتنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكىنى قېزىش، قوغداش ۋە راۋاجلاندۇرۇشنىڭ زۆرۈر شەرتلىرىدىن بىرى. بۇ ئەسەرلەرنىڭ رەتلەپ تەتقىق قىلىنىشى ۋە يېزىلىشى ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكنىڭ ئۆزگىچە تېبابەتچىلىك ئىدىيەسى، قىممەتلىك داۋالاش ئۇسۇل ـ تەجرىبىلىرى ۋە دورىگەرلىك تېخنىكىلىرىنى تەتقىق قىلىش، ئېچىش، كېڭەيتىش ھەم قوللىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاز سانلىق مىللەتلەر ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك مەدەنىيىتىنى قوغداپ، ئۇنى ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا ئۈزۈلدۈرمەي داۋام ئەتكۈزۈشنى يازما ئەسەر شارائىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

رەتلەش تەتقىقاتى جەريانىدا بىز پېشقەدەم تېۋىپلار ۋە ئالاقىدار ئورۇنلارنىڭ قىزغىن ياردىمى ھەم يېتەكلىشىگە ئېرىشتۇق. ئۇلارنىڭ ئىجتىھاتلىق ئەمگەكلىرى مەزكۇر تۈرنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىنىشىدا زور رول ئوينىدى. 20 ئەسەر نەشردىن چىقىش مۇناسىۋىتى بىلەن ئۇلارغا سەمىمىي رەھمەت ئېيتىمىز. بۇنىڭدىن كېيىنكى مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرى تەتقىقاتىنى تېخىمۇ يۇقىرى سۈپەتتە يۈرگۈزۈش ئۈچۈن، رەتلەش تەتقىقاتى خىزمىتىنىڭ چېتىلىش دائىرىسى كەڭ، تەجرىبىمىز كەمچىل بولۇش سەۋەبلىك كۆرۈلگەن يېتەرسىزلىكلەرگە ئوقۇرمەنلەرنىڭ ۋە مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك خادىملىرىنىڭ تۈزىتىش بېرىشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر
تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى

编　者

公元2010年由国家中医药管理局组织实施公共卫生专项资金“民族医药文献整理和适宜技术筛选推广项目”。此项目包括我国少数民族医药古籍文献整理研究和编写部分少数民族民间医药挖掘调查资料等150本文献。其中，新疆维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔塔尔、塔吉克等5个少数民族的20本医药文献整理研究工作由新疆维吾尔自治区中医民族医药管理局组织开展，新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所承担。新疆维吾尔医学专科学校、新疆维吾尔自治区维吾尔医医院、新疆和田地区维吾尔医医院、新疆喀什地区维吾尔医医院、新疆墨玉县维吾尔医医院、新疆阿勒泰地区哈萨克医药研究所、新疆克孜勒苏柯尔克孜自治州卫生局、新疆大学人文学院历史系、新疆塔什库尔干塔吉克自治县卫生局等单位协助完成。

新疆5个少数民族20本文献分为校勘注释类文献、挖掘抢救类文献、翻译交流类文献、总结推广类文献等4类开展整理工作。其中，维吾尔医药注释校勘类古籍文献14本，翻译类古籍文献1本；哈萨克医药翻译类文献1本，总结推广类文献1本；柯尔克孜民间医药挖掘和抢救类文献1本；塔塔尔民间医药挖掘和抢救类文献1本；塔吉克民间医药挖掘和抢救类文献1本。项目实施还包括“新疆维吾尔医药古籍文献总目编纂”、“维吾尔医药古籍文献数据库建立”、“维吾尔医药古籍文献整理共性技术研究”工作。

民族医药古籍文献是民族医药学不断发展至今的物质基础之一；挖掘调查民间医药基础上撰写而成的文献是抢救、保护和发展该民族传统医药的必要条件之一。这些文献的整理研究或编纂，为促进传统医药特有医学思想、珍贵的治疗实践经验和制药技术的研究、开发、推广及应用，少数民族传统医药文化的保护，使其代代相传提供文献基础条件。

在整理研究中，我们得到了老一辈民族医药专家和有关单位的热情帮助及指导，他们付出的艰辛劳动在圆满完成该项目中起到了重要作用，在20本民族医药文献出版之际，表示衷心的感谢。为今后更高水平开展民族医药文献整理研究，对工作中因整理研究牵涉范围广、经验欠缺而出现的不足之处，望读者和民族医药工作者给予指正。

新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所

www.uyghurkitap.com

«شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفىي» توغرىسىدا

«شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفىي» (يۇسۇفىي رۇبائىيلىرىغا شەرھى) رۇبائىي شەكلىدە يېزىلغان تىببىي ئەسەر «تېببىي يۇسۇفىي» گە يېزىلغان شەرھىي ئەسەر. قولىمىزدىكى بۇ كىتاب «شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفىي» نىڭ پارسچە نۇسخىسىدىن بۈگۈنكى زامان ئۇيغۇرچىسىغا تەرجىمە قىلىنغان ئىزاھلىق نۇسخىسى.

«شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفىي» ھىجرىيە 1282 ـ يىلى ھەكىم نەسرۇللا خان تەرىپىدىن يېزىلغان. شەرھى مەنبەسى بولغان «تېببىي يۇسۇفىي» ھىجرىيە 970ـ يىلى رامزان ئېيىنىڭ 18 ـ كۈنى (مىلادىيە 1563 ـ يىلى 5 ـ ئاينىڭ 11 ـ كۈنى) ھەكىم يۇسۇفى تەرىپىدىن ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى، ئالامەتلىرى، داۋالاش ئۇسۇلى قاتارلىق مەزمۇنلار رۇبائى شەكلىدە يېزىلغان كىتاب. پۈتۈن كىتاب 298 رۇبائىيدىن تۈزۈلگەن. كىتابنىڭ ئەدەبىيلىكى يۇقىرى بولۇپ، شېئىر شەكلىدە يېزىلغاچقا ئەستە ساقلاشقىمۇ ناھايىتى قولايلىق. كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ساقلىقنى ساقلاش ئەمەلىيىتىدە قوللىنىش قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى. ئىلگىرى ـ كېيىن بىرقانچە خىل تىللارغا تەرجىمە قىلىنغان. ھىجرىيە 1282 ـ يىلى ھەكىم نەسرۇللاخان پەرزەنتى ۋە ئەزىز دوستلىرىنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن، ئۆزىنىڭ كېسەل داۋالاش جەريانىدىكى تەجرىبىسى ۋە ئىشلەتكەن رېتسېپلىرىنى جەملەپ، پارس تىلىدا «تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار بىلەن كېسەل داۋالاش» (ئەل مۇئالەجەتول مۇئەررەبە بىن نۇسەخىل مۇجەرەبە) ناملىق بىر كىتاب يازغان بولۇپ، كېيىن كىتابتىكى مەزمۇنلارنى «تېببىي يۇسۇفىي» دىكى شۇ كېسەلگە ئائىت مەزمۇنلارنىڭ كەينىگە قوشۇپ شەرھلىگەن، ھەمدە رۇبائىيدا سۆزلەنگەن كېسەلنىڭ نامى، تەرىپى، سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى قاتارلىق مەزمۇنلارنى جەدۋەللەشتۈرۈپ، تېخىمۇ چۈشىنىشلىك قىلىپ يېزىپ چىققان ۋە ئۇنى «شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفىي» دەپ ئاتىغان.

«شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفىي» دا «تېببىي يۇسۇفى» نىڭ تەرتىپى بويىچە، بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان باش كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق كېسەللىكلىرى، بۇرۇن كېسەللىكلىرى، يۈز كېسەللىكلىرى، كالپۇك كېسەللىكلىرى، ئېغىز كېسەللىكلىرى، تىل كېسەللىكلىرى، گال كېسەللىكلىرى، كۆكرەك-ئۆپكە كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئەمچەك كېسەللىكلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئۆت كېسەللىكلىرى، تال كېسەللىكلىرى، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، مەقئەت كېسەللىكلىرى، بۆرەك، دوۋسۇن كېسەللىكلىرى،

ئەرلەر كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى، قول - پۇت كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى، زەھەرلىنىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى تونۇش، كېسەللىك سەۋەبى، داۋالاش ئۇسۇلى قاتارلىقلار بايان قىلىنىپ شەرھلەنگەن ھەمدە شۇ كېسەلگە داۋا بولىدىغان رېتسېپ، تەييارلاش ئۇسۇلى، ئۈنۈمى، ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى قاتارلىق مەزمۇنلار تونۇشتۇرۇلغان. كىتابتىكى رېتسېپلار سىناقتىن ئۆتكەن بولۇپ، ئىشەنچلىك، ئىشلىتىشكە ئەپلىك. كىتابتا يەنە ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىر قىسىم يەككە دورىلارمۇ بايان قىلىنغان بولۇپ، بەلگىلىك دەرىجىدە پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە.

ئەسلىي ئەسەر مۇكەممەل شەرھىي كىتاب بولغاچقا، مەزكۇر كىتاب بۈگۈنكى زامان ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىشنى ئاساس قىلىپ نەشرگە تەييارلاندى. قىسمەن ئىزاھلاشقا تېگىشلىك ئاتالغۇ ۋە جۈملىلەرگە شۇ بەتنىڭ ئاستىغا ئىزاھ ۋە ئېنىقلىما بېرىلدى.

www.uyghurkitap.com

关于《玉素甫医学验方》一书

《玉素甫医学验方》(Xărhi Rubaiyati Yüsüfiy)(又名：释玉素甫医学诗集)是维吾尔医学著名的疾病治疗诗集。汉语书名为该书书名意译。该书是原书波斯文今译现代维吾尔文注释本。

《释玉素甫医学诗集》于伊斯兰历1282年由艾克木·乃斯如拉汗向“玉素甫医学”而编写的注释。《玉素甫医学》于970年(公历1563年)由艾克木·玉苏菲用很巧妙的以柔巴依(四行古体诗)形式阐述各类疾病的病因、症状、治疗方法等内容而撰写的医学诗集。全书由298个柔巴依组成，因为是诗歌的形式，所以很好记，同时具有华丽的文学体裁氛围，是在疾病治疗、保健领域适用性很强的书籍，历史上被翻译成很多语言。伊斯兰历1282年，艾克木·乃斯如拉汗为了便于其子女和相识们的参考及使用，总结自己在疾病治疗经验和收集使用的验方基础上，以波斯文书写了《验方治病》一书，并把此内容加到《玉素甫医学》一书中的相关内容后面，且加以注释，再用表格形式介绍了柔巴依里阐述的疾病的名称、解释、病因、症状、治疗方法等内容，最终命名为《释玉素甫医学诗集》。

《释玉素甫医学诗集》按《玉素甫医学》的顺序，阐述和注释了人体各器官常见的头颅疾病、眼科疾病、耳科疾病、鼻科疾病、面疾病、嘴唇疾病、口腔疾病、舌头疾病、喉咙疾病、胸腔和肺部疾病、心脏疾病、乳房疾病、胃疾病、肝脏疾病、胆囊疾病、脾脏疾病、肠道疾病、肛科疾病、肾脏疾病、膀胱疾病、男科疾病、妇科疾病、手足疾病、皮肤科疾病、中毒等疾病的认识及其病因、症状、治疗方法等。同时，介绍了疾病治疗的药方、配药方法、功效、用法用量等内容。书中所阐述的药方是经过实践验证的可靠、廉便验方。除此之外，书中还讲述了产自印度的一些单味药，有一定的参考价值。

由于该书原本就是一部完整的注释书籍，故该书以波斯文今译维吾尔文为主整理。对于需要注释的个别术语和语句，在页下角加以注释。

مۇندەرىجە

باش كېسەللىكلىرى 1

كۆز كېسەللىكلىرى 41

قۇلاق كېسەللىكلىرى 60

يۈز ئەتراپى كېسەللىكلىرى 69

كالپۇك كېسەللىكلىرى 72

ئېغىز كېسەللىكلىرى 74

تىل كېسەللىكلىرى 83

ئەمچەك كېسەللىكلىرى 107

ئاشقازان كېسەللىكلىرى 109

جىگەر كېسەللىكلىرى 125

ئۆت كېسەللىكلىرى 131

تال كېسەللىكلىرى 133

ئۈچەي كېسەللىكلىرى 136

مەقئەت كېسەللىكلىرى 151

بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى 168

ئەرلەر كېسەللىكلىرى 184

ئاياللار كېسەللىكلىرى 191

ئۇچا، يانپاش، پۇت ـ قوللاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر 203

تەپلەر 212

ئەزالار ۋە بەدەن يۈزىدە ئىششىقلار، يارىلار ۋە باشقىلار پەيدا بولۇش 223

كىتاب خاتىمىسى 284

نەشر خاتىمىسى 284

www.uyghurkitap.com

باش كېسەللىكلىرى

1. رۇبائىي

باش ئاغرىقىدىن رەنجى تاپقان كىشى،
ئىزدە راھەت، ئارامدا ئۆتسۇن كۈنۈڭ.
ئاق لەيلى، بىنەپشە، بۇغداي كېپىكى،
جەملەپ قاينات، چىلا سۈيىگە پۇتۇڭ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: مۇتلەق (خاس) باش ئاغرىقى.

سەۋەبى: تۆت خىل خىلىت [①] نىڭ بىرەرسىنىڭ ياكى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنىڭ بىرەرسىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ رەڭگىرويى، تومۇرى، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى، ئېغىزىنىڭ تەمى قاتارلىقلاردا مەزكۇر تۆت خىلىت ياكى تۆت كەيپىياتقا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئاق لەيلىگۈلى ۋە بىنەپشىدىن 10 گىرامدىن، بۇغداي كېپىكىدىن 52 گىرام ئېلىپ، چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىمارنىڭ يۈز ـ كۆزلىرىنى ئەدىيال بىلەن ئوراپ، پۇتلىرىنى دورا سۈيىگە چىلاپ بېرىلىدۇ.

2. رۇبائىي

ئۇر نەشتەر بولسا ئىمكان سەرارۇغا،
باش ئاغرىقىڭ بولسا گەر قاندىن پەيدا.
گۈلاب، قەنت ھەم لىمون سۈيىدىن شەربەت،
قىلىپ يېگەيسەن ماش، ئەدەستىن غىزا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قان خىلىتىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى.

سەۋەبى: قان خىلىتىنىڭ غالىب بولۇشى.

ئالامىتى: بىمارنىڭ كۆز ئېقى، تىلى، يۈزى قىزىل بولىدۇ. ئېغىزىنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ.

---

① خىلىت: ئوزۇقلۇقلاردىن جىگەردە ھاسىل بولىدىغان، بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىدا ساقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇق بولۇپ، سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىل سۇيۇقلۇقنىڭ ئومۇمىي نامى.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش: ئىمكانىيەت بولسا، سەرارۇ ① تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قەنتتىن 45 گرام ئېلىپ، 110 مىللىلىتىر سۇ بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا سەككىز مىللىلىتىر گۈلاب، 110 مىللىلىتىر لىمون سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ ناشتىدا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى لەخلەخە پۇرىتىلىدۇ: تەرخەمەك سۈيى 36 مىللىلىتىر، گۈلاب 36 مىللىلىتىر، سەندەل بەش گرام، قورۇق يۇمغاقسۇت ئۈچ گرام، ئۇسۇلۇڭ ئەترىسى② ئىككى مىللىلىتىردىن. لەخلەخە③ تەييارلاپ پۇرىتىلىدۇ.

3. رۇبائىي

باش ئاغرىقىڭ سەپرادىن بولسا پەيدا،
سەندەل، يۇمغاقسۇت سۈيىن قىلغىن تىلا.
شەربەتلەردىن ئىچ شەربىتى نارەنجى،
ئارپا ئېشى، ماشئۇگرە بولۇر غىزا.

شەرھىيسى:

كېسەللىك نامى: سەپرا خىلتىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى.

سەۋەبى: سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىقى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ كۆز ئېقى سېرىق، ئېغىزىنىڭ تەمى ئاچچىق، رەڭگىمرويى، بەدەن ۋە تېرىسى، تىلى ھەم سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بەش گرام مىقداردىكى ئاق سەندەلنى يېرىم پىيالە ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ، لاتىغا سۇرۇپ پېشانىگە يېپىلىدۇ.

شەربىتى نارەنجىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قەنتتىن 100 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ قىيام قىلىپ 100 مىللىلىتىر نارەنجى سۈيى قوشۇپ، يەنە سۇس ئوت بىلەن قايىنىتىپ قىيام تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى بىر قوشۇق شەربىتى نارەنجە يەتتە قوشۇق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ناشتىدا ئىچىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا ئېشى، ماش سېلىنغان ئۇگرە ئاش تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

4. رۇبائىي

بولسا ئەگەر كېسەل سەپرادىن پەيدا،
بولۇش ئۈچۈن خالىي سەپرادىن ئەسلا،
ئىچ نوقۇئى مۇسەھىل، ھەببى بىنەپشە،
ياكى ئانار سۈيى ۋە شىرخىست ئەئلا.

---

① سەرارۇ — سەرارۇ تومۇرى بولۇپ، باش مېڭە، ساھەسى (كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ماڭلاي، چىش، لەۋ) دىكى ئاغرىقلاردا مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى قول باش بارمىقى بىلەن بىر سىزىقتىكى بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا.

② ئۇسۇلۇڭ ئەترىسى — كاھۇ قوشۇپ تەييارلىنىدىغان ئەتىر بولۇپ، ئەترى خەس دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

③ لەخلەخە — پۇراتما، بىر خىل دورا شەكلى بولۇپ، بىمارلارغا پۇراشقا بېرىلىدۇ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سەپرا خىلتتىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر.

تەرىپى: سەپرا خىلتىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن كېلىپچىققان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا خىلتىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بىمارنىڭ كۆز ئىقى ۋە چىرايىنىڭ سېرىق بولۇشى، ئېغىز تەمىنىڭ ئاچچىق، تىل رەڭگىنىڭ سېرىق، سۈيدۈك رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇشى، كۆپ ئۇسساش قاتارلىق ئالامەتلەردىن مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: سەپرا خىلتىنى تەنقىيە[1] قىلىش ئۈچۈن دەسلەپتە خاس سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ. سۈرۈش ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە، نوقۇئى مۇسھىل[2] ياكى ئانار سۈيى بىلەن شىرخىست بېرىلىدۇ.

خاس سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىجى: بىنەپشە، قىزىلگۈل، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقىدىن توققۇز گىرامدىن، سەرپىستاندىن 20 دانە، تەمرىھىندى ئەينۇلادىن بەش دانىدىن ئېلىپ، دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ 24 مىللىلىتىر نىلۇپەر شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ياش توخۇ گۆشى، چالا سوقۇلغان نوقۇت ۋە ئاقلانغان ماش بىلەن ياكى ئالتە ئايلىق بولغان پاقلاننىڭ گۆشىنى ھۆل يۇمغاقسۇت ۋە پالەك بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردا تەمرىھىندى ۋە بۇغداي ئېنى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى بىنەپشىنىڭ تەركىبى: بىنەپشە يەتتە گىرام، تۇربۇت ئۈچ گىرام، رۇبىسۇس تۆت گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئىككى گىرام، قورۇلغان سوقمونىيا ئۈچ گىرام، رۇمبەديان ئىككى گىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، شەربىتى بىنەپشە بىلەن بىللە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

نوقۇئى مۇسھىلنىڭ تەركىبى: سانائى مەككىدىن 17 گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 19 گىرام، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقىدىن تۆت گىرام، بىنەپشە، نىلۇپەرنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، تەمرىھىندىدىن 45 گىرام، ئەينۇلادىن 47 گىرام، سەرپىستاندىن 20 دانە ئېلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى 200 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 100 گىرام شىرخىست بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىلمان ھالەتتە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

شەربىتى بىنەپشىنىڭ تەركىبى: 27 گىرام بىنەپشىنى 200 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ 116 گىرام قەنت بىلەن قىيام

---

① تەنقىيە ــ تەڭشەش دېگەنلىك بولۇپ، قىزىتىش، قۇرۇتۇش، ھۆللەشتۇرۇش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② مۇسھىل ــ سۈرۈش، تازىلاش دېگەن مەنىدە بولۇپ، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى مۇناسىپ مۇنزىجلارتى بېرىش ئارقىلىق پىشۇرغاندىن كېيىن مۇسھىل دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق بەدەن تازىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىلىپ ئىچىلىدۇ.

ئانار سۈيى: مەيخۇش ئانارنى پوستى بىلەن قوشۇپ سىقىپ 130 ممىللىلىتىر سۈيى تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭغا 60 مىللىلىتىر گۈلاب بىلەن ئېرىتىلگەن باراۋەر مىقداردىكى شىرخىستنى قوشۇپ ناشتىدا ئىلمان ھالەتتە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇستازىم ھەكىم مەنسۇر ئەلى سەپرا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش ئۇچۇن تۆۋەندىكى مۇنزىج ۋە مۇسھىلنى تەۋسىيە قىلغان:

مۇنزىج سەپرا: بىنەپشە، گاۋزىبان بەش گىرامدىن، چىلاندىن بەش دانە، سەرپىستاندىن 11 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بەش گىرام، بەدىيان ئۇرۇقىدىن بەش گىرام ئېلىپ، بۇ دورىلاردىن مۇنزىج تەييارلاپ، كۈندە 24 گىرامدىن گۈلقەنت بىلەن بىللە ئۇدا 8 ~ 10 كۈنگىچە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سەپرا خىلتىنىڭ تۆۋەندىكى مۇسھىلى بېرىلىدۇ: تەركىبى: سانا بىر گىرام، قىزىلگۈل ئالتە گىرام، بۇلارنى سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 48 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5. رۇبائىي

بولسا باش ئاغرىقى بەلغەمدىن پەيدا،
قۇستە، پەرپىيون يېغىدىن قىل تىلا.
تەييارلاپ بەدىيان، ھەسەلدىن شەربەت،
يېمەك ئۇچۇن كەپتەر گۆشىدىن غىزا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى.

ئالامىتى: باش ئېغىرلىشىش، ئۇيقۇسى كۆپ بولۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، تومۇرى يۇمشاق، ئاستا سوقۇش، بەدەن تېرىسى ۋە تىل رەڭگى ئاق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋالاش: رۇبائىيدا كۆرسىتىلگەن مايلار بىلەن باشنى مايلاپ بېرىلىدۇ ۋە يۇقىرىدىكى شەربەت ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تەبىئەتى ئىسسىق، ھەزىم بولۇشى ئاسان بولغان غىزالار بېرىلىدۇ.

قۇستە يېغىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قۇستىدىن 14 گىرام، قېلىن دارچىن، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، پەرپىيونلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ ھەسسە سۇ قوشۇپ، سۇنىڭ بىر ھەسسىسى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، سۇس ئوت بىلەن سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

پەرپىيون يېغىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پەرپىيون، قۇستە يەتتە گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى بەش گىرام، تاغ پىننىسى 10 گىرام، ئاقىرقەرھا سەككىز گىرام ، كۈندۈش ئۈچ گىرام، مەۋىيزەج 10 گىرام. دورىلارنى تۆت ھەسسە سۇ ياكى شارابقا چىلاپ بىر

ھەسسىسى قالغۇچە قايىنتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

بەديان شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئارپىبەديان ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قايىنتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

6. رۇبائىي

ئەگەر بولسا كېسەل بەلغەمدىن پەيدا،
تېنىڭگە سالسا ھەم جەبىرى ـ جاپا.
تەنقىيەگە يە ھەببى ئىستەمخىقۇن،
ھەببى ئايارەج يا ھەببى قوقىيا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر.

ئالامىتى: بىمارنىڭ ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىش، ئۇيقۇسى كۆپ بولۇش، پۇت ـ قوللىرى ئېغىر بولۇش، ھەزىم ناچار بولۇش، چىرايى ۋە بەدەن تېرىسى ئاق، سوغۇق بولۇشقا ئۇخشاش بەلغەم خىلتىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىج بەلغەم بېرىلىدۇ.

مۇنزىج بەلغەمنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئارپىبەديان ئۇرۇقى، بادرەنجىبۇيا، رۇمبەديان ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، پىرسىياۋشان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەنجۈر قېقىدىن بەش دانە قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 12 گىرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. نوقۇت سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى ئىستەمخىقۇننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تۇربۇت، سەبرە سۇقۇتىرى، ھەببۇل نىلنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، بىستىپايەج، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن يەتتە گىرامدىن، شەھمەنزەل، سوقمونىيادىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غارىقۇندىن 10 گىرام ئېلىپ، قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ دورا تالقىنىغا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ. تەييارلانغان ھەبنى ھەسەلدە يۇمىلىتىپ سىلىقلاشتۇرۇلىدۇ.

ھەببى ئايارەجنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تۇربۇت ئۈچ گىرام، ھەببۇل نىل، رۇمبەديان ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، شەھمەنزەل ئالتە گىرام، نەمەك ھىندىدىن 12 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 10 گىرام غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە سەبرىدىن ئۈچ گىرام قوشۇپ، ئارپىبەديان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا ھەب تەييارلاپ يېيىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئايارەج پەيقرانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مەستىكى، زەپەر، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، ئاسارۇن، قىلىن دارچىن، نىپىز دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، سەبرە سۇقۇتىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج تەييارلاپ ئەينەك قاچىدا ساقلاپ، زۆرۈر بولغاندا يېپىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى قوقىيانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەبرە سۇقۇتىرىدىن ئۈچ گىرام، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى ياكى يوپۇرمىقى، مەستىكىدىن ئۈچ گىرام، شەھمەنزەلدىن ئالتە گىرام، قورۇلغان سوقمونىيادىن ئالتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

7. رۇبائىي

باش ئاغرىقىغا سەۋەب بولسا سەۋدا،
يانماي بەر ئەپتىمۇن شەربىتى ئەسلا.
تائامدىن نوقۇت ئۇگرىسىدۇر غىزا،
بابۇنە، بادام يېغى ئەيلە تىلا[1] .

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى.

ئالامىتى: بىمارنىڭ چىرايى، كۆز ئېقى، تىلى ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى كۆكۈچ بولۇش، دىمىقى قۇرۇش، بولمىغۇر خىياللارنى كۆپ قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەپتىمۇن شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ، بابۇنە يېغى بىلەن بادام يېغى باشقا سۈركىلىدۇ. نوقۇت سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەپتىمۇن شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەپتىمۇندىن 31 گىرام ئېلىپ، بىر پارچە رەختكە ئوراپ، بىر چىنە سۇ بىلەن تەمى چىققىچە قايناتقاندىن كېيىن پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 270 گىرام ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. كۈندە ناشتىدا بىر قوشۇق (تەخمىنەن 21 ميللىلىتىر) شەربەتكە يەتتە قوشۇق سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ـــ ھەكىم مەنسۇر ئەلى نەجىب ئابادى «12 گىرام ئەپتىمۇننى رەختكە ئوراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا سۈتى بىلەن قاينىتىپ ياكى قاينىتىلغان سۈتكە ئەپتىمۇننى چىلاپ تەمى چىققاندا 60 گىرام قەنت قوشۇپ ئىچسە ياكى قارا ھېلىلە بىلەن ئەپتىمۇندىن ئالتە گىرامدىن، ناۋاتتىن 12 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ كاپ ئېتىپ، ئۈستىدىن 100 ميللىلىتىر ئەرقى شاھتەررىگە 24 ميللىلىتىر تاتلىق ئانار شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياكى ئەرقى شىر ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن (ئەرقى شىرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى مائۇلجىبىننىڭ بايانىدا تونۇشتۇرۇلىدۇ)

بابۇنە يېغىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بابۇنە گۈلىدىن 11 گىرام ئېلىپ، ئەينەك قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە 20 ميللىلىتىر كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ 40 كۈنگىچە ئاپتاپتا

---

[1] تىلا ـــ چاپلىما دورا.

قويۇلىدۇ ياكى بىر سىقىم قۇرۇق بابۇنە گۈلىنى بىر چىنە سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوت بىلەن سۇيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

بادام يېغىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بادام مېغىزىدىن 130 گىرام ئېلىپ، 17 گىرام قەنت ياكى ناۋات بىلەن بىللە سوقۇپ، ئۈستىدىن بىرقانچە تامچە ئىسسىق سۇ تېمىتىپ مىس لېگەنگە سېلىپ، لېگەننى ئوت ئۈستىدە قىيپاش ھالەتتە قويۇپ سۇس ئوت بىلەن قىزدۇرۇش ئارقىلىق بادامنىڭ مېيى تامچىلىتىلىدۇ (مېنىڭچە، بادام مېغىزى پوستىدىن ئايرىلماي سوقۇلىدۇ).

8. رۇبائىي

بولسا گەر كېسەللىك سەۋدادىن پەيدا،
قىلماققا تېنىڭدىن يىراقراق سەۋدا،
يە مەجۇنى نۇجاھ، ھەببى ئەپتىمۇن،
ۋە ياكى ھەببى ئۇستىقۇددۇس ئەلا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر.

ئالامىتى: بىمارنىڭ تېنىدە سەۋدا خىلتىغا خاس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن، مەجۇنى نۇجاھ، ھەببى ئەپتىمۇن، ھەببى ئۇستىقۇددۇس قاتارلىقلاردىن قايسىسى بولسا تاللاپ بېرىلىدۇ.

سەۋدا خىلتى مۇنزىجىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجبۇيا، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قەنت سېلىپ تەييارلاپ، ئىللىق ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسىغا سېمىز مېكىيان گۆشىنى نوقۇت، دارچىن، زەپەر، پالەك قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 31 گىرام، ئۇستىقۇددۇس، ئەپتىمۇن، تۇربۇت، بىستىپايەج قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد بىلەن قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇندىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 13 ~ 23 گىرامغىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم مەجۇنى نۇجاھنى تۆۋەندىكىدەك تەييارلايتتى: ئاق تۇربۇت،

www.uyghurkitap.com

ئۇستقۇددۇس، بىستىبايەج، ئەپتىمۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 17 گىرام، ھېلىلە كابۇلى ۋە قارا ھېلىلىدىن 35 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلاتتى. ھەر قېتىم 9 ~ 13 گىرامغىچە 18 مىللىلىتىر ئەرقى شاھتەررە بىلەن بىللە ئىچكۈزەتتى. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ھەر قېتىمدا 35 گىرامغىچە يېگۈزەتتى.

ھەببى ئەپتىمۇننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىستىپايەجدىن بىر گىرام، ئەپتىمۇندىن ئالتە گىرام، خەربەق سىياھ، نەمەك ھىندىدىن بەش گىرامدىن، ئۇستقۇددۇستىن 11 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەبرە بىلەن غارىقۇندىن بىر گىرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شەربىتى بىنەپشە بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

ھەببى ئۇستقۇددۇسنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۇستقۇددۇس، ئەپتىمۇن، بىستىپايەجنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، تۇربۇت، پوستى ھېلىلە كابۇلى، سېرىق ھېلىلە پوستى، سەبرە قوتۇرى ھەربىرىدىن 12 گىرام، شەھمەنزەلدىن بەش گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇندىن 12 گىرام قوشۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىپ ئابادى «مۇپەررىھى ئەزەم ھەرقايسى خىلىتلارنى، بولۇپمۇ قان خىلىتى بىلەن سەۋدا خىلىتىنى ياخشى تەنقىيە قىلىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن.

مۇپەررىھى ئەزەمنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: شاھتەررە، بادرەنجىبۇيا، گۇلى گاۋزىبان، تەنبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 45 گىرام، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەننىڭ ھەربىرىدىن 22 گىرام، يۇيۇلمىغان لاجۇۋەرد، تاباشىر، گىل مەختۇم ياكى گىل داغىستانى، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، زەرنەپ، كاۋاۋىچىن، زورەمباتنىڭ ھەربىرىدىن 13 گىرام، ھېلىلە كابۇلى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق سەندەل، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، لاچىندانىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، مارجان، مەرۋايىت، كەھرىۋانىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، ئۇد ھىندىدىن ئىككى گىرام، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، قىزىل ياقۇتنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، دورىلاردىن سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، سالايە قىلىشقا تېگىشلىكلىرىنى سالايە قىلىپ سۇ، شەربىتى رىباس، تاتلىق ئالما سۈيى، گۇلاب، مەيخۇش ئانار سۈيى، لىمون سۈيى، زىرىق سۈيى قاتارلىقلاردىن 100 مىللىلىتىردىن ئارىلاشتۇرۇپ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ سۇس ئوتتا قايناتىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە يۇقىرىدىكى تالقان دورىلارنى تۆكۈپ يۇغۇرۇلىدۇ. ھەر قېتىم 4 ~ 9 گىرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەرھۇم غوجام ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى تەنقىيە قىلىش كۆرسەتمىسى: مەلۇم بولغايكى، سەپرا خىلىتى غەلىبە قىلغان بولسا، دەسلەپتە بەش ـ ئالتە كۈنگىچە ئۈنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ. تەركىبى: بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا، گۇلقەنت قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئۈنىڭدىن كېيىن مۇسھىلى بېرىلىدۇ. تەركىبى: تەمرىھىندى، تەرەنجىبىن، شىرخىست، خىيار شەنبەر، سېرىق ھېلىلە پوستى قاتارلىقلار. زۆرۈر بولسا سانا قوشۇلىدۇ. دورىلار قايناتما

ياكى دەملىمە قىلىنىپ ئىچىلىدۇ. دورىنىڭ ئىستېمال ۋاقتى ۋە ئۇنىڭ تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ مىقدارى بىمارنىڭ مىزاجى، يېشى، ئادىتى، كەسپى ۋە ئاغرىغان پەسلى قاتارلىقلارغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ.

بەلغەم خىلتى غەلىبە قىلغان بولسا، دەسلەپتە بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى سەككىز كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەركىبى: ئارپىبەديان ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۈر قېقى، قۇرۇق ئۈزۈم، گۈلقەنت قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇسھىلى بېرىلىدۇ. تەركىبى: سەرپىستان، سۆئتەر، گاۋزىبان، سانا، قىزىلگۈل، تۇربۇت (پوستى ئاقلىنىپ ياغىچى ئايرىلىپ ياغلانغان) قاتارلىقلار. مەتبۇخ تەييارلىغاندىن كېيىن زەنجىۋىل قوشۇپ ياكى زەنجىۋىلنى تالقانلاپ مەتبۇخ ئۈستىگە سېپىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سەۋدا خىلتى غەلىبە قىلغان بولسا، دەسلەپتە سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى 15 كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەركىبى: گاۋزىبان، ئارپىبەديان ئۇرۇقى، چىلان، بىستىپايەج، بادرەنجبۇيا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، سەرپىستان، قۇرۇق ئۈزۈم، شاھتەررە، گۈلقەنت قاتارلىقلار. ئارقىدىن مۇسھىلى بېرىلىدۇ. تەركىبى: ئەپتىمۇن، ھەجرى ئەرمىنى، قارا ھېلىلە (ياغلانغان)، خىيارشەنبەر قاتارلىقلار.

ئەگەر بەدەندە بىرقانچە خىلىت تەڭ غەلىبە قىلغان بولسا، مۇنزىج، مۇسھىللىرىمۇ مۇناسىپ ھالدا مۇرەككەپلەشتۈرۈلىدۇ.

مۇسھىلى شاھپۇسەند ئۈچ خىل خىلتىنىڭ ھەممىسىنى سۈرۈپ چىقىرالايدۇ. قىزىتما بولسا، مۇسھىلغا تەمرىھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما بولمىسا سانا، قىزىلگۈل، ھېلىلە كابۇلى قوشۇلىدۇ.

سەۋدا غەلىبە قىلغان بولسا، سۇفۇپى شاھپۇسەندنى لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ خىلىتلارنى تەنقىيە قىلغاندا ئەڭ غالىب بولغان خىلىت نەزەردە تۇتۇلىدۇ. خىلىتلار بىر ـ بىرى بىلەن ئارىلاش بولغاچقا، تەنقىيە قىلغاندا گەرچە مەلۇم دورا مەلۇم خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىشقا خاس بولسىمۇ، ئۇنىڭ بىلەن بىللە باشقا خىلىتلارمۇ چىقىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: قان ئېلىش ئومۇمىي ئىستىفراغ بولۇپ، قان ئېلىش بىلەن بىرگە باشقا خىلىتلارمۇ ئاز مىقداردا چىقىدۇ. تۇربۇت بەلغەمنىڭ مۇسھىلى بولسىمۇ، باشقا خىلىتلارمۇ ئۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاز مىقداردا چىقىدۇ. ئەگەر دورا كۆپ خىل خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ قالسا، ئۇ ئەلۋەتتە بىرقانچە خىل خىلتنى تەڭ سۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سوقمونىيا سەپرا بىلەن بەلغەم خىلتىنى تەڭ سۈرۈپ چىقىرىدۇ، سانا ئۈچ خىل خىلتىنىڭ ھەممىسىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مۇسھىل بېرىلگەندىن كېيىن بىماردا تولغاققا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئىسپىغۇل شىرىسى، رەيھان ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يىلتىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ناۋات قوشۇپ، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاشقازان ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن نۇشدارى سادده ياكى نۇشدارى لۇئلۇۋى بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

9. رۇبائىي

ئۆزگەرسە گەر مىزاجىڭ ئاپتاپ بىلەن،
كەلتۈرسە باش ئاغرىقى ھەسرەت بىلەن،
لەيلىگۈل سۈيى، ئىسپىغۇل لۇئابى،
بىر قىلىپ سۈر باشىڭغا ھىممەت بىلەن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى.

سەۋەبى: سىرتقى ھارارەت سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ كۈن نۇرى ئاستىدا ئۇزۇن تۇرۇشقا ئوخشاش سىرتقى ھارارەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىق تارىخى بولىدۇ، تۇتۇپ كۆرگەندە بىمارنىڭ باش تېرىسى قىزىق مەلۇم بولىدۇ، ئېغىز - بۇرنى قۇرۇيدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، قۇلىقى غوڭۇلدايدۇ.

داۋالاش: ئاق لەيلىگۈلنىڭ سۈيى بىلەن ئىسپىغۇل لۇئابىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

10. رۇبائىي

يولۇقساڭ زەربىگە سوغۇق ھاۋادىن،
ئاغرىپ بېشىڭ، بولسا باشقىچە ھالىڭ،
مۇرمەككى، ئەنبەر، لادەن ھەم ئىپارنى،
ئېرىت زەيتۇن يېغىدا سۈرتكىن باشىڭ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى.

سەۋەبى: سىرتقى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: بىمارلاردا سوغۇقتىن توڭلاش، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. بىمارنىڭ بېشىنى تۇتۇپ كۆرگەندە قولغا سوغۇق مەلۇم بولىدۇ، بېشى ئېغىر بولۇپ چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. چىرايى ئاق بولىدۇ، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش: مۇرمەككىدىن بىر گىرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەنبەر بىلەن لازەندىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ ئېرىتىپ، ئىپاردىن 0.5 گىرام قوشۇپ سالايە قىلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 35 مىللىلىتىر زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئىلمان ھالدا باشقا چېپىپ بېرىلىدۇ.

11. رۇبائىي

باش ئاغرىقى سالسا جەبرى ـ جاپا،
ياغار دەرد يامغۇرى بېشىغا تولا.
كەلسە بۇرنىدىن قان ۋە ياكى يىرىڭ،
شۇئان كېتەر بىمار كېچىكمەي تولا.

شەرھىيسى:

بېشى ئاغرىغان بىمارنىڭ بۇرنىدىن قان ياكى يىرىڭ كېلىش ياخشى ئالامەتلەردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشقانلىقى ۋە تەبىئەت كۈچىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەمما بۇ خىل ئەھۋالنى داۋاملىق ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى دەپ قاراشقا بولمايدۇ. چۈنكى مەزكۇر ئالامەتلەر بەزىدە ھارارەتنىڭ ئاشقانلىقى ۋە ماددىنىڭ ئوفۇنەتلەنگەنلىكىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. بۇ چاغدا ئىلاج قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. تەجرىبەمگە قارىغاندا، بىمارنىڭ بۇرنىغا ئېشەكنىڭ يېڭى تېزىكىنىڭ سۈيىدىن نەچچە تېمىم تېمىتسا ۋە بۇنى بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرسا شىپا تاپىدۇ. ياكى يۈز يوپۇرماق ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيى بىمارنىڭ ھەر ئىككى بۇرۇن تۆشۈكىگە بىر نەچچە كۈن تېمىتىلسا شىپا تاپىدۇ. بەش گىرام نارجىلنى 24 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سالايە قىلىپ قىشتا ئىلمان، يازدا سوغۇق ھالدا ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەندە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى بىلەن سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان يەككە دورىلارنىڭ تىزىملىكىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمەن. قارابادىنىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار:

لىمون، كاسىنە، ئاق سەندەل، سىركە، كافۇر، يۇمغاقسۇت، مامىسا، يەبرۇج، ئالما، ئىسپىغۇل، ھەمىشەباھار، قاپاق لېشى، ئوسۇڭ، كاكىنەچ، ئىتئۈزۈمى، سېمىزئوت، لۇپاھ، ئادەتتىكى سۆگەت، قىزىلگۇل، بىنەپشە، نىلۇپەر.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار:

ئەنجۈر يوپۇرمىقى، دارچىن، خولىنجان، نەرگىسگۈلى، ئىپار، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان، قەيسۇم، زەنجىۋىل، ئۆت، سۇزاپ، سوقمونىيا، نەمام ئۆسۈملۈكى، خەيرىگۇل، قۇندۇز قەھرى، قەتران، مۇرمەككى، كاۋاۋچىن، ئەنبەر، زەپەر، سىيادان، مۇمىيا، ئىنەكپىتى يوپۇرمىقى، قۇننە (بەھرۇزە)، جاۋشىر، ئەنزىرۇت، پىلپىل، قىچا، غالىيە، قېلىن دارچىن، مەرزەنجۇش، زەرنەپ، راسەن، بابۇنە، ئىرسا، كەرۋىيا، ئەپسەنتىن، يەسمەن، لاچىندانە، تاتلىق قۇستە، سىنبالۇ، ئېگىر، ئىكلىلمىلىك، فەراسيۇن، زەيتۇن قاتارلىقلار.

www.uyghurkitap.com

12. رۇبائىي

ئەي، شەقىقى[①] دىن ئازاب تارتقان ئىنسان،
ئىلاج ـ تەدبىر يۈزىدىن ئاچقىن نىقاب.
سوقۇپ ئەرەپ يېلىمى، زەپەر، ئەپيۇن،
تىلا ئۈچۈن خېمىر قىل قوشۇپ گۈلاب.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە).

سەۋەبى: قويۇق يەل، ئىسسىق ـ سوغۇق خىلىتلارنىڭ تەسىر قىلىشى، ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم ئەزادىن مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ، ئاغرىق تۇتقاقلىق بولىدۇ. بىمارنىڭ تومۇرى، سۈيدۈكى، كېسەللىك ئەھۋالى قاتارلىقلاردا كېسەللىك سەۋەبىگە ماس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە سەۋەبىگە ئاساسەن چارە قىلىنىدۇ. يۇقىرىدا بۇيرۇلغان تىلا ئىشلىتىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلانىڭ تەييارلىنىشى: ئەرەب يېلىمىدىن تۆت گىرام، زەپەردىن ئىككى گىرام، ئەپيۇن-دىن 0.5 گىرام ئېلىپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى قەغەزگە سۈركەپ ئاغرىغان تەرەپكە چاپلىنىدۇ.

ھەزرىتى شاھ ئابدۇل ئەلىم نۇھارويى بىر دانە كىرىنىڭ مېغىزى[②] نى سۇ بىلەن ئېزىپ سالايە قىلىپ، كۈنچىقىشتىن بۇرۇن باشنىڭ ئاغرىغان تەرىپىگە قارشى بولغان بۇرۇن تۆشۈكىگە بىرقانچە تېمىم تېمىتاتتى، بۇنى ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن بىمار ساقىياتتى. ئۆزۈممۇ بىر قانچە قېتىم سىناقتىن ئۆتكۈزگەن ئىدىم، دەيدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادى مۇۋاپىق مىقداردىكى كافۇرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغى بىلەن سالايە قىلىپ كۈنچىقىشتىن ئىلگىرى باشنىڭ ئاغرىغان تەرىپىدىكى بۇرۇن تۆشۈكىگە بىر نەچچە تېمىم تېمىتاتتى، بۇنى ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن بىمار ساقىياتتى.

ئۇستازىم ھەم دوستۇم ھەكىم نەبى بەخش ھەزرەتلىرى سەمەندەر پەھلى[③] دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ كۈنچىقىشتىن ئىلگىرى باشنىڭ ئاغرىغان تەرەپ بۇرۇن تۆشۈكىگە بىر قانچە قېتىم تېمىتسا مەنپەئەت قىلاتتى.

ئەگەر قاشمۇ قوشۇپ ئاغرىسا، مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىپ ئابادىينىڭ

---

① شەقىقە ــ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش.

② كىرنىڭ مېغىزى ــ ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل ئېگىز دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، پىشمىغاندا كۆك رەڭدە بولىدۇ، پىشقاندىن كېيىن سېرىق رەڭگە كىرىدۇ. ناھايىتى تەملىك ۋە شېرىن بولىدۇ.... «لاسانى لۇغاتۇل ئەدۋىيە»

③ سەمەندەر پەھلى ــ ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل مېۋە بولۇپ، قارا ھېلىلە چوڭلۇقىدا بولىدۇ. تۆت قىرلىق، قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. كونىرىسا قارىدايدۇ.... «لاسانى لۇغاتۇل ئەدۋىيە»

تۆۋەندىكى زىماتى ئىشلىتىلسە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئىنەكپىتى يىلتىزى، زەنجىۋىل، ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنىڭ ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ ئاغرىغان ئورۇنغا ئىلمان ھالدا چېپىلىدۇ.

بەزى كىشىلەرنىڭ سىناق قىلىشىچە، ئادەمنىڭ چىچى ياكى مەدەستان ياكى 5 ~ 7 تالغىچە سۆزاپ شېخى ياكى سۆزاپ يوپۇرمىقىنى بىمارنىڭ بېشىغا ئېسىپ قويسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدىكەن.

ئۇنىڭدىن باشقا، ساپ ئىپارنى پۇراپ بېرىش ھەم مۆۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىشمۇ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ساپ ئىپار بەدەندىكى ھەرقانداق كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ.

13. رۇبائىي

ئىشىسا ئادەمنىڭ مېڭە پەردىسى،
بولسا قاندىن ئىچكەي چىلان شەربىتى.
ماش بىرلە ئارپىدىن بولسۇن يېمىكى،
سەندەل، كەشنىز، گۈلاب، ئالما پۇرشى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام).

سەۋەبى: قان خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىماردا داۋاملىشىشچان قىزىتما بولىدۇ، جۆيلۈيدۇ، قالايمىقان سۆزلەيدۇ، قالايمىقان كۈلىدۇ، كۆز ئېقى، تىلى قىزىل بولىدۇ، قان تومۇرلىرى كۆپۈپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: سەرارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن رۇبائىيدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. دورىلارىن چىلان شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

چىلان شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: چىلاندىن مۆۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىككى ھەسسە سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۆزۈۋېتىپ، سۇيىگە يېرىم ھەسسە قەنت قوشۇپ، سۇس ئوتتا يەنە قاينىتىپ قىيام قىلىپ مۆۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ.

پۇراتما (لەخلەخە) تەييارلاپ پۇرىتىلىدۇ. لەخلەخەنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاق سەندەلدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، 31 ممىللىلىتىر ئالما سۈيى، 45 مىللىلىتىر ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، 22 مىللىلىتىر گۈلاب قوشۇپ سالايە قىلىپ ئەينەك بوتۇلكىدا ساقلاپ، بىمارغا پات ـ پات پۇرىتىلىدۇ.

تۆۋەندىكى سەئۇت[1] ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئوسۇكنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، بىدىمۇشكى، ئاق سەندەل ئەرقىدىن مۆۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بىمارنىڭ بۇرۇنىغا سۈمۈرتۈلىدۇ. غىزاسىغا ماش، ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

[1] سەئۇت ـــ بۇرۇنغا سۈمۈرتۈلىدىغان سۇيۇق دورا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

14. رۇبائىي

سەرسامنىڭ سەۋەبى بولسا سەپرادىن،
يا ئۇنىڭ قوزغىشى بولسا سەۋدادىن،
زۆرۈردۇر تېۋىپنىڭ ئىلاج قىلمىقى،
پاشويە تەييارلاش گۈلبىنەپشىدىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سەپرا ياكى سەۋدا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپچىققان مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام سەپراۋى ياكى سەۋداۋى).

سەۋەبى: سەپرا ياكى سەۋدا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەپرا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىماردا داۋاملىشىشچان ئۆتكۈر قىزىتما كۆرۈلىدۇ. بىمار بېشىنى يەڭگىل ھېس قىلىدۇ، جۆيلۈيدۇ، ئۇيقۇسى قاچىدۇ، خۇي ـ پەيلى يامانلىشىدۇ، ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ. يۈزى، كۆز ئېقى ۋە تىلىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، بۇرنى ۋە كۆزى قۇرۇيدۇ، تومۇرى تېز سوقىدۇ.

ئەگەر سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا جۆيلۈيدۇ، سەۋەبسىز قورقىدۇ، يىغلايدۇ، ئۇيقۇسى قاچىدۇ، ھوشسىزلىنىدۇ، كېلى بوغۇلۇپ قالغاندەك جىددىي نەپەسلىنىدۇ، كۆزلىرىنى چەكچەيتىپ تېڭىرقايدۇ، قىزىتمىسى تۆۋەنرەك بولىدۇ.

داۋالاش: سەپرا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىنەپشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سوۋۇتۇپ، سۇيىگە بىمارنىڭ پۇت ـ قوللىرى چىلىنىدۇ. تەمرىھىندى، چىلان، ئەينۇلا، سەرپىستانغا ئوخشاش مېۋىلەرنىڭ سۇلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈپ چوڭ تەرتى راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. ھۆل قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا، قۇستۇرغۇچى ھەبلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىچىنى سۈرگۈچى ھۆقنىلەر① ئىشلىتىلىدۇ. ئارپا ئېشى، سىركەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى، نىلۇپەر ۋە بىنەپشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ زىمات تەييارلاپ، بىمارنىڭ بېشىغا چېپىلىدۇ. بىمارنىڭ بېشىغا قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى سۈركىلىدۇ. بابۇنە، نەمام، ئىكلىلمىلىك، قىزىلگۈل، خەشخاش يوپۇرمىقى، قىزىلچا يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىمارنىڭ بېشىغا سوغۇق ھالدا جىيغىتىپ قۇيۇلىدۇ.

15. رۇبائىي

ئەگەر بولسا سەرسام بەلغەمدىن پەيدا،
دەرد بىلەن غەملەردىن لىق تولسا جامىڭ.
قىلغىن بەلغەمى تەپىنىڭ تەدبىرىنى،
بولغۇسى ھاسىل ساقىيىش مۇرادىڭ.

① ھۆقنىلەر ــ كىلىزمىلار.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام بەلغەمى).

سەۋەبى: بەلغەم خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىماردا داۋاملىششچان يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، ئۇيقۇسى ئېغىر بولىدۇ، جۆيلۈيدۇ، ئۇنتۇغاق بولىدۇ، تىلى ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش: ئارپىبەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ئۇرۇقى، ئىزخىر يىلتىزى، ئۇستىقۇددۇس، قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ، گۈلقەنت بىلەن سىركەنجۇبىل ئەنسىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىرىنچى ۋە ئىككىنچى كۈنى سىركە، گۇلاب، گۈل يېغى، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بىمارنىڭ بېشىغا ئىلمان ھالەتتە چېپىلىدۇ. قۇندۇز قەھرى بىلەن كۈندۈشتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا سۈمۈرتۈلىدۇ ياكى نەيچە بىلەن پۈركۈلىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، مېڭە پەردە ياللۇغىدا بىمارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى سۇدەك ئاق بولسا، بۇ، ئاقىۋەتنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. چۈنكى ئۇ، بەدەندىكى تەبىئەت كۈچىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇشتىن ئاجىز كەلگەنلىكىنى، ماددىنىڭ مېڭىگە پۈتۈنلەي يۆزلەنگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنداق بولغاچقا مۇسەننىف رەھمەتۇللا ئەلەيھى تۆۋەندىكىدەك كۆرسەتكەن:

16. رۇبائىي

كىمكى بولسا سەرسام تارتقۇسى خارلىق،
بىخۇددۇر كۆرپىدە، قاچقۇسى بارلىق.
بولسا گەر سۈيدۈكى گويا سۇ يەڭلىغ[①]،
نىشانە ئۆلۈمگە، بىلمىسە خاملىق.

سەرسام بىلەن ئاغرىغان بىماردا مەقئەت تومۇرلىرى كۆپۈش ۋە ياللۇغلىنىشلارنىڭ كۆرۈلۈشى سەرسامنىڭ شىپا تاپىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇسەننىف رەھمەتۇللا ئەلەيھى مۇنداق دەپ كۆرسەتكەن:

17. رۇبائىي

قاراتسا گەر ساڭا سەرسام يۈزىنى،
بولغۇسى ئارىدا پەرىشان سۆزۈڭ.
قانىسا گەر كۆپۈپ مەقئەت تومۇرۇڭ،
ياخشى بولۇپ شۇدەم يورۇغاي يۈزۈڭ.

① يەڭلىغ ـــ ئوخشاش.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

18. رۇبائىي

ئۇنتۇغاقلىق يوقاتسا ئىقبالىڭنى،
ھەردەم بولسا ھالىڭ ئۇندىن پەرىشان.
ساقلانماققا ئۇنىڭدىن ھەر زامان،
ھەر كۈن يېگىن ماددەتۇلھايات ھامان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئۇنتۇغاقلىق.

سەۋەبى: ئارقا مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ بەلغەم خىلىتىدىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمار بېشىنى ئېغىر ھېس قىلىدۇ، كۆپ ئۇخلايدۇ، بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، شۆلگىيى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: ماددەتۇلھايات (مەجۇنى پەلاسىپە)نى دائىم يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

ماددەتۇلھاياتنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: چىلغوزا مېغىزى، نارجىلدىن 45 گىرامدىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 120 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 1350 گىرام ھەسەلنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، دارچىن، خۇسيەتۇسسۆئلەپ، بەلىلە پوستى، ئامىلە، شەترەنجى، زىراۋەندە مۇدەھرەج (يۇمىلاق زىراۋەندە)، بابۇنە يىلتىزى، بابۇنە گۈلى قاتارلىقلاردىن 45 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە 4.5 گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا كاۋاپ ياكى قورۇپ پىشۇرۇلغان گۆش بېرىلىدۇ.

ئۇستاز مەۋلانە ئەھمەد ئەلى ھەزرەتلىرى «ئۇنتۇغاقلىققا گىرىپتار بولغان كىشى نەكچىكنى[1] دىن 0.5 گىرام، قارىمۇچتىن بىر گىرام ئېلىپ سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا يېغى بىلەن كۆيدۈرۈۋەتمەي قورۇپ، ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزغاندىن كېيىن قىش پەسلىدە ئىستېمال قىلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. مېنىڭچە، ئۇنى قىش پەسلىدە ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە، بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. كۇندۇشنىڭ ئورنىغا بادرەنجىبۇيا ئىشلىتىلسە ياخشىراق بولىدۇ.

ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى بۇنداق بىمارلارغا جاۋارىش جالىنۇسنى بۇيرۇيتتى.

جاۋارىش جالىنۇسنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۇمبۇل، قەرەنپىل، لاچىندانە، دارچىن، خولىنجان، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، تاتلىق قۇستە، سۆئدى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەرىرە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، مەستىكىدىن 36 گىرام

[1] نەكچىكنى ــــ ھىندىستاندا ئۆسىدىغان مەشھۇر ئۆسۈملۈك بولۇپ، يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ، سېرىققا مايىل كۆك رەڭدە بولىدۇ. گۈلى سېرىق بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى ئۇششاق بولىدۇ. يەرگە يېيىلىپ كۈنلۈكسىمان ئۆسىدۇ. كۆپ ھاللاردا قاتتىق يەرلەردە ئۆسىدۇ. يوپۇرماقلىرىنى ئېزىپ پۇرىسا چۈشكۈرتىدۇ. بەزىلەر ئۇنى كۇندۇش دەپ قارايدۇ. بۇنداق قاراش خاتادۇر. «لاسانى لۇغاتۇل ئەدۋىيە» دىن ئېلىندى.

ئېلىپ، مەستىكىنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنىمۇ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، پۈتۈن دورىلار ۋەزنىدە قەنت، پۈتۈن دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىگىچىلىك ھەسەلنى تەييارلاپ، سۇس ئوت بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، تاماقنىڭ ئالدى - كەينىدە 5 ~ 10 گىرامغىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ. دورا ئىچىش جەريانىدا پەرھىز قىلىش ھاجەتسىز.

ئەرقى بەنگىرە ئىچكۈزۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرقى بەنگىرەنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بەنگىرە[①]، مەندى[②]، ئارپىبەدىيان ھەربىرىدىن بىر گىرام، نانخا، جويۇز، قاقلە، دارچىن، زەنجىۋىل، قەرنەپىللارنىڭ ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئەرەق تارتىپ ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەرقى پان (تەنبۇل) ئەرقىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرقى پاننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: لاچىنىدانىدىن ئالتە گىرام، سازەج ھىندى ئۈچ گىرام، سۇمبۇلدىن ئالتە گىرام، قەرنەپىلدىن 30 گىرام، دارچىن، قىزىلگۈل، ئۇد غەرقىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، چۆپچىن، پان يوپۇرمىقىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئەرەق تارتىپ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

19. رۇبائىي

دېۋەڭلىك - گومۇشلۇق قىلسا سېنى پەس،
ئىشىڭنى بۇ ھالدا باسار يۈز خىل نەس.
مەجۇنى بالادۇر ھەر كۈن ئۈچ گىرام،
قۇتۇلغايسەن بالادىن ئۇشبۇ نەپەس.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دېۋەڭلىك، گومۇشلۇق (ھۇمقى، رۇئۇنەت).

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمار باش - كۆزىنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، كۆپ ئۇخلايدۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. كېسەل يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ياكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمىتۇللا ئەلەيھىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە مەجۇنى بالادۇر

① بەنگىرە — ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئانار يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما سەل كىچىكرەك، رەڭگى قارىغا مايىل كۆك رەڭدە بولىدۇ. چېچىكىنىڭ رەڭگىگە قاراپ ئاق ۋە قارا دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ. قارا چېچەكلىدىغىنى ئاز تېپىلىدۇ.. «لۇغاتۇل ئەدۋىيە».

② مەندى — ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، قىزىل گۈلى بولىدۇ، گۈلى «گۈلى مەندى» دېگەن نام بىلەن دورىغا ئىشلىتىلىدۇ... «لۇغاتۇل ئەدۋىيە».

www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مەجۇنى بالادۇرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاقىرقەرھا، سىيادان، قۇستە، پىلپىل، ئاقمۇچ، ئېگىر قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 45 گىرام، سۇزاپ يوپۇرمىقى، جىنتىيانا، يۇملاق زىراۋەندە، ھەببۇلغار، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، قىچا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 22 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 500 گىرام ھەسەلنى سۇس ئوت بىلەن ئېرىتىپ ئۈستىدىن مەزكۇر دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن ياغاق يېغىدىن 45 مىللىلىتىر، بالادۇر ئەسلى① دىن 20 گىرام قوشۇپ يەنە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەتىگەندە ئۈچ گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

بىمارنىڭ غىزاسىغا كاۋاپ ياكى نان بىلەن قورۇپ پىشۇرۇلغان كاۋاپ بېرىلىدۇ.

ياغاق يېغىنىڭ تەييارلىنىشى: ياغاق مېغىزىدىن 130 گىرام، ئاق قەنت، كىشمىش ياكى قۇرۇق ئۈزۈمدىن 22 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۈستىدىن بىر نەچچە تامچە ئىلمان تۇز سۈيى تېمىتىپ، 7 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدىكى بادام يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى بويىچە چىقىرىلىدۇ.

بالادۇرنىڭ ئەسلىنى چىقىرىش ئۇسۇلى: بالادۇرنىڭ ساپىقى تەرەپ ئامبۇر بىلەن قىسىلىپ ئوتقا قاقلىنىدۇ. ئاستىغا پىيالە ياكى لېگەن قويۇلىدۇ. بالادۇر قىزىغاندا ئامبۇر بىلەن قىسىلسا ئىچىدىكى ئەسلى چىقىدۇ.

مېنىڭچە، دوستۇم ھەكىم نەبى بەخش ھەزرەتلىرى بالادۇرنىڭ ئەسلىنى كالا يېغى بىلەن قورۇپ چىقىراتتى ۋە سۈزۈلدۈرۈپ مەجۇنلەرگە قوشاتتى. بۇ ئۇسۇل بىلەن چىقارغاندا كۆيدۈرۈۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بەزىلەر بالادۇرنىڭ ئەسلىنى ئېلىش ئۈچۈن ئۇنى سۈت بىلەن قاينىتىپ ئۈستىگە ئۆرلىگەن قايمىقىنى سۈزۈپ ئېلىپ، دورىغا قوشىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم خوۋاجە ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە جاۋارىش جاۋىيدىنى بۇيرۇيتتى.

جاۋارىش جاۋىيدىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: جويۇز، بەسباسە، قەرەنپىل، دارچىن، سۇمبۇل، سۆئدى، تازىلانغان ئامىلە، لاچىندانە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل ۋە ناۋات قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئالتە گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

20. رۇبائىي

تۇتۇلۇپ سەن قاتمىغا بولساڭ ھېسسىز،
تۈگمەس خاپىلىق تارتساڭ مىسلىسىز.
بۇيرۇسا ئەھلى ئىلاجى كىلىزما،
ئىشىنىمەن، ساقلىق نېسىپتۇر ئاڭا.

① بالادۇر ئەسلى ــ بالادۇرنىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان مايسىمان سۇيۇقلۇق.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قاتما كېسىلى (جۇمۇد).

تەرىپى: بۇ بىمارنىڭ ھېس ۋە ھەرىكىتىنىڭ بىراقلا يوقىلىپ، ئىلگىرى قانداق ھالەتتە تۇرغان بولسا، شۇ ھالەتتە قېتىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئارقا مېڭىدە سەۋدا خىلتىدىن ھاسىل بولىدىغان توسالغۇنىڭ بىراقلا پەيدا بولۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ تەرىپىدە ئېيتىلدى. سېزىم پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ، سەۋدا خىلتىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندىكى شىياف[1] ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: شەھمەنزەلدىن ئۈچ گىرام، بۆرە ئەرمىنى، قۇندۇز قەھرى، يۇملاق زىراۋەندە، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام، ئاچچىق قۇستە، پەرپىيوندىن 0.5 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياب تەييارلاپ مەقئەتكە سىلىنىدۇ ياكى سەۋدا خىلتىنى سۈرگۈچى تۆۋەندىكى كىلىزما ئىشلىتىلىدۇ.

كىلىزمىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سانائى مەككىدىن 22 گىرام، چالا سوقۇلغان بىستىپايەجدىن 13 گىرام ، بىنەپشە، ئارپىبەديان، پىرسىياۋشان، بابۇنە، نېلۇپەر غولى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، سەرپىستاندىن ئۈچ دانە ئېلىپ، دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە قارا شېكەر بىلەن پۇنۇس مېغىزى (خىيارشەنبەرنىڭ ئىچىدىكى مېغىزى) دىن 45 گىرامدىن قوشۇپ ئېرىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈستىگە بادام يېغىدىن توققۇز مىللىلىتىر، بابۇنە يېغىدىن 13 مىللىلىتىر قوشۇپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە ئىككى قېتىم كىلىزما قىلىنىدۇ.

21. رۇبائىي

تاپسا گەر ۋۇجۇدۇڭدا قاتما راۋاج،
بولغۇسى شۇئان ساقلىق تالان ـ تاراج.
داۋالاشقا مەشغۇل بولغانلار ساڭا،
زۆرۈردۇر قىلمىقى سەۋدانى ئىخراج.

شەرھىيسى:

بىمارغا بىھوشلۇق ھالىتىدە كىلىزما قىلىش مەقسىتىدە شىياف ئىشلىتىلىدۇ. ئەس ـ ھوشى جايىدا بولۇپ، تېۋىپقا ماسلىشىپ بېرەلىسە، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى ئىچكۈزۈلىدۇ. سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىل ۋە مۇنزىجلىرى 8 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە بايان قىلىندى.

[1] شىياف ـــ شامچە دورا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

22 . رۇبائىي

بىخۇد ئۇيقۇ قىلمىسا بەد ئەپتىنى،
سالغايسەن مەقئەتىگە شامچە ساباھ.
بۆرە ئەرمەن، مۇقەلدىن ھىممەت بىلەن،
بولغۇسى ئۇ شۇ چاغ ساقلىققا مىفتاھ ①.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بىخۇد ئۇيقۇ، ئېغىر ئۇيقۇ (سۇبات).

تەرىپى: ئېغىر ۋە ئۇزۇن ۋاقىتلىق ئۇيقۇ بولۇپ، بىمار تەستە ئويغىنىدۇ.

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ ئېغىزىدىن شۆلگەي، بۇرنىدىن پوتلا كۆپ ئاقىدۇ. تومۇرى ئاستا سوقىدۇ، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق رەڭدە بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەل بەك ئېغىر بولمىسا شامچە تەييارلاپ بىمارنىڭ مەقئىتىگە سىلىنىدۇ.

شامچىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق مۇقەل بىلەن بۆرە ئەرمىنى ياكى تۇزدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ ئەسلىي داۋالىشى شۇكى، كېسەلنىڭ سەۋەبى مەيلى ماددىلىق ياكى ماددىسىز بولسۇن، سەۋەبىگە ئاساسەن مىزاج تەڭشەلسە ياكى ماددا تەنقىيە قىلىنسا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل ئاشقازان بۇخاراتى مەنبەلىك بولسا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تاماقتىن كېيىن كاپ ئەتكۈزۈلىدۇ. ئىترىفىل كەشنىزىنى يېيىشكە بەرسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

23 . رۇبائىي

بىخۇد ئۇيقۇ قىلسا تېنىڭنى قاتتىق،
تېنىڭ سوۋۇپ بولار گوياكى مۇزقات.
قىلىنمىسا بۇندا كىلىزما تەييار،
دوستلىرىڭ سەن ئۈچۈن ئۇرغۇسى پەرياد.

شەرھىيسى:

بىخۇد ئۇيقۇ ئۈچۈن تۆۋەندىكى كىلىزما ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سانائى مەككى 22 گىرام، قەنتەرىيۇن دەقىق، پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، بابۇنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، ئەنجۈر قېقىدىن بەش دانە ئېلىپ، دورىلارنى بىر چىنە سۇ

---

① مىفتاھ ـــ ئاچقۇچ.

بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا دورا پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قارا شېكەردىن 45 گىرام، مۇقەل ئەزرەق، بۆرە ئەرمىنى ياكى تۇزدىن توققۇز گىرامدىن قوشۇپ ئېرىتىپ پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە تۆت گىرام تۇربۇت بىلەن ئىككى گىرام زەنجىۋىل تالقىنى، 22 مىلىلىتىر كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئىلمان ھالدا كىلىزما قىلىنىدۇ.

24. رۇبائىي

بولسا ئۈيقۇسىزلىق سەۋەبى سەپرا،
مۇسھىل ئىچىش ھەرچاغ لازىمدۇر ساڭا.
خەشخاش سۈيى بىلەن قىلىپ تەنقىيە،
كېرەكتۇر نۇتۇلغا ئارپا سۈيى ئاڭا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئۈيقۇسىزلىق (سەھەر).

تەرىپى: ئۈيقۇسىزلىق ياكى ئۈيقۇنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ كۆز ۋە بۇرۇنلىرى قۇرۇپ تۇرىدۇ، بەدىنى قۇرغاقلىشىدۇ. بەدەن تېرىسى، تىلى، كۆز ئېقى ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش: 4 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە بايان قىلىنغان سەپرا خىلىتىنىڭ مۇسھىلىنى ئىچكۈزۈپ سەپرا خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن خەشخاش بىلەن ئارپىنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، بىمارنىڭ بېشىغا ئىلمان ھالدا جىيغىتىپ قۇيۇلىدۇ.

قاپاق يېغى، قارا سۇنا (ئوسۇڭ) يېغى، خەشخاش يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىمارنىڭ بېشى ياغلاپ بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمارنىڭ تەكيىسىنىڭ ئاستىغا سېرىقچېچەك قويۇپ بېرىلىدۇ. ئۈيقۇ كەلتۈرگۈچى لەخلەخە پۇرىتىلىدۇ.

25. رۇبائىي

ئاشسا ئۈيقۇسىزلىق تازا ھەددىدىن،
ئەپيۇن تاللىشى ئاقىلىنىڭدۇر ئەزەلدىن.
ئېرىتكىن بادام، بىنەپشە يېغىدا،
سۇر باشىغا ھەر كەچ، يانار پەيلىدىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئۈيقۇسىزلىق.

سەۋەبى: سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: 24 ـ رۇبائىيدا بايان قىلىندى.

داۋالاش: ئەپيۇننى بىنەپشە بىلەن بادام يېغىدا ئېرىتىپ باشقا سۇركىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بىنەپشە، بادام يېغىنىڭ تەييارلىنىشى: ئاقلانغان بادام مېغىزىدىن 960 گىرام ئېلىپ، ھۆل گۈلبىنەپشە بىلەن بىللە رەختكە ئوراپ 40 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن بادام مېغىزىنى ئايرىۋېلىپ، قائىدە بويىچە يېغى چىقىرىلىدۇ. ياكى ھۆل گۈلبىنەپشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، 480 مىللىلىتىر بادام يېغى قوشۇپ ئەينەك بوتۇلكىغا قاچىلاپ قىرىق كۈن ئاپتاپقا قويۇپ تەييارلىنىدۇ. ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى قۇرۇق گۈلبىنەپشىنى 480 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈستىگە باراۋەر مىقداردا بادام يېغى قۇيۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

26. رۇبائىي

ئۇيقۇسى قاچسا ھەر چاغلىق بىمارنىڭ،
ئەرزىگەي بولسا كويىدا داۋانىڭ.
گەر بولسا بۇندا قۇرۇق يۆتەل ھەمراھ،
قوي، كەلگەندۇر ئەجەل ئۇيقۇسى ئۇنىڭ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: 25 ـ رۇبائىيدىكى بىلەن ئوخشاش.

سەۋەبى: 25 ـ رۇبائىيدا كۆرسىتىلدى.

ئالامىتى: يۇقىرىدىكى بىلەن ئوخشاش. ئەگەر بىماردا ئۇيقۇسىزلىق بىلەن قۇرۇق يۆتەل قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ، ئاقىۋەتنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

27. رۇبائىي

كۆزەتسەڭ تېنىنى ئۆز ئەقلىڭ بىلەن،
ئايان بولغۇسى ساراڭلىق ئىزناسى.
كۆزلىرىدە گويا بۇتلار سىيماسى،
ئاڭلىنار چاڭ، نەي ھەم تەنبۇر ساداسى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ساراڭلىق(جۇنۇن).

سەۋەبى: سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ بەدەن تېرىسى ۋە تىلىنىڭ رەڭگى قارامتۇل رەڭدە بولىدۇ، ئورۇقلايدۇ، سەۋدا خىلىتىنى پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەنلىك، جاپا ـ مۇشەققەتنى كۆپ تارتقانلىق تارىخى بولىدۇ، كۆزلىرى قىزىل بولىدۇ، كۆپ غەم قىلىدۇ، قورقۇنچاق، يىغلاڭغۇ بولىدۇ، بۇزۇق خىياللارنى كۆپ قىلىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش ئارقىلىق سەۋدا خىلتى ئىستىفراغ[1] قىلىنىدۇ. قاننىڭ

---

① ئىستىفراغ ـــ بوشىتىش، تازىلاش.

غالىبلىقى بايقالسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن تەكرار بىرقانچە كۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھۆللۈك پەيدا قىلىغۇچى غىزالارنى يېگۈزۈش ۋە مۇنچىغا چۈشۈرۈش ئارقىلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. ئىلگىرى بايان قىلىنغان مۇپەررىھى ئەزەم ۋە داۋائىلمىشكلارنى يېگۈزۈش ئارقىلىق يۈرەك ۋە مېڭە قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ.

داۋائىلمىشكنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجاننىڭ ھەربىرىدىن 35 گىرام، خام ئەۋرىشىم، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سۇمبۇل، سازەج، قاقىلەنىڭ ھەربىرىدىن 17 گىرام، ئۈشنە، پىلپىل، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 14 گىرام، ئىپاردىن بىر گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىيب ئابادىي ھەزرەتلىرى بۇ كېسەلگە كېۋەز گۈلى گۈلقەنتىنىڭ ياخشى پايدا قىلىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ تەجرىبىدىن كۆپ ئۆتكەنلىكىنى ئېيتقان ئىدى. ئۇنىڭ تەييارلىنىشى قىزىلگۈل گۈلقەنتىنىڭ تەييارلىنىشى بىلەن ئوخشاش.

ئۇنىڭدىن باشقا كېۋەز گۈلى شەربىتى، مەجۇنى ھەببۇل قۇتىن، جاۋارىش ھەببۇل قۇتىن قاتارلىقلارمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر. ئۇلارنىڭ تەركىبلىرى ۋە تەييارلىنىشىنى قارابادىن كىتابلىرىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

28. رۇبائىي

گەر ئاشسا بەدەندە خىلتى سەۋدا،
ئول سەۋەبتىن بولسا ساراڭلىق پەيدا.
بولسۇن ئىچىشى ھەم دائىم قىزىل مەي،
شۇنىڭدا بولغۇسى كېسەلدىن جۇدا.

شەرھىيسى:

مۇئەللىپ رۇبائىيدا مۇناسىپ مەي ئىچكۈزۈشنى تەشەببۇس قىلدى. فىرانسۇزلارنىڭ ئادىتى بويىچە مەي ئىچكۈزۈلسە ساراڭلىق ئەلۋەتتە يوقىلىدۇ. ئەمما بىلىش لازىمكى، مەينىڭ پايدىسىدىن زىيىنى چوڭ بولىدۇ، شۇڭا مەينىڭ ئورنىغا تۆۋەندىكى ئەرەق ئىچكۈزۈلسە تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مەن ئۇنىڭ نۇسخىسىنى ھەزرىتى ئابدۇل كەرىمخاندىن نەقىل قىلدىم.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نىيم پوستى ①، سەرپوكە ②، نېلۇپەر، نىگەند ③، شىشەم

① نىيم پوستى — ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك.

② سەرپوكە — ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئەتىياز پەسلىدە ئۆسىدۇ، يوپۇرماقلىرى كىچىك بولۇپ، ئامىلىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، بىر-بىرىگە ئۇدۇل ھالدا ئىككى قاتار بولۇپ يوپۇرماق چىقىرىدۇ، كىچىك ئۇرۇقى بولىدۇ، مېۋىسى تۈكلۈك بولىدۇ.

③ نىگەند — ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر غېرىچ ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ، يوپۇرماقلىرى پىننە يوپۇرمىقىغا ئوخشاش كىچىك بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياغىچى ئېكەكدەلىمىسى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم، چىلان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گىرام، شەترەنجى ھىندى، سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، قىزىلگۈل، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، قارا ھېلىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ 10 ھەسسە سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئىككى ھەسسە ئەرەق تارتىلىدۇ.

مىنىڭچە، مەزكۇر ئەرەقكە ھۆل خېنە يوپۇرمىقى، گورەھلگۈلى[1]، مەندى، ئۇسۇك، بادرەنجبۇيا، بىستىپايەج، غافپەس گۈلى، گاۋزىبان، ئەپتىمۇن (خالتىغا ئېلىنىدۇ) قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەتىگەن ـ كەچتە 30 مىللىلىتىردىن، يازدا سوغۇق، قىشتا ئىسسىق ھالدا شىشەم ياغىچى شەربىتى بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

شىشەم ياغىچى شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: شىشەم ياغىچى ئېكەكدەلمىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شاھتەررە قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، سۇنىڭ تۆتتىن بىر قىسمى قالغاندا دورا پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، سۆرۈنجان تالقىنى بىلەن ئىزخىر تالقىنىدىن 30 گىرامدىن قوشۇپ، ئوتتىن چۈشۈرۈپ ئۈستىگە سانائى مەككى تالقىنىدىن 12 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

29. رۇبائىي

گەر ساداقەت يولىدا ئاشىق بولسا،
ئىشق چىن ئىخلاسمەن ھەم سادىق بولسا،
ھازىق تېۋىپ تەدبىرى بۇ تەنتەكنىڭ،
ئەجەب ئەمەس، داۋالاش ۋىسال بولسا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئاشىقلىق (ئىشق).

تەرىپى: بىكار تەلەپ، لەۋەن كىشىلەردە، ياشلار بىلەن كۆپ ئارىلىشىش ۋە ئۇلارنىڭ گۈزەل ھۆسن ـ جامالى ھەم چىرايلىق خۇيلىرى ھەققىدە كۆپ ئويلىنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان، مالىخولىياغا ئوخشاپ كېتىدىغان سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەلدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەۋدا خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە قارشى تەرەپنىڭ گۈزەل ھۆسن ـ جامالى ھەم چىرايلىق خۇيلىرى ھەققىدە كۆپ ئويلىنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىش، ئېغىزى قۇرۇش، ئۇيقۇسى قېچىش، ئاھ ئۇرۇپ يىغلاش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇش، تومۇرى قالايمىقان سېلىش، بولۇپمۇ مەشۇقىنى كۆرگەن ياكى نامىنى ئاڭلىغاندا تېخىمۇ قالايمىقان سېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

[1] گورەھلگۈلى ــ ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى.

داۋالاش: داۋالاشتا ئىمكانىيەت بولسا، مەشۇقى بىلەن ۋىسال تاپقۇزۇشتىن ئارتۇق ياخشى ئىلاج يوق. ئىمكانىيەت بولمىسا، تۇزسىز سۇ بىلەن مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن بەدىنىنى مايلاش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش قاتارلىق تەدبىرلەر بىلەن بەدەندىكى ھۆللۈك ئاشۇرۇلىدۇ. يېقىملىق ئاۋازلار ئاڭلىتىلىدۇ، قىزىقارلىق ھېكايىلەر ئېيتىپ بېرىلىدۇ، خۇشناۋالىق گۈللۈكلەر ۋە مېۋىلىك باغلاردا ساياھەت قىلدۇرۇلىدۇ. ئومۇمەن بىمارنىڭ كۆڭلىنى ئېچىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بەزىدە مەشۇقىنىڭ يامان گەپلىرىنى قىلىش، خۇي ـ پەيلىنى يامان كۆرسىتىش ئارقىلىقمۇ ئاشىقلىق كەيپىياتىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. بويتاق بولسا، نىكاھلاپ قويۇلسا، جىنسىي مۇناسىۋەت ئاشىقلىق خاھىشىنى يوقىتىدۇ.

30. رۇبائىي

قايسا ئادەم بېشى بۇخار دەستىدىن،
بولغۇسى مايىل، ئىترىفىل سەغىرغا.
ئىچىملىكلەر ئىچىدىن شەربەت لىمون،
غىزالار ئىچىدىن گۆشكە ـ كاۋاپقا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: باش قېيىش (دەۋۋار).

سەۋەبى: بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بۇخارات[①] لارنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: باش ئېغىر بولۇش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، ئەزالار ماغدۇرسىزلىنىش، تومۇر يۇمشاق، ئاستا سوقۇش، ئۇسسۇزلۇق بولماسلىق، سەزگۈلەر تۇتۇقلىشىش، كۆپ ئۇخلاش، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاقۇچ رەڭدە كېلىش، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە باشنىڭ قېيىشى توختاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئىترىفىل سەغىرنى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل سەغىرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارا ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە كابۇلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 45 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 80 مىللىلىتىر بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، 750 گىرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە توققۇز گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

لىمون شەربىتى (سىركەنجۇبىل لىمون) ئىچكۈزۈلىدۇ.

لىمون شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: 400 گىرام شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئۈستىگە 200 مىللىلىتىر لىمون سۈيى قوشۇپ يەنە قايىنىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

---

① بۇخارات ـــ گاز، يەل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىمارنىڭ غىزاسىغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ.
يەل تارقىتىش ئۈچۈن ئىپار، غالىيە، نەمام، يەسمەنگە ئوخشاش پۇراتمىلار پۇرىتىلىدۇ. كۈندۈش، قۇندۇز قەھرى، تۇربۇتقا ئوخشاش دورىلار بىلەن چۇشكۇرتۇلىدۇ. ئاقمۇچ، سەبرە، زەپەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار بىلەن تېمىتما تەييارلاپ بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ.
باش قېيىش مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولسا، ئىپار، سازەج، نەمام، مەرزەنجۇش، سۇزاپ قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ پۇرىتىلىدۇ.

31. رۇبائىي

گەر كىشى تېنىدە بۇخار قوزغالسا،
قاراڭغۇ كۆزلىرى ئورنىدىن تۇرسا.
لازىم يېمەككە كاۋاپ، قورۇما گۆش،
خوپتۇر پىياز، سامساقتىن پەرھىز قىلسا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆز قاراڭغۇلىشىش (سەدەر).

تەرىپى: ئورنىدىن تۇرغاندا كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىپ، باش قېيىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بۇخاراتلارنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: پۇت ـ قوللار ماغدۇرسىزلىنىش، ھورۇنلۇق، ئۇنتۇغاقلىق، كۆپ ئۇخلاش، بەزىدە قۇلاققا ساختا ئاۋازلار ئاڭلىنىش، يەنە بەزىدە ئېسىنى يوقىتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: رۇبائىيدا بۇيرۇلغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ، مۇناسىپ مۇسھىللار ۋە ئايارەجلەر بىلەن ئاشقازان ۋە مېڭىدىكى بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

32. رۇبائىي

سەرئى ئىللىتى گەر بولسا نامايان،
زۆرۈردۇر پەرھىزى ھۆل مېۋىلەردىن.
ئۇمىدنى ئۈزگەر ئۆچكە گۆشلىرىدىن،
ئاسىنقى خوپ بوينىغا ئۇد سەلىبدىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تۇتقاق كېسىلى (سەرئى).

تەرىپى: ئۇشتۇمتۇت تۇتىدىغان بىر خىل ھوشسىزلىق كېسىلى بولۇپ، كېسەل تۇتقاندا بىمار يەرگە ئوڭدىسىغا يىقىلىدۇ، ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ، بەزىدە تىلىنى

چىشلىۋالىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ بەزى قىسمىدا ياكى ھەرىكەت نېرۋىسى يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، روھىي نەپسانىنىڭ يۇرۇشۇشىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ بېشى ئاغرىيدۇ، پەيلىرى تارتىشىدۇ، سەزگۈلىرى قالايمىقانلىشىدۇ، تىلىنى قالايمىقان ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. چىرايى تاتىرىدۇ، بەدىنىدە قايسى خىلىت غالىب بولسا شۇنىڭغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىگە قارىتا ئىلاج قىلىنىدۇ. ئۇد سەلىب ياكى تىكەن، چايانىنىڭ نەشتىرى، ئىتنىڭ تىرنىقى، ئىتنىڭ يوتىسىنىڭ تېرىسى، تاشپاقىنىڭ تىرنىقى قاتارلىقلارنى رەختكە ئوراپ بىمارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا، ھەرقانداق سەۋەبتىن پەيدا بولغان تۇتقاق كېسەللىنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدۇ. مۇئەللىپنىڭ رايىچە، قان ياكى بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان تۇتقاق كېسىلىدە ھۆل مېۋىلەر ۋە ھۆل گۆشلەر (ئۆچكە گۆشى) دىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى باللاردىكى تۇتقاق كېسىلى (ئۇممۇسسىبيان)نى داۋالاشتا، سۇزاپنى باللىنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويۇش تەجرىبىدىن ئۆتكەن، دەيتتى.

تۆۋەندىكى مەجۇنمۇ باللاردىكى تۇتقاق كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج، ئاقىرقەرھا، ئەپتىمۇننىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. بالا يەتتە ياش ياكى ئۇنىڭدىن چوڭ بولسا، ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە ئۇدا تۆت كۈن كۈندە ئۈچ گىرامدىن يېگۈزۈلىدۇ. سۈت ۋە قېتىقتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. باللىنىڭ يېشى ئۇنىڭدىن كىچىك بولسا 3 ~2.5 گىرامغىچە يېگۈزۈلىدۇ. بەزىدە گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ئېلىپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

باللىنىڭ بوينىغا كەرەنجۇۋە[①] بىلەن رىيتھى[②] نى ئېسىپ قويسىمۇ پايدا قىلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن.

باللىنىڭ ئانىسىغا تۆۋەندىكى چىلانمىنى تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گۈلبىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن سىقىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 24 گىرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەجۇنى فاۋانىيا تۇتقاق كېسىلىگە پايدا قىلىدىغان بولۇپ سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

مەجۇنى فاۋانىيانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھېلىلە كابۇلى پوستى، ياغىچى

---

① كەرەنجۇۋە — ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك.

② رىيتھى — ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل مېۋە.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئايرىلغان تۇربۇت، زەنجىۋىل، مەستىكى رۇمى، ئۇدھىندى، فاۋانىيا[1] نىڭ ھەربىرىدىن 45 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 75 مىللىلىتىر بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 40 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن كۈندە بەش گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

33. رۇبائىي

تەقدىردىن تېنىڭگە تۇتقاقلىق يەتسە،
قان ئالدۇر شۇ قاننىڭ زاھىرى بولسا.
گەر ئۇندا سەۋەبى ئۆزگە خىلىتتۇر،
ئىچ سۈرگە، گەر ساقلىق لازىمى بولسا.

شەرھىيسى:

داۋالاش: قان خىلىتى غالىب بولسا، سافىن تومۇرى[2] دىن قان ئېلىنىدۇ. سەپرا ياكى باشقا خىلىت غالىب بولسا، خىلىت ئېتىۋارىچە مۇسھىل ئىچكۈزۈپ ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. سەپرا بىلەن سەۋدا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، ئاق بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، ئاق تاباشىر، نىشاستە 22 گىرامدىن، كافۇر قەيسۇرى، زەپەردىن تۆت گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، 25 گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، تۆۋەندىكى ھەببى شىپا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەنجىۋىل 14 گىرام ، رەۋەنچىنى 35 گىرام، ئىتىياڭىقى 70 گىرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 14 گىرام ئەرەب يېلىمى ئېرىتمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، كۈندە بىر تالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

34. رۇبائىي

رەنجىد سەكتىنىڭ يىقىلسا كىشى،
يوقاتسا ھەرىكىتى ھەمدە ھوشىنى،
كۆرسەڭ قىزىل ئۇنىڭ يۈزى ھەم كۆزى،
قاندىن ئاچقىن سەرارۇ تومۇرىنى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سەكتە.

تەرىپى: پۈتۈن ئەزالارنىڭ ھېس ـ ھەرىكىتىنىڭ يوقىلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان

---

① فاۋانىيا — ئۇد سەلىب.

② سافىن تومۇرى — ئوشۇق ئىچكى يۈقىرى كۆك تومۇرى.

بىر خىل كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان ياكى بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قان خىلتىدىن بولسا، بىمارنىڭ يۈز ـ كۆزلىرى قىزىل، تومۇرلىرى توشۇق بولىدۇ، پېشانىسى تەرلەيدۇ، مېڭە يېرىم توسۇلغان بولسا، بىمار خارقىرىماي نەپەسلىنىدۇ، تولۇق توسالغان بولسا، نەپەس تاۋۇشىنى ئاڭلىغىلى بولمايدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولسا، بىمارنىڭ بەدىنى بوش، ئاق بولىدۇ، ئېغىزىدىن كۆپ مىقداردا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ، بۇرنىدىن سۇ كۆپ ئاقىدۇ، خارقىراپ نەپەسلىنىدۇ، بۇ خىل بىمارلارنى تاكى 72 سائەتكىچە كۆزىتىش، ئالدىراپ دەپنە قىلماسلىق كېرەك.

داۋالاش: قاندىن بولسا، بىمارنىڭ ھەر ئىككى بىلىكىدىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ھەر ئىككى پاقالچىقىغا قانلىق لوڭقا قويۇلىدۇ. مۆتىدىل تەبىئەتلىك كىلىزما قىلىنىدۇ. گۈل يېغى ۋە بابۇنە ياغلىرى بىلەن بەدىنى مايلىنىدۇ.

بىمارنىڭ ئۆلۈك ياكى تىرىكلىكى تۆۋەندىكى رۇبائىيدا بايان قىلىنغىنىدەك، كۆز قارىچۇقىدا ئادەمنىڭ ئەكسىنىڭ كۆرۈنۈش ـ كۆرۈنمەسلىكىگە قاراپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولسا، ئىپار، سۇزاپ، قەرنەپىل، نەمامغا ئوخشاش دورىلار بىلەن پۇراتما تەييارلاپ پۇرىتىلىدۇ. كۇندۇش، قۇندۇز قەھرى، پىلپىل، تۇربۇت قاتارلىقلار بىلەن چۈشكۈرتمە تەييارلاپ بىمارنىڭ بۇرنىغا پۈركۈلىدۇ. بابۇنە، بەرەنجاسىپ، سۆئتەر، پىننە قاتارلىقلارنىڭ قايناتمىسى بىلەن بىمارنىڭ بېشىغا ئىسسىغىچە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. كەپتەر پېيىنى سەۋسەن يېغىغا چۆمۈرۈپ بىمارنىڭ يۇتقۇنچاق قىسمىنى غىدىقلاش ئارقىلىق قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بېشىغا قېلىن تەلپەك كىيدۈرۈپ، ئۈستىگە قىزىتىلغان قازان قويۇلۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئارپىبەديان، رۇمبەديان، زىرە قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ مۇۋاپىق مىقداردا گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارنىڭ گېلىغا تېمىتىلىدۇ. تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس قاتارلىق دورىلار بىمارنىڭ گېلىغا سېلىنىدۇ.

35. رۇبائىي

بولۇپ سەكتە بىمارنىڭ نەپسى پەس،
بولغۇسى ئۇ چاغ تىرىكلىكىدە گۇمان.
قاراپ كۆزىگە گەر كۆرسەڭ ئەكسىڭنى،
تىرىكتۇر قىلما ھاياتلىقىغا گۇمان.

شەرھىيسى:

قۇتبۇددىن رازى «كۇللىيات»نىڭ شەرھىيسىدە: ھۆكۇمالارنىڭ سەكتە بىمارنىڭ ئۆلۈك ـ تىرىكلىكىنى ئايرىشنىڭ توققۇز خىل ئۇسۇلىنى بايان قىلغان، ئۇنىڭ بىرى يۇقىرىدا بايان قىلىندى، قالغانلىرىنى باشقا شەرھلەردىن كۆرۈۋالسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

36. رۇبائىي

ئەگەر بولسا قارا بېسىش تارتمىقى،
تىنچ ئۇيقۇ بولغۇسى ئۇندىن يىراق.
گەر بولسا سەۋەبى خىلىتلىق ماددا،
قىلماق كېرەك ماددىنى تەندىن يىراق.

شەرھىسى:

كېسەل نامى: قارا بېسىش.

تەرىپى: بىمار ئۇيقۇدا خۇددى بىرەر ئېغىر نەرسە ئۈستىگە چۈشۈپ بېسىۋالغاندەك ھېس قىلىپ، نەپەسى سىقىلىش، ئاۋازىنى چىقىرالماسلىق، مىدىرلىيالماسلىق، مىدىرلاش ۋە پەرياد قىلىشقا ھەرقانچە تىرىشسىمۇ مادارى يەتمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قان خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولسا، بىمارنىڭ يۈز ـ كۆزلىرى قىزىل، ئۇيقۇسى كۆپ، تومۇرلىرى توشۇق، ئېغىزى تاتلىق بولىدۇ ھەمدە قان خىلىتىغا ئالاقىدار باشقا ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولسا، بىمار ئۇنتۇغاق، ھورۇن بولۇپ، تىلى ئاق، پۇت ـ قوللىرى ماغدۇرسىز بولىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولسا، بىمارنىڭ كۆزى، بۇرنى قۇرغاق، رەڭگىرويى قارامتۇل بولىدۇ، بولمىغۇر خىياللارنى قىلىدۇ.

داۋالاش: قان خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولسا، سەرارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. پاقالچاققا لوڭقا قويۇلىدۇ. قان تازىلىغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزا ئازراق بېرىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولسا، سېرىقچېچەك ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقى قايناتمىسى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن بەلغەمنىڭ سۈرگىلىرى بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك چۈشكۈرتمە ۋە سەئۇت (بۇرۇن تېمىتمىسى) بىلەن مېڭە تازىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولسا، مەتبۇخى ئەپتىمۇنغا مائۇلجەبىننى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سەۋدا خىلتى تازىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ سەپرا خاراكتېرلىك بۇخاراتلاردىن پەيدا بولۇشى ئاز كۆرۈلىدۇ، ئەگەر بايقالسا سەۋەبىگە قارىتا ئىلاج قىلىنسا بولىدۇ.

37. رۇبائىي

كۆپەيسە قارا بېسىش كىشىدە گەر،
ناداندۇر، بولمىسا ئىلاج كويىدا.

تارتىدۇ ساراڭلىق دەردىنى ئاخىر،
ۋە ياكى بولىدۇ سەكتە ئاشكارا.

شەرھىيسى:

قارا بېسىشقا بېپەرۋالىق قىلىپ ئىلاج قىلمىسا، ئاقىۋەت ساراڭلىق ياكى سەكتىگە گىرىپتار بولىدۇ.

38. رۇبائىي

گەر بولسا ئەزاسى ھېچ سەزمەس ئۇنىڭ،
بۇيرىغىن قەينى سەن بولغاي ئىلاجى.
سۇرتكىنىسەن ئارقىدىن قۇستە يېغىنى،
ھاسىلدۇر شۇ چاغدا ساقلىق مەقستى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سېزىمسىزلىنىش.

تەرىپى: ئەزالارنىڭ سېزىمچانلىقىنىڭ ئاجىزلىششى ياكى يوقىلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: نېرۋىلاردا سوغۇق خام خىلتتىن توسالغۇ پەيدا بولۇش، نېرۋىلارنىڭ ھۆل تەبىئەتلىك كېرەكسىز ماددىلارنى سۈمۈرۈشى ياكى بوغۇلۇشقا ئوخشاش ئىشلاردىن نېرۋىلار بېسىلىپ روھلارنىڭ ئۆتەلمەسلىكى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تۇتۇپ تەكشۈرگەندە ئەزا سوغۇق بىلىنىدۇ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ، ئۇنتۇغاقلىق، بوشاڭلىق، يۈز ـ كۆزلىرىنىڭ ئاق بولۇشى ۋە سەزگۈلەر خۇنۇكلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىپ رەھمەتۇللا ئەلەيھىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە چارە قىلىنىدۇ. بەلغەم خىلتىنى قەي بىلەن چىقىرىش ئۈچۈن تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن 25 گىرامدىن ئېلىپ، 600 مىللىلىتىر سۇدا سۇنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە 90 مىللىلىتىر سىركەنجۇبىل ئەنسىلى، ئۈچ گىرام توغرىغۇ ياكى تۇز قوشۇپ تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ كۆزى بىلەن قورسىقىنى تېڭىپ قەيگە مەدەت بېرىلىدۇ.

سىركەنجۇبىل ئەنسىلىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: 215 گىرام ھەسەلنى قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 100 مىللىلىتىر ئەنسىل سىركىسى قوشۇپ 2 ~3 ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئەنسىل سىركىسىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەنسىل (پىياز) دىن 200 گىرام ئېلىپ، ئەينەك ياكى قومۇش پارچىسى بىلەن پارچىلاپ يىپقا ئۆتكۈزۈپ، قىرىق كۈنگىچە سايىغا ئېسىپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 300 مىللىلىتىر كونا سىركە بىلەن قاينىتىپ يۇمشاق پىشۇرۇلىدۇ.

قۇرۇق زەنجىۋىلدىن بىر ھەسسە، پوستى بىدەنجىردىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ئابكامە[1] (بىر خىل سۇيۇقلۇق) بىلەن سالايە قىلىپ كېسەللەنگەن ئەزاغا سۈركىلىدۇ. بىرقانچە قېتىم سۈركەلسە ساقىيىدۇ.

---

[1] ئابكامە ـــ بىر خىل سۇيۇقلۇق.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

39. رۇبائىي

بولسا كىشى پالەچ تۇرمۇشى سۇرۇن،
قالسا گەر ھەرىكەتتىن يېرىم بەدىنى.
تۇنجى كۈن ھەم تاكى تۆتىنچى كۈنى،
بۇندا مائۇلھەسەل بولسۇن ئىچمىكى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: پالەچ.

تەرىپى: بەدەننىڭ ئۇزۇنىسىغا يېرىمىنىڭ ھېس ۋە ھەرىكىتىنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: مېڭە قېرىنچىلىرىغا تاكى بەدەننىڭ ئىككى تەرەپ نېرۋىلىرىنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرىغىچە بەلغەم ماددىسىنىڭ قويۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ رەڭگىرويى ۋە تىلىنىڭ ئاق بولۇشى، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، بەدەننىڭ ئۇزۇنىسىغا يېرىمىنىڭ ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ بوشىشى، ھېس ۋە ھەرىكىتىنىڭ يوقىلىشىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك پەيدا بولۇپ بىرىنچى كۈندىن تۆتىنچى كۈنگىچە بىمارغا مائۇل ھەسەل ئىچكۈزۈلىدۇ.

مائۇلھەسەلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: 45 گىرام ھەسەلنى400 مىللىلىتىر سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تۆتتىن بىرى بەلكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇچكە بۆلۈپ، كۈندە بىر بۆلىكى 25 مىللىلىتىر گۇلاب بىلەن ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم خوۋاجە ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى تەرياقى پارۇق ئەسلىدىن بىر گىرام مىقدارى يېگۈزۈشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى، ئۇنىڭ سىناقتىن ئۆتكەنلىكىنى ئېيتقان.

40. رۇبائىي

ئۆتسە گەر پالەچنىڭ تۆتىنچى كۈنى،
شەربىتى مائۇلئۇسۇلدۇر ئىچمىكى.
كەپتەر باچكا گۆشى ۋە نوقۇت سۈيى،
زىرە ھەم زەپىران بولسۇن يېمىكى.

شەرھىيسى:

مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كەپە يىلتىزى پوستى، ئىزخىر يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 17 گىرام، رومبەدىيان، ئارپىبەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈمدىن 35 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى 429 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن

سۇيىگە 429 مىللىلىتىر ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ قىيام تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن 45 مىللىلىتىر شەربەتنى 204 مىللىلىتىر گۇلاب بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەرھۇم ھەكىم تالىب ھۇسەيىن خۇرجۇۋىيدىن نەقىل قىلىنىشىچە، تۆۋەندىكى ھەببى ئازاراقى سىناقتىن ئۆتكەن ئىكەن:

ئازاراقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھۆل يەرگە كۆمۈپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن يەردىن چىقىرىپ پوستىنى ئاقلاپ سۇ بىلەن يۇيۇپ، يېرىم ھەسسە ئاقمۇچ قوشۇپ زەنجىۋىل سۈيى بىلەن ئېزىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ئىككى دانە ھەب ياساپ، بىرى ئەتىگەندە، يەنە بىرى كەچتە يېگۈزۈلىدىكەن. چۈچۈمەل نەرسىلەر ۋە سوغۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدىكەن.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئازاراقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھۆل يەرگە بىر ھەپتە كۆمگەندىن كېيىن ئېلىپ، دەسلەپتە كالا سۈتى بىلەن قايىنىتىپ سۈتتىن سۈزۈۋېلىپ سۇ بىلەن ئېرىتىلگەن قارا شېكەر ئېرىتمىسى بىلەن قايناتقاندىن كېيىن يەنە سۈزۈۋېلىپ ئاقلاپ، يېرىم ھەسسە قارىمۇچ بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، ئەتىگەن ـ كەچتە بىر تالدىن يېسىمۇ پايدا قىلىدىكەن.

يەنە بۇرادىرىم تەرىقەتخان مۇھەممەدخان لىكنەۋى ھەزرەتلىرى ھەببى ئازاراقىنىڭ مەلۇم نۇسخىسىنىڭ لەقۋا، پالەچ، بوغۇملار ئاغرىقى، يەل ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايان قىلغان، مەنمۇ ئۇنىڭ يەل ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدىم. ئۇنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى تۆۋەندىكىچە: ئازاراقىدىن 60 گىرام ئېلىپ، ئاقلاپ ۋە ياپىلاقلاپ سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ، باراۋەر مىقداردىكى قارىمۇرچنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ ھەر ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، 60 گىرام نارجىل مېغىزى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئۈستىگە يېرىم ھەسسە زەنجىۋىل ئەرقى قويۇپ ئېرىتىپ، قورۇغاندا ئۈستىگە يېرىم ھەسسە سەجنە يوپۇرمىقى[1] نىڭ ئەرىقىنى قويۇپ ياخشى سالايە قىلىپ، دورا تالقىنى سۇيۇقلۇقنى سۈمۈرۈپ بولغاندا نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، بىمارنىڭ يېشى ۋە مىزاجىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ. مەن ئۇنىڭ يەنە زىققە نەپەس، نەزلە، ھۆللۈكتىن بولغان ئىچ سۈرۈش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، ھۆللۈكتىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقى قاتارلىقلارغىمۇ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايقىدىم. ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن گالنى قۇرۇتسا 24 گىرام سېرىق ياغقا باراۋەر مىقداردا ناۋات قوشۇپ يالىتىلىدۇ. بىر ياكى يېرىم دانە ھەب ياكى بىر ھەبنىڭ تۆتتىن بىرى مۇناسىپ سىلىقلاشتۇرغۇچىلار بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. لەقۋا بىمارىغا ئىشلەتكەندە نان يېگۈزۈلمەيدۇ، پەقەت ياۋا كەپتەر گۆشى، كەكلىك گۆشى ياكى سامان بىلەن بېقىلغان پاقلان گۆشى شورپىسى ئىچكۈزۈلىدۇ، قالغان نەرسىلەردىن تاكى بىر ھەپتىگىچە پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەزكۇر ھەب بىر ھەپتىدىن ئىككى ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا شىپالىق بېرىدۇ.

[1] سەجنە يوپۇرمىقى ــ ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى.

www.uyghurkitap.com

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي پالەچ، لەقۋا، قان قايناش، تۇتقاق كېسەل ۋە بەلغەمدىن بولغان باشقا كېسەللىكلەرگە ئەرقى مەندىنى بۇيرۇيتتى، ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم باھقا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئەرقى بەنگىرەنىڭ تەركىبلىرى ئەينەن قوشۇلىدۇ، ئەمما دورىلارنىڭ مىقدارىدا پەرق بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مەندى گۈلى ۋە يوپۇرمىقى بەش گىرامدىن، ئارپىبەدىيان يىلتىزى بىر گىرام، بەنگىرە گۈلى، يوپۇرمىقى، شېخى ۋە يىلتىزى بىر گىرامدىن، دارچىن، لاچىندانە، جويۇز، زەنجىۋىل، بەزرۇلبەنجى، قەرەنپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 14 گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 300 گىرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ 100 ~ 140 مىللىلىتىرغىچە ئەرەق تارتىپ 50 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

41. رۇبائىي

ئۆتسە پالەچنىڭ ئون تۆتىنچى كۈنى،
تۇتۇش قىلماق زۆرۈردۇر كىلىزمىغا.
لازىمدۇر سۈرگە بەرمەك ئىككى قېتىم،
ئۈمىدكى يۈز تۇتقاي بىمار ساقلىققا.

شەرھىيسى:

تۆۋەندىكى كىلىزما پالەچ ۋە بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سانائى مەككى، بىستىپايەج، قەنتەرىيۇن دەقىقىنىڭ ھەربىرىدىن 17 گىرام (چالا سوقۇلىدۇ)، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ئۇرۇقى، بابۇنە، سېرىقچېچەكنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، شەھمەنزەلدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى 600 مىللىلىتىر سۇ بىلەن 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە 24 گىرام بۆرە ئەرمىنى ياكى تۇز، 45 گىرام ھەسەل قوشۇپ ئېرىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ 22 مىللىلىتىر زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا ئىككى قېتىم كىلىزما قىلىنىدۇ.

42. رۇبائىي

ئەگەر يېقىن بولسا ساقلىق پالەچكە،
مۇنزىج، مۇسھىل ھەمدە كىلىزما پايدا.
قۇستە، پەرپىيون، ھەم سىيادان يېغى،
سۈرمىكى زۆرۈردۇر بىمار قولىغا.

شەرھىيسى:

سىيادان يېغىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سىيادانىدىن ئىككى گىرام، بادام مېغىزىدىن ئۈچ گىرام، كىشمىش ياكى ئۈنىڭ ئوخشىشىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ جۇۋازدا ماي چىقىرىلىدۇ ياكى سوقۇپ بادام يېغى چىقارغانغا ئوخشاش ياغ چىقىرىلىدۇ.

مۇنزىج ۋە مۇسھىلدىن كېيىن تۆۋەندىكى مەجۇن يېيىشكە بېرىلىپ بەدەن قۇۋۋەتلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گاۋزىبان گۈلى، گاۋزىبان يوپۇرمىقى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، بادرەنجىبۇيا يوپۇرمىقى، ئۇستقۇددۇس، كۆك قاشتېشى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، پىستە، رەڭلىك بىستىپايەج قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، پەرەنجىمىشكى يوپۇرمىقى، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەمبات، لاچىندانە ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق تۇدەرى، ئۇد سەلىب، ئارپىبەدىيان، بىخ مارجان، كەھرىۋا شەمئى، قىزىل مارجان، ۋەج تۇركى، يۇمىلاق زىراۋەندە، جىنتىيانا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، دارچىن، ئۇدخامدىن ئۈچ گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، سالايە قىلىشقا تېگىشلىكلىرىنى سالايە قىلىپ، پۈتۈن دورىلارنىڭ يېرىم ھەسسىسىچىلىك مىقداردا ھەسەلگە دورىلارنىڭ بىر يېرىم ھەسسىسىچىلىك قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ ئۈستىگە دورا تالقىنىنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئىپار، ئەنبەر ئەشھەب، كۈمۈش ۋاراقلاردىن بىر گىرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ھېلىلە مۇراباسىدىن يەتتە دانە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. مەجۇننىڭ قىيامىغا ئەۋرىشىم سۈيى ئارىلاشتۇرۇلسا ياخشىراق بولىدۇ.

ئەبرىشىم سۈيىنىڭ تەييارلىنىشى: خام ئەۋرىشىمدىن 21 گىرام ئېلىپ، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى كېۋرە، ئەرقى ۋەردلەرىن 11 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئەۋرىشىمنى بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

43. رۇبائىي

يەتسە گەر كىملەرگە مەرەزى لەقۋا،
ساقلىق قۇشى قاچار شۇ ئان قىسماقتىن.
شۇمىسە گەر جويۇز كېچە ھەم كۈندۈز،
تاپقۇسى ساقلىق قۇتۇلار قىسمەتتىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: لەقۋا، يۈز نېرۋىسىنىڭ پالىچى.

تەرىپى: يۈز، كۆز ۋە لەۋلەرنىڭ بىراقلا مايماق، تىلىنىڭ ئېغىر بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بوشىشىش، سېزىم غۇۋالىشىش، تېتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش، قاپاق، تۆۋەنكى لەۋ ۋە تاڭلايلار ساڭگىلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بىمارنى ئەينەككە قاراپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ، ئاز - ئازدىن، قۇۋۋەتسىز غىزالاندۇرۇلىدۇ. كېسەل يۈز بېرىپ تۆت كۈندىن كېيىن ياكى يەتتە كۈندىن كېيىن ئىلاج قىلىنىدۇ. جويۇزنى شۈمۈپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ. بۇ كېسەل ئالتە ئايغا سوزۇلسا

ئۇيغۇر كىتاب تورىبكىتى
www.uyghurkitap.com

ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. مەرھۇم خوجامنىڭ تەۋسىيىسىچە، بىمار مەيلى لەقۋا ياكى پالەچ سەۋەبىدىن تىلىنى تۈز تۇتالمىسا، قىچىنى سالايە قىلىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلىغا سۈركىسە پايدا قىلىدىكەن. ھەببى لەقۋامۇ پايدا قىلىدۇ.

ھەببى لەقۋانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پارپا، جويۇز، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، نانخا، بەسباسە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرامدىن، قارا شېكەردىن پۈتۈن دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك مىقداردا ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىككى تالدىن يېگۈزۈلىدۇ.

مېنىڭچە، مەزكۇر ھەبنى لەقۋا ئۈچۈن، زەنجىۋىل ئەرقى بىلەن تەييارلاپ پان يوپۇرمىقىغا ئورىسا، پالەچ ئۈچۈن لىمون ئەرقى بىلەن تەييارلاپ، نانخا ئەرقى بىلەن ئىچكۈزسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

44. رۇبائىي

لەقۋا كۆرۈلسە ئاشۇ كىشىدە،
بولغاي يۈزى مايماق، غەش ئاندىن دىلى.
يېسە ھەببى ئايارەج ئىككى قېتىم،
كېسەلدىن بۇدا بوپ كۈلىدۇ.

شەرھىيسى:

ھەببى ئايارەجنىڭ بىر نۇسخىسى 6 ـ رۇبائىيدا بايان قىلىنىپ ئۆتكەن ئىدى. تۆۋەندە يەنە بىر نۇسخىسى بايان قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، غارىقۇن، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن ئىككى گىرام، نەمەك ھىندى، مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقىرانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۇمبۇل، دارچىن، ئۇد بىلسان، سەلىخە[1] ، ھەببى بىلسان، مەستىكى، ئاسارۇن، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، سەبرە سۇقۇتىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

45. رۇبائىي

يەتسە گەر كىشىگە لەقۋادىن ئاپەت،
زۆرۈردۇر ئالمىقى مەندىن نەسىھەت،
چىن ئەينىكنى تۇتۇپ كۆز ئالدىدا،
ئولتۇرغاي قاراڭغۇ ئۆيدە بىر مۇددەت.

---

[1] سەلىخە ـــ قېلىن دارچىن.

شەرھىسى:

چىن ئەينىكى رو بىلەن مىستىن ياسالغان ئەينەك بولۇپ، لەۋۋا بىلەن ئاغرىغان بىمارنى قاراڭغۇ ئۆيدە ئولتۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىر مۇددەت قاراشقا بۇيرۇلسا شىپا تاپىدۇ.

46. رۇبائىي

گەر بولسا بەلغەمدىن كىشى رەئىشە،

لازىمدۇر بەرمىكى مۇناسىپ مۇسھىل.

گەر بولسا سەۋەبى شاراب ھەم جىما،

زۆرۈردۇر يانمىقى ئۇنىڭدىن ئاقىل.

شەرھىسى:

كېسەل نامى: رەئىشە، تىترىمە كېسەل.

تەرىپى: باش، قول ـ پۇت قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىختىيارسىز تىترىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپىيىشى، شاراب ئىچىش ۋە توق قورساق جىما قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇنتۇغاقلىق، ئەزالار ئېغىرلىشىش، ئۇسسىماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلىتىنى مۇناسىپ يىلتىز دورىلارنىڭ سۇلىرى بىلەن تەدرىجىي ھالدا ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. قۇستە يېغى ۋە يەسمەن يېغىنى سۈركەش، بېدىدىن زىمات قىلىش ۋە ئىسسىق بۇلاقلارنىڭ سۈيىدە يۇيۇندۇرۇش، ئۇۋۇلاش، تارتىش ئارقىلىق مىزاج تەڭشىلىدۇ. تاماكا ئەرقىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تاماكا ئەرقىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قۇرۇتۇلغان سېرىق تاماكا 10 گىرام، نانخا، سۆئتەر 25 گىرامدىن، دارچىن، قەرەنپىل، ئەزپاراتىپ، ھاشانىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 200 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، سۇنىڭ ئۈچتىن بىرىچىلىك مىقداردا ئەرەق تارتىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە 25 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ.

47. رۇبائىي

توختىماي لىپىلداپ تۇرسا ئەزاسى،

قىزىتىپ شور تۇزنى قويمىقى زۆرۈر.

يەنە توختىمىسا ئۇشبۇ تەدبىردە،

بەرمەك تازىلىغۇچى ھەب بولغاي زۆرۈر.

شەرھىسى:

كېسەل نامى: ئەزالارنىڭ تارتىشىپ لىپىلدىشى.

تەرىپى: ئەزالارنىڭ دائىم تارتىشىپ لىپىلدىشىدىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى: يەل ۋە ئۇچۇچان، شىلىمشىق، قويۇق ھۆللۈكنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىدىن

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

چىقىشقا يۈزلىنىپ، ئۇخۇشلۇق چىقالماسلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئەزالارنىڭ سېزىمى نورمال بولىدۇ، ئەگەر سۈيدۈك يۈزىدە كۆپۈك بولسا لەقۋانىڭ باشلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر كۆپۈك سۈيدۈكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا دائىم مەۋجۇت بولسا تۇتقاق كېسەلنىڭ باشلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بىقىن دائىم لىپىلدىسا كۆكرەك ئەتراپلىرىدا ياللۇغ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كىندىك ئاستى داۋاملىق لىپىلدىسا ئىچى سۈرىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر پۈتۈن بەدەن لىپىلدىسا سەكتىدىن بېشارەت بىرىدۇ.

داۋالاش: بەدەندىكى قويۇق خىلىتلارنى تازىلىغۇچى ھەب بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەبرە سۇقۇترىدىن تۆت گىرام، تۇربۇتتىن ئۈچ گىرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن بەش گىرام، رۇمبەدىيانىدىن يەتتە گىرام، شەھمەنزەل، نەمەك ھىندى، مۇقەل ئەزرەق، كەتىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يەتتە گىرام غارىقۇننى موي ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، كەرەپشە ۋە بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەسەل بىلەن ھەب ياسىلىدۇ. يەنە خوجام، ئۇستازىم ھەزرىتى شاھ ئابدۇل ئەلىمنىڭ ھەببى كىبرىتى ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەنجىۋىلدىن 21 گىرام، قەرنەپىل، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 42 گىرام، لاچىندانىدىن 21 گىرام، قارا تۇز[①] دىن بىر گىرام، تاشتۇز[②] دىن ئىككى گىرام، كالا يېغى بىلەن قورۇلغان سېرىق گۈڭگۈرتتىن 42 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، لىمون سۈيىگە يەتتە قېتىم چىلاپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ـ كەچتە قايناق سۇ بىلەن ئىككى تالدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

خوجام مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ تۆۋەندىكى ئاددىي ھەببى كىبرىتىمۇ ياخشى پايدا قىلىدىغان بولۇپ، كۆپ قېتىم سىناقتىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كالا سۈتىگە چىلاپ ساپلاشتۇرۇلغان سېرىق گۈڭگۈرت، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام، نەمەكى سانبەھرى[③] دىن 12 گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى تۆت دانە قەغەز لىمون سۈيى ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ ۋە يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

48. رۇبائىي

گەر ئەزا تەشەننۇج، سەۋەبى بەلغەم،
كۆپىيەر مېھنىتى، بولار راھەت كەم.
تەنقىيە قوللانغىن قىلمىغىن تەخىر،
ساقايماس سوزۇلسا بولسا مۇستەھكەم.

① قارا تۇز ـــ نەمەكى سىياھ.
② تاش تۇز ـــ نەمەكى سەنگ.
③ نەمەكى سانبەھرى ـــ تۇزنىڭ بىر تۈرى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تەشەننۇج، پەي تارتىشىپ قېلىش.

تەرىپى: قول ـ پۇت قاتارلىق ئەزالارنىڭ مۇسكۇلى تارتىشىپ قېلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: پۇت ـ قول ئېغىرلىشىش، ئۇنتۇغاقلىق، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىش، تېرە ۋە تىلنىڭ رەڭگى ئاق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇنزىجدىن كېيىن بەدەننى ئايارەج پەيقىرا ۋە مائۇلئۇسۇل بىلەن بىر قانچە قېتىم تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تارتىشىپ قالغان ئەزانى قۇستە يېغى، سۇزاپ يېغى ۋە يەسمەن يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارغا قۇندۇز قەھرى، پەرپىيون، ئاقىرقەرھالارنى ئارىلاشتۇرۇپ مايلىنىدۇ.

49. رۇبائىي

ئۇيۇشسا كىشىنىڭ ئەزاسى ئەگەر،
سۇرگۇچى ھەبلەردىن پائىدە كۆرەر.
سۇركىسە بۆرە ھەم ئېيىق ياغلىرى،
كېتەر ئىللەت، شۇ چاغ شادلىقتىن كۇلەر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئۇيۇشۇش، قولىشىش.

تەرىپى: پۇت ـ قول قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئۇيۇشۇپ قېلىشى ياكى قېتىۋېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ تېرىسى سوغۇق بىلىنىدۇ، پۇت ـ قوللىرى ئېغىرلىشىدۇ، تومۇرى يۇمشاق بولىدۇ، تېرىسىنىڭ رەڭگى، تىلى ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇئەللىپ بۇيرۇغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ئەمما مەن تاجۇددىنخان ھەزرەتلىرىنىڭ دۇھنۇل ھايات[1] دەپ ئاتىغان ياغنىڭ كۆپ تەجرىبىدىن ئۆتكەنلىكىنى بايقىدىم.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ساپ مومدىن 21 گىرام، نەمەكى سانبەھرىدىن 42 گىرام، سەممۇلفار[2]، سىمابنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام، لوباندىن 10 گىرام ئېلىپ، مومنى پارچە ـ پارچە قىلىپ، سەممۇلفار بىلەن لوباننى سوقۇپ، سىمابتىن باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، ياغ تارتىش قاچىسىغا سېلىپ، ئۈستىدىن سىمابنى قۇيۇپ ياغ چىقىرىپ، ئۇيۇشقان ئەزا سىرتتىن مايلىنىدۇ.

ئىزاھ: سىماب بىلەن سەممۇلفارنىڭ يېغى تولۇق چىقىرىۋېلىنغاندىن كېيىن،

---

① دۇھنۇل ھايات — بۇ ماي بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

② سەممۇلفار — سەنگىياھ.

www.uyghurkitap.com

قالغىنىنى سۇفۇپ قىلىپ ساقلاپ قويۇپ، خولىرا، ھەزىم ناچارلىق ۋە يۆتەل، زىققە نەپەس، بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە ئوخشاش بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە بىر بىلسە ھەم قورساقنى ئاچۇرۇش مەقسىتىدە بىر بىلسە پايدا قىلىدۇ، كۆپ قېتىم سىناقتىن ئۆتكەن ①. ئەگەر بۇ مايىنى ئىشلىتىش جەريانىدا بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلسا كەنار② ياكى نارەنجى ياكى مايلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. مەزكۇر ماي سۇنۇق، بارلىق زەخىم ۋە ئاقمىلارغا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن. بىر قېتىم ئىشلىتىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىدۇ.

① دىققەت — سىماب بىلەن سەمموُلفار زەھەرلىك بولۇپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. شۇڭا ئۇچۇن زەھەرسىزلەندۈرۈلگەندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

② كەنار — (نىبىق دەپمۇ ئاتىلىدۇ) چىنار مېۋىسى (ئۇ مەشھۇر مېۋە بولۇپ، يەرلىك ۋە ياۋىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، قورۇش، ھارارەت پەسەيتىش، خۇرسەن قىلىش تەسىرى بار).

كۆز كېسەللىكلىرى

50. رۇبائىي

كۆزلىرى بەرەدكە مۇپتىلا كىشى،
ئاقىللار نەزىرى شۇدۇر تەدبىرى.
سەكبىنەج، ھىلى، ئۇشەق. سىركە ھەم بىرلە،
سۇركىسە مەلھەملەپ ھاسىل مۇرادى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەرەد (قاپاق ئىچى دانچىسىمان ئىششىقى).

تەرىپى: قاپاقنىڭ ئىچىدىكى كىرپىك ئۇنىدىغان يەردە يۇمىلاق دانچىسىمان ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئۆتكۇر غىدىقلىغۇچى كەيپىيات ۋە ھۆللۇكلەرنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە، بەزىدە قاپاقنىڭ سىرتىغا قىزىتما بىلەن تەڭلا يۇمىلاق پۇرچاقسىمان دانچە پەيدا بولىدۇ. رەڭگى ئاقىقا مايىل بولۇپ مۆلدۈرگە ئوخشاپ كېتىدۇ. قويۇق ھۆللۇك يىغىلىپ ئاغرىش ھەم قىچىشىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: سەكبىنەج، ھىلى، ئۇشەق قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ، سىركە بىلەن سالايە قىلىپ ئىلمان ھالەتتە قاپاققا سۇركىلىدۇ. ئەنبەھ[1] دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى شېخىدىن ئاجرىتىلغاندا چىقىدىغان سۇيۇقلۇقنى بەرەدكە تېمىتسا، يەنى جەمئىي 10 دانە يوپۇرماقنىڭ سۇيىنى تېمىتىپ داغلىسا ۋە ئۇچ كۇنگىچە داۋاملاشتۇرسا ساقىيىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن.

51. رۇبائىي

بولسا كىرپىك تەتۈر ۋە ياكى ئارتۇق،
تازىلاپ مېڭىنى كۆرسەتكىن ھىممەت.
تەنقىيە يەتسە گەر تامامغا شۇدەم،
تەشمىر[2] قىل خۇدادىن كەلگۇسى مەدەت.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تەتۈر كىرپىك ياكى كىرپىك ئارتۇق ئۆسۈش.

تەرىپى: كىرپىكنىڭ تەتۈر ياكى ئارتۇق ئۆسۈشىدىن قاپاق قىچىشىش ۋە ياللۇغلىنىش پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەلدىن ئىبارەت.

---

① ئەنبەھ — ئام، ماڭگو.

② تەشمىر — كۆز قاپىقىنى كېسىپ ئۆرۈش، قىسقارتىش مەشغۇلاتىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: قاپاق ۋە كىرپىك ئەتراپلىرىغا بۇزۇق ھۆللۈك يىغىلىۋېلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ۋە قاپاق ئىچى قىچىشىدۇ، قىزىرىدۇ، ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە ئايارەجىلەر بىلەن مېڭە تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، كۆزگە ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈرمىلەر تارتىلىدۇ. تەتۈر ياكى ئارتۇق كىرپىكنى يۇلۇۋېتىپ، ئورنىغا پاقىنىڭ قېنى، ئىت كانىسىنىڭ قېنى، چۈمۈلە تۇخۇمى ياكى ئەنجۈر سۈتى سۈركىلىدۇ. تەتۈر ياكى ئارتۇق كىرپىك كۆپ بولسا، ماھىر كۆز دوختۇرىنى تەكلىپ قىلىپ قاپاقنى كېسىپ، قىسقارتىپ ۋە يۇقىرى كۆتۈرۈپ، كىرپىكنىڭ كۆزگە زىيان يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كۆز دوختۇرلىرى بۇ خىل مەشغۇلاتنى «پەلەك بەندى، تەشمىر» دەپ ئاتىشىدۇ.

52. رۇبائىي

قاپىقى قېلىنلاپ كۆز تارتىپ جەبىر،
تۇتقىنىسەن يادىڭدا پايدىلىق بىر سۆز.
تۇخۇم ئېقى، سېمىز ئوت يوپۇرمىقى،
گۈل يېغىدىن قىل زىمات بولغۇسى ئۆز.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قاپاق قېلىنلاش.

تەرىپى: قاپاقنىڭ گىرۋەكلىرىنىڭ قېلىنلاپ قىزىرىپ قېلىشى ۋە كىرپىكلەرنىڭ تۆكۈلۈشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاپاقنىڭ گىرۋەكلىرى قىچىشىدۇ، قىزىرىش كۆپ بولمايدۇ.

داۋالاش: سېمىز ئوتنىڭ يوپۇرمىقىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن سالايە قىلىپ گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا سۈركىلىدۇ.

گۈل يېغىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھۆل قىزىلگۈل بەرگىدىن 68 گىرام ئېلىپ، 450 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغى بىلەن بىللە شېشىگە قاچىلاپ 40 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇق بەرگىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا ئۈستىگە يېرىم ھەسسە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، تاكى سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خان ساھىب رەھمىتۇللا ئەلەيھى: «ئېغىزى تار مىس قاچىغا گۆڭگۈرت بىلەن ئامىلنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام ئېلىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ، گۆڭگۈرت بىلەن ئامىلە تولۇق كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ، سالايە قىلىپ پەلكۈچ ئارقىلىق قاپاققا تارتسا بولىدۇ» دەيدۇ. ئەمما ئۇنى تارتىشتىن ئاۋال تۆۋەندىكى سۈرمىدىن ئىككى پەلكۈچ تارتسا ياخشىراق بولىدۇ.

پەلكۈچنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سىماب بىلەن شەبە[①] دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاۋۋال شەبەنى ئېرىتىپ ئۈستىگە سىمابنى تۆكۈپ، ئۇيۇغاندا توققۇز گىرام تۇتىيا قوشۇپ ئۈچ كۈنگىچە سالايە قىلىپ، تۆتىنچى كۈنى ئالتە گىرام كافۇر قوشۇپ يەنە سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىيافى زەھرى سىمىسىم ئىشلىتىلىدۇ.

شىيافى زەھرى سىمىسىمنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كۈنجۈت گۈلى، يەسىمەن غۇنچىسى 100 تالدىن، نەمەكى لاھۇرى، پىلپىلدىن 21 گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ سالايە قىلىپ شىياف تەييارلاپ، زۆرۈر بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

قوغۇشۇن سۇرمىسى سۇركەلسىمۇ تولۇق پايدا قىلىدۇ.

قوغۇشۇن سۇرمىسىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قوغۇشۇننى ئوتتا ئېرىتىپ تەرپەھلە[②] سۈيى بىلەن يەتتە قېتىم سوۋۇتۇپ يەنە قىزىتىپ، يەنە يەتتە قېتىم ئانار ئۇرۇقى سۈيى بىلەن سۈزگەندىن كېيىن بەنگىرە ئەرقى، كالا يېغى، كالا سۈتى، ھەسەل سۈيى قاتارلىقلار بىلەن ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا يەتتە قېتىمدىن سۈزۈپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

تۆۋەندىكى زىمات چېپىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئايالىلارنىڭ چېچىنى كالا يېغىغا چىلاپ كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، ياغلىرىنى تازىلىۋېتىپ، قاچىغا سېلىپ قاچىنىڭ سىرتىنى گىل ھېكمەت قىلىپ چوغقا كۆمۈپ، ياخشى كۆيگەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى بۇغا مۈڭگۈزى بىلەن بىرلىكتە ئىككى ھەسسە كالا يېغى بىلەن ئۈچ كۈن سالايە قىلىپ، كىرپىك چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنغا سۇركەلسە قايتا كىرپىك چىقىدۇ.

جانابى ھەكىم ئەئزەم تالىب ھۇسەيىن خۇرجۇۋي تۆۋەندىكى دورا مەزكۇر كېسەلگە كۆپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن دەيدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سىندۇر[③] دىن بەش گىرام، نەمەك لاھۇرىدىن تۆت گىرام، كالا يېغىدىن 22 گىرام ئېلىپ، دەسلەپتە سىندۇر بىلەن نەمەك لاھۇرنى كالا يېغىغا سېلىپ بېشى كېسىلگەن ئىككى دانە بالادۇر بىلەن تاكى بالادۇر تولۇق ئۆزلەشكىچە سالايە قىلغاندىن كېيىن، سۇ بىلەن 100 قېتىم يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتىلىدۇ. قاپاق يىرىكلەشكەن ۋە يارىلانغان بولسىمۇ تارتسا پايدا قىلىدۇ.

53. رۇبائىي

ئەگەر بولسا قاپاقتا شىرناق پەيدا،
قەلبىڭدە غەمكىنلىك تۇتىدۇ ئورۇن.
داۋاسىغا قىلمىسا دەستىكارلىق،
شىپاغا ھېچيەردە قالمىغاي ئورۇن.

① شەبە ــ بىر خىل مەدەن، پارسچە رويى تۇتيا دېيىلىدۇ.
② تەرپەھلە ــ ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلە قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.
③ سىندۇر ــ ھىندى تېبابىتى دورىسى.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: شىرناق (قاپاق ياغسىمان ئۆسمىسى).

تەرىپى: كۆز ئۇستۇنكى قاپاق قىسمىدا پەيدا بولىدىغان مايلىق ئۆسمە.

سەۋەبى: قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆزنى ئاچقاندا قاپىقىدا بىرنەرسە قادالغاندەك مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: ئىمكانىيەت بولسا بىماردىن قان ئېلىنىدۇ. يېمەك ـ ئىچمىكى تەرتىپكە سېلىنىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. تۆۋەندىكى سۇرمەئى ئېھسانىينى مەن شاھ ئابدۇلكەرىن خانساھىب ئىسلام نىگەرىدىن ئالغان ئىدىم، بۇ، سىناقتىن ئۆتكەن بولۇپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

سۇرمەئى ئېھسانىينىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قوغۇشۇندىن گىرام بەش ئېلىپ، ئوتتا قويۇپ قىزىتىپ، ئۇستىگە 24 گىرام يۇمشاق سالايە قىلىنغان گۈڭگۈرتنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچا تېشى بىلەن قوچۇپ كۆشتە قىلىپ سۇرمىدەك ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سوۋۇتۇپ 12 گىرام پىلپىل قوشۇپ ئۈچ كۈنگىچە سالايە قىلىپ، سۇرمىدەك بولغاندا ئۇنىڭغا 12 گىرام تۇتىيا قوشۇپ، يەنە سۇرمىدەك بولغۇچە سالايە قىلىپ ئاندىن كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى مۇسھىللارنى ئىچكەن ۋە ھەببى ئايارەج يېگەندىن كېيىنمۇ ياخشىلانمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالىنىدۇ.

54. رۇبائىي

كۆرۈلسە يارا كۆزنىڭ چانقىڭدا،\
نامى غەرەب ئۇنىڭ ئەي دىلى سېخىي.\
چاينىغىن ماشنى سەن قويغىن ئۇستىگە،\
بىلگىنكى ياخشىلىق ئۇمىد بار تېخى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (غەرەب).

تەرىپى: كۆزنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىكى چانقىدا پەيدا بولىدىغان يارا.

سەۋەبى: ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆز چانقىنى بارماق بىلەن باسقاندا كۆز جىيىكىدىن يىرىڭ چىقىدۇ.

داۋالاش: مۇئەللىپ رەھمەتۇللا ئەلەيھى بۇيرىغان داۋالار قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 49 ـ رۇبائىيدا يېزىلغان دوھنول ھاياتنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەرھۇم ئۇستازىم، غوجام ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرىنىڭ تەۋسىيەسى بويىچە، تۇخۇمى رەۋاسىن① نى سوقۇپ سالايە قىلىپ پىلتىگە يۇقتۇرۇپ ئاقمىغا سېلىنىدۇ.

① رەۋاسىن ـــ بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، شاخلىرى ئىنچىكە بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى ئامىلە يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. مېۋىنىڭ ئىچىدە ھىندىستان مىشكى چوڭلۇقىدا ۋە رەڭگىدە ئۇرۇقى چىقىدۇ. ئۇ تۇخۇمى رەۋاسىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئۇمىدكى، بىرقانچە كۈن ئىشلىتىش بىلەن كېسەل ياخشىلىنىدۇ. مېڭىنى تۇخۇمى شاھپۇسەند ۋە ھەسەل بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. يەنى مەزكۇر ئۇرۇقنى سوقۇپ سالايە قىلىپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، كۈندە ئۈچ تالدىن يېسە پايدا قىلىدۇ.

55. رۇبائىي

قوتۇر ئۈچۈن شىيافى ئەخزەر كېرەك،
سەبەل ئۈچۈن شىيافى ئەھمەر كېرەك.
قوتۇر بىلەن سەبەل بىرلەشسە ئەگەر،
داۋالاشقا زەرۇرى ئەغبەر كېرەك.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قاپاق قوتۇرى (قاپاق تەمرەتكىسى).

تەرىپى: قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمىنىڭ يىرىكلىشىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك ۋە تۇزلۇق ھۆللۈكلەرنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمى يىرىكلىشىپ قالىدۇ، كۆز قىزىرىپ قىچىشىدۇ.

داۋالاش: سەرارۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، مۇسھىل بېرىلىدۇ. شىيافى ئەخزەر كۆزگە تارتىلىدۇ.

شىيافى ئەخزەرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەنكار 10 گىرام، كۆمۈش ئىقلىمىياسى 17 گىرام، ئەرەب يېلىمى 17 گىرام، قەلەي كۆشتىسىدىن يەتتە گىرام، ئۈشەقتىن سەككىز گىرامدىن ئېلىپ، ئۈشەقتىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ سالايە قىلىپ، ئۈشەقنى سۇزاپنىڭ سۈيى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈپ، يۇقىرىدىكى دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ شىياف تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەل نامى: سەبەل (كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردىسىنىڭ ياللۇغى).

تەرىپى: كۆز ئېقى ۋە مۈڭگۈز پەردىدە پەيدا بولىدىغان، تومۇرغا ئوخشايدىغان پەردىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: كۆز تومۇرلىرىدا قان خاراكتېرلىك كېرەكسىز ماددىلار ۋە قويۇق بۇخاراتلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ ھەر ئىككى تەرەپ قاپىقىدا ھارارەت مەلۇم بولىدۇ، ئىككىلا مەڭزى قىزىرىدۇ. ئىككى چېكە تومۇرلىرى لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: رۇبائىيدا ئېيتىلغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. كۆزگە شىيافى ئەھمەر تارتىلىدۇ.

شىيافى ئەھمەرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: يۇيۇلغان شادىنەج 21 گىرام، ئەرەب يېلىمى 17 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن رو[1]، كۆيدۈرۈلگەن سېرىق سەۋزە يەتتە گىرامدىن، كۆشتە قىلىنغان زەنكار سەككىز گىرام، زەپەر بەش گىرام، مۇرمەككى بەش گىرام، سەبرە

[1] رو — ئاليۇمىن.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سۇقۇتىرى بىر گىرام، ئەپيۇن بىر گىرام دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ ئىلمان سۇ بىلەن شىياف قىلىنىدۇ.

قاپاق قوتۇرى بىلەن بىرىكتۇرگۇچى پەردە ياللۇغى بىرگە پەيدا بولغان بولسا زەرۇرى ئەغبەر ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى ئەغبەرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: يۇيۇلغان تۇتىيا يەتتە گىرام، كۆيدۈرۈلگەن شىھ ئەرمىنى يەتتە گىرام، ناۋاتتىن 17 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇپىدەك سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

پېشۋايىم ھەزرىتى ئابدۇلكەرىمخان ساھىب ماڭا سۇرمەئى ئېھسانىينىڭ يەنە بىر نۇسخىسىنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى تەرىپلەپ بەرگەن ئىدى. ئۇنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: يېڭى پاختىدىن 70 گىرام ئېلىپ، چىگىتى بىلەن بىللە سوقۇپ يېيىتىپ، ئۇستىگە تۇتىيادىن ئۈچ گىرام، ھىڭدىن ئۈچ گىرام سېپىپ پىلتە ياساپ، پىلتىنى رەۋغىنى ھىرشىفقا چىلاپ كۆيدۈرۈپ، كۆيۈش جەريانىدا چىققان ئىسنى يىغىۋېلىپ، سۈرمە بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

56. رۇبائىي

ئاغرىسا كۆز بولسا ۋاقتى نەچچە كۈن،\
ئىستىكىڭ قۇتۇلۇش بولسا ئازابتىن،\
چەشخام، ناۋات مىسرى، مامىرانچىنى،\
ئۇپا قىل كۆزۈڭگە سەپكىن ئۇنىڭدىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆز ئاغرىقى.

تەرىپى: كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ناھايىتى قىزىرىدۇ، ئىششىيدۇ. تارتىشقاندەك مەلۇم بولىدۇ، چاپاقلىشىدۇ، تومۇرلىرى كۆپۈپ قالىدۇ، ئىككى چېكە لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: سەرارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ھېلىلە، ئەينۇلا، تەمرىھىندى، شاھتەررە قاتارلىقلاردىن مەتبۇخ تەييارلاپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق چوڭ تەرەت بوشىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، مۇئەللىپ رەھمەتۇللاھى ئەلەيھىنىڭ بۇيرىغان داۋاسى قوللىنىلىدۇ. يەنى ئاقلانغان چەشخامدىن توققۇز گىرام، ناۋاتتىن 13 گىرام، مامىرانچىنىدىن ياكى ئېشەك سۈتىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇلغان ئەنزىرۇتتىن تۆت گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇپىدەك سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم، غوجام ھەكىم نەجىب ئابادىي كۆز ئاغرىقىنىڭ باشلىنىشىدا بىنەپشە شەربىتىدىن 12 گىرام ئېلىپ، ئىتئۇزۇمى ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ بىمارغا ئىچكۈزەتتى. قارا ھېلىلە، رۇسۇت، قىزىل سەندەل قاتارلىقلارنى ئىتئۇزۇمى

يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ كۆز ئەتراپىغا ئىلمان ھالەتتە زىمات قىلاتتى.

ئۇ يەنە: «بالىلارنىڭ كۆزى ئاغرىپ قالسا قان ئالماسلىق كېرەك، چۈنكى 12 ياشتىن بۇرۇن قان ئېلىش راۋا ئەمەس، قان ئالغاننىڭ ئورنىغا كۆز ئەتراپىغا لوڭقا قويۇلسا پايدا قىلىدۇ» دەيتتى.

مېنىڭچە، ئەنبە دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ ساپىقى، ئەپيۇن ۋە بەتاسە[①] قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سالايە قىلىپ كۆزنىڭ ئەتراپىغا چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ. مەزكۇر ئۇستازىمىنىڭ تەۋسىيەسىچە، جۇست[②] دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تۆمۈر قاچىغا سېلىپ ئوت ئۈستىدە قويۇپ ئېرىتىپ ئۈستىگە سەرمەق[③] نىڭ سۈيىنى ئاز - ئازدىن قۇيۇپ كۆشتە قىلىپ يەنە سۈرمىدەك سالايە قىلىپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن پەلكۈچ بىلەن كۆزگە تارتسا، كۆز ئاغرىقى، كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردىسى ياللۇغى، قاپاق قىزىرىپ ئىششىش قاتارلىق كۆپ خىل كۆز كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. پىلپىلدىن 16 گىرام، شوردىن تۆت گىرام ئېلىپ، سوقۇپ سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆز ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ. قوغۇشۇن كۆشتىسىمۇ كۆز كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

قوغۇشۇن كۆشتىسىنىڭ تەييارلىنىشى: قوغۇشۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تۆمۈر قاچىغا سېلىپ ئوت ئۈستىدە قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە 60 گىرام زەرنىخ ياكى سېرىق گۈڭگۈرتنى سالايە قىلىپ ئاز - ئازدىن سېلىپ توپىدەك بولغۇچە كۆشتە قىلىپ، سۈرمىدەك بولغۇچە سالايە قىلىپ مۇۋاپىق مىقداردا كۆزگە تارتىلىدۇ.

كۆز ئاغرىقى سىرتقى ياكى ئىچكى ھارارەت تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا تۆۋەندىكى شامچە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق ھېلىلە، زەمچە، بەديان، رۇسۇت، ئانبە ھەلدى[④]، كۆكنار قاتارلىقلاردىن بىر گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، گىيگۋار[⑤] ئۆسۈملۈكىنىڭ ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلسە پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى سۈرمە باش ئاغرىقى بىلەن بىرگە پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى ۋە كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردىسىنىڭ ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەپيۇن بىر گىرام، ساپ ھەسەل 12 گىرام، كۆشتە قىلىنغان زەمچە ئۈچ گىرام، خورما ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى ئۈچ گىرام. بۇ دورىلارنى جۇستتىن ياسالغان قاچىغا سېلىپ نىيىم دەرىخى ياغىچىدىن ياسالغان، ئۇچىغا مىس شارچە بېكىتىلگەن كالتەك بىلەن سۈرمىدەك بولغۇچە سالايە قىلىپ ئاندىن كۆزگە تارتىلىدۇ. بۇ

---

① بەتاسە ــ ھىندىستاندا بولىدىغان بىر خىل مەشھۇر ئۆسۈملۈك.

② جۇست ــ بىر خىل مەدەن دورا بولۇپ، پارسچە روي تۇتيا دېيىلىدۇ.

③ سەرمەق ــ بىر خىل ئۆسۈملۈك.

④ ئانبە ھەلدى ــ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، زەرچىۋىگە ئوخشايدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن چوڭراق، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان تازىلاش قاتارلىق تەسىرلىرى بار.

⑤ گىيگۋار ــ مەشھۇر ئۆسۈملۈكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇنچاق، ئۇچلۇق بولىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئەزسە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئىككى تەرىپى قىرلىق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سۇرمە مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن قېتىۋالسا ئازراق سۇ بىلەن نەمدەپ سالايە قىلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ. مەزكۇر سۇرمە نەجىبۇللاخان ھەزرەتلىرىدىن نەقىل قىلىنغاندۇر.

تۈۋەندىكى شىيافمۇ كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن سىناقتىن ئۆتكەن بولۇپ، ھەكىم مۇشتاق ئەلى ھەزرەتلىرىدىن نەقىل قىلىنغاندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەرەب يېلىمى بەش گىرام، زەنجىۋىل بەش گىرام، ئەپيۇن ئۈچ گىرام، گىل مۇغرە[1] 12 گىرام. بۇ دورىلارنى سالايە قىلىپ يۇمغاقسۇتىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف ياسىلىدۇ. ئىشلىتىشتە سۇ ياكى كۆكنار سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ ئىلمان ھالدا كۆزگە چېپىلىدۇ.

57. رۇبائىي

گەر كۆزنىڭ ئېقىدا ئاشكارادۇر خال،
بۇ خالدىن خاتىرەڭ غۇبارلىق بولغاي.
سۇركىسەڭ كۆزۈڭگە كۇندۇر قويۇنى،
بىلگىنكى، بۇ دورا شىپالىق بولغاي.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تەرفە (كۆز ئېقىدا رەڭدار چېكىتلەر پەيدا بولۇش).

تەرىپى: كۆز ئېقىدا پەيدا بولغان قىزىل ياكى كۆك خالدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: كۆزگە زەربە تېگىش، قان قايناپ كۆز ئېقىغا سىرغىش ياكى كۆزدىكى ئىششىقنىڭ يېرىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ئېقىدا قارا ياكى كۆك رەڭلىك خال بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا باشقا يېقىمسىزلىق كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: كۇندۇرنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى يىغىپ كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. سەرارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كۈچلۈك بولمىغان دورىلار بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. دەسلەپكى مەزگىللەردە كۆزگە مۇناسىۋەتلىك شىرىلەر ۋە لوئابلار سۇركەلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

58. رۇبائىي

كۆزۈڭدە پەيدا بولسا تىرناقچە گۆش،
شۇ ھامان تەشۋىشمۇ ساڭا ھەمراھدۇر.
بىلگىنكى پايدىلىق ئۇشبۇ ئىللەتكە،
شۇ كوھلى رۇشنائى شىپادۇر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش (زەفەرە).

[1] گىل مۇغرە — بىر خىل سېغىز.

تەرىپى: كۆز ئېقىغا تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىشتىن ئىبارەت.
سەۋەبى: بەدەندە شىلىمشىق كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: كۆز چانقىدىن كۆز قارىسى تەرەپكە نېپىز پەردە ئۆسۈپ ماڭغانلىقى مەلۇم بولىدۇ.
داۋالاش: مۇئەللىپ ھەزرەتلىرى كۆرسەتكىنىدەك كوھلى رۇشنائى ئىشلىتىلىدۇ.
كوھلى رۇشنائىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كۆيدۈرۈلگەن مىس، يۇيۇلغان شادىنەج، قارىمۇچ، پىلپىل، زەپەر، شەھمەنزەل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، زەنكار، سەبرە سۇقۇتىرى، بۆرە ئەرمىنىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرامدىن، ئىقلىمىيادىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۈگمەن تېشىنىڭ تۇزۇندىسىدەك يۇمشاق سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.
كوھلى رۇشنائىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى ئىشتىلىسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: يۇيۇلغان شادىنەج 21 گىرام ، كۆيدۈرۈلگەن مىس، كۈمۈش ئىقلىمىياسى، نەمەك ھىندى، بۆرە ئەرمىنى، ئاقمۇچ قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 14 گىرام، كۆپۈكدەريا 48 گىرام، سەبرە سۇقۇتىرى، سۇمبۇل، قەرنەپىللارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، زەنجىۋىل، زەنكار، تۇتىيايى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، زەپەر، نۆشۇدۇردىن ئۈچ گىرامدىن سېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.
يەنە كۈشتائى جۇست كۆزگە تارتىلسىمۇ تىرناقچە گۆشنى يوقىتىدۇ.

59. رۇبائىي

ياش ئاقماق سەۋەبى بولسا ئىسسىقلىق،
ئۇنىڭدا سۇرمىنى پايدىلىق بىلسۇن.
گەر بولسا سەۋەبى مىزاج سوغۇقلۇق،
باسلىقۇن سۇرمىسى كۆزگە تارتسۇن.

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: كۆز ياشانغىراش.
تەرىپى: كۆزدىن ئىختىيارسىز ياش ئېقىشتىن ئىبارەت.
سەۋەبى: ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: كۆز قىزىل بولىدۇ، دائىم ياشانغىرايدۇ.
داۋالاش: بىماردىن قان ئېلىنىدۇ. سۇرمەئى ئىسپاھانى، تۇتىيائى كېرمانى ئىشلىتىلسە پايدا قىلىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى سۇرمەئى مۇرەككەپ پايدا قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: يۇيۇلغان شادىنەج، تۇتىيا، مەرقەششالارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، مەرۋايىت، بىخ مارجانلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام، شىيافى مامىسا ۋە سەبرىدىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇرمە تەييارلاپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆزگە تارتىلىدۇ.

شىيافى مامىسانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گۈلى مامىسا 34 گىرام، گىل ئەرمىنى، سەبرە سۇقۇترى 35 گىرامدىن، مۇدەببەر قىلىنغان ئەنزىرۇت، ئەرەب يېلىمى 17 گىرامدىن، زەپەر ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياپ تەييارلىنىدۇ.

كۆز ياشانغىراش سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، كۆزنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بىمارنىڭ ئىچىنى سۈرۈش ئارقىلىق ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باسلىقۇن سۈرمىسى كۆزگە تارتىلىدۇ.

باسلىقۇن سۈرمىسىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: روبىن سوختە[①] 15 گىرام، كۆپىكىدەريا ئالتە گىرام، ئالتۇن ئىقلىمىياسى، نەمەكى نىشاپۇرى، يۈيۈلغان شادىنەج، قۇندۇز قەھرى، سۈرمە، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، قەرنەپىل، ئۆشنىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، سەبرە سۇقۇترى 15 گىرام، مامىسا 17 گىرام، مۇرمەككى، نۆشۇدۇر، زەرچىۋە ھەربىرىدىن 10 گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 14 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇپىدەك سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

60. رۇبائىي

كۆز ئاغرىق سەۋەبى بولسا گەر يارا،
ئاغرىقتىن بولغۇسى گۇل يۈزۈڭ سېرىق.
گەر يىرىڭ پاكلانسا داۋالاش ئۈچۈن،
تەييارلا شىيافى كۇندۇرنى ئىنىق.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆز جاراھىتى.

تەرىپى: كۆزنىڭ مەلۇم قىسىملىرىغا يارا پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان ۋە سەپرا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ئاغرىش ۋە بىئاراملىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، ياش كۆپ ئاقمايدۇ.

داۋالاش: كۆزدە يىرىڭ بولسا ئاۋۋال بىمارنىڭ كۆزىنى مائۇلھەسەل ياكى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن يۇيۇپ يىرىڭ تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن پەلكۈچ بىلەن شىيافى كۇندۇر تارتىلىدۇ.

شىيافى كۇندۇرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ياكى ئېشەك سۈتىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلغان ئەنزىرۇت، ئەپيۇن، كەتىرا ئۈچ گىرامدىن، كۇندۇر 1.5 گىرام، قوغۇشۇن كۈشتىسى 28 گىرام، ئەرەب يېلىمى 14 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

① روبىن سوختە ــ كۆيدۈرۈلگەن پاختا دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ.

61. رۇبائىي
كۆرۈلسە كۆزۈڭدە ئاقلىقتىن نىشان،
قۇتۇلماق داۋادا بولسا ئارمانىڭ.
تامغۇز لالىگۈل سۈيى ھەسەل بىرلە،
يۇمغاندا كۆزۈڭنى ھاسىل ئارمانىڭ.
شەرھىيسى:
كېسەل نامى: كۆزگە ئاق چۈشۈش.
تەرىپى: كۆزنىڭ قارىسىدا ئاقلىق پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت.
سەۋەبى: كۆزگە كىرەكسىز ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: كۆز قارىسىدا ئاق داغ پەيدا بولىدۇ.
داۋالاش: لالەئى شەقائىق ئۈسۈملۈكىنىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە تولۇق پايدا قىلىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم، غوجام ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى: «كۆزگە ئاق چۈشۈش ئۇچۇن ھىزمى سەغىر ۋە ھىزمى كەبىر ناھايىتى پايدا قىلىدۇ» دېگەن. ئۇنىڭ نۇسخىلىرى قارابادىندا بايان قىلىنغان بولۇپ، شۇ يەردىن تېپىپ تەييارلانسا بولىدۇ.
تۇخۇم شاكىلىنى كۇشتە قىلىپ سۈرمىنىڭ ئورنىدا كۆزگە تارتىسمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.
تۇخۇم شاكىلى كۇشتىسىنىڭ تەييارلىنىشى: توخۇنىڭ چۈجىسىنى چىقىرىپ بولغان تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى سۇغا چىلاپ، شاكال ئىچىدىكى نېپىز پەردىسى ئاجرىغىچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، يۇيۇپ سۈيىنى ئالماشتۇرۇپ يەنە سۇغا چىلاپ، تاكى ئىچىدىكى پوستى ئاجراپ تۈگىگەن ۋە سۇ سىبىسمايدىغان ھالەتكە كەلگۈچە سۇغا تەكرار چىلىغاندىن كېيىن پاكىز يۇيۇپ سايىدا قۇرۇتۇپ، قاچىغا سېلىپ سىرتىنى گىل ھېكمەت قىلىپ كۆيدۈرۈش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

62. رۇبائىي
يىغالمىسا كۆزۈڭ ئەگەر نۇرىنى،
دەردۇ ـ غەم ئەلەمگە قىلغىن تەييارلىق.
بەيزىييە[1] كۆپلۈكى بولسا گەر سەۋەب،
قىلىنسا تەنقىيە تاپقاي شىپالىق.
شەرھىيسى:
كۆز سەلب (قاتتىق پەردە) ، مەشىيمە (بالا ھەمراھىسىمان پەردە)، شەبەكە (تورسىمان

[1] بەيزىييە ــ تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق.

www.uyghurkitap.com

پەردە)، زۇجاجىييە (ئەينەكسىمان سۇيۇقلۇق)، جەلىيد (قىرووۋسىمان سۇيۇقلۇق)، ئەنكەبۇت (ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە)، بەيزىييە (تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق)، ئىنەب (ئۇزۇمسىمان پەردە)، قەرن (مۈڭگۈز پەردە)، مۇلتەھىمە (بىرىكتۈرگۈچى پەردە) قاتارلىق يەتتە پەردە، ئۈچ خىل سۇيۇقلۇقتىن قۇرۇلغان بولۇپ، ئۇلارنى تۆۋەندىكىچە بايان قىلىمىز:

بىرىنچىسى بىرىكتۈرگۈچى پەردە بولۇپ، ئۇ سىرتقى مۇھىت بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدۇ. ئىككىنچىسى مۈڭگۈز پەردە بولۇپ، بىرىكتۈرگۈچى پەردىنىڭ كەينىدە تۇرىدۇ. ئۇ رەڭسىز بولۇپ، ئاستىدىكى پەردە بىلەن رەڭلىك كۆرۈنىدۇ. ئۈچىنچىسى ئۈزۈمسىمان پەردە بولۇپ، ئۇ بەزىدە قارا، بەزىدە ئاسمان رەڭ، بەزىدە قىزىل بولىدۇ. ئۇ مۈڭگۈز پەردىنىڭ كەينىدە تۇرىدۇ. بۇ ئۈچىنچى پەردىنىڭ كەينىدە تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق بولىدۇ. ئۇ تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش شىلىمشىق بولىدۇ. تۆتىنچىسى ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە بولۇپ، ئۆمۈچۈك تورىغا ئوخشايدۇ. ئۇ تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇقنىڭ كەينىدە تۇرىدۇ. تۆتىنچى پەردىنىڭ كەينىدە قىرووۋسىمان سۇيۇقلۇق تۇرىدىغان بولۇپ، ئۇ قىرووۋغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئاستىدا ئەينەكسىمان سۇيۇقلۇق بار بولۇپ، ئېرىتىلگەن ئەينەككە ئوخشايدۇ. بەشىنچىسى تورسىمان پەردە بولۇپ، تورغا ئوخشاش توقۇلغان بولىدۇ. ئۇ ئەينەكسىمان سۇيۇقلۇقنىڭ كەينىگە ئورۇنلاشقاندۇر. ئالتىنچىسى بالا ھەمراھسىمان پەردە بولۇپ، خۇددى بالا ھەمراھى بالىنى ئورىغاندەك كۆزنى ئوراپ تۇرىدۇ. بۇ پەردە تورسىمان پەردىنىڭ كەينىگە جايلاشقاندۇر. يەتتىنچىسى قاتتىق پەردە بولۇپ، ئۇ بالا ھەمراھسىمان پەردىنىڭ كەينىدە بولىدۇ.

ئەمدى كېسەللىككە كەلسەك:

كېسەل نامى: كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقى (ئىنتىشار، ئىتتىسادى).

تەرىپى: كۆزنىڭ ئۈزۈمسىمان تۆشۈكىنىڭ كېڭىيىپ قېلىپ كۆزنىڭ نۇرنى يىغالماسلىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىيىپ كەتكەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قورساق ئاچقان ۋە رىيازەت چەككەندە كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى تازىلىغۇچى ھەب دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەبرە سۇقۇترى بەش گىرام، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، كەتىرا، مەستىكى، شەھمەنزەل، كۆك مۇقەل ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، نەمەك ھىندىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 1.5 گىرام غارىقۇننى موي ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ، بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەسەل بىلەن ھەب قىلىنىدۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنى تەستە ھەزىم بولىدىغان تائاملار، جىمادىن، ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش ۋە يورۇقلۇققا قاراشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

63. رۇبائىي

كۆز قارچۇق تارلىقى بولسا كىشىدە،
دەيمەنكى تارلىقتا بولغاي نېمە ئىش.
ھۆللۈكتىن باشقىسى بولمىسا سەۋەب،
شىيافى زەپىران تەدبىرى سۇرۇش.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆز قارىچۇقىنىڭ تارلىقى.

تەرىپى: كۆزنىڭ ئۇزۇمسىمان تۇشۇكىنىڭ تار بولۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەدەندە ھۆللۈكنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، كۆز تومۇرلىرى كۆرۈنمەيدۇ.

داۋالاش: كۆزگە شىيافى زەپەر تارتىلىدۇ.

شىيافى زەپەرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۇشەق ئالتە گىرام، زەپەر ئۇچ گىرام، زەنكار ئۇچ گىرام، مامىسا، قىزىلگۈل، سەبرە سۇقۇترى، مۇرمەككى، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شىياق قىلىنىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، كۆز نەزلە سەۋەبىدىن پۈلتىيىپ قالسا ئۇنىڭغا ئىترىفىل زامانى پايدا قىلىدۇ. يەنە پىننە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ قۇرس تەييارلاپ، كۆزگە ئىسسىق ھالدا تېڭىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

64. رۇبائىي

بولسا ئەگەر كۆزگە خىيالات ھەمراھ،
يۈز مىڭ ئاپەتۇ دەرد يوشۇرۇن تۇرغاي،
بولسا گەر سەۋەبى مەئدە بۇخارى،
مۇسھىلنى ئىچكىنسەن داۋاسى بولغاي.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: خىيالات (كۆز ئالدىدا بىرنەرسە ئۇچقاندەك بولۇش).

تەرىپى: كۆز ئالدىدا چىۋىن، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئاشقازاندا بۇخارات (يەل) پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: قورساق تويغان ۋە ھەزىم ناچارلاشقاندا كېسەللىك ئالامىتى كۆپىيىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازاننى تازىلاش ئۈچۈن ھەر خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقارغۇچى مۇسھىللار ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۇسھىلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەبرە سۇقۇترىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ سالايە قىلىپ، غارىقۇندىن تۆت گىرام ئېلىپ، موي ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىترىفىل سەغىردىن توققۇز گىرام ئېلىپ، ھەممىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

65. رۇبائىي

بولسا ساڭا كۆزگە سۇ چۈشۈش ھەمراھ،
كېتىپ كۆڭلۈڭ تاقىتىڭ خاراب بولغاي.
گەر يېسەڭ بۇندا سەن ھەببى زەھەبنى،
تېپىپ ساقلىق، دىلىڭ شادلىققا تولغاي.

شەرھىيىسى:

كېسەل نامى: كۆزگە سۇ چۈشۈش.

تەرىپى: كۆزنىڭ كۆرۈش تور پەردىسىگە سۇ چۈشۈشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەدەندە ھۆللۈكلەر قېيىپ قېلىپ، ئۇنىڭدىن كۆزگە قويۇق بۇخارات ئۆرلەش، باش قاتتىق ئاغرىش ۋە باشقا سىرتىدىن زەربە يېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دەسلەپكى مەزگىلدە كۆز ئالدىدا پاشا، كۆمۈتىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنىدۇ ۋە بۇ ئەھۋال كۈندىن ـ كۈنگە ئېغىرلىشىدۇ. سۇ تولۇق چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن كۆز گۆھىرى ئۆزگىرىدۇ ھەم كۆرۈش ناچارلىشىدۇ.

داۋالاش: كۆزگە چۈشكەن سۇ سۇيۇق ۋە سۈزۈك بولسا، دەسلەپكى مەزگىلدە داۋالاش ئاسان بولىدۇ. ئاخىرقى مەزگىلدە بولسا پەقەت ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. ئەمما كۆزگە چۈشكەن سۇنىڭ رەڭگى قارا، قىزىل، قارامتۇل ۋە گەج رەڭگىدە بولسا داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ.

ھەببى زەھەبنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسىنى ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ:

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەبرە سۇقۇترى بەش گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، كەترا، سوقمونىيا، زەپەر قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام، قىزىلگۈلدىن 1.5 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بىنەپشە شەربىتى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي: «كېسەللىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قۇياش ھەمەل بۇرجىغا كەلگەندە سۇفۇپى بەديياندىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، ئۈچ گىرام قارا شېكەر بىلەن بىللە ئۇدا 93 كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا شىپالىق تاپىدۇ» دەيتتى.

يەنە ئايارەج پەيقىرادىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، مەتبۇخى قەنتەرىيۇن بىلەن قوشۇپ، ھەپتىدە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا كۆزگە سۇ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ.

مەتبۇخى قەنتەرىيۇننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ياغىچەدىن ئايرىلغان تۇربۇتتىن بەش گىرام ئېلىپ سوقۇپ، قەنتەرىيۇن دەقىقتىن بەش گىرام، بىستىپايەجدىن 12 گىرام، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈمدىن 48 گىرام ئېلىپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە كەپتەرنىڭ ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە ساپ بىلسان يېغىنى كۆزگە سۈركىسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەل يېڭى باشلانغان بولسا مەجۇنى ۋەج تۈركىنى ئىستېمال قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى ۋەج تۈركىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ۋەج تۈركى 18 گىرام، ھىلىڭ، زەنجىۋىل، ئارپىبەدىيانىنىڭ ھەربىرى توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە (90 گىرام) ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەنە بەدىيان ئۆسۈملۈكىنىڭ ئەرقىنى كۆزگە سۈركىسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بەدىيان ئۆسۈملۈكىنى پىششىقا ئاز قالغاندا يوپۇرماقلىرى، ئۇرۇقى ۋە يىلتىزلىرى بىلەن بىللە يىغىۋېلىپ، تازىلاپ سوقۇپ سۇيىنى چىقىرىپ قاچىغا ئېلىپ، ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلدۇرغاندىن كېيىن پەلكۈچ بىلەن كۆزگە تارتسا كۆزنى ناھايىتى روشەنلەشتۈرىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى ھەببى شاھپۇسەندنى ئىستېمال قىلسىمۇ نەزلىدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە نەزلىدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تۇخۇمى شاھپۇسەندنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ساپ ھەسەل بىلەن ھەب قىلىپ بىر گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە تۇخۇمى نىلنى سۈرمىدەك سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

66. رۇبائىي

بەيزىيىە قويۇلۇپ تۇغسا شەبكورلۇق[①]
چۈشكەي شۇ چاغ يۈز مىڭ دەردلەر باشىگە.
سۈركىسە ھەسەلنى بەدىيان بىرلە،
پايدىلىق ئاقىلدىن بۇ سۆز كېسەلگە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: نامازشام قارىغۇسى.

① شەبكورلۇق ــ نامازشام قارىغۇسى.

www.uyghurkitap.com

تەرىپى: كــەچتە كــۆرۈش قــۇۋۋىتــىنــىڭ كــۆرۈنــەرلــىك ئــاجــىزلــىشــىشى بــىلــەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قويۇق بۇخاراتلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى غۇۋالاشتۇرۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆرۈش قۇۋۋىتى كېچىدە يوقىلىدۇ، كۈندۈزى ئەسلىگە كېلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى كۈن ئولتۇرۇش بىلەن تەڭ ئاجىزلىششقا باشلايدۇ.

داۋالاش: ھەسەلنى ئارپىبەدىيان سۈيىدە ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. مېنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزۈشۈمچە، ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى توغراپ قارىمۇچ ۋە تۇز سېپىپ قازاندا قورۇش جەريانىدا چىققان سۈيىنى كۆزگە تېمىتىپ، جىگەرنى يەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي قارىمۇچ ئورنىغا پىلپىل ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلغان بولۇپ، بۇنىڭدا پۈتۈن پىلپىلنى جىگەرنىڭ ھەربىر توغرالمىسىغا سانجىلىپ قورۇلىدۇ. يەنە چىلىمنىڭ كىرىنى قىرىپ ئېلىپ، كۆزگە سۈرمە قىلىسمۇ شىپالىق بېرىدۇ. يەنە يەرلىك سوپۇنى كۆزگە سۈركەلىسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پىياز سۈيى بىلەن سوپۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە بىرقانچە قېتىم سۈركىسە بولىدۇ. يەنە زەنجىۋىلنى سوقۇپ رەختكە ئوراپ كۆزگە ئۇدۇللاپ سىقىپ سۈيى كۆزگە تېمىتىلسا دەرھال پايدا قىلىدۇ. يەنە ھەببى مىسكىن نەۋازنى كۈندۈزدە كۆزگە تارتسىمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەنلىكىنى بايقىدىم.

67. رۇبائىي

قاچسا كۆز نۇردىن ھەم يورۇقلۇقتىن ھەم،
سەۋەبى كۆرگۈچى روھنىڭ سۈيۇقى،
ئىلاجى شۇدۇركى ئۇشبۇ ئىللەتكە،
كالا گۆش ھەم ئاتىلا بۇيرىمىقى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆزنىڭ نۇردىن قېچىشى (نۇردىن قورقۇش).

تەرىپى: كۆزنىڭ كۈندۈزدە ياخشى كۆرەلمەسلىكىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: روھ ئاز ياكى سۇيۇق بولغانلىقتىن قۇياش نۇرى تەسرىدە تارقىلىپ، قاراڭغۇلۇقتا يىغىلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار ئۆتكۈر خىلىت مېڭىگە تۆپلىشىۋېلىپ كۆرۈشنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان روھىي نەپسانىيىنى بۇزۇشىدىن پەيدا بولىدۇ دەيدۇ.

ئالامىتى: كۆز كېچىسى ياخشى كۆرىدۇ، كۈندۈزى كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئاتىلا، كالا گۆشى، ئۆچكىنىڭ كاللا ـ پاقالچىقىنى يېيىشكە بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى ۋە قاپاق يېغى بىلەن باشنى مايلاش ئارقىلىق مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. سۇغا شۇڭغۇپ تۇرۇپ، سۇنىڭ ئىچىدە كۆزنى ئېچىپ بېرىلىدۇ. رىباس [1] ئۇسۇملۇكىنىڭ

[1] رىباس ــ رەۋەن ئۇسۇملۇكى.

سۈيىنى بىنەپشە شەربىتى ۋە نىلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىزاھ: بۇ كېسەل كۆپ ھاللاردا كۆك كۆز ئادەملەردە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

68. رۇبائىي

گەر ھۆللۈك يوقاتسا كۆرۈش كۈچىنى،
ئاۋۋىلى لازىمدۇر ئۇنىڭ مۇسھىلى.
پاك ئەتسە ھۆللۈكتىن مېڭەڭ، بەدەننى،
كەينىدىن شىپادۇر كوھلى رۇشنائى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆز ئاجىزلىقى.

تەرىپى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆللۈكلەرنىڭ كۆپىيىشى ۋە مەنىي ئېقىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ساق ۋاقىتىدىكىگە قارىغاندا پۇلتىيىپ قالىدۇ، ياشانغىرايدۇ، كۆرۈشنىڭ ئاجىزلىقى غىزالانغان، ئۇخلىغان ۋە بەدەن ئاجىزلىغان ۋاقىتلاردا ئېغىرلىشىدۇ.

داۋالاش: مېڭىگە نۇقسان يەتكەن بولسا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ، ھەبلەر بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. كۆزگە رۇشنائى سۈرمىسى تارتىلىدۇ.

رۇشنائى سۈرمىسىنىڭ تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت ئالتە گىرام، بۆرە ئەرمىنى توققۇز گىرام، قەرنەپىل، زەپەر، سۈرمە ھەربىرىدىن ئىككى گىرام، ئىپاردىن ئالتە دانە ئارپا چوڭلۇقىدا ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈرمىدەك قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئۇستازىم، غوجام مەرھۇم ھەكىم نەجىب ئابادىي «مۇندى ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈلىدىن كۈنىگە بىر تالدىن جەمئىي تۆت تال ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەلگە ياخشى پايدا قىلىدۇ» دېگەن. ئەزەمگىدە ۋىلايىتىنىڭ ھاكىمى ئۇلۇغ تاغام مەرھۇم ھەزرىتى فەتھەخاننىڭ ھۇزۇرىدا كۈنجۈت گۈلى شىيافى تەييارلاپ ئىشلەتكەنلىكىنى ۋە ئۇنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىغا كۆرۈنەرلىك پايدا قىلغانلىقىنى كۆرگەنىدىم.

كۈنجۈت گۈلى شىيافىنىڭ تەركىبى: قارا كۈنجۈتنىڭ گۈلى ۋە يەسمەن گۈلىنىڭ غۇنچىسىدىن 40 گىرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ يۇمشاق سالايە قىلىپ لىسانىل ئەساپىرغا ئوخشاش شىياف ياسىلىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر تالنى سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئۈچ كۈنگىچە كۆزگە تارتىلىدۇ. يەنى بىر تال شىياف ئۈچ كۈن ئىشلىتىلىدۇ. شۇ يوسۇندا توققۇز كۈن ئىشلىتىلسە كېسەل شىپا تېپىپ، كۆز روشەنلىشىدۇ.

ئۇستازىم مەرھۇم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى مەزكۇر شىيافنى تۆۋەندىكىدەك

www.uyghurkitap.com

تەييارلاشنى تەۋسىيە قىلاتتى: كۈنجۈت گۈلىدىن 80 دانە، يەسمەن گۈلىنىڭ غۇنچىسىدىن 50 دانە، قارىمۇچتىن 16 دانە، پىلپىلدىن 60 دانىدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سالايە قىلىپ شىياق ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل مەنىينىڭ كۆپ ئېقىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بەسباسە، زەپەر، لاچىندانە، قەرنەپىل، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسرى، خولىنجاننىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، ساپ ئىپار، ئەنبەر ئەشھەب، ئالتۇن ۋاراق ھەربىرىدىن 0.5 گىرام، ساپ موچرەستىن 15 گىرام، ئاق ناۋاتتىن 25 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇفۇپ قىلىپ بىر گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا مەزكۇر دورا رامپور ناھىيەسىنىڭ ۋالىيسى مۇھەممەد سەئىدخانغا ئىشلىتىلىپ باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى تىزگىنلەش، خۇرسەن قىلىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش جەھەتلەردە سىناقتىن ئۆتكەن ئىكەن.

يەنە تۆۋەندىكى سۇفۇپمۇ مەنىينى قويۇقلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ماشتىن 62 گىرام ئېلىپ، پىياز ئەرقىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى مۇجۇپ پوستىنى ئاقلاپ قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، ئاق مۇسلىدىن 62 گىرام، تەمرىھىندى ئۇرۇقىدىن 25 گىرام، خورما ئۇرۇقىدىن 12 گىرام ئېلىپ، ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 124 گىرام شېكەر بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، كەچلىك غىزادىن ئىككى سائەت كېيىن 12 گىرام سۇفۇپنى 200 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى سۇفۇپمۇ مەنىي ئېقىش ۋە سۈيدۈك تامچىلاشقا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۆئلەپ مىسرى 36 گىرام، لاچىندانە، تاباشىرنىڭ ھەربىرى 15 گىرامدىن، مەستىكى 12 گىرام، موچرەس، كەمەركەس[①] نىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، سەتگىلۇ[②] 12 گىرام، فۆپەل 36 گىرام، ئاق ناۋاتتىن 145 گىرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بەرگەد دەرىخى[③] شىرىسى بىلەن نەمدەپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلاپ، ئالتە گىرام ئېلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى سۇفۇپنى ئىستېمال قىلسا مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ. بۇ مەنىي ئېقىش ۋە دوۋسۇننىڭ ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدىغان بولۇپ سىناقتىن ئۆتكەن.

---

① كەمەركەس — بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمى بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، مەنىي تىزگىنلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى قۇرۇش قاتارلىق تەسىرلىرى بار.

② سەتگىلۇ — گىلۇ ئۆسۈملۈكىنىڭ جەۋھىرى.

③ بەرگەد دەرىخى — چوڭ دەرەخ بولۇپ، شاخلىرىدىن ئىنچىكە يىپچىلار ھاسىل بولۇپ، يەرگە تۆكۈلۈپ چۈشۈپ تور ھاسىل قىلىدۇ. كۆپ ھاللاردا بۇ دەرەخنىڭ شىرىسى ۋە يۇمران يوپۇرماقلىرى دورا قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۆئەلەپ مىسرى، لاچىندانە، قىلىن دارچىن، تالماكانا [1]، بىيج بەند [2]، قورۇپ ئاقلانغان تەمرىھندى ئۇرۇقچىسى، تاباشىر، كولگەتە [3] مېغىزى، موچرەس، پوستى، مولسىرى [4]، ئىسپىغۇل كېپىكى [5]، قورۇپ ئاقلانغان نوقۇت، قىزىل بەھمەن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام. ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نارجىل شاپىقىنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، ئۈستىگە بەرگەد دەرىخى شىرىسىدىن 12 گىرام قۇيۇپ نارجىلنىڭ ئېغىزىنى ئېتىپ، بۇغداي خېمىرىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، قىزىق كۈلگە كۆمۈپ پىشۇرۇپ، خېمىردىن ئايرىپ ئېلىپ، نارجىل مېغىزى بىلەن بىللە ھاۋانچىغا سېلىپ سوقۇپ، ئۇنىڭغا قەلەي كۈشتىسى، بەھرۇزە [6] دىن 12 گىرامدىن، سەدەپ كۈشتىسى، توخۇ تۇخۇمى شاكىلىنىڭ كۈشتىسىدىن ئالتە گىرامدىن، ئاق ناۋاتتىن 250 گىرام قوشۇپ، ھەممىنى سوقۇپ ئۆزلەشتۈرۈپ سۇفۇپ قىلىپ 3 ~ 6 گىرامغىچە 200 مىللىلىتىر يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

---

① تالماكانا — بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى. بۇ ئۆسۈملۈك ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدىغان بولۇپ، گۈلى نېلۇپەر گۈلىگە، يوپۇرمىقى نېلۇپەر يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. يىلتىزى قىزىلچا يىلتىزىغا ئوخشاش چوڭلۇقتا بولىدىغان بولۇپ، ئىچىدىن قارا رەڭلىك يۇمىلاق ئۇرۇق چىقىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزى ئاق، سەل تاتلىق، شىرىلىك بولىدۇ. ئۇنى خام ۋاقتىدا چىقىرىپ ئېلىپ، قۇرۇتۇپ قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

② بىيج بەند — بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، پىياز ئۇرۇقىغا ئوخشاش، كۈل رەڭ بولىدۇ. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، مەنىي تىزگىنلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

③ كولگەتە (كەنۇلگەتە) — ئۇ چۆل بويىدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك ئۇرۇقى بولۇپ، مېغىزى ئاق، تەملىك بولىدۇ. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، سەپرا، قاننىڭ قايىنىشىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇق قاندۇرىدۇ.

④ مولسىرى — بىر خىل دەرەخ بولۇپ، چوڭ ئۆسىدۇ. گۈلى ئۇششاق، يۇمىلاق، سەندەل رەڭ، ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ. مېۋىسى چىلانغا ئوخشاش بولۇپ، سەل ئۇزۇنچاق بولىدۇ. خام ۋاقتىدا قىزىل بولىدۇ. ئىچىدىن چوڭ ئۇرۇقى چىقىدىغان بولۇپ، مېغىزى بەتبوي، ئاچچىق بولىدۇ.

⑤ ئىسپىغۇل كېپىكى — ئىسپىغۇلنىڭ پوستى.

⑥ بەھرۇزە — بىر خىل دەرەخنىڭ ئۇيۇغان يېلىمىدىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپتە ئاق، سەل سۇيۇق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ئۇيۇپ، سېرىق رەڭگە كىرىدۇ. ئاخىرىدا قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. بازاردا ئۇنىڭ قۇرۇق ۋە ھۆلى سېتىلىدۇ. ھەر ئىككىسى دورا قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخى ھىمالايا تاغلىرىدا ئۆسىدۇ. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئەزالارنى قىزىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، تەرەت بوشىتىش، يەل تارقىتىش، ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، يارىلارنى قۇرۇتۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ. سۈيدۈك، ھەيز ھەيدەيدۇ. ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چىقىرىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قۇلاق كېسەللىكلىرى

69. رۇبائىي

قۇلىقىڭ بەلغەمدىن ئېغىرلاشسا گەر،
بىر شىپا بادۇركى ئاڭلىسۇن دىلىڭ.
گەر سەۋەب بەلغەمدۇر، داۋالىماققا،
ئامىلە نۇشدارى بولسۇن ئىچىشىڭ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قۇلاق ئېغىرلىقى.

تەرىپى: قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەن بولۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش ئېغىرلىشىش، سەزگۈلەر غۇۋالىشىش، ئۇيقۇ كۆپىيىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلىتىنى پەسەيتكۈچى ھەبلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەبرە سۇقۇترى ئىككى گىرام، شەھمەنزەل، تۇربۇت، سوقمونىيا، مۇقەل ئەزرەق قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غارىقۇندىن ئىككى گىرام ئېلىپ، قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەسەل بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

بەلغەم خىلىتى پەسەيگەندىن كېيىن ئەتىگەن - كەچتە قۇلاققا تۇرۇپ يېغى تېمىتىلىدۇ.

تۇرۇپ يېغىنىڭ تەييارلىنىشى: قارا ياكى ئاق تۇرۇپنىڭ سۈيىدىن 400 مىلىلىتىر ئېلىپ، 100 مىلىلىتىر زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن بىللە تاكى سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قايناتىپ تەييارلىنىدۇ.

70. رۇبائىي

غوڭۇلدىسا سەزگۈرلىكتە قۇلىقىڭ،
قويۇتقۇچى ساڭا بولغاي پايدىلىق.
گەر بولسا سەۋەبى مېڭە ئاجىزلىق،
قۇۋۋەتلىگۈچى سۇر باشقا پايدىلىق.

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: قۇلاق غوڭۇلداش.
تەرىپى: قۇلاققا غوڭۇلدىغان ئاۋازلارنىڭ ئاڭلىنىشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ سەزگۈرلۈكى، قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: ئاشقازاندىن بۇخاراتنىڭ ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئاچ قورساق ۋاقتىدا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. سەزگۈلەر غۇۋالىشىدۇ.
داۋالاش: خەشخاش يېغى ۋە كاھۇ يېغىغا ئوخشاش ماددىنى قويۇقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. باش ۋە قۇلاقنىڭ ئارقىسى بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. قۇۋۋەتلىگۈچى، يەنى گۇل يېغى، بادام يېغى ۋە ئاس يېغىغا ئوخشاش ئەزالارنىڭ مىزاجىنى مۆتىدىللەشتۈرۈپ، كېرەكسىز ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلىق مايلار بىلەن قۇلاق كەينى مايلىنىدۇ.
ئاس يېغىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھۆل ئاس يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 140 مىللىلىتىر ئېلىپ، 36 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغى بىلەن سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ ياكى قۇرۇق ئاس يوپۇرمىقىدىن بىر ئوچۇم (27 گىرام) ئېلىپ، بىر پىيالە (140 گىرام) سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا يېرىم پىيالە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

71 . رۇبائىي

ئاغرىسا قۇلىقىڭ ئەگەر سەپرادىن،
سارغايغاي سەپرادىن يۈزۈڭ ھەم كۆزۈڭ.
يە ھەببى بىنەپشە مۇسھىلدىن كېيىن،
رازىلىق تەپتىدە ئېچىلغاي يۈزۈڭ.

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: قۇلاق ئاغرىقى.
تەرىپى: قۇلاقنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: سەپرا خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: بىمارنىڭ يۈز - كۆزى ۋە تىلى سېرىق بولىدۇ.
داۋالاش: ماددا پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭ مۇسھىلى بېرىلىپ ئارقىدىن ھەببى بىنەپشە يېگۈزۈلىدۇ. ھەببى بىنەپشىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى تۆتىنچى رۇبائىيدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي «ئادەمنىڭ قۇلىقى ئۆتكۈر ئىسسىق يەل سەۋەبىدىن 15 يىل قاتتىق ئاغرىغان بولسىمۇ قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىپ، ئايال سۈتى تېمىتىلسا ئاغرىق دەرھال پەسىيىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. شۇنداقلا گۇل

يېغى قۇلاققا ئىلمان ھالدا تېمىتىلسا ۋە نىيب دەرىخى[①] نىڭ يوپۇرمىقىنى قايىنتىپ قۇلاقنى ھورداتسىمۇ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بۇ قۇلاق ياللۇغىغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

قۇلاق سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ئاغرىغان بولسا پىياز سۈيى ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. لوكنى قايىنتىپ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسىمۇ پايدا قىلىدۇ. تۇرۇپ يېغى ۋە بابۇنە يېغى تېمىتىلسىمۇ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

دوستۇم ھەكىم نەبى بەخشىنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈشىچە، قۇلىقى ئاغرىغان ئادەم سالايە قىلىنغان ئەنزىرۇتتىن بىر گىرام ئېلىپ، ساپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىلتىگە سۈرۈپ قۇلىقىغا سالسا ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدىكەن.

72. رۇبائىي

قۇلىقىڭ يارىسى بولسا گەر يېڭى،
مەلھەمى ئەبيەزدۇر بولغاي لايىقى.
بولسا گەر ئېيتىلغان شۇ يارا كونا،
يوق كالا ئۆتىدەك ھېچ پايدىلىقى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قۇلاق يارىسى.

تەرىپى: قۇلاقتا پەيدا بولغان يارىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئۆتكۈر خىلتنىڭ قۇلاقنى زەخىملىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دەسلەپتە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئارقىدىن قۇلاقتىن يىرىڭ ئاقىدۇ.

داۋالاش: مەلھەمى ئەبيەز ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى ئەبيەزنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: موم كافۇرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، 14 گىرام گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، 21 گىرام قەشقەر ئۈپىسى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

گۈل يېغىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىزىلگۈلنىڭ ھۆل بەرگىدىن 300 گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا تۆت ھەسسە ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇقراق كۈنجۈت يېغى قوشۇپ 40 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇپ، گۈلنىڭ تەمى ياغقا تولۇق چىققاندا پەسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ يېغى ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قىزىلگۈلنىڭ بەرگى قۇرۇق بولسا ئۇنى تۆت ھەسسە سۇ بىلەن قايىنتىپ، سۇغا تەمى تولۇق چىققاندا پەسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئىككى ھەسسە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

---

① نىيب دەرىخى ــ ھىندىستاندا ئۆسىدىغان مەشھۇر دەرەخ بولۇپ، يەنە نىم دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ھەممە قىسمى ئاچچىق بولىدۇ. پەنجاب ئۆلكىسىدە كۆپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، مېۋىسى، گۈلى، قوۋزىقى قاتارلىق قىسىملار دورا قىلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە يوپۇرمىقى بىلەن قوۋزىقى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ماددىلارنى پارچىلاش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، قان تازىلاش، قىزىتما قايتۇرۇش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، جاراسىم ئۆلتۈرۈش، ئۈچەي مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، يارىلارنى تازىلاش قاتارلىق تەسىرى بار.

كالا ئۆتىنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى شۇكى، ئىككى ھەسسە ئۆت سۇيۇقلۇقىنى بىر ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇيۇلغان كونا رەخت بىلەن قىلىنغان پىلتىگە سۈۋاپ ئەتىگەن ـ كەچتە قۇلاققا سىلىنىدۇ.
مېنىڭچە، قۇلاققا يىرىك دورىلارنى سالغان ياخشى ئەمەس، يۇمشاق سوقۇلغان بولسا كارايىتى يوق.

73 . رۇبائىي

يەتسە گەر تەقدىردە قۇلاققا ئازار،
ھاشارات ۋە ياكى كىرسە گەر قۇرت،
تېمىت سەبرە، شىھ يا كەپە سۇيىنى،
يۇزلىنەر ياخشىغا شۇنى بەك چىڭ تۇت.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قۇلاققا ھاشارات كىرىۋېلىش ياكى قۇرت پەيدا بولۇش.

تەرىپى: قۇلاققا ھاشارەت كىرىۋېلىش ياكى ئۇنىڭدا مەلۇم ماددا ۋە باشقا سەۋەب بىلەن قۇرت پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بىپەرۋالىق قىلىش ياكى خىلىت ۋە باشقا ماددىلارنىڭ چىرىشىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: قۇلاق ئاغرىيدۇ، بەتبۇي پۇرايدۇ، قۇلاق ئىچىدە ھاشارات ياكى قۇرتنىڭ مىدىرلىغانلىقى سېزىلىدۇ. قۇلاقتىن سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ.

داۋالاش: مۇئەللىپ رەھمەتلىك بۇيرىغان ئىلاجلار مۇۋاپىق بولۇپ، شۇ ئىلاجلار قىلىنىدۇ. تۇرۇپ يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ، پىياز سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. يەنە رەۋغىنى نىبقا زەمچە ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىسىمۇ بولىدۇ.

74 . رۇبائىي

ئى زاتكى قەلبىڭ ساخاۋەت بۇلىقى،
گەر كىرسە قۇلاققا ھەر سەۋەبتىن سۇ.
بەديان چۆپى سوق سالغىن قۇلاققا.
شورىغىن تېز چىققاي قۇلاقتىكى سۇ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش.

تەرىپى: قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش بىلەن پەيدا بولىدىغان قۇلاقتىكى ئاغرىقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سۇغا چۆمۈلۈش ياكى يۇيۇنۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىلگىرى سۇ بىلەن ئۇچراشقانلىق تارىخى بولىدۇ، قۇلاق قاتتىق ئاغرىيدۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئېغىرلىشىدۇ.

داۋالاش: مۇئەللىپ رەھمەتلىك بۇيرىغان تەدبىر قوللىنىلىدۇ. يەنە سۇ كىرىپ كەتكەن قۇلاقنى پەسكە قارىتىپ تارتىپ، بىر قانچە قېتىم سەكرىسە سۇ چىقىپ كېتىدۇ.

75. رۇبائىي

پۇراشنىڭ سېزىمى تاپقاندا نۇقسان،
خۇشبۇي ھەم بەتبۇينى ھىدلىشىڭ مۇشكۇل،
سەۋەبى گەر بولسا قويۇق خىلىتلار،
مۇسھىلنى ئىچىشتىن بولما سەن غاپىل.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: پۇراش سېزىمى يوقىلىش (خەشەم).

تەرىپى: پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قويۇق ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سىزگۈلەر تۇتۇقلىشىش، باش ئېغىرلىشىش ۋە سۇيدۇك قويۇقلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قويۇق خىلىتلارنى سۈرگۈچى مۇسھىللار بېرىلىدۇ.

مۇسھىلنىڭ تەركىبى: سەبرە سۇقۇتىرى مۇۋاپىق مىقداردا، شەھمەنزەل، سۇمبۇل، زەپەر، دارچىن، ئاسارۇن، ھەببى بىلسان، مەستىكى، ئەپسەنتىن، سوقمونىيا، تۇربۇت، قىلىن دارچىن قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا ھەب قىلىپ ئىچىلىدۇ.

يەنە، قەرنەپىلنى سالايە قىلىپ بۇرۇنغا تارتىسمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئېپارنى سالايە قىلىپ بۇرۇنغا تارتسا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

76. رۇبائىي

بۇرۇندىن بەت پۇراق كەلگىلى تۇرسا،
بەدەندىن تەبىئەت قاچقىلى تۇرسا،
تېۋىپلار ھازىرلار سۇمبۇل تالقىنى،
ساقايغاي بۇرۇنغا ھەم پۈركۈپ تۇرسا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بۇرۇن سېسىق پۇراش.

تەرىپى: بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ چىرىشى ۋە باش تەرەپتە قۇرت پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: خىلىتلارنىڭ چىرىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇرۇن سېسىق پۇرايدۇ، سېسىق پۇراقنىڭ قورساقنىڭ ئاچ ياكى توقلۇقى بىلەن مۇناسىۋىتى بولمايدۇ. باشتا

مەددە قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپچىققان بولسا باش ئاغرىيدۇ، بۇرۇندىن پوتلا ئاقىدۇ، قۇرتلارنىڭ مىدىرلىغانلىقى سېزىلىدۇ، بەزىدە بۇرۇندىن قۇرت چۈشىدۇ.

داۋالاش: بۇرۇنغا سۇمبۇل تېپنى تالقان قىلىپ تارتىلىدۇ. ھەڭ، ئاق شېكەر، كالا يېغى قاتارلىقلاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، ياغدىن باشقىلىرىنى سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، كالا يېغىنى قوشۇپ بۇرۇن ۋە پېشانىگە چېپىلسا قۇرتلار چۈشىدۇ.

يەنە سۆئدى كۇفى، سۇمبۇل، سەبرە سۇقۇترى، قەرنەپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام ئېلىپ، ئاس يوپۇرمىقى ياكى پىننە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا پۈركۈلىدۇ.

يەنە كافۇر پۇرىتىلسا قۇرتنىڭ ھەممىسى بۇرۇندىن سىرتقا چىقىدۇ.

77. رۇبائىي

ئېشىپ ئىسسىقلىق، بولسا ھايات سوغۇق،
قۇرۇپ بۇرنۇڭ ئەگەر يوقالسا شادلىق،
سېمىز ئوت سۈيى ھەم بادام يېغىنى،
پېشانەڭ ئۈستىگە سۈركىگىن تولۇق.

شەرھىسى:

كېسەل نامى: بۇرۇن قۇرۇش.

تەرىپى: بۇرۇن قۇرۇپ قىچىشىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئىسسىقلىق ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دىماق كۆيۈشىدۇ، ئۈيقۇ قاچىدۇ، بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە چېپىلىدۇ. بۇرۇنغا قاپاق يېغى، بادام يېغى ۋە قارا سۇنا يېغى تېمىتىلىدۇ.

يەنە كالا يېغىنى كىندىككە سۈركىسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

78. رۇبائىي

گەر بولسا بۇرۇندا ھۆل يارا پەيدا،
بۇ مەرەز دەردىدىن ھالىڭ باشقىچە.
سۈركىسەڭ ئۈنچغا مەلھەمى ئەبيەز،
ساقلىقتىن بولىدۇ ھۇزۇر باشقىچە.

شەرھىسى:

كېسەل نامى: بۇرۇن يارىسى.

تەرىپى: بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىدە يارا پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: گۆشلەرنى يېگۈچى بۇزۇق سۈيۇقلۇقلار ۋە كۆيگەن خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇرۇندىن پوتلا ۋە قان ـ يىرىڭ ئاقىدۇ، قاقاچ ئاجرايدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش: مېڭە تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: سەپىداپ (ئۇپا)، مەدەستان كۇشتىسى، كۇمۇش ئىقلىمىياسى، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسسىتىلغان گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

كۆيگەن خىلىتلارنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، بۇرۇندىن قاقاچ چىقسا 72 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە بايان قىلىنغان مەلھىمى ئەبيەز ئىشلىتىلىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىچى گۈل يېغى، نىلۇپەر يېغى ياكى كۇنجۇت يېغىنىڭ بىرەرسى بىلەن مايلانسا پايدا قىلىدۇ.

نارجىل دەريايىدىن بىر گىرام ئېلىپ، 24 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سالايە قىلىپ بۇرۇنغا تېمىتسا پايدا قىلىدۇ. ياغدا ئېرىتىلگەن مومۇ پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر بۇرۇن بوۋاسىرى بولسا، ئاۋۋال قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ۋە ئامىلىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، شاھتەرردىن توققۇز گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 24 مىللىلىتىر چىلان شەربىتى ۋە توققۇز گىرام قارا ھېلىلە سۇفۇپى قوشۇپ 40 كۇنگىچە ئىچىلىدۇ.

79. رۇبائىي

بۇرۇننىڭ قانىشى بولسا بوھراندىن،
توختاتساڭ قاننى بولغاي خەتەردە جان.
بولمىسا بوھراندىن ھەكىم تەھقىقى،
تالقىنى كۇندۇرنىڭ توختاتقاي ئاسان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بۇرۇن قاناش.

تەرىپى: بۇرۇننىڭ قانىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بوھران ۋە بۇرۇندىكى قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بوھراندىن پەيدا بولغان بولسا كېسەل ئېغىرلىشىپ تۆتىنچى، يەتتىنچى، توققۇزىنچى، ئون بىرىنچى، ئون تۆتىنچى كۈنلىرى بۇرۇن قاناش كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇرۇننىڭ قانىشى بۇرۇندىكى قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا قان ئاز ـ ئاز، سۇيۇق كېلىدۇ.

داۋالاش: بوھران سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ئىلاج قىلىنمايدۇ. بولمىسا بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ. پەقەت بۇرۇن زىيادە قاناپ بەدەن قۇۋۋىتى زەئىپلىشىش خەتىرى بولغاندا ئەھۋالغا قاراپ قان توختىتىلسا بولىدۇ.

بۇرۇننىڭ قانىشى ئەگەر بۇرۇندىكى قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا، قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كىيۇرە شەربىتى، سىركە بىلەن قاينىتىلغان شەربەت ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كۇندۇر تالقىنىنى سالايە قىلىپ بۇرۇنغا پۈركۈلىدۇ ياكى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئاقلىنىپ پىشۇرۇلغان يېسىمۇق پۈرچىقى

باش ۋە پېشانىگە زىمات قىلىنىدۇ.

يەنە ئاز مىقداردىكى كافۇرنى ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىسمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە ئامۇت يوپۇرمىقىنى سالايە قىلىپ پېشانىگە چاپىسمۇ قاننى توختىتىدۇ.

80. رۇبائىي

بۇرۇن قاناش داۋاسىنىڭ مەشھۇرى،

بىلمەيسەن دېمىسەم ساڭا مەخپىيدۇر.

زۇپا، ئەپيۇن، كۇندۇر، زاكۇ ئەدەسى،

ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، كافۇردۇر.

81. رۇبائىي

ئەگەر بولسا كىشىدە زۇكام پەيدا،

نىلۇپەر شەربىتى بېرىدۇ پايدا.

شەربىتى مەزكۇردىن كېيىنكى غىزا،

ماش، ئاقلانغان ئارپىدىن تاپقاي شىپا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكام.

تەرىپى: باش تەرەپتىن گال ياكى بۇرۇن تەرەپكە سۇيۇقلۇق چۈشۈشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش تەرەپتىن سۇيۇقلۇق چۈشىدۇ ۋە بۇ سۇيۇقلۇق ئىسسىق بىلىنىدۇ، گال ۋە بۇرۇننى كۆيۈشتۈرىدۇ.

داۋالاش: نىلۇپەر شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

نىلۇپەر شەربىتىنىڭ تەركىبى: نىلۇپەردىن 35 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ، 24 مىللىلىتىر ئېلىپ، بىدمۇشكى ئەرقى، كىيۇرە ئەرقى ياكى بېھى ئۇرۇقى لۇئابى بىلەن ئىچىلىدۇ.

82. رۇبائىي

گەر دانا زۇكامنى سوغۇقتىن كۆرسە،

شەربەتلەر ئىچىدىن زۇپانى ئىچكەي،

غىزادىن تەييارلاپ نوقۇتنىڭ سۈيى،

شىپالار ئەتكۈسى ئىللەتلەر كەتكەي.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سوغۇقتىن بولغان زۇكام.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تەرىپى: باش تەرەپتىن كەلگەن سۇيۇقلۇقنىڭ بۇرۇن ياكى گالغا قويۇلۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش، يۈز ـ كۆز ئېغىرلىشىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: زۇپا شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

زۇپا شەربىتىنىڭ تەركىبى: زۇپا توققۇز گىرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەپە يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئىرسا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، ئەنجۈردىن 10 دانە ئېلىپ، دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 350 گىرام ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ 24 مىللىلىتىردىن كۈندە ئۈچ قېتىم گاۋزىبان ئەرقى، بەديىان ئەرقى ياكى چاي بىلەن ئىچىلىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، كىچىك بالا كۆپ چۇشكۈرىدىغان بولۇپ قالسا مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادى ھەزرەتلىرى بەكايىن دەرىخى[1] نىڭ يۇمران يوپۇرمىقى بىلەن خىنە يوپۇرمىقىنى سالايە قىلىپ قۇرس ياساپ بالىنىڭ چوققىسىدىكى يۇمشاق، ئىويمان يەرگە قويۇشقا بۇيرۇيتتى. بالىنىڭ ئانىسىغا ئۈچ گىرام بېھى ئۇرۇقىنى 180 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ 24 گىرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ ئىچكۈزەتتى. ئانىسىنىڭ غىزاسىغا گۈرۈچ بىلەن قېتىق بېرەتتى. يەنە زەھرى مۆھرىنى ئىككى تال گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ئېلىپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ بالىغا ئىچكۈزەتتى.

---

[1] بەكايىن دەرىخى ــــ مەشھۇر دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى، گۈلى ۋە مېۋىسى نىب دەرىخىنىڭ مەزكۇر قىسىملىرىغا ئوخشايدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىچىدە خانىلار بار بولۇپ، ھەربىر خانىسىدىن بىر دانە ئۇرۇق چىقىدۇ. ئۇرۇقى سەل ئاچچىق بولۇپ، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىغا ئوخشايدۇ. ئۈستىدە قارا رەڭلىك پەردە بولىدۇ. ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىز چىقىدۇ. خۇددى نىب دەرىخىنىڭ قىسىملىرىغا ئوخشاش ئۇنىڭ ھەممە قىسىملىرى ئاچچىق بولىدۇ. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قان تازىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار. بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. يارىلارنى تازىلاپ، ئارتۇق ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتىدۇ. مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. كونا تەپ ۋە تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپكە پايدا قىلىدۇ (مەخزەنۇل مۇفرىدات، 131 ـ بەت).

يۈز ئەتراپى كېسەللىكلىرى

83. رۇبائىي

ئەگەر يەتسە تىلما، بولما نا ئۈمىد،
تېپىش ئۈچۈن شىپا خەۋىرى ئاۋۋال،
ئازايىت قان، ئىچ سۈرگە ئۈچ كۈنلەرگىچە،
قىل مەلھەم سۈرگىن ئاق ھەم قىزىل سەندەل.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تىلما.

تەرىپى: يۈز ۋە پېشانىلەرنى قاپلايدىغان قىزىل رەڭلىك ئىششىقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا خىلىتىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە دۆمبە تەرەپتىكى تومۇرلاردا قاننىڭ قاينىشى ھەمدە بۇ سەپرا ۋە قاننىڭ دۆمبىدىكى تومۇرلارنىڭ شاخچىلىرى ئارقىلىق يۈز تەرەپكە كېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمار ئۇسسايدۇ، قىزىتما بولىدۇ، كۆپ تەشۋىشلىنىدۇ. قۇلاق، بۇرۇن ۋە پېشانىلىرى ئىششىدۇ.

داۋالاش: قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. يەڭگىل مۇسھىل قىلىنىدۇ.

مۇسھىلنىڭ تەركىبى: تەمرىھىندى، ئەينۇلانىڭ ھەربىرىدىن 150 گىرام ئېلىپ، چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ 50 مىللىلىتىر گۈلابقا 100 گىرام شىرخىست قوشۇپ ئېرىتىپ، دورا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەلھەمنىڭ تەركىبى: قىزىل سەندەل ۋە ئاق سەندەلدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 100 مىللىلىتىر يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا كونا چىگە رەختنى چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا يېپىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي «باپچىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يېڭى موزايلىغان قىزىل كالىنىڭ سۈيدۈكىگە 21 كۈن چىلاپ قويۇپ قۇرۇتۇپ سالايە قىلىپ، نىم دەرىخنىڭ كونا قوۋزىقى بىلەن ياۋا ئەنجۈر دەرىخنىڭ قوۋزىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سالايە قىلغاندىن كېيىن ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇفۇپ قىلىپ شەربىتى شىشىم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەمىنى تاتلىقلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى يۇلغۇن ئەرقى بىلەن ئىچسە، قەۋزىيەت بولسا سانائى مەككى يوپۇرمىقىنى شەربەتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئۇستىدىن شاھتەررە يوپۇرمىقىدىن يەتتە گىرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ 24 مىللىلىتىر تاتلىق ئانار شەربىتى ۋە يەتتە گىرام ئىسپىغۇل شىرىسىنى قوشۇپ ئىچسە ياخشى شىپا بولىدۇ» دەيتتى.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى

84. رۇبائىي

بادەشنامغا گىرىپتار بولغان كىشى،
قان ئالمىسا تارتقاي دەشنام خورلىقى.
ئىچمىسە ئاندىن ھېلىلە قايىنتىپ،
بىلىنەر ئاقىللار ئىچرە خاملىقى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بادەشنام.

تەرىپى: يۈز تېرىسىدە كۆككە مايىل قىزىللىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: قاننىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈز ۋە پۇت ـ قوللارنىڭ تېرىسى بۇزۇلۇپ يارا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن مەتبۇخى ھېلىلە ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلىنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گىرام، بىنەپشە، قىزىلگۈل، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن، چىلان، سەرپىستاننىڭ ھەربىرىدىن 20 داندىن، تەمرىھىندى، ئەينۇلانىڭ ھەربىرىدىن 44 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى بىر قاچا سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايىنتىپ، ئۇستىگە 100 گىرام شىرخىست قوشۇپ ئېرىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت، ئاقلانغان ماش، ياۋا توخۇ گۆشى ۋە ھۆل يۇمغاقسۇت بېرىلىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، مۇئەللىپ بۇ يەردە «شىرا» دېگەن كېسەلنى بايان قىلمىغان، ئۇنى ئىششىقلار بابىدا بايان قىلغان. مەن بۇ يەردە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ئازغىنە مەزمۇن يازدىم، قالغان قىسمىنى كېيىن تەپسىلىي بايان قىلىمەن.

كېسەل نامى: شىرا.

تەرىپى: ئومۇمىي بەدەنگە ياكى ئەزالارنىڭ كۆپ قىسمىغا چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشىمىغان شەكىلدە ياپىلاق، قىزىلغا مايىل دانچىلار چىقىدىغان، قىچىشتۇرىدىغان، كۆڭۈلنى كۆپ غەش قىلىدىغان، ھىندىچە «پەتتى» دەپ ئاتىلىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرالىق قان ياكى توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك بەلغەمنىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەپرالىق قاندىن كېلىپچىققىنى كۈندۈزدە بىراقلا پەيدا بولىدۇ، رەڭگى قىزىل بولۇپ كۆيۈشىدۇ. توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك بەلغەمدىن كېلىپچىققىنى كېچىدە پەيدا بولىدۇ، رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش: ھېلىلە، بەلىلە ۋە ئامىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كەچتە سۇغا چىلاپ

قويۇپ ئەتىسى سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ 24 مىلىلىلىتىر سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. يەنە گىل مۇغرە[①] بىلەن قىزىل سەندەلنى بىرلىكتە سالايە قىلىپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. يەنە ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى بىلەن سېرىقچېچەكنى كۆيدۈرۈپ ئىسى بەدەنگە يەتكۈزۈلسىمۇ ياخشى مەنپىئەت قىلىدۇ. يەنە ئارپىبەدىياننىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، سىركەنجىۋىل ياكى قارا شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسىمۇ قىچىشىشنى دەرھال پەسەيتىدۇ.

① گىل مۇغرە — بىر خىل لاي.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

كالپۇك كېسەللىكلىرى

85. رۇبائىي

سەندە لەۋ يېرىلىش بولغاندا زاھىر،
ئۇنىڭ داۋاسىغا تېز بول ۋە ھازىر.
سەپرا ئەگەر بولسا ئۇنىڭ سەۋەبى،
قوغلاشقا بولىدۇ مۇسھىللار قادىر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كالپۇك يېرىلىش.

تەرىپى: كالپۇكنىڭ يېرىلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىزى ئاچچىق، لەۋلىرى قۇرغاق، تىلى يىرىك بولىدۇ.

داۋالاش: ھېلىلە قايناتمىسىنى ئىچىشكە بېرىپ ماددا سۇرۇپ چىقىرىلىدۇ. سەپرانىڭ قالغان مۇسھىلى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بولۇپ، شۇ يەردىن ئېلىنسا بولىدۇ.

تۆۋەندىكى قىرۇتى[1] ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىبى: يۇيۇلغان ئاق كاتھەندى 24 گىرام، كافۇر ئىككى گىرام، ئاق موم ئالتە گىرام، كالا يېغى 24 گىرام. ئاۋۋال ياغنى ئېرىتىپ مومنى ئۇنىڭ بىلەن داغلاپ، كاتھەندىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ قوشۇپ ئېرىتىپ، يەنە ئوتقا قويۇپ، ئازراق قىزىتقاندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ كافۇرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئازراق كالا يېغىنى كىندىكى ۋە لەۋلىرىگە سۈركىسە ئۈچ كۈن ئىچىدە ساقىيىدۇ.

86. رۇبائىي

لەۋ يېرىلىش ئازابلىسا كىشىنى،
قۇرۇق ئىسسىق يېمەك - ئىچمەك بەك زىيان.
مەلھەم قىل رو ئۇپا توخۇ يېغىدا،
سۈركىگىن لېۋىگە پايدىسى شۇئان.

شەرھىيسى:

توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ ئالىيۇمىن ئۇپىسىنى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ لېۋىگە سۈركىسە بولىدۇ. مېنىڭچە، بىر گىرام نارجىل دەريائىنى 36 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سالايە قىلىپ،

[1] قىرۇتى — مومنى ياغ بىلەن ئېرىتىپ، باشقا مۇناسىپ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان بىر خىل دورا ياسالمىسىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىككى خىل ئانار شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ بىر نەچچە كۈن ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).

87. رۇبائىي

ئىششىسا كىشىنىڭ لېۋى گەر قاندىن،
ئەلەمدىن قىلغۇسى يۈز خىل شىكايەت.
كېمەيتىپ قاننى ھەمدە تۈزەتمىسە،
بۇ ئىشتا ئۈنىڭغا كەلگەي نادامەت.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كالپۇكنىڭ ئىششىقى

تەرىپى: لەۋنىڭ ئىششىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمار كۆپ كېرىلىش، ئېغىزنىڭ تەمى تاتلىق بولۇش، تومۇرى تولۇپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قاندىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدىغان تۆۋەندىكى سۈرگە ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەركىبى: تەمرىھىندىدىن 250 گرام، چىلاندىن 50 دانە ئېلىپ، كەچتە سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىگىنى پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت قوشۇپ ياكى قوشماي ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، يۇمغاقسۇت، تەمرىھىندى قوشۇپ ئۇگرە ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. مەزكۇر دورىنىڭ ئىستېمال مىقدارى تېۋىپنىڭ رايىغا باغلىقتۇر، چۈنكى ئۇنى 150 مىللىلىترغىچە ئىچىشكە بولىدۇ.

ئېغىز كېسەللىكلىرى

88. رۇبائىي

ئېغىز يارىسى بولسا گەر ئىسسىقتىن،
ئىلاجى تەدبىرنى بەرمىگىن قولدىن.
ئانارگۈل، قىزىلگۈل ھەمدە سۇماقنى،
قىل تالقان ئۇنىڭغا پات ـ پاتلا سەپكىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئېغىز يارىسى.

تەرىپى: ئېغىز شىللىق پەردىلىرىدە تاشمىلارنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان ۋە سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاندىن بولسا تاشمىلارنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ، سەپرادىن بولسا سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش: قاندىن بولغان بولسا ئانارگۈلى، قىزىلگۈل ۋە سۇماقتىن تەييارلانغان سەپمە تاشمىلارغا سېپىلىدۇ.

خۇنسىياۋشان، سېرىنگۈل، ئانارگۈلىدىن ئىككى گىرامدىن، كاتھىندىدىن تۆت گىرام، كافۇردىن بىر گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئېغىزغا سېپىلىدۇ.

سەپرادىن بولسا گۈلاب ۋە سىركە بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئۇممىغىلان دەرىخى قوۋزىقىنىڭ سۈيىگە ئاق زاكىنى سالايە قىلىپ قوشۇپ ئېغىز چايقىسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قىيغال تومۇرىدىن قان ئېلىشمۇ ھەر ئىككى خىل سەۋەبتىن پەيدا بولغان ئېغىز يارىسىغا داۋا بولىدۇ.

مۇردارسەڭ[①] نى رەيھان سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ قۇرۇتۇپ سۇرمىدەك قىلىپ ئېغىزغا ئاز ـ ئازدىن سېپىلىدۇ.

تۆۋەندىكى سەپمىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىزىلگۈلنىڭ سېرىقى، ئاق كاتھىندى، تاباشىر، كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يارا ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سېپىلسە پايدا قىلىدۇ.

ئېغىز يارىسى بەلغەم خىلتىدىن بولسا رەيھاننى چاينىسا پايدا قىلىدۇ.

---

① مۇردارسەڭ ــ قوغۇشۇندىن تەييارلىنىدىغان تاشسىمان مادda بولۇپ، سېرىققا مايىل، ئېغىر بولىدۇ. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تازىلاش، گۆشلەرنى يېيىش، يارىلارنى قۇرۇتۇش، بەلغەم بوشىتىش، ئۇچەي مەددە قۇرتلىرىنى ئۆلتۈرۈش قاتارلىق تەسىرلىرى بار.

89. رۇبائىي

ئېغىز يارىسى بولسا گەر سوغۇقتىن،
ئۇ ھەسرەت يوللىرى ساڭىلا ھەمراھ.
سەپسەڭ تالقانلاپ خېنە ھەم زەمچىنى،
ئەجەب ئەمەس تاپساڭ شىپالىق ھەم داۋا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئېغىز يارىسى.

تەرىپى: ئېغىز شىللىق پەردىلىرىگە تاشمىلارنىڭ چىقىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تاشمىلار بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا رەڭگى ئاق بولىدۇ، سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا قارا بولىدۇ.

داۋالاش: خېنە بىلەن زەمچىنى سالايە قىلىپ تاشما ئۈستىگە سېپىلىدۇ.

كاۋاۋىچىن، مۇرچىنى چايىنىسا پايدا قىلىدۇ.

قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن يەتتە گىرام، ئاقلانغان ئەدەستىن يەتتە گىرام، تاباشىردىن ئۈچ گىرام ئېلىپ سوقۇپ، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

90. رۇبائىي

سوغۇقى ئېشىپ مىزاج ئاقسا شۆلگەي،
ھەر سوغۇقلۇق نەرسە زىيانلىق بولغاي.
ئۇد بىلەن زىرىدىن شىپا تاپقىچە،
جاۋارىش قىلىپ يە ئىللەت يوقالغاي.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش.

تەرىپى: ئېغىزدىن دائىم شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئۇچەي مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: تەشنالىق بولمايدۇ ۋە بەلغەمنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، مەددە قۇرتتىن بولسا چۈشىدە قۇرت كۆرۈش، تائامدىن كېيىن كۆڭۈل بىئارام بولۇش، بەزىدە چوڭ تەرەتتە مەددە قۇرتلارنىڭ كۆرۈلۈشى بىلەن مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتىدىن بولسا جاۋارىش زىرە بېرىلىدۇ.

جاۋارىش زىرىنىڭ تەركىبى: 500 گىرام ناۋاتنى ئۈچ ھەسسە سۇ بىلەن قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، سىركىگە چىلاپ قورۇلغان زىرىدىن 45 گىرام، زەنجىۋىلدىن 18 گىرام، پىلپىلدىن 14 گىرام، بۆرە ئەرمىنىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيامغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

جاۋارىش ئۇد بېرىلىدۇ.

جاۋارىش ئۇدنىڭ تەركىبى: پوستى تۇرۇنجى، ئۇد قىمارى، قەرنەپىل، بەسباسە، مەستىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، قاقىلە، سۇمبۇل، زەپەرلەردىن يەتتە گىرام، زەنجىۋىل، پىلپىل، جويۇزنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋات قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، خاس بولغان مۇسھىل بىلەن بەدەننى بەلغەم خىلىتىدىن تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، جاۋارىشلارنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىقراق بولىدۇ.

مەددە قۇرتتىن بولغان بولسا مەددە قۇرت بابىدا بايان قىلىنغان چارىلەر بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

91. رۇبائىي

بەت پۇراق ئېغىزدىن كەلسە ھەر زامان،
ئۇلپەتلەر قاچىدۇ ھەريان ھەر تامان.
ئىچسە گەر غالىب خىلىت مۇسھىلىنى،
قۇتۇلۇش ئىلاجى بولىدۇ ھامان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئېغىز پۇراش.

تەرىپى: ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەلغەمدىن بولسا بۇرۇندىن پوتلا ئېقىش، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق بولۇشقا ئوخشاش بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇناسىپ ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ؛ سەپرادىن بولسا كۆپ ئۇسسايدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال مۇناسىپ مۇنزىج بىلەن مۇسھىل بېرىپ نورمالسىز خىلىت تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەببى مىشكىنى ئېغىزدا شۈمۈشكە بۇيرۇلىدۇ.

ھەببى مىشكىنىڭ تەركىبى: كاۋاۋىچىن، سۇمبۇل، تۇرۇنجى پوستى، خولىنجان ھەربىرىدىن بەش گىرام، قەرنەپىل، سۆئدى، گۈلدارچىنىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەنجىۋىلدىن ئالتە گىرام، ئىپاردىن ئىككى گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 31 مىللىلىتىر بېھى سۈيى، توققۇز گىرام ئەرەب يېلىمى (ئېرىتىلگەن)نى 25 مىللىلىتىر گۈلاپ بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مۇئەللىپ رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى ھەببى مىشكىنىڭ يەنە بىر نۇسخىسىنى ئىجاد قىلغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن دەپ قارىلىدۇ.

تەركىبى: مەستىكى رۇمى 22 گىرام، ناۋات مىسرى 26 گىرام، ئىپار ئىككى گىرام، پۇرىقى ئۆتكۈر ساپ زەپەردىن ئىككى گىرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۆت

گىرام كەتىرا (ئېرىتىلگەن)نى سۇ ياكى گۈلاب بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ، بىر تالدىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈلىدۇ.

كەمىنىنىڭ قوغۇشۇن كۆشتىسى سۇفۇپى بار بولۇپ، ئۆزۈم سىناقتىن ئۆتكۈزگەن، ئۇنى ئىشلىتىپ پايدىلانغايسىلەر:

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قوغۇشۇن، پىلپىل، قەرنەپىللاردىن 24 گىرامدىن ئېلىپ، ئاۋۋال قوغۇشۇننى ھاۋانچىغا سېلىپ ئۇستىگە پىلپىلنى بىر تال ـ بىر تالدىن سېلىپ ئېزىلگىچە سوققاندىن كېيىن قەرنەپىلنىمۇ بىر تال ـ بىر تالدىن سېلىپ تاكى قوغۇشۇن كۆلىدەك بولغۇچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سالايە قىلىپ ھەر كۈنى چىشقا سۈركىلىدۇ.

92. رۇبائىي

ئىسسىقتىن ئاغرىسا چىشىڭ ھەر زامان،
سىركە، گۈلاب بىلەن ئېغىز چايقىغىن.
ئىچىش ئۈچۈن ئىزدىگىن سىركەنجۇبىل،
يېمىكىڭ ماش، قاپاق بولسۇن ھەرقاچان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چىش ئاغرىقى.

تەرىپى: چىشلارنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىسسىقتىن بولسا سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىش، زىڭىلداپ قاتتىق ئاغرىش، چىش مىلىكىنىڭ قىزىل بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، سوغۇقتىن بولسا ئىسسىق نەرسىلەر پايدا قىلىش، سوغۇق نەرسىلەر زىيان قىلىش، چىش ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدا كۆيۈشۈش ۋە ئىششىق بولماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىقتىن بولسا سىركە بىلەن گۈلابنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ، سىركەنجۇبىل ئىچىلىدۇ.

سىركەنجۇبىننىڭ تەركىبى: ئاق قەنتتىن 500 گىرام ئېلىپ، باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن قويۇلغىچە قايىنىتىپ، بەش ھەسسە سىركە قوشۇپ ئىككى ـ ئۈچ قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، بەش قوشۇق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

قورۇلغان كۆك تۇتىيا، قورۇلغان ئاق زىرە، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، كەتھە پاپرى [1]، مەستىكى رۇمى، نەمەك لاھۇرى قاتارلىقلاردىن

[1] كەتھە پاپرى ــ چوڭ دەرەخلەرنىڭ بىرى بولۇپ، يوپۇرمىقى تەمرىھىندى يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. مېۋىسى ئۇزۇنچاق بولۇپ، ئىچىدىن زىغىر ئۇرۇقىغا ئوخشاش، ئەمما ئۇنىڭدىن چوڭراق بولغان ئۇرۇق چىقىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۇنىڭ شۇ ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، سەرەسنىڭ جۇلا بېرىش، تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش قاتارلىق تەسىرلىرى بار. ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۋەتلەش ۋە مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار.

باراۋەر مىقداردا، ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چىشقا سىپىلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى چىش سەپمىسى سىناقتىن ئۆتكەندۇر: مەستىكى رۇمى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، قورۇلغان كۆك تۇتىيا، قورۇلغان ئاق زىرە، ئاق كاتھەندى، كۆيدۈرۈلگەن چەھالىيا، زەمچە، قاقىلە، نەمەك ھىندى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، تۇخۇمى سەرەس[1] تىن 12 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتۈزۈپ كەچتە چىشقا سۈركەپ، ئۈستىدىن پان دەرىخى يوپۇرمىقىدىن ئازراق يەپ ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ تاكى ئەتىگەنگىچە سۇ ئىچكۈزۈلمەيدۇ.

سوغۇقتىن بولسا زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا ياكى قىچىنى چالا سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باراۋەر مىقداردا سالايە قىلىنغان تۇز قوشۇپ ئاغرىغان چىشقا سۈركىلىدۇ ياكى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا سىركە بىلەن گۈلاب ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە ئېغىز چايقىلىدۇ.

دارچىن ۋە زەپەر بىلەن قىلىنغان كەپتەر باچكىسى، كەكلىك ۋە چىغ توخۇسى شورپىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ ئېيتىشىچە، چىش ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇق سۇدىن راھەتلەنسە قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، گۈلاپ، ئىتئۈزۈمى ئەرقى بىلەن ئېغىز چايقاش، سوغۇقلۇقتىن بولسا مەرچىياگەند[2] قايناتمىسى بىلەن ئېغىز چايقاش لازىم ئىكەن. ئۇستىقۇددۇس قوشۇلغان ئىترىفىل كەشنىزنى ئىستېمال قىلسا باش، كۆز ۋە قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

چىش قانىسا زاك بىلەن مەستىكىنى سالايە قىلىپ سەپسە قاناشنى توختىتىدۇ.

ئاقىرقەرھا بىلەن پاھ[3] تىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سالايە قىلىپ كەچتە چىشقا سۈركەپ، ئۈستىدىن تەنبۇل يوپۇرمىقى يېسە بولىدۇ.

تاماكا يوپۇرمىقىدىن ئۈچ گىرام، تاشتۇزدىن بىر گىرام ئېلىپ، سوقۇپ چىشقا سۈركىسە بولىدۇ.

ئاقىرقەرھا، كۆكنار، ئەدەس، ئىتئۈزۈمى ۋە يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 21 گىرامدىن ئېلىپ، 500 مىلىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن پىسەپىلىرىنى سۈزۈپ، سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ.

سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا 5 ~7 تالغىچە بادام مېغىزى يېسە ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ.

---

[1] سەرەس — چوڭ دەرەخلەرنىڭ بىرى بولۇپ، يوپۇرمىقى تەمرىھىندى يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. مېۋىسى ئۇزۇنچاق بولۇپ، ئىچىدىن زىغىر ئۇرۇقىغا ئوخشاش، ئەمما ئۇنىڭدىن چوڭراق بولغان ئۇرۇق چىقىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۇنىڭ شۇ ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، سەرەسنىڭ جۇلا بېرىش، تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش قاتارلىق تەسىرلىرى بار. ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۋەتلەش ۋە مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار.

[2] مەرچىياگەند — ئىزخىر ئۆسۈملۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

[3] پاھ — بىر خىل تاش بولۇپ، كۆپ ھاللاردا كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

93. رۇبائىي

چىش ئاغرىماي قىلسا قاماپ بىئارام،
ئاڭلا سۆزۈمنى تاپاي دېسەڭ شىپا.
ئىلاج قىل سىمىز ئوت ئۇرۇقى بىلەن،
تەستۇر داۋالاش ئىللەت كونىرىسا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چىش قاماش.

تەرىپى: چىشنىڭ قامىشى ۋە گاللىشىدۇر.

سەۋەبى: چۈچۈمەل، قىرتاق نەرسىلەرنى چايناش، چۈچۈمەل بەلغەم خىلىتى ياكى ئاشقازان ئىچىدە تۇرۇپ قالغان سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمار چىش قاماشتىن شىكايەت قىلىدۇ، قالغان ئالامەتلىرى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئوخشاشتۇر.

داۋالاش: ئاشقازاندىكى بەلغەم بىلەن سەۋدا خىلتى تازىلىنىدۇ. مۇئەللىپ بۇيرىغان داۋالاشمۇ پايدىلىق بولۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئىسسىق ھالدا يېسە چىش قاماشقا پايدا قىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا ئادراسمان ئۇرۇقى، بەرەڭگى كابۇلىدىن 21 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى بىلەن ئاقىرقەرھادىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا پەسەيلىرىنى سۈزۈپ سۈيى بىلەن ئىللىق ھالدا ئېغىز چايقىلىدۇ.

چىشنىڭ قامىشى سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا، نارجىل دەرىيائىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، چىلان شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

94. رۇبائىي

گەر يەتسە چىشىڭغا قۇرت تەشۋىشى،
ئۇمىدنى ئۈزمىگىن باردۇر شىپا كار.
كۇدە ئۇرۇقىن ئۆچكە يېغى بىرلە،
چىشىڭنى ئىسلا قۇرت قالماس زىنھار،

كېسەل نامى: چىشنى قۇرت يېيىش.

تەرىپى: چىشنىڭ چىرىپ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ھۆللۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، كۆپىنچە كۆك، سېرىق ياكى قارا رەڭلەرگە ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش: كۇدە ئۇرۇقىنى ئۆچكە يېغى بىلەن بىللە كۆيدۈرۈپ قۇرت، يېگەن چىش

ئىسلانسا قۇرت يوقىلىدۇ.

ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىي كىسلى[1] نى قورۇپ چىشقا ئىلمان ھالدا قويسا ۋە سىقسا، چىشتىكى قۇرتلارنىڭ ئۆلىدىغانلىقىنى ئېيتقان.

بىمار يەنە تۆۋەندىكى سۇنۇنى ئىشلەتسە بولىدۇ: قورۇلغان زەمچە، مەستىكى رۇمى، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قورۇلغان زەرچىۋە، ئاقاقىيا دەرىخىنىڭ پوستىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇخلاش ۋاقتىدا چىشقا سۈركىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ: ئادراسمان ئۇرۇقى، مەرچىمياگەند، بەرەڭگى كابۇلى، ئاق يەسمەن يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، مىلىلىتىر 228 سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

قۇرت يېگەن چىشقا رەۋغىنى بارىزەتتىن بىرقانچە تامچە تېمىتسا قۇرتنى شۇ ھامان يوقىتىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

ئەپيۇندىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە تەنكار بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئازراق ئېلىپ، پىلتە قىلىپ ياكى مۇۋاپىق چوڭلۇقتا ھەب ياساپ قۇرت يېگەن چىشنىڭ تۆشۈكىگە سېلىپ قويۇلىدۇ.

ئەجۋائىن خۇراسانىنى (بەزرۇلبەنجى) كۆيدۈرۈپ، ئىسى بىلەن قۇرت يېگەن چىش ئىسلانسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

كېيىن بايان قىلىنىدىغان ھەببى مىسكىن نەۋاز بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

95. رۇبائىي

بوشاپ چىش مىلىكى بولسا ھال يامان،
ئۇزاق تارتماي دېسە ئىللىتى زىيان.
سوقۇپ قىزىلگۈل ھەم ئانارگۈلىنى،
چىش تۈۋى مىلىكىگە سەپكەي كەچ ھامان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چىش مىلىكى بوشاپ كېتىش.

تەرىپى: چىش تۈۋى گۆشىنىڭ بوشىشى ۋە ئاجىزلىشىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قاننىڭ ھۆللۈكىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، تىلى قىزىرىش، تومۇرى چوڭ، يۇمشاق سىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قىزىلگۈل بىلەن ئانارگۈلىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەچتە چىش مىلىكىگە چېپىلىدۇ. زاك سۈيىدە ياكى توخۇمەك دەرىخىنىڭ قوۋزىقى بىلەن ھەبۇلئاس دەملىمىسىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. ساپ رۇسۇتنى گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ چىش مىلىكىگە سۈركىسە ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا پايدا قىلىدۇ.

① كىسلى — بىر خىل دورا.

96. رۇبائىي

چىش مىلىكى گەر قانىسا ھەركىمنىڭ،
سۇنۇنلار ئىچىدىن ئىزدىگەي داۋا.
موزا، ئەدەس، ئانارگۇل، كۇندۇر، زەمچە،
قىزىلگۇل ئۇرۇقى ھەم ئاقاقىيا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چىش مىلىكى قاناش.

تەرىپى: چىش مىلىكىنىڭ دائىم قانىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قانىنىڭ ھۆللۇكىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: چىش مىلىكى قانايدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى بۇيرىغان دورىلارنى سوقۇپ سۇنۇن قىلىپ چىش مىلىكىگە سېپىلىدۇ. پىششىق خىشتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سالايە قىلىپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا سانبەھرى تۇزى بىلەن قارىمۇچنى سالايە قىلىپ قوشۇپ سۇنۇن تەييارلاپ، چىش مىلىكىگە سۈركەلسە قاناشنى توختىتىدۇ. بۇ نۇسخىنى ئۇستازىم مەۋلانە ئەھمەد ئەلى ھەزرەتلىرى تەۋسىيە قىلغان. مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، زاك بىلەن مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ، سۇنۇن قىلىپ ئىشلەتسىمۇ چىش مىلىكىنىڭ قېنىنى توختىتىدىكەن، سىناقتىن ئۆتكەن ئىكەن. كۆيدۈرۈلگەن مارجان چىش مىلىكىگە سۈركەلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

97. رۇبائىي

ئىششىسا كىشى چىش مىلىكى قاندىن،
ئالدۇرمىسا قانىنى كۆپ دەردلەر تارتقاي.
بولسا گەر سەۋەبى باشقا خىلىتتىن،
ئىچسە مۇسھىلىنى مەنپەئەت تاپقاي.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چىش مىلىكىنىڭ ئىششىقى.

تەرىپى: چىش مىلىكىنىڭ ئىششىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان خىلىتى، سەپرا خىلىتى، بەلغەم خىلىتى ۋە سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قان خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا ئاغرىش، ئېغىر تاتلىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سەپرا خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا لەۋ كۆيۈشىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئىششىق ئاق، يۇمشاق بولىدۇ، تۇتسا سوغۇق بىلىنىدۇ. سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئىششىق قارا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

داۋالاش: قان خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا قىيفال ۋە چەھار تومۇرى[①] دىن قان ئېلىنىدۇ. سەپرا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا، ھەبىبۇلئاس، ئىتئۇزۇمىنىڭ يىلتىزلىرىنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا ئاۋۋال ھەسەل سۈيى بىلەن، ئارقىدىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، شۇمشا، زىغىر قايناتمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا شاتۇت، ئۈجمە يوپۇرمىقى قايىنىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

98. رۇبائىي

چىرىسە چىش مىلىكىڭ ئەي ۋاپادار،
ئاڭلا نەسىھەت داۋا ئۈچۈن مەندىن.
تاپقىن كۇندۇر، ئەنسىل سىركىسى ۋە بال،
قىلىپ مەلھەم سۈرگىن شىپالىق ئۈندىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چىش مىلىكىنىڭ چىرىشى.

تەرىپى: چىش مىلىكىنىڭ چىرىپ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: چىرىتكۈچى ئىسسىق، ئۆتكۈر ماددا سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: چىش مىلىكى چىرىپ كەمتۈكلىشىدۇ.

داۋالاش: مۇئەللىپ رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى بۇيرىغان داۋا قىلىنىدۇ. ئارقىدىن تۆۋەندىكى سۇنۇن ئىشلىتىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كۆيدۈرۈلگەن مارجان، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ئىككى گىرامدىن، زەرچىۋە، كۆك موزا، قارىغاي ياغىقى، قورۇلغان كۆك تۇتىيا، ئېرىتىلگەن زەمچە، خۇنسىياۋشان، گۈل ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇنۇن تەييارلاپ چىش مىلىكىگە سۈركىلىدۇ.

---

① چەھار تومۇرى — لەۋلەردىكى تومۇرلارنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئىككىسى ئۈستىدىكى لەۋدە، ئىككىسى ئاستىدىكى لەۋدە بولىدۇ. چىش مىلىكى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئۇلاردىن قان ئېلىنىدۇ.

تىل كېسەللىكلىرى

99. رۇبائىي

تەم تېتىش قۇۋۋىتىڭ يوقىلىپ ئەگەر،
تەملەرنى بىلىشىڭ بولسا گەر قىيىن.
تېنىڭدىن چىقارساڭ غالىب خىلىتنى،
شىپالار تاپقايسەن سوزۇلماي كېيىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تەم تېتىش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشى.

تەرىپى: تېتىش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ھۆل سوغۇق ماددا سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، تومۇرى يۇمشاق سوقۇش ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى رەڭسىز بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش: ئايارەج پەيقىرا ۋە ھەببى قوقىيا بىلەن مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ.

100. رۇبائىي

تىلىڭغا ئېغىرلىق سالسا مۇشەققەت،
سەۋەبى بەلغەمدىن بولسا ئالامەت،
قىلغىن سەن غار ـ غار قىچا ھەم سىركىدە،
شۇ چاغدا شىپاسى بولغاي كارامەت.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تىل ئېغىرلىشىش.

تەرىپى: تىلنىڭ ئېغىرلىشىپ سۆزلەشنىڭ قىيىن بولۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، تىل ئۈستىدە ئاق رەڭلىك گەز بولۇش ۋە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: خىلىت تەنقىيە قىلىنىدۇ، سەۋەبى بويىچە ئىلاج قىلىنىدۇ ۋە رۇبائىيدا ئېيتىلغان غار ـ غار ئىشلىتىلىدۇ.

101. رۇبائىي

سەۋەبى گەر قاندىن ئىششىسا تىلىڭ،
قىزىللىق ئاشسا ھەم بەكمۇ ھەددىدىن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تىڭشاپ ھەكىم سۆزىنى قان ئالدۇرمىساڭ،
ئاقىل كۆزىدە يوق پەرقىڭ سارالىڭدىن.
شەرھىيسى:
كېسەل نامى: تىل ئىششىقى.
تەرىپى: تىلنىڭ ئىششىشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: قان خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: تىل قىزىل، ئېغىر بولۇش، ئېغىز تەمى تاتلىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
داۋالاش: قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، كاھۇ سۈيى، گۈلاب ياكى ئىككى خىل ئانار پوستى قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

102. رۇبائىي
كۆرۈلسە يېرىلىش كىشى تىلىدا،
سۆزلىمەك تەشۋىشى بولغاي ئۇنىڭدا.
ئىسپىغۇل لۇئابىدا ئەز كەتىرا،
قۇتۇلار ئۇنىڭدىن تۇتسا ئېغىزدا.
شەرھىيسى:
كېسەل نامى: تىل يېرىلىش.
تەرىپى: تىلنىڭ يېرىلىشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: سەپرا خىلىتى ياكى مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: ئېغىز قۇرۇش، ئۇسساش، ئېغىز ۋە تىل ئاچچىق بولۇش، تاماق خالىماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
داۋالاش: رۇبائىيدا كۆرسىتىلگەن ئىلاج قىلىنىدۇ. تەرخەمەك ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بېشىغا بىنەپشە يېغى سۈركىلىدۇ. ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

103. رۇبائىي
ھەرقاچان كۆيۈشۈش بولسا تىلىڭدا،
بولىدۇ ئۇنىڭدىن خەستە دىلىڭدا.
شىپاسى بېھىنىڭ ئۇرۇق لۇئابى،
ھەم خىرپە شىرىسى بولغاي ئاغزىڭدا.
شەرھىيسى:
كېسەل نامى: تىل كۆيۈشۈش.
تەرىپى: تىلنىڭ كۆيۈشۈشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىز، تىل ئاچچىق بولۇش، تىل يېرىكلىشىش، تومۇرى تېز سوقۇش، بەدەن ۋە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھىنىڭ كۆرسەتمىسى ئىجرا قىلىنىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۈت ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ. ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزلىرى يېيىشكە بېرىلىدۇ. نارجىل دەريائىنى سالايە قىلىپ لىمون، شەربىتى، چۇچۇمەل ئانار شەربىتى ياكى ئۈزۈم قىيامى بىلەن چالا پىشۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

104. رۇبائىي

سەۋەبى زىيادە ھارارەت ئەگەر،
تىل قۇرۇپ قىلسا گەر ھالىڭنى خاراب.
كېتىدۇ چايقىساڭ ئىسپىغۇلنى ھەم،
خىرپىنىڭ سۈيىدە ئىللىتى تاراپ.

شەرھىسى:

كېسەل نامى: تىل قۇرۇش.

تەرىپى: تىلنىڭ قۇرۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قۇرۇق ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆپ ئۇسساش، تومۇرى قاتتىق سوقۇش، تىلدا سېرىق رەڭلىك گەز بولۇش، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى بۇيرىغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ياكى سەپرانى پەسەيتكۈچى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلىدۇ.

105. رۇبائىي

كىچىك تىل ئىششىسا بولسا ھالىڭ ۋاي،
ماددىسى قان بولسا، قان ئالغۇز دەرھال.
گەر شۇ چاغ سۇماقتا غار ـ غارنى قىلساڭ،
ئىللەتتىن قۇتۇلۇپ بولىسەن خۇشھال.

شەرھىسى:

كېسەل نامى: كىچىك تىل ئىششىقى.

تەرىپى: كىچىك تىلنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاندىن پەيدا بولغان بولسا كىچىك تىل قىزىرىدۇ، كۆپۈشىدۇ، كۆيۈشىدۇ ۋە ئازراق ئاغرىيدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا كىچىك تىل زىڭىلداپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ، ئۇسسۇزلۇق ۋە ئېغىز قۇرۇش زىيادە بولىدۇ، قاندىن بولغىنىغا قارىغاندا ئاغرىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆچلۈكرەك بولىدۇ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا ئىششىق، يۇمشاق بولىدۇ، كىچىك تىل كۆپۈپ قالىدۇ، رەڭگى ئاق بولىدۇ. قاندىن پەيدا بولغان بولسا كىچىك تىلنىڭ رەڭگى قارا، جىسمى قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش: قاندىن پەيدا بولغان بولسا سەرارۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سوغۇق سۇغا سىركە قوشۇپ غار ـ غار قىلسا پايدا قىلىدۇ. چىلاندىن ئالتە دانە، سىمىزئوت ئۇرۇقىدىن 12 گىرام، ئىسپىغۇلدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، شاھتەررە بىلەن ئىتئۈزۈمى ئەرقىنىڭ ھەربىرىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئالدىنقى دورىلارنى ئۇنىڭغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامىدىن بىر گىرام قوشۇپ پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىچىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا ئېشى نىلۇپەر شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ.

غار ـ غارنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۇماقتىن 45 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا دورا پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا 35 گىرام گۈلاب قوشۇپ ئىللمان ھالدا كۈندە بىر نەچچە قېتىم غار ـ غار قىلىنىدۇ.

سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا تەمرىھىندى سۈيىگە شىرخىستتىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئىچى سۈرۈلىدۇ. گۈلاب ۋە شاتۇت ئۈجمە سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىنسا كۆپ شىپا بولىدۇ. خىيارشەنبەرنى يېڭى سۈت بىلەن مىجىپ تەمىنى چىقىرىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا سىركەنجۇبىل، قىچا ۋە كانجى[①] بىلەن غار ـ غار تەييارلاپ غار ـ غار قىلىنىدۇ. يەنە كۆكناردىن 12 گىرام، گۈلى سەرسۇن[②] دىن 24 گىرام، بەزرىرۇلبەنجىدىن 33 گىرام، قۇرۇق ئىتئۈزۈمىدىن 12 گىرام، رۇسۇت مەككىدىن تۆت گىرام، ئاقلانمىغان ئەدەستىن 24 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، دورا پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ غار ـ غارە قىلىنىدۇ. نەمەك سەنبەھرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ غار ـ غار قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن ۋە مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. يېڭى سۈت بىلەن غار ـ غار قىلىنىدۇ.

مەن دەيمەنكى، كىچىك تىل ئىششىقى، شۇنداقلا بوغما كېسەلنى داۋالاشتا دەھەك نەربىسى[③] دىن بىر گىرام ئېلىپ، تۆت دانە قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ 24 مىللىلىتىر سۇ

① كانجى ـــ ئابكامە بىلەن ئوخشاش.

② سەرسۇن ـــ ئاق قىچىدىن ئىبارەت. سېرىق رەڭلىك مەشھۇر دان بولۇپ، ئېزىپ يېغى چىقىرىلىدۇ ھەمدە رەۋغىنى تەلىخ (ئاچچىق ياغ) دەپ ئاتىلىدۇ. سەرسۇن ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، جۇلا بېرىش، قىزارتىش رولى بار. يېغى بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەننى ھۆللۈك ۋە ئىسسىق بىلەن تەمىنلەپ سەمرىتىدۇ. ئۇنى تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن بەدەن سىرتىدىن سۈركىسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

③ دەھەك نەربىسى ـــ بۇ ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىر خىل پىلەكلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆپ ھاللاردا قەدىمكى چۆللەردە كونا پىلاس دەرەخلىرىگە يامىشىپ ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ، بولۇپمۇ يىلتىزىنىڭ تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

بىلەن سالايە قىلىپ، قىش پەسلىدە ئىلمان، ياز پەسلىدە سوغۇق ھالدا ئىچسە پايدا قىلىدۇ، مەن سىناقتىن ئۆتكۈزگەن.

106. رۇبائىي

كىچىك تىل سۇسلۇقى كۆرۈلگەن ئادەم،
سەۋەبى شۈبھىسىز بولسىلا بەلغەم،
قىلىپ غار ـ غار قىچا سىركەنجىۋىلى،
بېرىشى لازىمدۇر تېۋىپ ئاشۇدەم.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كىچىك تىل بوشاپ كېتىش.

تەرىپى: كىچىك تىلنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كىچىك تىلنىڭ رەڭگى ئاق، جىسمى يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا ئېيتىلغان غار ـ غار ئىشلىتىلىدۇ.

غار ـ غارنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىچىدىن 45 گىرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈستىگە 45 مىللىلىتىر سىركەنجىۋىل قوشۇپ ئىلمان ھالدا غار ـ غار قىلىنىدۇ.

107. رۇبائىي

بوشىسا ھەر ئىككى بادامبەزلىرى،
بولىدۇ ھالىڭ يامان شۈنداق چەكسىز.
تەييارلاپ غار ـ غار موزا ھەم گۈلابتىن،
پايدا كۆرگەيسەن مەنپەئەت ھېسابسىز.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بادامبەزلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى.

تەرىپى: بادامبەزنىڭ بوشىشىپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: گالنىڭ ئىككى تەرىپىدە، تىل يىلتىزىغا يېقىن جايغا ئورۇنلاشقان ئىككى بادامبەزنىڭ ئاغرىشى ۋە ئۇنىڭ رەڭگىنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمىتۇللا ئەلەيھىنىڭ بۇيرىغان داۋاسى قىلىنىدۇ.

108. رۇبائىي

قان ئالدۇر ئاغرىسا گېلىڭ ھەرزامان،
ئەينۇلا سۈيى، نېلۇپەر شەربىتى.
قىلغىسەن غار ـ غارنى بارچە ئىمكان.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەيلە بىرلە ھەم سۇماقنىڭ ئوخشىشى،
قىلغىن غار ـ غار بارىچە ئىمكان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: گال ئاغرىقى (بوغما كېسەل).

تەرىپى: گالنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈز ـ كۆزنىڭ قىزىل، تومۇرلارنىڭ تولۇپ كېلىشى، ئېغىزنىڭ تاتلىق بولۇشىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەرارۇ تومۇرىدىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن تىل ئاستى تومۇرىدىنمۇ قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۇماق سۇيى، زىرىق سۇيى، شاتۇت ئۈجمە سۇيى، غورا ئۈزۈم سۇيى، سىركە، چۈچۈمەل ئانار سۇيى قاتارلىقلاردىن غار ـ غار تەييارلاپ ئىلمان ھالدا غار ـ غار قىلىنىدۇ.

دەھەك نەرىبىسىنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسىمۇ ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

زىماتى زەھرى مۆھرە بوغما كېسەل، چاشقان يارىسى، گال، قولتۇق ئاستى، يىرىق قاتارلىقلارنىڭ ئىششىقىنى تارقىتىدۇ.

زىماتى زەھرى مۆھرىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىنەپشە، رەڭلىك جەدۋار، زەھرى مۆھرە خىتائى، ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا، زورەمباتتىن يېرىم ھەسسە (بىمار سوغۇق مىزاجلىق بولسا، زورەمباتنى يۇقىرىدىكى دورىلارنىڭ مىقدارى بىلەن ئوخشاش ئېلىنىدۇ) ئېلىپ، دورىلارنى ئىتئۈزۈمى سۇيى بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ زىمات قىلىنىدۇ، بوغما كېسەلگىمۇ پايدا قىلىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

يۇمغاقسۇتتىن تەييارلانغان غار ـ غارمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئىتئۈزۈمى، ئاقلانغان چوچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ چالا سوقۇلىدۇ، كۆكنارىدىن ئىككى دانە، ھەببۇلئاستىن 12 گىرام، شاتۇت ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن 11 گىرام، كەنار دەشتى يىلتىزى① دىن 10 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا سالايە قىلىنغان زەمچىدىن 20 گىرام سېپىپ، كۈندە تەخمىنەن سەككىز قېتىم غار ـ غار قىلىنىدۇ.

109. رۇبائىي

گال قاناش زۇلۇكتىن گەر بەرسە خەۋەر،
ھەر ۋاقىت كەلسە قان گېلىڭدىن بەتتەر.
قىچا سۇيى، تۇز بىلەن قىلساڭ غار ـ غار،
ئەيلىسەڭ، دورا يوق ئۇندىنمۇ ئۆتەر.

① كەنار دەشتى يىلتىزى ـــ ياۋا چىنار دەرىخى يىلتىزى دەرىخىدىن ئىبارەت.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: گالدا زۇلۇك قۇرتى تۇرۇپ قېلىش.

تەرىپى: گالغا زۇلۇك قۇرتى چاپلىشىپ قېلىش.

سەۋەبى: دەريا ياكى كۆل سۇلىرىنى دىققەتسىزلىك بىلەن ئىچىشتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: گالدىن سۇيۇق قان چىقىش، بىمار غەم قىلىش ۋە بىئارام بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھىنىڭ داۋاسى قىلىنىدۇ. بىمارغا تاماكا چەكتۈرۈلسە زۇلۇك قۇرتى دەرھال ئاجرايدۇ. تۇز بىلەن تاماكا زۇلۇك قۇرتىنى ئۆلتۈرەلەيدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئىرسانى سالايە قىلىپ سىركە ياكى ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسىمۇ زۇلۇك قۇرتىنى دەرھال ئۆلتۈرىدىكەن.

110. رۇبائىي

بولسا گېلىڭ يارا ۋاپالىق كىشى،
ئېيتىمەن بىر سۆز تۇت ئېسىڭدە ئۇنى.
سوقۇپ قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئەنزىرۇت،
يېگىن موم يېغى بىرلە ئاز - ئاز ئۇنى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يۇتقۇنچاق يارىسى.

سەۋەبى: ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: گال ئاغرىش، يۇتىلىش بىلەن يىرىڭ چىقىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەرارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. موم يېغى توخۇم سېرىقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

موم يېغىنىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى: موم كافۇرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن ئەنزىرۇت بىلەن قىزىلگۈل ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

111. رۇبائىي

تۇرۇپ قالسا ئۇستىخان ياكى تىكەن،
گېلىڭدا سەۋەبى تەقدىرى بىلەن.
تۈگۈپ شۇئان تەشۋىشلىك چوڭ لوقمىنى،
يۇتساڭ شۇئان ماڭار شىپاسى بىلەن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: گالدا سۆڭەك ۋە تىكەنگە ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ تۇرۇپ قېلىشى.

تەرىپى: گالدا ئۇششاق ئۇستىخان ۋە تىكەندەك نەرسىلەرنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: غىزالىنىشتا بىپەرۋالىق قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: بىمار گېلىغا بىر نەرسە تۇرۇپ قالغانلىقىنى، سانجىلىپ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، غەم قىلىش، كۆڭۈل غەش بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىفنىڭ بۇيرىغان داۋالاسى قىلىنىدۇ، يەنى گېلىدا ئۇششاق ئۇستىخان ياكى تىكەن تۇرۇپ قالسا چوڭراق لوقما تەييارلاپ يۇتۇشقا بۇيرۇلىدۇ، لوقمىنىڭ تۇرتكىسى بىلەن تۇرۇپ قالغان نەرسە تۆۋەنگە يۇرۇپ كېتىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ قالغان تەدبىرلىرى باشقا كىتابلاردا يېزىلدى.

112. رۇبائىي

يۇتۇپ يىگنە تارتساڭ كۆپ دەردۇ ئەلەم،
قىلغىنىسەن چارە ـ تەدبىر ھېكمەت بىلەن.
سالايە قىل بىر دەرەم ماگنىت تېشى،
ئىقكىن كېيىنلا ئۇزۇم سۇيى بىلەن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يىگنە يۇتۇپ سېلىشتىن ئىبارەت.

تەرىپى: ئېھتىياتسىزلىقتىن يىگنىگە ئوخشاش تۆمۈر پارچىلىرىنى يۇتۇپ سېلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: غىزالانغاندا بىپەرۋالىق قىلىشتىن ياكى ئېغىزغا شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى سېلىپ ئويناشتىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: گال ئاغرىش، ئېشىشىش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ماگنىت تېشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سالايە قىلىپ، بىر قوشۇق ئۇزۇم سىركىسى بىلەن قوشۇپ ناشتىدا ئىچكۈزۈلىدۇ، يېرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن 22 گىرام سانائى مەككى، توققۇز گىرام قىزىلگۇل، توققۇز گىرام بىنەپشە، 30 دانە سەرپىستاننى بىر پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا 45 گىرام شىرخىست قوشۇپ ئېرىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ، ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. زۆرۈر بولسا شىياپ بىلەن مەدەت بېرىلىدۇ. بىر قانچە قېتىم ئىچ سۈرسە يىگنە ماگنىتنىڭ تارتىشى بىلەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ. يىگنە چىققاندىن كېيىن شەربىتى قەنت ياكى گۇلابقا رەيھان ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

113. رۇبائىي

تاماق يولى گالدىن ئاشقازانغىچە،
ياللۇغلانسا دىققەت سەۋەبكە قارا.
بولسا گەر سەۋەبى كۆن كەبى ئېنىق،
قىل مۇناسىپ تەدبىر، بىلمىسەڭ سورا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى.

تەرىپى: گالدىن ئاشقازانغىچە بولغان تاماق يولىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان، سەپرا ۋە بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاندىن پەيدا بولغان بولسا ئىككى تاغاقنىڭ ئارىلىقى ئاغرىيدۇ، قىزىتما بولىدۇ، تومۇرلار تولۇپ قالغان بولۇپ، يۇمشاق سوقىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا ئىككى تاغاقنىڭ ئارىلىقى ئاغرىيدۇ، قىزىتما بولىدۇ، تومۇرى تېز سوقىدۇ، تىل ۋە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق، ئېغىزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، يەرلىك ئورۇن ئېغىر مەلۇم بولىدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا ئىككى تاغاق ئارىلىقى ئاغرىيدۇ، تىلى قۇرۇق، رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ.

داۋالاش: قاندىن كېلىپچىققان بولسا ئۇكھەل تومۇرى[①] دىن قان ئېلىنىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەندەلنى گۇلاب بىلەن سالايە قىلىپ ئىككى تاغاق ئارىلىقىغا زىمات قىلىنىدۇ. ئارپا ئۇنى، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى ئىنتىئۇزۇمى سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ دەسلەپكى ئىككى خىل سەۋەبتىن كېلىپچىققان بولسا سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلار شاراب ياكى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن قاينىتىپ بىر يۇتۇم ـ بىر يۇتۇمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، مۇسەننىف رەھمەتۇللاھ ئەلەيھى مەزكۇر كېسەلنىڭ بەلغەمدىن بولغىنىنىڭ داۋاسىنى بايان قىلمىغان، ئەمما مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي تۆۋەندىكىلەرنى تەۋسىيە قىلغان.

چىلان، سەرپىستان، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 36 گىرام ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە سۇ بىلەن ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، 324 گىرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ 24 گىرامدىن يالاپ ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ.

114. رۇبائىي

تۇتۇلسا ئاۋازىڭ نەسىھەتنى بىل،
ناۋات بىرلە سېرىق ياغ باراۋەر ئال.
ئارىلاشتۇر بىر ـ بىرىگە ئىچ دەرھال،
دېگىن ئىقبال دۈشمىنىڭگە دەردتە قال.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئاۋاز پۇتۇش.

تەرىپى: ئاۋازنىڭ پۇتۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

① ئۇكھەل تومۇرى ــ كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى جەينەكنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئېگىلگەن ۋاقىتتا پەيدا بولىدىغان ئويمان قىسمىدىكى ھەرىكەتسىز تومۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: قۇرۇق ئىسسىقلىق ۋە ھۆل سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: كۆپ ئۇسسايدۇ. سوغۇقتا ۋە شىمال شامىلى چىققاندا ئېغىزى قۇرۇيدۇ، تىلى يېرىكلىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ.
داۋالاش: قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بولسا سېرىق ياغقا ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۆۋەندىكى ھەب شۇمۇپ بېرىلىدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مورچ، پىلپىل يەتتە گىرامدىن، كاۋاۋچىن، زەپەر، قەرنەپىل، دارچىنىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام، ئاق ناۋاتتىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ نوقوت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئېغىزغا سېلىپ داۋاملىق شۇمۇلىدۇ.

115. رۇبائىي

گەر بېتار بولساڭ گەر سەن ھۆل يۆتەلگە،
ئىلاج قىل ئىزدە مەتبۇخى زۇپانى.
گەر بولساڭ گىرىپتار قۇرۇق يۆتەلگە،
ئىچىپ خەشخاش شەربىتىن يوقات ئۇنى.

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: يۆتەل.
تەرىپى: يۆتىلىشتىن ئىبارەت.
سەۋەبى: ئۆپكىدە شىلىمشىق، قويۇق خىلتنىڭ كۆپىيىشىدىن بولىدۇ.
ئالامىتى: ئۇنىڭ زۇكامدىن كېيىن پەيدا بولۇشى ۋە بەلغەمنىڭ تەستە چىقىشىدۇر.
داۋالاش: مەتبۇخى زۇپا بېرىلىدۇ.
مەتبۇخى زۇپانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زۇپا، زىراۋەندە، شۇمشا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام. پىرسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەدىيان ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، چاقىقائوت ئۇرۇقى، تاغ كۆدىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى 3000 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغاندا دورا پەسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە 15 گىرام ناۋات ياكى بىنەپشە گۈلقەنتى قوشۇپ ئېرىتىپ ئىلمان ھالدا ئىچىلىدۇ. مەن بىنەپشە گۈلقەنتى ئورنىغا بىنەپشە شەربىتى قوشسا ياخشى دەپ ئويلايمەن، چۈنكى، ئۇ كۆپ تېپىلىدۇ، ئۇچۇچاندۇر، بىزنىڭ شەھەرلىرىمىزدىمۇ باردۇر.
بىنەپشە گۈلقەنتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: 500 گىرام ھۆل بىنەپشىگە ئىككى ھەسسە ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ مۇجۇپ، 40 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى قۇرۇق بىنەپشىدىن ئۈچ كىلوگىرام ئېلىپ سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى گاۋزىبان ئەرقى ياكى سۇ بىلەن نەمدەپ ئون سائەتكىچە تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 500 گىرام قەنتنى باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن قويۇلغىچە قاينىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
خەشخاش شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: خەشخاش پوستى بىلەن خەشخاش

ئۇرۇقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 1000 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ساپلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا 300 گىرام ئاق قەنت قوشۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە 40 گىرام ئىچىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي بەلغەمدىن بولغان يۆتەل ئۈچۈن تۆۋەندىكى لوئوقنى تەۋسىيە قىلاتتى: تاتلىق قاپاق مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، نىشاستە، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، ناۋاتتىن 216 گىرام ئېلىپ، دەسلەپتە ناۋاتنى قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، بىر قانچە قېتىم يالاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەن كەمىنىنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزۈشۈمچە ھەببى باقىلە ناھايىتى پايدا قىلىدىكەن.

ئۇنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، ئاقلانغان بىخسۇس، رۇببىسۇس، خەشخاش ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، باقىلە ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈلىدۇ.

يۆتەل مېڭىدىن نەزلە سۈيۇقلۇقىنىڭ قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولغان بولسا تۆۋەندىكى ئاتىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ: بادام مېغىزى 11 دانە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ئالتە گىرام، نىشاستە 12 گىرام، باقىلە ئۇرۇقى مېغىزى ئالتە گىرام، خەشخاش توققۇز گىرام، ناۋاتتىن 36 گىرام ئېلىپ، بۇ، دورىلاردىن ئاتىلا تەييارلاپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆۋەندىكى لوئوق يۆتەلگە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ: خەشخاش ئۇرۇقى، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى تاتلىق قاپاق مېغىزى، پىستە ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، 160 گىرام قەنتنى قىيام قىلىپ، يۇقىرىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلىنىدۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يالاپ بېرىلىدۇ.

يەنە بىر لوئوق نۇسخىسى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خۇببازى ئۇرۇقى، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، رۇببىسۇس، تاتلىق بادام مېغىزى، ئاقلانغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، باقىلە ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى مېغىزى، گاۋزىبان، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ناۋات قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، گىل ئەرمىنىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ ھەمدە ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈلىدۇ.

تۆەندىكى ھەببى نەزلىبەندنى ھەكىم ئەتا ئەشرەف ئىجاد قىلغان بولۇپ، بۇرادىرىم نەجىبۇللاخان سىناقتىن ئۆتكۈزگەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تاباشىر، زەھرى مۆھرە خىتائى، زەپەر ھەربىرى ئىككى گىرامدىن، لاچىندانە، يۇمغاقسۇت ھەربىرى 1.5 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تۆت گىرام، بەسباسە بىر گىرام، جويۇز بىر گىرام، ئالىي دەرىجىلىك ئەپيۇن 12 گىرام دەسلەپتە ئەپيۇن نىپان ئەرقى بىلەن ئېرىتىلىدۇ، ئارقىدىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭ بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ، بىمارنىڭ يېشى ۋە مىزاجىغا قاراپ كەچتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. لوباندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پان بىلەن ئىستېمال قىلسا يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆكرەكتىكى كېرەكسىز شىلىمشىق ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، تۆت قىرات[1] مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم، ھەكىم نەجىب ئابادىي ئىشلەتكەن تۆۋەندىكى سۇفۇپ نۇسخىسى پايدا قىلىدۇ: كەتىرا، بىخسۇس، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، نەمەك روسە[2] دىن ئالتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ بىر گىرام ئىچىلىدۇ.

تۆۋەندىكى لەۋز چايى نۇسخىسىنىڭمۇ ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدىغانلىقى بايان قىلىنغان: جۇڭگو چېيى، شاكال بەدىيان، پىننىلىق ھەربىرى 12 گىرامدىن، تۇرۇنجى پوستى ئالتە گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى 350 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىگىنى 3 ~ 4 قېتىم قاينىتىپ پەسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ناۋاتتىن 250 گىرام سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇستىدىن ئەنبەر ئەشھەبدىن بىر گىرام، قەرنەپىل، دارچىن، لاچىندانە، قاقىلە، سىپار چەكنى[3]، ئۇد غەرقىدىن ئالتە گىرامدىن، مەستىكىدىن 12 گىرام، ئىپاردىن بىر گىرام ئېلىپ، سوقۇپ سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بادامدىن ئالتە گىرام سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

جالىنۇس مېڭە كېسەللىكىرىنى داۋالاشتا غار ـ غاردىن ياخشىراق دورا يوق دەپ ئېيتقان. بەلغەمدىن بولغان نەزلە ئۇچۇن ھەكىم ئىلاھى بەخش ھەزرەتلىرىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى پايدىلىقتۇر: كاھۇ، بەزرۇلبەنجى، كۆكنار، ھەببۇلئاسنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 750 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمى چىققاندا سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى تۆۋەندىكى غار ـ غارنى بۇيرىغان: يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ بەش گىرام، ئاقلانغان بىخسۇس، كۆكنارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمى چىققاندا دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىنىدۇ. ھەزرىتى ئىشان قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل ئۇچۇن 250 گىرام ئۆچكە سۈتىنى قىزىتىلغان تۆمۈر بىلەن قاينىتىپ، 12 گىرام ئاددىي خەشخاش شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرۈشنى تەۋسىيە قىلغان.

ئاددىي خەشخاش شەربىتى: خەشخاش پوستىدىن 58 گىرام ئېلىپ، 750 مىللىگىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇچتىن بىرى قالغاندا 250 گىرام ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ ئىچىلىدۇ.

① قىيرات ـــ قەدىمكى ئۆلچەم بىرلىكى.
② نەمەك روسە ـــ پەيا بانسە.
③ سىپار چەكنى ـــ فۇپەلنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، دانىسى كىچىك، قىزىلگۈل رەڭگىدە بولىدۇ.

يۆتەلگە گىرىپتار بولغان ۋاقتىمدا ھەكىم ئاتا ئەشرەف نەكپۇرى ھەزرەتلىرى تۆۋەندىكى خەشخاش شەربىتىنى بۇيرۇۋېدى، ناھايىتى پايدا قىلغان ئىدى: ئۇرۇقى ئېلىنمىغان خەشخاشتىن 15 دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيىدىن 24 گىرام ئېلىپ، كەچتە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ پىسەپلىرىنى ئايرىۋېتىپ، ئاق شېكەردىن 125 گىرام قوشۇپ قىيام قىلىپ ئوتتىن چۈشۈرۈپ، ئۈستىدىن يەتتە گىرام كەتىرا تالقىنى، توققۇز گىرام سەمغى ئەرەبى، 12 گىرام نىشاستە قوشۇپ، ئوتتىن چۈشۈرۈپ كۈندە 5 ~ 6 قېتىم ئىككى گىرامدىن ئېلىپ يالىسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

116. رۇبائىي

نەپەس قىستاش قىلسا سېنى بىئارام،
ئىزدىگىن قۇتۇلۇش ئۈنىڭدىن داۋام.
سەۋەبى بولسا ئۈنىڭ بەلغەم ئەگەر،
داۋا قىل يوقالسۇن شۇ سوغۇق زوكام.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: نەپەس قىستاش.

تەرىپى: نەپەسنىڭ سىقىلىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەبچە «زەيقۇننەفەس»، «بۇھىرى»، «ئۇسرى نەفەس»، ھىندىچە «دۇمە» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كۆپ ھاللاردا بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇسسىماسلىق، سوغۇق ھاۋا زىيان قىلىش، ئىسسىق ھاۋادىن راھەتلىنىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر كېسەلنى داۋالاش 82 ـ رۇبائىيدا بايان قىلىنغان ئىدى. ئەمما ئۇخلاشتىن بۇرۇن بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدىغانلىقىنى بايقىدىم. بۇنىڭ ئۈچۈن 125 گىرام بۇغداي كېپىكىنى 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا يەتتە دانە تاتلىق بادام مېغىزى، يەتتە گىرام تاتلىق قاپاق مېغىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بەش گىرام كالا يېغى بىلەن داغلاپ، ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىلمان ھالدا ئىچسە پايدا قىلىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى زەرنىخ گاۋدەنتى① كۈشتىسىنى ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە ئوخشاش بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، بەلغەمنىڭ كۆپىيىشى، ياشانغانلاردىكى زىققە نەپەس ۋە يەلدىن بولغان ئاغرىقلارغا بەرسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلاتتى. ئىشتىھانىمۇ ئاچاتتى. ئۇنىڭ ئىستېمال مىقدارى ئىككى دانە گۈرۈچ چوڭلۇقىدا بولۇپ، تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇراتتى. يەنە ھىندىستاندا بولىدىغان «گىيگا» دەپ ئاتىلىدىغان گال ئىششىقىغىمۇ شىپا بولاتتى. ئۇنىڭ قۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام مىقداردا ئېلىپ، ئىششىغان گالغا سۈرۈپ ئۈستىدىن قۇرۇق پاختا بىلەن تېڭىپ ئۈستىدىن بىر پارچە قوغۇشۇننى قويۇپ تاڭاتتى.

---

① زەرنىخ گاۋدەنتى ـــ زەرنىخنىڭ بىر تۈرى.

مەزكۇر زەرنىخ كۇشتىسىنىڭ تەييارلىنىشى: زەرنىخ گاۋدەنتىدىن 48 گىرام ئېلىپ، ئۈستىگە سەككىز دانە يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ سالايە قىلىنغان مەلھىمىنى سۈركەپ، ياۋا كالا تېزىكى بىلەن ئاقىرىپ ھاكتەك بولغۇچە كۆيدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

يەنە ياخشى پىشقان ئەنبە مېۋىسى ئەرقىنىڭ بۇ جەھەتتە ناھايىتى ياخشى پايدىسى بارلىقى بايان قىلىنغان ۋە ماختالغان.

مەزكۇر ئەرەقنىڭ تەييارلىنىشى: ياخشى پىشقان ئوتتۇرا ھال چوڭلۇقتىكى ئەنبەھ مېۋىسىدىن 200 دانە ئېلىپ، سىقىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا پىرسىياۋشان، بىخسۇسىنىڭ ھەربىرىدىن 125 گىرام قوشۇپ ئەرەق قازىنى بىلەن ئەرەق تارتىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە 58 گىرامدىن ئىچىلىدۇ.

يەنە لوئوقى كەتانمۇ پايدا قىلىدۇ.

لوئوقى كەتاننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زىغىر ئۇرۇقى بىلەن تاتلىق بادامنىڭ ھەربىرىدىن 36 گىرام ئېلىپ سالايە، قىلىپ ئۇنىڭغا ئۈچ ھەسسە ساپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ 12 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرھۇم مەۋلىۋى غولام گىيلانىخان ھەزرەتلىرىنىڭ ئۇلۇغ پەرزەنتى غۇلام نەبىيخان مۇراد ئابادىينىڭ ئىجاد قىلغان سۇفۇپى سىياھ نۇسخىسىنىڭمۇ ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى سىناقتىن كۆپ ئۆتكۈزدۈم.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نەمەك چەرچىتە [1]، جۇۋىنە، نانخا، نەمەك سانبەھرى، ماھىبور [2] نىڭ ھەربىرىدىن 152 گىرام، بانان گۈلىدىن پۈتۈن دورىلار باراۋىرىدە ئېلىپ، سوقۇپ قاچىغا قاچىلاپ ئېغىزىنى گىل ھېكمەت بىلەن مۇستەھكەملەپ، ياۋا كالا تېزىكى بىلەن 15 كۈن كۆيدۈرگەندىن كېيىن ئوتتىن چىقىرىپ سالايە قىلىپ، بىر گىرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇزرۇكۋار ھەزرىتى شاھ ئېھسان ئەلى ھەزرەتلىرىنىڭ شاھ ئابدۇلكەرىمخان ئىسلامنىگەر ئالىيلىرى ئارقىلىق ماڭا يەتكەن شىڭگىرىپ كۇشتىسىنىڭ ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى، ھەتتا ئۇنىڭ بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدىغانلىقىنى بايقىدىم.

مەزكۇر كۇشتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: شىڭگىرىپتىن 12 گىرام ، پىلپىلدىن 24 گىرام ئېلىپ، ھەر ئىككىسىنى ئۈچ كۈنگىچە سالايە قىلىپ كالىنىڭ يېڭى سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىپ، كالا يېغى بىلەن قورۇپ پىشۇرۇلىدۇ، كۇمىلاچلاردىن كۆپۈكچىلەر ئۆرلىگەندە توختىتىلىدۇ. بۇ قەدىنىسىمىنىڭ سۆزىدۇر، ئەمما شاھ ئابدۇر رەھىم ئەلى سىھانپورىنىڭ ئېيتىشىچە، رەڭگى قارىدىغىچە قورۇش، بىر تەرىپى قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىر تەرىپىنى قورۇش، ھەر ئىككى تەرىپى قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن قازاندىن ئېلىپ، سالايە قىلىش لازىم ئىكەن. 0.12 گىرام مىقداردا ئېلىپ، پان دەرىخى يوپۇرمىقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

---

[1] نەمەكى چەرچىتە ـــ تۇزنىڭ بىر تۈرى.

[2] ماھىبور ـــ بېلىقنىڭ بىر خىل تۈرى.

117. رۇبائىي

نەپەس سىقىش كىمگە يار بولسا ئەگەر.
يامان ھىد، چاڭ، تۈتۈن، دۈشمىنى خەتەر.
سوغۇق سۇ، توقلۇق ۋە كۈندۈزكى ئۇيقۇ.
يامان ھىد ۋە تۈتۈن چاڭدىنمۇ بەتتەر.

شەرھىيسى:

زىققە نەپەس كېسىلىگە سېسىق پۇراق، تۈتۈن، چاڭ ـ توزان، سوغۇق سۇ، توقلۇق، كۈندۈزى ئۇخلاش قاتارلىقلار ناھايىتى زەرەر قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلاردىن پەرھىز قىلىپ كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىمدۇر.

118. رۇبائىي

قان تۈكۈرۈشتىن بولسا ئىشىڭ دىشۋار،
ئارپا سۈيى، ماشتىن قىل غىزا زىنھار.
باشلا ئىچىشكە شەربىتى ئەنجبار،
سەپ ئەرەب يېلىمى، كەھرىۋا، گۈلنار.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قان تۈكۈرۈش.

تەرىپى: گال، كاناي ياكى باشقا ئەزالاردىن چىققان قاننىڭ تۈكۈرۈك بىلەن چىقىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئىسسىقلىق ياكى تومۇرنىڭ بۇزۇلۇشى، زەخىم ئېغىزىنىڭ ئېچىشلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىسسىق، ئۆتكۈر نەرسىلەرنى يېيىش، يۆتەل بىلەن تۈزلۈق بەلغەم چىقىش، بۇرۇن قاناش، يۈزنىڭ قىزىل بولۇشى، زەربە تېگىش، مۇشەققەت تارتىش، كۈچلۈك ئاۋاز بىلەن ۋارقىراش ياكى كۈچەپ قەي قىلىش تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: ئەنجبار شەربىتى ئىچىلىدۇ.

ئەنجبار شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: چالا سوقۇلغان ئەنجباردىن 24 گىرام ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ پسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ تەۋسىيە قىلىشىچە، 500 مىللىگىرام قاينىتىلغان ئۆچكە سۈتىگە مۇۋاپىق مىقداردا قېتىق ياكى چۈچۈمەل دوغاپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈلدۈرۈپ، تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن تاتلىق قىلىپ ئەتىگەندە ئىككى گىرام ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدىكەن. سافىن تومۇرىدىن قان ئالسا ماددىنى يىراق ئەزاغا مايىللاشتۇرغىلى بولىدىكەن. 5 ~ 6 كۈن مائۇلجەبىن ئىچكۈرۈش لازىم ئىكەن، مۇۋاپىق كەلسە بىرەر ئايغىچە ئىچكۈرسە بولىدىكەن. سۈت مىقدارىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىنى تېۋىپ

www.uyghurkitap.com

ئۆزى بەلگىلىسە بولىدىكەن. ئارقىدىن 5 ~ 6 قېتىم مۇسھىل بېرىش، يەنى مائۇلجەبىنگە خىيار شەنبەردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈرۈش ئارقىلىق ماددىنى 5 ~ 6 قېتىم سۈرۈش لازىم ئىكەن. بىمارغا سىركە، تەرەنجىبىن زىنھار ئىستېمال قىلدۇرماسلىق، غىزاسىغا ئۆچكە گۆشى بىلەن بىللە نان ياكى پولۇ بېرىش لازىم ئىكەن.

قان تۈكۈرۈش يۆتەل بىلەن بىرگە بولسا تۆۋەندىكى ھەب بېرىلسە تولۇق پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گىل ئەرمىنى، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، كەتىرا، رۇبىبسۇ، تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ئەرەب يېلىمى، خۇنسىياۋشاننىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام، نىشاستە، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، ئەنجبار يىلتىزى، ئاقلانغان بىخشۇسىنىڭ ھەربىرى بەش گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ بېھى ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ دائىم ئېغىزغا سېلىپ شىرىسىنى يۇتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

119. رۇبائىي

سىل كېسەل دەردىدىن بولغاندا بىزار،
ئارپا سۇ ھەم ئىنەك سۈتى بەر داۋام.
نەچچە رەت تەدبىردىن تۈزەلمىسىمۇ،
قىل يەنە داۋانى توختاتماي داۋام.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئۆپكە سىلى.

تەرىپى: ئۆپكە يارىسىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئۆپكە ئىششىقى، بىقىن ئىششىقى، زۇكام، كۆپ مىقداردىكى نەزلە سۈيۇقلۇقىنىڭ باشتىن چۈشۈشى ياكى ئۇزاق مۇددەت يۆتىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىماردا دائىملىق قىزىتما ۋە يۆتەل بىلەن يىرىڭلىق بەلغەم تۈكۈرۈش بولىدۇ. يىرىڭلىق بەلغەم بىلەن ئادەتتىكى بەلغەمنىڭ پەرقى شۇكى، يىرىڭنى ئوتقا سالسا سېسىق پۇرايدۇ، سۇغا تاشلىسا چۆكىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى ئارپا سۈيى بىلەن ئېشەك سۈتى ئىچىشنى بۇيرىغان. مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي تاباشىر، سەتگىلۇ[①] دىن يەتتە گىرامدىن، رۇبىبسۇستىن تۆت گىرام، كەتىرا، نىشاستىدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنىڭغا دورىلار مىقدارىدا ناۋات قوشۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىشنى، ئارقىدىن ئۆچكىنىڭ يېڭى سۈتىنى رەختتىن ئۆتكۈزۈپ بىر قانچە كۈن ئىچىشنى تەۋسىيە قىلغان.

سۇفۇپى خەشخاشمۇ ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلەر، سىل، يۆتەل ۋە گال، نەپەس

① سەتگىلۇ — گىلۇ ئۆسۈملۈكىنىڭ قىيامى.

ئەزالىرى قۇرۇقلۇقىغا شىپا بولىدۇ.

سۇفۇپى خەشخاشنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: خەشخاش ئۇرۇقىدىن 15 گىرام، ئەرەب يېلىمى، قورۇلغان نىشاستە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، ئاقلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 10 گىرام، ئاق تاباشىردىن تۆت گىرام، بېھى ئۇرۇقى مېغىزى، رۇبىبسۇسنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇفۇپ تەييارلاپ ئۇنىڭدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، ئۆچكىنىڭ يېڭى سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

120. رۇبائىي

ئۆپكە ئىششىقىغا داۋا ئىزدىسەڭ،
ئىچ شەربەت نېلۇپەر ھەمدە بىنەپشە.
كۆڭلۈڭدە غىزاغا بولسا مايىللىق،
ئارپا ھەم ماش ـ ئەدەس سۇيىدىن كەچمە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئۆپكە ئىششىقى (ئۆپكە ياللۇغى).

تەرىپى: ئۆپكىنىڭ ئىششىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان ياكى سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق ماددىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دائىملىق قىزىتما بولۇش، نەپەس قىستاش، يېنىچە ياتالماسلىقتەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھىنىڭ بۇيرىغان تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ.

بىنەپشە شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گۈلبىنەپشىدىن 24 گىرام ئېلىپ، بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن 24 گىرام ئېلىپ، نېلۇپەر ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

121. رۇبائىي

ئەھۋالىڭ بەرسە گەر شۇسىدىن خەۋەر،
تىرىشقىن شىپاغا يوقالسۇن خەتەر.
قان ئالغىن باسلىق تومۇرىدىن ھەم،
ئىچ چىلان سۇيىنى، شەربەت نېلۇپەر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: شۇسە، زاتىلجەنبى (كۆكرەك پەردە ياللۇغى).

تەرىپى: بىقىننىڭ كۆكرەككە يېقىن پەردىلىرىنىڭ ئىششىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا ياكى سەپرالىق قاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دائىملىق قىزىتما، نەپەس قىستاش، بىقىن سانجىغاندەك ئاغرىش، تومۇرى

www.uyghurkitap.com

ھەرە چېشىسىمان سوقۇش، دەسلەپتە قۇرۇق يۆتىلىش، ئارقىدىن قان تۈكۈرۈشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: باسلىق ياكى سەرارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، نىلۇپەر شەربىتى چىلان سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، يەسمەن يېغى بىلەن تەييارلانغان تۆۋەندىكى قىرۇتى ئىشلىتىلسە ناھايىتى پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن (يەسمەن يېغى قوشماي تەييارلانسىمۇ دەرھال پايدا قىلىدۇ).

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىنەپشە گۈلى، ئىتئۈزۈمى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بابۇنە، خەشخاش پوستى، يېڭى باقىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر چاڭگال (تەخمىنەن 60 گىرام) ئېلىپ، 500 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمى چىققاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىدىن 15 گىرام، گۈل يېغىدىن 67 گىرام، يەسمەن يېغىدىن 22 گىرام ، بابۇنە يېغىدىن 13 گىرام قوشۇپ، تاكى سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا ئىللىمان ھالدا چېپىلىدۇ.

122. رۇبائىي

كۆكرەكنىڭ ئاغرىقى ئاشسا ھەددىدىن،
بولسىمۇ زاتىلسەدرى ئەينى خەتەر.
غىزادىن ئىزدىگىن ئارپا ئېشى، ماش،
داۋا بېرەر شەربەتلەردىن نىلۇپەر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: زاتىلسەدرى (كۆكرەك ئالدىنقى تەرەپ پەردىسىنىڭ ياللۇغى).

تەرىپى: كۆكرەكنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى پەردىنىڭ ياللۇغى.

سەۋەبى: سەپرا ياكى سەپرالىق قان سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دائىملىق قىزىتما ۋە نەپەسلەنگەندە كۆكرەك ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى بۇيرىغان داۋا بىلەن غىزا بېرىلىدۇ. ئېيتىلغىنىدەك مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. ئاغرىق بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا 113 ـ رۇبائىيدا ئېيتىلغان نۇسخا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

123. رۇبائىي

ئىلىم قۇۋۋىتىدىن ياشارغان كىشى،
چىقارماق ئىزدىسەڭ ئارتۇق خىلتىنى،
شۇسە، زاتىلرىيە، زاتىلسەدرىدە،
كىلىزما قىل، ئىشلەتمىگىن سۈرگىنى.

شەرھىيسى:

بۇ ئۈچ خىل كېسەلنى داۋالاشتا ئىچىنى سۈرىدىغان دورا بېرىلمەيدۇ، بەلكى

مۇسەنننىڭ رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى بايان قىلغان كىلىزما نۇسخىسى ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى ئىچىنى سۈرىدىغان دورىلار ماددىلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ قوزغىتىدىغان بولغاچقا، قوزغالغان ماددىلارنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىش خەۋپى بولىدۇ.

كىلىزما نۇسخىسى: بىنەپشە، نىلۇپەر، خۇببازى، ئىتئۈزۈمى، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلاردىن 10 گىرامدىن، چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلانىڭ ھەربىرىدىن 15 دانە، چالا سوقۇلغان سەۋزە ئۇرۇقىدىن 35 گىرام، قىزىلچا سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ، ھەممىسىنى 800 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن 42 گىرام شىرخىست، 17 گىرام كالا يېغى قوشۇپ 2 ~3 قېتىم ئىلمان ھالدا كىلىزما قىلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى زاتىلسەدرى، كۆكرەك ئاغرىقى ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتىنىڭ تەرىپىنى كۆپ قىلاتتى.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: چىلان، سەرپىستان، بىنەپشىلەردىن 36 گىرامدىن ئېلىپ، تەخمىنەن 200 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۈچ ھەسسە ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

124. رۇبائىي

خەفەقانىنىڭ پەرھىزى تۇتقاندا كىشى،
ئاڭلىغىن ھېكمەتلىك بىر سۆزنى مەندىن.
قازانىڭ قەيەردە يانسا غەم ئوتى،
پەرھىز قىل ئوخشىشى يەنى تۇتۇندىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: خەفەقان.

تەرىپى: يۈرەك سىلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: مال ـ دۇنيادىن ئايرىلىپ قېلىش، ئۇرۇق ـ تۇغقان، بالا ـ چاقىلىرى قازا قىلىش ياكى باشقا يۈرەككە زىيان قىلىدىغان ئىشلارغا دۇچار بولۇشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەپەككۇر بۇزۇلۇش، ياتسىراشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بىمارلار ساياھەت قىلىش، سەپەر قىلىش ۋە خۇشاللىق ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇش ۋە ياخشى كىشىلەر بىلەن ھەم سۆھبەت بولۇشقا دەۋەت قىلىنىدۇ. جەۋاھىر مۆھرە[1] نىڭ رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، روھ ۋە تەبىئىي ھارارەتنى ئاشۇرۇش رولى ياخشى بولۇپ، خەفەقان ۋە باشقا يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

جاۋاھىر مۆھرەنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پادىزەھرى كانى[2] ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا، لاجۇۋەرد، قىزىل ياقۇت، كۆك ياقۇت، سېرىق ياقۇت،

---

① جەۋاھىر مۆھرە ـــ بىر خىل مۆرەككەپ دورا.

② پادىزەھرى كانى ـــ زەھرى مۆھرە.

www.uyghurkitap.com

زۇمرەت، قىزىل ھېقىق، كۈمۈش ۋاراق، مەستىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، ئالتۇن ۋاراق، جەدۋار، نارجىل دەريائى، ئەنبەر ئەشھەب، ئىپار، مۇمىيا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارقىدىن 250 گىرام گۈلاب بىلەن سالايە قىلىپ، كەنار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ئالتۇن ۋاراققا ئوراپ تەييارلىنىدۇ، ھەر قېتىمدا كۆپ بولغاندا يېرىم گىرامغىچە مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەر بىلەن ئىچىلىدۇ.

125. رۇبائىي

باشلانسا خەفەقان سوغۇقتىن ئەگەر،
ئاڭلىغىن سۆزۈمنى قىلغىن سەن تەدبىر.
پۇرا تۇرۇنجى پوستى، ئۇد ھەم ئەنبەر،
سۇر كۆكرىكىڭگە غالىيە، شۇ تەدبىر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: خەفەقان.

تەرىپى: يۈرەك سېلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ نورمالسىزلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەلغەم خىلتىدىن بولسا بىمارنىڭ تومۇرى يۇمشاق بولىدۇ، تىلى ۋە چىرايى ئاق بولىدۇ. سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا تومۇرى قاتتىق سوقىدۇ، روھىي ھالىتى جىددىيلىشىدۇ ۋە مالىخولىياغا ئوخشاش ھالەت كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىفنىڭ بۇيرىغان تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي كېۋەز گۈلى شەربىتىنىڭ ئۇنىڭغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدىغانلىقىنى بايان قىلغان ئىدى.

كېۋەز گۈلى شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كېۋەزنىڭ ھۆل گۈلىدىن 125 گىرام ئېلىپ، 2000 مىللىلىتىر يامغۇر سۈيىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سىقىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، ئىككى گىرام زەپەر قوشۇپ 60 گىرام گۈلاب تەييارلىنىدۇ، بىدمۇشكى ئەرقى ۋە گاۋزىبان ئەرقى بىلەن ئىچىلىدۇ.

كېسەل سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا تۆۋەندىكى سۇفۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئالتۇن ۋاراق ئۈچ دانە، كۈمۈش ۋاراقتىن ئالتە دانە، ساپ ئىپار، كافۇر قەيسۇرىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ سۇرۇخ[①] تىن، ھۇماما، تاتلىق قۇستىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام، قورۇلغان زەمچىدىن يەتتە گىرام، زورەمبات، قەرنەپىل، گۈلى گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، دۇرنەج ئەقرەبىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە سۇرۇختىن ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇفۇپ قىلىپ ئۇچكە بۆلۈپ ئاي بېشىدا بىر بۆلىكى مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ گۈلاب بىلەن ھەب قىلىپ،

① سۇرۇخ — ئۆلچەم بىرلىكى بولۇپ، بىر سۇرۇخ 0.12 گىرامغا باراۋەر.

ئىككى دانە كۆمۈش ۋاراق، بىر دانە ئالتۇن ۋاراق بىلەن ئوراپ، ئەتىگەندە يۇتۇپ ئۈستىدىن بىدىمۇشكى ئەرقى ئىچىلىدۇ، قالغان ئىككى بۆلىكى ئايىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بىر بۆلىكى، ئاخىرىدا يەنە بىر بۆلىكى يوقىرىدىكى ئۇسۇل بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

126. رۇبائىي

ئىسسىق خەفەقاندىن ئوت بولسا كىشى،
ئۆچۈرمەككە ئوتنى سەپ داۋا سۈيى،
كافۇر، گۈلاب، سەندەللەرنى بىر قىلىپ،
قوشقىن تىلاغا يەنە ئالما سۈيى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: خەفەقان.

تەرىپى: يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان يۈرەك سىيلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىز قۇرۇش، ئۇسساش، تومۇرى تېز سىيلىش ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدىكى رۇبائىيدا ئېيتىلغان دورىلارنى سالايە قىلىپ تىلا تەييارلاپ، ئاشقازان بوش ۋاقىتتا يۈرەك ئەتراپىغا چېپىلىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي گۈلى چاندىنى گۈلقەنتىدىن كۈندە 24 گىرام يېسە ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايان قىلغان.

گۈلى چاندىنى گۈلقەنتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھۆل گۈلى چاندىنىدىن 200 گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 500 گىرام قەنت قوشۇپ، ئېزىپ ئاپتاپتا قويۇپ پىشقاندا يېيىشكە بېرىلىدۇ.

مەرھۇم بۇرادىرىم ھەكىم پەيزۇللاخان تۆۋەندىكى خېمىر دورىنىڭ ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايان قىلغان.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەھرى مۆھرە خىتائى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا شەمئى، كۆك يەشەب [1]، كۆك تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، 250 گىرام كېيۈرە ئۇسسۇلۇكى سۈيى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. گۈلى گاۋزىبان، ئاق سەندەل، گۈلسىيۈتى، گاۋزىبان يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، 60 گىرام ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىدىكى دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئاخىرىدا تۆت گىرام كۆمۈش ۋاراق قوشۇپ ياخشى ئۆزلەشتۈرۈپ، ھەر قېتىمدا تۆت گىرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

---

[1] كۆك يەشەب — يەشەب بىر خىل سۇزۇك، پارقىراق تاش بولۇپ، ئاق، كۆك ۋە كۆل رەڭدىن ئىبارەت بىر قانچە خىل بولىدۇ. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش تەسىرى بار.

www.uyghurkitap.com

127. رۇبائىي

تېز سوقسا يۈرىكىڭ قان خىلتىدىن تېز،
شېرىن سەنەم چۈپلىرىنى تاپساڭچۇ،
قىلىپ خوش ـ خوش قۇچىقىڭغا ئالساڭچۇ،
ھەققى ئۇچۇن ئۇنچە ـ مارجان تۆكسەڭچۇ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: خەفەقان.

تەرىپى: يۈرەك سېلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ تومۇرلىرى كۆپيۈش، چىڭقىلىش، ئەزالار ئېغىرلىشىش، ھۇرۇنلۇق، سۇيدۇكى رەڭلىك كېلىشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: سول قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ياكى مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى كۆرسەتكەن ئىلاج قىلىنىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي سەپرادىن بولغان بۇ كېسەلگە ئىنئىكاسۇلقەمەر[1] دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ ناھايىتى پايدا قىلىدىغانلىقىنى ئېيتقان. بۇ ئۆسۈملۈك ھەممە جەھەتتە باشقا ئۆسۈملۈكلەرگە ئوخشايدۇ، پەقەت يوپۇرمىقى يۇمشاقراق بولىدۇ. گۈلى ئاق، پىيالە چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئىچىگە 200 گىرام ئەتراپىدا سۇ سىغىدۇ، ئاي نۇرىدا كۆپ ئېچىلىدۇ، نىلۇپەر گۈلىگە ئوخشاش ھۆل پۇرايدۇ. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىلەردە سوغۇقىدۇر، بۇنىڭغا ئۇنىڭ رەڭگىنىڭ ئاقلىقى، پۇرىقىنىڭ ھۆللۈكى دالالەت قىلىدۇ. ئۇ سەپرادىن بولغان قۇرۇق ئىسسىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ، بۇنىڭغا ئۇنىڭ شاخلىرىنىڭ ئۇزۇن ئۆسۈشى، گۈلىنىڭ تېز قۇرۇشى، شىلىمشىق بولۇشى دالالەت قىلىدۇ. ئومۇمەن ئۇ باش ئاغرىقى، زۇكام، تەپ، نەزلە، تەشنالىق، سۇيدۇك ئېچىشىپ كېلىش، زىيابىتۇس، باھ، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئوخشاش سەپرا، يەنى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدۇ. بۇخاراتنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئاقلانغان ئۇرۇقىدىن 80 گىرام ئېلىپ، 250 گىرام ئوغلاق گۆشى بىلەن ئىستېمال قىلسا ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ باھ قۇۋۋىتىنى ناھايىتى ياخشى ئاشۇرىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىدىن 24 گىرام ئېلىپ، 12 گىرام ناۋات شېرىنىسى قوشۇپ ئۇسسۇزلۇق قانغۇدەك مىقداردا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ناشتىدا ئىچىلىدۇ. بۇ گۈلنىڭ ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا گۈلى مىشكنار، گۈلى تورى ۋە گۈلى شېكەر قەند ۋە گۈلى كۇنجۇتتۇر.

تۆۋەندىكى غالىيە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەنبەر تۆت گىرام، قەنت، ئىپار ئىككى گىرامدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ بىلسان يېغى ياكى نىلۇپەر يېغى بىلەن سالايە قىلىپ ئىشلىتىدۇ.

تۆۋەندىكى نىلۇپەر يېغى ئىشلىتىلىدۇ.

---

① ئىنئىكاسۇلقەمەر ــ بىر خىل ئۆسۈملۈك.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نىلۇپەرنىڭ ھۆل گۈلىدىن 60 گىرام ئېلىپ، 400 گىرام بادام يېغىغا چىلاپ 40 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى قۇرۇق نىلۇپەر يوپۇرمىقىدىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، بىر چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا بادام يېغى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

128. رۇبائىي

بىھوشلۇق قىلىپ گەر كىشى يۈرىكىن،
خەتەردە ھاياتنى بولسا يۈرمىكى.
سوغۇق سۇ، گۈلاب ھەم سەپكىن يۈزىگە،
چاغ سۈزۈلگەي شۇ تامان كۆڭۈل ئەينىكى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بىھوشلۇق.

تەرىپى: ھوشسىزلىنىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: خەفەقانىنىڭ كۈچىيىشىدىن ياكى زىيادە ئىچ سۈرۈش، قان كۆپ چىقىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: خەفەقانىنىڭ كۈچىيىشىدىن پەيدا بولغان بولسا خەفەقانىنىڭ تەكرار قوزغىلىش تارىخى بولىدۇ. زىيادە ئىچ سۈرۈش، قان كۆپ چىقىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان بولسا، ئەنە شۇ سەۋەبلەر ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش: خەفەقانىنىڭ كۈچىيىشىدىن بىمار كۆپ ھوشسىزلانسا ھاياتى خەۋپلىك بولىدۇ، بۇ چاغدا مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھىنىڭ بۇيرىغان تەدبىرىنى قىلىش لازىم. قەي قىلدۇرۇش كۆپ تەرلىمىگەن شەرت ئاستىدا بىھوشلۇقنىڭ ھەممە تۈرىگە شىپا بولىدۇ.

بىھوشلۇق زىيادە ئىچ سۈرۈش ۋە قاناش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا بېھى شەربىتى ياكى چىلان شەربىتى بىلەن بىرلىكتە ھەببى جاۋاھىر ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ ھەبنىڭ نۇسخىسى كېيىن بايان قىلىنىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرىمۇ مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلگە خوشلۇق يەتكۈزىدۇ، ۋەسۋەسچىلىك، تۇرلۇك مالىخولىيا ۋە خەفەقانغا ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گاۋزىبان گىيلانىيدىن 36 گىرام، گۈلى گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگو ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، تاباشىردىن توققۇز گىرام، ئەنبەر ئەشھەبتىن ئىككى گىرام ئېلىپ، تاباشىر بىلەن ئەنبەردىن باشقا دورىلارنى 1000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ سۈنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل بىلەن ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا تاباشىر بىلەن ئەنبەرنى ئارىلاشتۇرۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئالتە گىرام كۈمۈش ۋاراق بىلەن ئىككى گىرام ئالتۇن ۋاراق ئارىلاشتۇرۇپ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زەھرى مۆھرە خىتائى، زۇمرەتنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، سالايە قىلىپ قوشۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ 3 ~9 گىرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

129. رۇبائىي

قارا بىھوش ئىللەتكە ئىشلەت پەم،
ئېنىقلا سەۋەبنى ئەقلۇ ـ ھوش بىلەن.
سەۋەب قان، سەپرا ۋە باشقا ماددا،
قىل داۋا مۇۋاپىق تەدبىرى بىلەن.

شەرھىيسى:

ئېغىر ھوشسىزلىقنى داۋالاشتا كېسەلنىڭ سەۋەبىگە قارشى ئىلاج قىلىنىدۇ. داۋانىڭ خاتا بولۇپ قېلىشىدىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

ئەمچەك كېسەللىكلىرى

130. رۇبائىي

بولسا ئەمچەك ئىششىقى سەندە پەيدا،
بولما غاپىل، قىلما ئارتۇق سۆز ئەسلا.
سوقۇپ باقىلە، قوشۇپ سىركەنجىۋىل،
زىماتلار قىلغىن، شۇ چاغ تاپقاي شىپا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئەمچەك ئىششىقى.

تەرىپى: سۈت بېزىنىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەپرادىن بولسا تېرە رەڭگى سېرىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، ئىششىغان ئورۇننىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى ۋە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. قاندىن بولسا ئىششىغان ئورۇننىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا ئاق، سەۋدادىن بولسا قارامتۇل بولىدۇ.

داۋالاش: سەپرادىن بولسا مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى سەپرادىن بولغان ئىششىقلارنى داۋالاشنىڭ تەدبىرلىرىنى قىلىشنى تەۋسىيە قىلغان. قالغان ئىلاجلار ئەھۋالغا قاراپ قىلىنسا بولىدۇ.

قان خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ئاق لەيلىگۈلىدىن ئالتە گىرام، ئارپا ئۇنى، باقىلە، رۇسۇت مەككىلەردىن تۆت گىرامدىن، ئىتئۇزۇمى بىلەن قىزىل سەندەلدىن 21 گىرامدىن ئېلىپ، ئىتئۇزۇمى سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ، ئىلمان گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا قۇرۇق پىنىندىن توققۇز گىرام، باقىلە ئۇنىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، 12 گىرام سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا زىمات قىلىنىدۇ. يەنە قۇرۇق نان، باقىلە ئۇنى، ئارپا ئۇنى، شۇمشا ئۇنى، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، زەپەردىن ئىككى گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر دانە تۇخۇم ئېقى ۋە 12 گىرام گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىپ ئەمچەككە چېپىلىدۇ. يەنە موم، ئۆردەك يېغىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا 12 گىرام كۇنجۇت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئالتە گىرام مەستىكى يېغى قوشۇپ ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا يەتتە دانە ئۇرۇقى ئېلىنغان قۇرۇق ئۈزۈم، بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا رەۋەنچىنى، رۇسۇت، مۇقەل، زەرچىۋە، قىزىل سەندەل، كۆك تۇتىيا، شۇمشا، كىيرۇ[①] قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ئىلمان ھالدا زىمات قىلىنىدۇ. يەنە كۆيدۈرۈلگەن فۇپەلدىن ئىككى گىرام، ئاقىرقەرھادىن ئۈچ گىرام، سەپىداپ كاشغەرىيدىن ئالتە گىرام، باقىلە ئۇنى، رۇسۇت، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆك ئىتئۈزۈمى ۋە كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدىن 12 گىرام، سىركە بىلەن گۈل يېغىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

131. رۇبائىي

بولسا سۈتۈڭ ئاز ۋە تەمى ئۆتكۈر ھەم،
چىڭ تۇرۇپ پەرھىزدە، بوشاشما ئەسلا.
ئىچ ئارپا سۈيى، نىلۇپەر شەربىتى،
پەرھىز قىل ئىسسىقتىن يېمىگىن ئەسلا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سۈت ئازلىق.

تەرىپى: تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنىڭ ئاز بولۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قۇرۇق ئىسسىق ماددا سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەندە سەپرانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە سۈت ئۆتكۈر ۋە سۈيۇق بولىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىلاج قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاق زىرە، بىرىنج ساتى[②]، لودە پەتانى[③] نىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 370 گىرام كالا سۈتى بىلەن ئاتىلا قىلىپ ئىچكۈزسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

---

① كىيرۇ ــ ئەرەبچە «تىنى ئەھمەر»، پارسچە «گىلى مۇغرە»، «گىل سۇرۇخ» دەپ ئاتىلىدۇ. سېرىقىقا مايىل قىزىل سېغىز لايدىن ئىبارەت. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، شىلىمشىقلاشتۇرۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قان توختىتىش، ئۈچەي يارىسى، بالىياتقۇ يارىسىغا شىپا بولۇش قاتارلىق تەسىرى بار.

② بىرىنج ساتى ــ گۈرۈچنىڭ بىر تۈرىدىن ئىبارەت.

③ لودە پەتانى ــ لودە بىر خىل چوڭ دەرەخنىڭ قوۋزىقىدىن ئىبارەت. بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسى مەھۋى مېۋىسىگە ئوخشايدۇ. ئۇ گۆجۈراتتىن چىقىدىغىنى ۋە تاغدىن چىقىدىغىنىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. گۆجۈراتتىن چىققىنىنىڭ ئىچى ۋە سىرتى قىزىل، ئاققا مايىل، سۈزۈك بولىدۇ. ئۇ «لودە پەتانى» دەپ ئاتىلىدۇ. تاغدىن چىقىدىغان تۈرىنىڭ سىرتى كۆككە مايىل، ئىچى قىزىل بولىدۇ. ئۇنى بوياقچىلار كۆپ ئىشلىتىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكلىرى

132. رۇبائىي

ئاغرىسا ئاشقازان ئەگەردە يەلدىن،
ئاڭلا ئىلاجغا ھېكمەتنى مەندىن.
بەر دىنار شەربىتى رەۋەننى قوشۇپ،
بۇيرۇ پەرھىز ئېشى ئۆگرە، ئەدەستىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى.

تەرىپى: ئاشقازاننىڭ يەلدىن بولغان ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يەل سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكىلىدۇ.

داۋالاش: دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ.

دىنار شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈلدىن 17 گىرامدىن، كاسىنە يىلتىزىدىن 35 گىرام، نىلۇپەر گۈلى، گاۋزىبان گۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، ئەپتىمۇن ئۇرۇقىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى ئۈچ ھەسسە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغاندا دورا پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات ياكى ئاق شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يەنە قاينىتىپ قىيام قىلىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە 37 گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 80 گىرام گۈلاب قوشۇپ تۆت گىرام رەۋەنچىنى تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا ئىچىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن، مەجۇنى كۇمۇنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى كۇمۇننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سىركىگە چىلاپ مۇدەببەر قىلىپ قورۇلغان قارا زىرىدىن 450 گىرام، پىلپىلدىن 135 گىرام، زەنجىۋىل، سۇزاپ ياكى يەرلىك پىنىدىن 180 گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى ياكى تۇزدىن 45 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرھۇم ھەكىم مەۋلىۋى خۇدابەخش سەرئەمىرىنىڭ خوجام ۋە يېتەكچىم ھەزرىتى شاھ ئابدۇل ئەلىم لوھاردىيغا يېزىپ بەرگەن تۆۋەندىكى نۇسخىسى بۇ كېسەلگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نەمەك لاھۇرى، غارىقۇن، قارا تۇز، ئەپتىمۇن ئۇرۇقى، رەۋەن-چىنى، ئۇستقۇددۇسنىڭ ھەربىرى تۆت گىرامدىن، سىيادان، ئاق زىرە، قارا ھېلىلىسىنىڭ ھەربىرى 10 گىرام، سانا يوپۇرمىقىدىن 24 گىرام، چىلاپا، زورەمبات، بەلىلە كابۇلى، رۇمبەدىيانلاردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ، ھەر قېتىمدا تۆت گىرامدىن ئىلمان سۇ بىلەن كاپ ئېتىلىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا ئىچى سۈرگەن ئادەمنىڭ ئىچىنى دەرھال توختىتىدۇ.

مەرھۇم خوجام، ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي نەمەك سۇلايمانى ئىستېمال قىلسا بۇ ناھايىتى پايدا قىلىدۇ، دەيتتى.

نەمەك سۇلايمانىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نەمەك لاھۇرى ياكى نەمەك سانبەھرىدىن 2000 گىرام ئېلىپ، قاچىغا قاچىلاپ ئېغىزىنى گىل ھېكمەت بىلەن بېكىتىپ تونۇرغا سېلىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، نەمەك سىندە [1]، نۆشۇدۇر، نەمەك كاچلۇن [2] نىڭ ھەربىرىدىن 180 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، قارىمۇچ، ئىزخىر مەككىلەردىن 62 گىرامدىن، ئاقمۇچتىن 48 گىرام ، ئەپتىمۇن، سۇمبۇل، ھىڭ، قارا زىرىلەردىن 24 گىرامدىن، دارچىن، سەۋزە ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، رۇمبەدىيانلاردىن 12 گىرام ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەزكۇر تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لوئابلىق چىنە ياكى ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ، ئامباردا ئارپا ئارىسىغا كۆمۈپ قويۇلىدۇ، قانچە كونىرىسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. قىشتا بىر گىرامدىن، يازدا تۆت مىللىگىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم، خوجام ھەببى سەندىرىينى ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ھەزىم ئاجىزلىقى ۋە يەل تۇرۇپ قېلىشقا ناھايىتى پايدىلىق دېگەن.

ھەببى سەندىرىينىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۇشەر گۈلى [3] بىلەن قارىمۇچتىن 24 گىرامدىن ئېلىپ سالايە قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئېلىپ، 62 گىرام بەدىيان ئەرقى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

---

① نەمەك سىندە — ئۇ تۇزنىڭ بىر خىل تۈرى بولۇپ، قىزىلغا مايىل ۋە ئاقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. ئىستېمال قىلىشقا بەكرەك ماس كېلىدۇ. ئۆپكىدىكى بەلغەمنى بوشىتىدۇ، قاندىكى مايىنى سىرغىتىدۇ. بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ. ئۇ تاشتۇز دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

② نەمەك كاچلۇن — ئۇ تۇزنىڭ بىر تۈرى.

③ ئۇشەر گۈلى — ئۇشەر ئىككى يىرىم گەز ئېگىز ئۆسىدىغان دەرەختىن ئىبارەت. ئومۇمەن بىر گەز ئېگىز ئۆسىدۇ. گەرچە شاختىن شاخ ئۆسۈپ ئەتراپقا يېيىلىسىمۇ، ئەمما كۆپ ھاللاردا يىلتىزىدىن شاخلاپ ئەتراپقا كېڭىيىدۇ. شاخلىرىنى سۇندۇرسا ئاق، قويۇق سۈت چىقىدۇ. سۈت يىلتىزىغا قارىغاندا شېخىدىن كۆپرەك چىقىدۇ. يوپۇرمىقى بەرگەد دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما ئۇنىڭدەك كۆك بولمايدۇ، بەلكى ئاققا مايىل بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى ۋە شاخلىرى ئۈستىدە ئاق رەڭلىك تۈۋىت بولىدۇ. گۈلى ناھايىتى چىرايلىق بولۇپ، سىرتىدىن ئاق، ئىچىدىن قىزىلغا مايىل بىنەپشە كۆرۈنىدۇ. گۈلى ئوتتۇرىدا قەرنەپىل بېشىغا ئوخشاش تۈزۈلۈش بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار. (مەخزەنۇل مۇفرىدات، ھەكىم كەبىرۇددىن).

ھەكىم ئەمىر سەنگە سىكەندەر ئابادىي مەزكۇر ھەبنىڭ تەركىبىنى تۆۋەندىكىدەك بايان قىلغان: قارىمۇچ، ئۇشەر گۈلى، قارا تۇز، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر گىرام ئېغىرلىقتا ھەب تەييارلاپ، 250 گىرام سۇ بىلەن چىقىرىلغان ئالتە گىرام بەدىيان شىربىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەكىم تالىپ ھۇسەيىن خۇرجۇۋىي مەزكۇر ھەبنىڭ تەركىبىنى تۆۋەندىكىدەك تەييارلىغان: قارىمۇچتىن 12 گىرام، ئېچىلمىغان ئۇشەر گۈلىدىن 36 گىرام، نەمەك سانبەھرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، بىرلىكتە سالايە قىلىپ كەنار دەشتى چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلارغا 24 گىرام گۇلاب بىلەن بىللە، ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارغا 12 گىرام بەدىيان ئەرقى بىلەن بىللە بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇستازىمىنىڭ ئەڭ ياخشى شاگىرتلىرىنىڭ بىرى بولغان دوستۇم ھەكىم نەبى بەخش ھەزرەتلىرى مەزكۇر ھەبنىڭ تەركىبىنى تۆۋەندىكىدەك نەقىل قىلغان: ئېچىلمىغان ئۇ-شەر گۈلى، پىلپىل، قارىمۇچلاردىن 12 گىرام، قارا تۇزدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، 36 گىرام لىمون ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ، كەنار دەشتى چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۇ يۇقۇملۇق، زەھەرلىك خولېرا كېسەللىكىگىمۇ پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

مەرھۇم ئەھمەدخان خۇرجۇۋىي ئۇنىڭ تەركىبىنى تۆۋەندىكىدەك بايان قىلغان: ئېچىلمىغان ئۇشەر گۈلى، قارىمۇچ، قارا تۇزلاردىن 12 گىرامدىن، زەنجىۋىلدىن 13 گىرام، ھىڭدىن ئىككى مىللىگىرام، قەرنەپىلدىن ئىككى يېرىم دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى قەغەز لىمون ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا ھەب قىلىنىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى بەلغەمدىن بولغان قەۋزىيەت سەۋەبىدىن كېلىپچىققان بولسا تۆۋەندىكى ھەببى مۇلەييىن بېرىلسە تەرەتنى بوشىتىدۇ، قەۋزىيەتنى باشنى ئاغرىتماي ياخشىلايدۇ.

ھەببى مۇلەييىننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق سەبرە سۇقۇتىرى 18 گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابۇلى پوستى، قارا ھېلىلە 22 گىرامدىن، سۇمبۇل، مەستىكى 13 گىرامدىن، زەنجىۋىل، نەمەك ھىندى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەمەل بىيد نۇسخىسىمۇ پايدىلىقتۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، بەدىيان، ئاق زىرە، لاچىندانە ئۇرۇقى، قاقىلە، نانخا، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، زورەمبات قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، نەمەك شور، نەمەك سىياھ، نەمەك سانبەھرى، نەمەكى لاھۇرى 24 گىرامدىن، قۇرۇق پىننە ئالتە گىرام، قورۇلغان تەنكار توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

www.uyghurkitap.com

ئەرقى ئەمەلبىيد[1] بىلەن يۇغۇرۇپ ساقلاپ قويۇپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر ئەمەلبىيد نۇسخىسى: خوجام تالىپ ئەلى بەجنۇرىينىڭ نۇسخىسى بولۇپ، قەۋزىيەت، قورساق ئېسىلىش، ھەزىم بۇزۇلۇش، قورساق ئاچماسلىقتا ئوخشاش ھەزىم كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايقىدىم.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ئالتە گىرامدىن، قورۇلغان تەنكار توققۇز گىرام، گۈلدارچىن، قۇرۇق پىننە، قاقىلە، لاچىندانە، شەترەنجى ھىندى پوستىدىن ئالتە گىرامدىن، يەرلىك ئەنجۈر قېقى ئالتە دانە، ئەنجۈر ھىندى 10 دانە، ئاقىرقەرھا، كۈندۈش، جۇۋىنە، نانخا، قىزىلگۈل، بەدىيان، زەنجىۋىل، بەسباسە، قەرنەپىل، ئەنگۈزەئى ھىيرا[2]، زىرە كېرمانى، چاب[3]، نۆشۇدۇر، ئانار ئۇرۇقى، زورەمبات، پىلپىل، مۇرد[4]، شاخار، كاكراسىنگى[5]، باھارەنگى[6]، سىيادان، ئاق زىرە، قارا زىرە، نەركەچۇر[7] قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، نەمەك لاھۇرى، نەمەك سانبەھرى، نەمەك سىياھ، نەمەك شور، نەمكى پانگا، نەمەك جۇۋاكار، نەمەك كوكنى، نەمەك كاچلۇن، نەمەك ئەندۇرانىنىڭ ھەربىرىدىن 13 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەمەلبىيد ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ، شۇ ئەمەلبىيد ئىچىگە تىقىپ 40 كۈنگىچە ساقلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى گىيگۋارمۇ ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەنجىۋىل، مېغىزى گىيگۋار، قەندى سىياھ، ساپ ھەسەل 33 گىرامدىن، بەدىيان، كەچۇر، كەچرى، كەرەپشە 12 گىرامدىن، ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم، ئەنجۈر قېقى 70 گىرامدىن، قىزىلگۈل، جورسا، سۇزاپ، ئىتئۈزۈمى 24 گىرامدىن، تەرپەھلا 70 گىرام، يۇمغاقسۇت، كۈنجۈت، بەرەڭگى كابۇلى، قارىمۇچ 12 گىرامدىن، ھەببۇلقۇلت، سەھەجنە دەرىخىنىڭ ئىچكى پوستى، كەرەنج ئۇرۇقى 70 گىرامدىن، قارا تۇز 36 گىرام، جۇۋاكار 24 گىرام، كۈپىكدەريا 24 گىرام، تەنكار 12

---

① ئەمەلبىيد ــ لىمون تۈرىدىكى بىر خىل مېۋە بولۇپ، پارسچە «تۇرۇشەك» دەپ ئاتىلىدۇ. پوستى سېرىق، نېپىز بولىدۇ. ئۇنىڭ گۆشىدىن چۇچۇمەل ۋە ئۆتكۈر سۇ چىقىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، سەپرا، قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش تەسىرى بار (مەخزەنۇل مۇفرىدات، ھەكىم كەبىرۇددىن).

② ئەنگۈزەئى ھىيرا ــ ھىڭنىڭ بىر تۈرى.

③ چاب ــ ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، مېۋىسى «گىج پىپەل» دەپ ئاتىلىدۇ.

④ مۇرد ــ پارسچە سۆز بولۇپ، ئاس دەرىخىنى كۆرسىتىدۇ.

⑤ كاكراسىنگى ــ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، شەكلى ئۆچكىنىڭ مۈڭگۈزىگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئىچى كاۋاك، تۈتۈق قىزىل، تەمى ئاچچىق ۋە قىرتاق بولىدۇ. ھىندىستاندىن چىقىدىغان بولۇپ، بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولىدۇ. بەلغەمنى ھەيدەپ چىقىرىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ۋە تەپنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار (مەخزەنۇل مۇفرىدات، ھەكىم كەبىرۇددىن).

⑥ باھارەنگى ــ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئادەم بويى ئېگىزلىكىدە ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى مەھۋى دەپ ئاتالغان دەرەخنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى ئاق بولىدۇ. يۇمران يوپۇرماقلىرىدىن خام سەي تەييارلىنىدۇ. يوپۇرمىقى بىلەن يىلتىزى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

⑦ نەركەچۇر ــ زورەمبات شۇدۇر.

گىرامدىن ئېلىپ، دورىلاردىن سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ قاچىغا قاچىلاپ، يېرىمىنى بوش قويۇپ يەر ئاستىغا كۆمۈلىدۇ، ئۈچ ھەپتە تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن، ئەرەق تارتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، خولېرا، ھەزىم بۇزۇلۇش، قورساق ئاغرىقى ئۈچۈن ئەرقى پەيارانگا ناھايىتى پايدىلىقدۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: چۈچۈمەل ئانار ئۇرۇقى 50 گىرام، گۈلى نىيم 200 گىرام، ئەجۋائىن ھىندى 25 گىرام، بەدىيان، پىننە، كەچۈر 20 گىرامدىن، ئاق زىرە، يۇمغاقسۇت، سۇمبۇل، زەنجىۋىل، قاقىلە، پەيارانگا[1] قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 50 گىرام، قارا تۇز، رۇمبەدىياندىن 20 گىرام ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، كەچتە ئۈچ ھەسسە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىلگۈل ئەرقىنى چىقىرىش قائىدىسى بويىچە ئەرەق چىقىرىپ، ئەينەك قاچىدا ساقلاپ ھەر قېتىمدا 36 گىرام ئېلىپ، 70 گىرام گۈلاب ياكى سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

بۇرادىرىم ھەكىم نەجىبۇللا خان ئەئزەمكىدە دېگەن جايدا يۇقۇملۇق خولېرا ئۈچۈن بىر نۇسخا ئىجاد قىلغان بولۇپ، بۇ كېسەللىككە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: لاچىندانە، بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، پىننىدىن توققۇز گىرام، كەچۈردىن تۆت گىرام، قارىمۇچتىن بىر گىرام، زەھرىموھرە خىتائىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى 250 گىرام سۇدا سالايە قىلىپ 24 گىرام گۈلاب قوشۇپ، ئىستېمال قىلسا، ئۇسسۇزلۇقنى دەرھال پەسەيتىدۇ، قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

1270 ـ يىلى زىلقەئدە ئېيىدا مۇراد ئاباد دېگەن جايدا يۇقۇملۇق خولېرا تارقىلىپ، كۆپلىگەن ئادەملەر شۇ كېسەل بىلەن ئۆلۈپ كەتكەن ئىدى، مەن كەمىنە تۆۋەندىكى ھەبنى ئىشلىتىپ تەجرىبە قىلسام، كۆپ ئادەملەرگە پايدا قىلىپ ئىچكەنلەرنىڭ ھەممىسى ئۆ-لۈمدىن قۇتۇلۇپ قالغان ئىدى.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، تازىلانغان ئامىلە، قىزىلگۈل، قارا زىرە، قۇرۇتۇلۇپ ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پىلپىل، مۇرچ، نانخا، بەدىيان، زەنجىۋىل، شەترەنجى ھىندى، دارچىن، لاچىندانە، قاقىلە، يەرلىك يالپۇز، تاغ يالپۇزى، نەمەك لاھۇرى، نەمەك سىياھ، نەمەك سانبەھرى، جۆۋاكار قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ياكى نانخا ئەرقى بىلەن ياۋا كەنار ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇ خولېراغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ، ئەمما سەپرا بىلەن بەلغەمدىن

① پەيارانگا — بىر خىل يىلتىز بولۇپ، بوغۇملۇق، قاتتىق، بارماق توملۇقىدا، ئىككى ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. رەڭگى قىزىلغا مايىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشىتىش، قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، يىلان زەھىرىنى قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلىرى بار (مەخزەنۇل مۇفرىدات، ھەكىم كەبىرۇددىن).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولغان تەپكە بوشراق پايدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى ھەب سىناق قىلىنغان ئىدى، ئۇنىڭ ھەممىگە پايدا قىلىدىغانلىقى بايقالدى.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قەرنەپىل، قاقىلە، نارمىشكى، زىرىق، سەئدى كوفى، ئاق سەندەل، پىلپىل، سۇماق قاتارلىقلارنىڭ ھە ربىرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ياۋا كەنار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ ياشلارغا بىر تالدىن بېرىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ. بۇ ھەب تەپ ۋە بەزگەككە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ بەزگەك، قورساق ئاغرىش، قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈشكە بولغان ئۇنۇمى ئالاھىدە ياخشىدۇر.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى ھەببى كىبرىتنىڭ بەلغەمدىن بولغان خولېراغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدىغانلىقىنى، سىناقتىن ئۆتكەنلىكىنى كۆرسەتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تاشتۇز توققۇز گىرام، بەلىلە پوستى 12 گىرام، يۇيۇلغان گۈڭگۈرت 10 گىرام، بەرەڭگى كابۇلى، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋاكارنىڭ ھەربىرىدىن 28 گىرام، قارا تۇز، پىلپىل، كۆپۈكدەريادىن 14 گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھۆل زەنجىۋىل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ لىمون سۈيى بىلەن ئۈچ كۈن سالايە قىلىپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتا ھەب قىلىنىدۇ. ئۇ ھەزىمنى ناھايىتى ياخشىلايدۇ.

133. رۇبائىي

ئاشقازان ئاغرىققا سەپرا بولسا بەس،
ئىچكۈزگىن مۇسھىلنى مەقسىتىڭگە يەت.
بولمىسا سەۋەبى بەلغەم باشقىسى،
چىقار ئۇنى، بەر دائىم سۇفۇپى رەس.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئاشقازان ئاغرىقى.

تەرىپى: ئاشقازاننىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا ۋە بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەپرادىن بولسا ئۇسساش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، ئۇسسۇزلۇق بولماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەپرا خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ئۇنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا ھىندىستانلىقلارنىڭ سۇفۇپى رەس نۇسخىسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سۇفۇپى رەسنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بېيىش، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا،

مەۋىيزەج[①] نىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، ناۋات 31 گىرام، بەزىلەرنىڭ قارىشىچە مۇدەببەر قىلىنغان تىلىيا[②] تۆت گىرام، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، ناۋاتتىن 27 گىرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ سۈفۈپ قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر چىمدىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي بىماردا ئاشقازان لىپىلداش، تارتىشىپ قېلىش ئالامىتى بولسا، مۇناسىۋەتلىك خىلىتنى ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى مەجۇنى چۆپچىن دەملىمىسى بىلەن ئىستېمال قىلدۇراتتى.

مەجۇننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گىرامدىن، تاباشىر، ھۇمماز ئۇرۇقى، گاۋزىبان گۈلى، تۇرۇنجى پوستىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ناۋاتتىن 70 گىرامدىن ئېلىپ، ناۋاتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈلاب بىلەن قىيام قىلىپ، دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سالايە قىلىشقا تېگىشلىكلىرىنى سالايە قىلىپ، ناۋات قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ يوغۇرۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر بولغاندا بۇ مەجۇندىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، تۆت گىرام چۆپچىن دەملىمىسى بىلەن بىللە ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىزاجىغا مۇۋاپىق ئۇزۇقلاندۇرۇلىدۇ، سۈتلەر، كۆكتاتلار ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

134. رۇبائىي

ئاشقازان ئاغرىقى بولسا سەۋدادىن،
سەۋەبتۇر سەۋدانىڭ كۆپ قويۇلمىقى.
ئىلاجىغا لازىمدۇر مۇسھىل ئىچمىكى،
گۆش قېقى، ئەدەستىن پەرھىز قىلمىقى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئاشقازان ئاغرىقى.

تەرىپى: ئاشقازاننىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىز ئاچچىق بولۇش، ئاشقازاننىڭ ئېغىزى كۆيۈشۈش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجى ۋە مۇسھىلىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سەۋدا

---

① مەۋزىيزەج ــ ئەرەبچە «زەبىبۇل جەبەل» (تاغ قۇرۇق ئۈزۈمى) دەپ ئاتىلىدۇ. پارسچە «كىشمىش» دېيىلىدۇ. ئۇ بىر خىل پېلەكلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۈچ بۇرجەكلىك، ئەگرى ئۇرۇق تۇتىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ، ئەمما كونىرىسا يەڭگىللەپ، توپارەڭگە مايىللىشىپ قالىدۇ. ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مايلىق مېغىز چىقىدۇ. ئۇنىڭ تەمى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق بولىدۇ. تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، زىيادە تازىلاش ۋە زەخىملەش تەسىرى بار بولغاچقا، چاينىسا شۆلگەي كەلتۈرىدۇ، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چىشتىكى قۇرتلار ۋە باشتىكى پىتنى يوقىتىدۇ. يېسە قۇستۇرىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ. قورساقتىكى مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرىدۇ (مەخزەنۇل مۇفرىدات، ھەكىم كەبىرۇددىن).

② تىلىيا ــ بىر خىل دورا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائىل مىشكى شىرىن بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ.

داۋائىل مىشكى شىرىننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا شەمئى، ئاق مارجان. توغرالغان ئەۋرىشىم، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سۇمبۇل، لاچىندانە، قەرنەپىل، سازەج ھىندى، ئۆشنە، قۇندۇزقەھرى، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 4 ~ 9 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى بىمارنىڭ مىزاجى نۇشدارى بىلەن تەڭشىلىدۇ.

نۇشدارىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۇتكە چىلانغان ئامىلە (كالا سۇتىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ سۇزۇپ سايىدا قۇرۇتۇلغان ئامىلە)نى 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، 10 گىرام ئاق قەنت قوشۇپ ساپلاشتۇرغاندىن كېيىن، 360 گىرام ھەسەل قوشۇپ ئېرىتىپ قىيام قىلىنىدۇ، ئارقىدىن قىزىلگۈل بەرگىدىن 24 گىرام، سەئدى كۇفىدىن 22 گىرام، قەرنەپىل، مەستىكى، ئاسارۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 13 گىرام، لاچىندانە، قاقىلە، بەسباسە، گۈلدارچىن، جويۇز، سۇمبۇل، زەرنەپلەرنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن زەپەردىن 22 گىرام، ئىپاردىن ئىككى گىرام ئېلىپ، ئازراق شېكەر بىلەن سالايە قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، 4 ~ 8 گىرامغىچە چوڭلۇقتا كۈمىلاچ قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆۋەندىكى ھەبىي كىبرىت سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: يۇيۇلغان گۈڭگۈرت بىلەن قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن 17 گىرام، بەرەڭگى كابۇلى، پىلپىل، قارا تۇز، نەمەك سانبەھرلەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەغەز لىمون سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئۇنى يەنە سوقۇپ يەنە قەغەز لىمون سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، شۇ يوسۇندا يەتتە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ئاخىرىدا نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

135. رۇبائىي

ئىششىسا ئاشقازان قان خىلىتتىن گەر،
قان ئالدۇر، بەرمىگىن يول ئەنسىزلىككە.
سەۋەبى بولسا گەر باشقا خىلىتلار،
تەنقىيە قىل، كۈچىمە ئەپسىزلىككە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئاشقازان ئىششىقى.

تەرىپى: قان خىلىتىدىن كېلىپچىققان ئاشقازان ئىششىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قاتارلىق خىلىتلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاندىن پەيدا بولغان بولسا بىماردا قىزىش، باش ئاغرىش، ئېغىزىنىڭ تەمى تاتلىق بولۇشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا تەرلەش، ئۇسساش، تائامغا ئىشتىھاسى بولماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا تومۇرى يۇمشاق بولۇش، تىل ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇرى قاتتىق بولۇشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: قايسى خىلتتىن كېلىپچىققان بولسا شۇ خىلىتقا مۇناسىپ مۇنزىج ۋە مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان ۋە سەپرا خىلتلىرىدىن پەيدا بولغان بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

ئىزاھات: مەرھۇم ئۇستازىمنىڭ تەۋسىيە قىلىشىچە، ئاشقازاندا ئىسسىقتىن پەيدا بولغان يىرىڭلىق ئىششىق بولسا، خىيارشەنبەردىن 50 گىرام ئېلىپ، ئىتئۇزۇمنىڭ سۈيى بىلەن مۇجۇپ تەمىنى چىقىرىپ، 36 گىرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ تاتلىق قىلىپ كالا يېغى تېمىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

136. رۇبائىي

ئەگەر كۆرسەڭ قەيدە سەپرا ماددىسى،
قول ئۇزمە بېھى ھەم لىمون شەربىتى.
كۆرسەڭ ئەگەر قەيدە باشقا خىلتنى،
خوپ شىپا بېھى، ھەببۇلئاس شەربىتى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قۇسۇش.

تەرىپى: ئاشقازاننىڭ زىيانلىق ماددىلارنى ئېغىز ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىش ئۈچۈن قىلغان ھەرىكىتىنىڭ نەتىجىسىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا قەي بىلەن چىققان ماددا سېرىق، ئاچچىق، ئۆتكۈر بولىدۇ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا قەي بىلەن چىققان ماددىنىڭ رەڭگى ئاق، سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا قارا بولىدۇ.

داۋالاش: بېھى شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

بېھى شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ساپ بېھى سۈيىدىن 1450 گىرام ئېلىپ، 200 گىرام ئاق قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

لىمون شەربىتى بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى 30 ـ رۇبائىيدا بايان قىلىندى.

بېھى شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بېھى سۈيىدىن 400 گىرام ئېلىپ، يېرىم ھەسسە شاراب ياكى ئۇنىڭ ئورۇنباسارى بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 400 گىرام ئاق قەنت قوشۇپ، زەنجىۋىل، قاقىلە، قەرنەپىل، ئۇد ھىندى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سوقۇپ رەختكە ئوراپ، يۇقىرىدىكى شارابقا سېلىپ قاينىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قىيام بولغاندا مەستىكى، ئىپار، زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گىرام ئېلىپ، گۇلاب ياكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قوشۇپ ئىككى ـ ئۈچ قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببۇلئاس شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھەببۇلئاستىن 200 گىرام ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

قوشۇمچە: بىمار كۆپ قۇسسا توختىتىش ئۈچۈن يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىلەن ئامىلىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، ئۆتىڭغا 12 گىرام لىمون شەربىتى قوشۇپ ياكى چۈچۈمەل ئانار سۈيى، ئانار شەربىتى، ئۈزۈم يوپۇرمىقى سۈيىگە تاباشىر قوشۇپ سالايە قىلىپ، زەھرى مۆھرە خىتائى بىلەن ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ.

پىلپىل دەرىخىنىڭ ئۆزى ئاجراپ چۈشكەن قوۋزىقىنى ئوت بىلەن كۆيدۈرگەندىن كېيىن سۇغا تاشلاپ تەمىنى چىقىرىپ، سوۋۇغاندا ئىچكۈزسە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. يەنە نارجىل تالاسىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، 12 گىرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بىر قانچە قېتىم يالاتسا پايدا قىلىدۇ. يەنە قۇرۇق پىنىندىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، 12 گىرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ. يەنە تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقىنى تاۋىغا سېلىپ قىزىتىپ، جويۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، بەلغەمدىن بولغان قەينى توختىتىدۇ.

137. رۇبائىي

ئەنسىزلىككە سالسا قانلىق قەي سېنى،
سۆز ئېيتاي ئاڭلىغىن دىققىتىڭ بىلەن.
ئېزىپ ئەرەب يېلىمى ھەم كەھرىۋا،
ئىچكىنسەن شەربىتى ھەببۇلئاس بىلەن.

شەرھىيسى:

ھەببۇلئاس شەربىتى يۇقىرىدىكى رۇبائىيدا بايان قىلىندى.

ئۇنىڭغا سۇفۇپى دەمۇل ئەخۋەين (خۇنسىياۋشان)مۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئانارگۈلى، ھۇمماز ئۇرۇقى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، قىزىلگۈل، شادىنەج، ھەببۇلئاس، نىشاستە، خۇنسىياۋشانلارنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام، كۇندۇر بىلەن ئەپيۇندىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سالايە قىلىپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن ياشلارغا بىر گىرامدىن ئېلىپ سوغۇق سۇ بىلەن، بالىلارغا 0.5 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن بولۇپ، ھەكىم قازى ئىلاھى بەخش ھەزرەتلىرى ئىجاد قىلغان.

138. رۇبائىي

ئادەمنى ھېق تۇتسا ئىمتىلاردىن گەر،
قىل ئۇنىڭغا قۇستۇرغۇچىنى ھەميار.

ئەگەر تۇتسا ئۇنى ھېق، ئىستىفراغدىن،
قىلما ئىلاج، بەرمە ئۇنىڭغا ئازار.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ھېق تۇتۇش.

تەرىپى: ھېق تۇتۇشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئىمتىلا[①] ياكى ئىستىفراغ[②] سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىمتىلادىن بولغان بولسا ئىلگىرى قويۇق، ئاشقازاندا تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. ئىستىفراغدىن پەيدا بولغان بولسا ئىلگىرى قەي قىلىش، ئىچ سۈرۈشكە ئوخشاش ئىشلارنىڭ بولغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: سۈت، بادام يېغى، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئاتالا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا مەنپەئەت بېرىدۇ. ئودە ۋىلايىتىنىڭ سۇلتانى پور ناھىيەسىنىڭ كورۋال دېگەن يېرىدە تۇرىدىغان بىر ھىندىستان تېۋىپىنىڭ ئېيتىشىچە، مىنەسسەلا، مونگا، سەنكەنابى[③]، پىلپىل قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالتە ھەسسە ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدىكەن. يەنە، بىر دانە پىلپىلنى ئېزىپ سالايە قىلىپ، مەندى ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا ئىچسە پايدا قىلىدىكەن.

139. رۇبائىي

ئاشقازان ئاجىزلاپ يوقالسا ھوشۇڭ،
تەھقىقلەپ ماددىنى تەنقىيەلەر قىل.
بولسا ئەگەر تەنقىيە تولۇق ھاسىل،
مۇئەددىل بىرلە ھەم مىزاج تەڭشەش قىل.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئاشقازان ئاجىزلىقى.

تەرىپى: ئاشقازاننىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ۋە باشقا قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئاشقازاندا بۇزۇق خىلتلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تائامنىڭ ئاشقازان ئېغىزىدىن تەستە ئۆتۈشى، كۆڭۈلنىڭ غەش بولۇشى، ئاشقازاننىڭ ئېغىر مەلۇم بولۇشىغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسى ئېنىقلانغاندىن كېيىن ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ، مۇئەددىل[④] بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى ھەببى ھازىم ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

① ئىمتىلا ــ بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشى.
② ئىستىفراغ ــ بەدەندىن ماددىلارنىڭ كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى.
③ مىنەسسەلا، مونگا، سەنكەنابى ــ ھەممىسى ھىندىستان دورىلىرى.
④ مۇئەددىل ــ تەڭشىگۈچى دورا.

www.uyghurkitap.com

ھەببى ھازىمنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەنجىۋىل 30 گىرام، قارا تۇز 24 گىرام، قارىمۇچ ئالتە گىرام، قەرەنپىل 15 گىرام دانە، پىلپىل 12 دانە. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياۋا كەنار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ كۈندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرھۇم بۇرادىرىم ھەكىم فەيزۇللا خان بۇ ھەبنىڭ تەركىبىدىكى دورىلارنى تۆۋەندىكى مىقداردا ئېلىپ تەييارلىغان: زەنجىۋىل، پىلپىل، قەرەنپىلدىن 12 گىرامدىن، قارىمۇچ بىلەن نەمەك سىياھنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياۋا كانار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ ئىستېمال قىلدۇرغان. ئۇنى شەبنەم سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلسا خۇشتەم بولىدىغان بولۇپ، مۇرەككەپ سەپرانى پەسەيتىدۇ، بۇنى چۈشىنىڭ.

بۇ كېسەلگە ھەببى پەيارانگانمۇ پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن.

ھەببى پەيارانگانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پەيارانگاندىن بىر گىرام، ئەجۋائىن، رۇمبەدىيان، بەرەڭگى كابۇلى، قارا تۇز قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، 10 دانە قەغەز لىمون ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ــ كەچتە تاماقتىن بۇرۇن بىر گىرامدىن ئىككى گىرامغىچە بىر ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىلگىرى ئېيتىلغان جاۋارىش جالىنۇس، نەمەك سۇلايمانى، مەجۇنى پەلاسپە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىسىمۇ ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

سۇفۇپى مۇقەۋۋىيمۇ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بولۇپمۇ بوۋاسىر ۋە خولېرا بىمارلىرىغا ياخشى شىپا بولىدۇ.

سۇفۇپى مۇقەۋۋىينىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئانار ئۇرۇقى 24 گىرام، سۇماق، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، شاكىلى ئايرىلغان ئامىلە، كەچرى [1]، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، دارچىن، قەرەنپىل، قۇرۇق پىنىنە، ئۇد غەرقى، زورەمبات قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، شەترەنجى ھىندى، لاچىندانە، نانخا، قىزىلگۈل، زىرىق، بەدىيان قاتارلىقلار ئالتە گىرامدىن، قارا تۇز، ئاق تۇز، نەمەك سەۋجەر [2] نىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، جۇۋاكاردىن يەتتە گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. دەيمەنكى، ئۇنى ماڭا ئوخشاش بەش دانە قەغەز لىمون ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ياساپ ئىشلەتسىمۇ ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىي جاۋارىش مەستىكى سادىنىڭ ئاشقازاننى ياخشى قۇۋۋەتلەيدىغانلىقىنى ئېيتقان.

جاۋارىش مەستىكىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مەستىكى، قىزىلگۈلدىن 13 گىرامدىن ئېلىپ سالايە قىلىپ، ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، 110 مىللىلىتىر گۈلاب

[1] كەچرى ــ غاز قوغۇن (قوغۇننىڭ بىر تۈرى).
[2] نەمەك سەۋجەر ــ تۇزنىڭ بىر خىل تۈرىدۇر.

بىلەن قىيام قىلىپ تالقاننى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 12 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنسا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى ھايات ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قورساق كورىكىراش، قورساق ئېسىلىشنى تۈگىتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەزگۈلەرنى ياخشىلايدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئەزالارنىڭ ھارغىنلىقى ۋە سۇسلۇقىنى تۈگىتىدۇ.

ھەببى ھاياتنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نەمەك سىياھ، نەمەك سىيندە، نەمەك لاھۇرى، نەمەك سوجەر، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە، زەنجىۋىل، مۇرچ، پىلىپىللارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، نانخا، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، قەرنەپىل، دارچىن، لاچىندانىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، ئۇد ھىندى، مەستىكى، بەسباسىلەردىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، لىمون ياكى شەبنەم سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ بىر ـ ئىككى گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

140. رۇبائىي

پەيدا بولسا ئىللىتى جۇئۇل بەقەر،
بولغاي تەن ئاجىزلىق شۇنچىمۇ بەتەر.
ئاشقۇسى خۇشاللىقى كۈندىن ـ كۈنگە،
ئىچكۈزسەڭ مەيى سەۋسەن شامۇ ـ سەھەر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كالا ئىشتىھا كېسىلى①.

تەرىپى: ئاشقازاننىڭ تائامدىن بىزار بولۇشى بىلەن بىللە ھەممە ئەزانىڭ ئاچ قېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلىتىنىڭ ئاشقازان ئېغىزىغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆڭۈل غەش بولۇش، ئۇسسىماسلىق ۋە ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مەيى سەۋسەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەيى سەۋسەننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گۈلسەۋسەن 40 دانە، قۇستە، قەرنەپىل، قەسبۇززەرىرە، ئاسارۇن، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، نەمەك نىشاپۇرى، سەلىخەنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، ئۇد بىلساندىن 13 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم چالا سوقۇپ، زەپەر بىلەن ئىپاردىن 1.5 گىرام ئېلىپ، ئۈچ مىللىلىتىر بىلسان يېغى ياكى 1.5 مىللىلىتىر زەيتۇن يېغىدا سالايە قىلىپ، يۇقىرىدىكى دورىلار بىلەن قوشۇپ 429 مىللىلىتىر مۇسەللەسكە چىلاپ ئالتە ئاي

① كالا ئىشتىھا كېسىلى ــ بۇ يۇنانچە «بولىمۇس» دەپ ئاتىلىدىغان كېسەل بولۇپ، قەدىمكى تېۋىپلار ئۇنى كالا ئاچلىقى، ئىت ئىشتىھاسى دەپ ئاتىغان. كالا ئىشتىھاسى بىلەن ئىت ئىشتىھاسى ئوخشاش بىر خىل كېسەللىك ھالىتى بولۇپ، بىمار يەپ تويمايدۇ، لېكىن ئاشقازان يېگەن غىزانى ياخشى ھەزىم قىلالمىغانلىقى ئۈچۈن ئەزالارغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدۇ، بەدەن ياكى ئەزالار ئاچ ھالەتتە تۇرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

شارابى مۇسەللەسنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۈزۈم شىرنىسىدىن 3861 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئىككى ھەسسە ساپ سۇ قوشۇپ يەنە بىر ـ ئىككى قېتىم قاينىتىپ كوزىغا ئېلىپ، ئۆزلۈكىدىن قاينىغىچە تۇرغۇزۇپ، قايناشتىن توختىغاندىن كېيىن ئىشلەتسە بولىدۇ.

141. رۇبائىي

ئىتتەك ئىشتىھا داۋاسى ئۇچۇن،
نوقۇت سۈيى، چۆپ، ئۇگرە ھەم ئىچكۈزگىن.
بولسا قانداق نەرسە تۇزلۇق، چۇچۇمەل
ئۆتكۈر يېمە، ئۇنىڭدىن يىراق قاچقىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئىت ئىشتىھا كېسىلى.

تەرىپى: غىزانى كۆپ يېگۈسى كېلىش ۋە يەپ تويماسلىقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئاشقازان ئېغىزىغا سەۋدانىڭ كۆپ قويۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: رەڭگىرويى قارامتۇل، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش ۋە چۇچۇمەل كېكىرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ئەپتىمۇن بىلەن سەۋدا خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ، سول قولنىڭ باسلىق ياكى ئۇسەيلەم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. چۇچۇمەل، ئۆتكۈر نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

142. رۇبائىي

گەر قىلسا ئىشتىھا سېغىز مىسالى،
كۆرىسەن باشقىچە قارىساڭ ھالى.
سەۋەبچىسى بولسا گەر يامان خىلىت،
چىقار ئاشقازاندىن قىل قەي ئىسھالى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئىشتىھا بۇزۇلۇش.

سېغىز لاي ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىشتىھا قىلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئاشقازاندا ناچار خىلىتنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: شەرھىيسىدىن مەلۇمدۇر.

داۋالاش: بىمار ھامىلىدار بولمىسا ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددىنى قەي ۋە مۇسھىل ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. ھامىلىدار بولسا، تەبىئەتنىڭ تازىلىشىغا قويۇپ بېرىلىدۇ. كەپتەر باچكىسى، كەكلىك، ئورمان توخۇسى، توخۇ چۈجىسى قاتارلىقلارنىڭ ئۇستىخىنىنى قورۇپ، چايناپ يەپ سۈيىنى يۇتۇش، زىرە بىلەن نانخا چايناپ يەپ سۈيىنى يۇتۇش پايدا قىلىدۇ.

143. رۇبائىي

خولېرادىن كۆرۈلۈپ قەي ھەم ئىسھال،
بولسا قەي، ئىسھالدىن ھالى باشقىچە.
بەرسەڭ گەر ماش، گۈرۈچ، قۇشلار قاناتى،
يوقىغاي ئىللەتى بولغاي باشقىچە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: خولېرا.

تەرىپى: ھەزىم بولمىغان بۇزۇق ماددىلارنىڭ قوزغىلىپ، قەي ۋە ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق چىقىشىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى: قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش ياكى ھەر خىل ئالامەتلەر تەڭ كۆرۈلۈش، ئاشقازان بىئارام بولۇش، كۆڭۈل غەش بولۇش، ھوشسىزلىنىش، كۆپ ئۇسساش، ئاچچىق قەي قىلىش، بۇرۇن ئىنچىكىلەش، پۇت ـ قوللار سوۋۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇلى 132 ـ رۇبائىيدا تەپسىلىي ئېيتىلدى. ئەمما تۆمۈر ئەرقى خولېرا، ئاشقازان، جىگەرنىڭ بارلىق كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدۇ.

تۆمۈر ئەرقىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەجۋائىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 294 گرامدىن، تۆمۈر پوقىدىن 420 گرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇ سىزىپ كەتمىگىدەك دەرىجىدىكى كونا سېغىز قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە ئون ھەسسە ساپ سۇ قۇيۇپ، قاچىنىڭ ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، تېزەك ئارىسىغا ئۈچ ھەپتىگىچە كۆمۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قاچىدىن چىقىرىپ، سۈزۈپ ئەينەك قاچىدا ساقلاپ، 0.5~1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرھۇم ئاتام ئۇنىڭغا پۈتۈن دورىلار باراۋەرىدە قارا شېكەر، ئىككى گرام گىيگۋار شىرىسى قوشۇپ يولغا كۆمۈپ قوياتتى، بىر نەچچە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن كولاپ چىقىرىپ ئەرەق تارتىپ تولۇمدا ساقلاپ، زۆرۈر بولغاندا ئىشلىتەتتى.

مەرھۇم ئاتام خولېرا بىمارلىرىغا تۆۋەندىكى مۇرەككەپ نۇسخىنى ئىستېمال قىلدۇراتتى: بەدىيان ئەرقى بىلەن گۈلابنىڭ ھەربىرىدىن 60 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، ئىلمان قىلىپ 24 مىللىلىتىر سىركەنجىۋىل سادده قوشۇپ، بىمارغا 24 گرام گۇلقەنت ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزەتتى. بىر قانچە قېتىم ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىمار شىپالىق ئاتا قىلغۇچى زاتنىڭ مەرھەمىتى بىلەن ساقىيىپ كېتەتتى.

ھەببى پەيارانگامۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پەيارانگا ئۈچ گرام، نانخا، زەنجىۋىل، بەدىيان، شەترەنجى ھىندى، قارىمۇچ، نەمەك تۇرۇپ، نەمەك سىياھ، نەمەك پانگان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

12 گىرام، بەكمە سەپىيد[1]، ئېگىر تۈركىي، قورۇلغان زاكىلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ لىمون سۈيى بىلەن توققۇز سائەت تولۇق سالايە قىلغاندىن كېيىن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، زۆرۈر بولغاندا بىر تالدىن ئىلمان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا 132 ـ رۇبائىيدا بايان قىلىنغان ھەببى ھاياتمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئۇستاز مەۋلانا ئەھمەد ئەلىنىڭ ئەقىللىق شاگىرتلىرىنىڭ بىرى بولغان دوستۇم ئابدۇرازاق لىكنۇۋي تۆۋەندىكى نۇسخىنى سىناقتىن ئۆتكەن دەپ قارايتتى.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەئدى كۇفىدىن 12 گىرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 200 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 250 گىرام گۇلاب قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ئىمتىلا خاراكتېرلىك خولېراغا پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى پەيارانگا نۇسخىسى مەرھۇم قوشماق قېرىندىشىمنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن نۇسخىسى بولۇپ، ھۆللۈكتىن بولغان خولېراغا شىپا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پەيارانگا ئىككى سۇرۇخ (بىر سۇرۇخ 0.12 گىرام)، قەرنەپىل ئۈچ دانە، قارىمۇچ 21 دانە. دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، سالايە قىلىنغان ئىككى سۇرۇخ پەپىيتا[2] ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا يۇتۇم ـ يۇتۇمدىن ئىچسە دەرھال پايدا قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان خولېرانى داۋالاش ئۈچۈن يۇمغاقسۈتنىڭ قورۇلغان ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ. مېنىڭچە، ئۇنىڭغا 24 گىرام سىركەنجۇبىل قوشۇلسا تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

---

① بەكمە سەپىيد ــ ئاچچىق قاپاق يىلتىزى.

② پەپىيتا ــ بىر خىل ئۇرۇق بولۇپ، ئومۇمەن ئۈچ بۇرجەك، رەڭگى سىرتىدىن سۇس كۆل رەڭ ياكى قارىغا مايىل بولىدۇ. ئەمما ئىچى يېرىم پارقىراق، كۈچۈلىغا ئوخشاش ناھايىتى قاتتىق، ئاچچىق بولىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ مېۋىسى ئامۇتتىن چوڭراق بولۇپ، ئىچىدىن بىر نەچچە دانە ئۇرۇق چىقىدۇ.

جىگەر كېسەللىكلىرى

144. رۇبائىي

ئىششىسا ئادەمنىڭ جىگىرى قاندىن،
ئالسا قان كۆرسەن پايدىنى ئاندىن.
بولسا گەر ماددىسى باشقا خىلتتىن،
بەر مۇسھىل ئۇنىڭغا چىقارغىن تەندىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: جىگەر ئىششىقى.

تەرىپى: جىگەرنىڭ ئىششىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاندىن پەيدا بولغان بولسا، بەدەندە دائىملىق قىزىتما بولىدۇ، جىگەر ساھەسى ئېغىرلىشىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ. قۇرۇق يۆتەل، ھىق پەيدا بولىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، قىزىتما ئۆتكۈر بولىدۇ، تىلىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ، قەيدە سەپرا ماددىسى بولىدۇ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا، ئىششىق يۇمشاق، تىلى ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇرى قاتتىق سوقىدۇ، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى كۆك بولىدۇ، ئېغىزى چۈچۈمەل بولىدۇ.

داۋالاش: باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ماددا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن، ماددىغا قاراپ ئۇنىڭ سۈرگۈچىسى بېرىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ تەۋسىيە قىلىشىچە، جىگەر ئىششىقى ۋە ئاغرىقىدا ئوڭ قولنىڭ باسلىق ۋە ئۇسەيلەم تومۇرىدىن قان ئېلىش، كاسىنە ئەرقى، ئىتئۈزۈمى ئەرقى ۋە ئانار شەربىتىگە خىيارشەنبەر قوشۇپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىچكۈزۈش، مۇسھىل بېرىپ سەككىز كۈندىن كېيىن، قۇرسى زىرشكىنىڭ چوڭ نۇسخىسىنى مەزكۇر ئەرەق ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم ئىكەن.

145. رۇبائىي

ئۇسسۇزلۇق قىلسا پەيدا ئەگەر تەشۋىش،
لازىم ئىلاج يولىغا قەدەم بېسىش.
غىزاغا غورا ئۈزۈم قوشۇپ بەرگىن،
داۋا مەيخۇش ئانار شەربىتى ئىچىش.

www.uyghurkitap.com

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: زىيادە تەشنالىق.

تەرىپى: نورماللىقتىن ھالقىغان ئۇسسۇزلۇقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئاشقازاندا تۇزلۇق بەلغەم خىلىتىنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سوغۇق سۇ ئىچكەندە ئۇسسۇزلۇق كۆچىيىدۇ، سوغۇق ھاۋا خۇشياقىدۇ، ئېغىز تەمى تۇزلۇق بىلىنىدۇ، ئىلمان سۇ ئىچسە بۇنداق تەم يوقىلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف مەرھۇمنىڭ بۇيرىغان داۋالاش تەدبىرلىرى كۆپايە قىلىدۇ.

مەيخۇش ئانار شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مەيخۇش ئانار سۈيىدىن 400 مىللىلىتىر ئېلىپ، باراۋەر مىقداردا مەيخۇش ئانار سۈيى قوشۇپ قىيام قىلىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

كەرەم ئوۋ تاتىر[1] دىن ئۈچ رەتى[2] مىقداردا ئېلىپ، 60 مىللىلىتىر سۇغا ئاربىلاشتۇرۇپ، 12 ناۋات قوشۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

تۇزلۇق بەلغەمنىڭ ئاشقازاندا يىغىلىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىر رەتى سودا بىلەن ئىسىد[3] دىن بىر رەتىدىن ئېلىپ، 36 گىرام سۇ ئاربىلاشتۇرۇپ ئىچسە، بەلغەمدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى دەرھال پەسەيتىدۇ. مەزكۇر ئۈچ خىل دورا غەرب شىپاخانىلىرى ۋە غەرب سودىگەرلىرىنىڭ دورا دوكانلىرىدىن تېپىلىدۇ.

146. رۇبائىي

جىگەر ئاجىزلاش سالسا جاپا جانغا،
بەر شەربىتى زىرىق يەت دەرمانىغا.
يېمەكلىكنى سېلىپ رەتكە قىل رىغبەت،
توخۇ گۆش، كىشمىش، ئانار ئۇرۇقىغا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: جىگەر ئاجىزلىقى.

تەرىپى: جىگەرنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەردە توسالغۇ، ئىششىق پەيدا بولۇش ياكى جىگەر زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ شېرىكچىلىكىدە پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: چىرايى سارغىيىش، قارىداش، تائامغا ئىشتىھاسى بولماسلىق، چوڭ ــ كىچىك تەرەتنىڭ نورمالسىزلىنىشىدەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: خۇش پۇراق دورىلار ۋە غىزالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قايسى قۇۋۋەت

---

[1] كەرەم ئوۋ تاتىر ــ بىر خىل خىمىيەلىك ماددا.

[2] رەتى ــ ھىندىستان ئۆلچەم بىرلىكى بولۇپ، بىر رەتى.

[3] ئىسىد ــ بىر خىل خىمىيەلىك ماددا.

زەئىپلەشكەن بولسا، شۇنىڭغا مۇۋاپىق ھالدا ئىلاج قىلىنىدۇ. سەۋەب يوقىتىلىپ مىزاج ئىسلاھ قىلىنىدۇ.

جاۋارىش دارچىن جىگەر ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، پېقىر سىناقتىن ئۆتكۈزگەندۇر.

جاۋارىش دارچىننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: دارچىن، ئۇد ھىندى، راسەننىڭ ھەربىرىدىن 21 گىرام، قەرنەپىل، قارىمۇچ، پىلپىل، سۇمبۇل، ئاسارۇن شامىنىڭ ھەربىرىدىن 17 گىرام، زەنجىۋىل 35 گىرام، قۇرۇق يالپۇز 28 گىرام، لاچىندانە، قىرفەتۇت تىب[1] ياكى كاۋاۋىچىن يەتتە گىرامدىن، رۇمبەدىيان، مەستىكى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، قارا سەلىخەنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپلاشتۇرۇلغان ئۈچ ھەسسە ئاق ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ساپال قاچىدا ساقلاپ، ھەر قېتىمدا تۆت گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زىرىق شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ تەييارلىنىشى مەيخۇش ئانار شەربىتىنىڭ تەييارلىنىشى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئىلگىرى بايان قىلىندى.

147. رۇبائىي

ئادەمنىڭ جىگىرى گەر بولسا ئاجىز،
بىلىنەر يۈزىدە ئاجىزلىق تۈسى.
بۇيرىغىن يېيىشكە ئانار ۋە لېكىن،
يېمىسۇن نارەنجى يېتەر زەرەرى.

شەرھىيسى:

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىي بۇ كېسەلگە كاسىنە شەربىتىنى ناھايىتى پايدىلىق دەپ تەرىپلەيتتى.

كاسىنە شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كاسىنە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى 108 گىرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، يۇلغۇن مېۋىسى، گاۋزىبان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئەپتىمۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 36 گىرام، ئاق تىكەن، قامغاقتىن 13 گىرامدىن، لوكتىن 12 گىرام، زىرىقتىن 24 گىرام، ئاق سەندەل، غاپەس، ئەپسەنتىنىنىڭ ھەربىرىدىن 11 گىرام، ئاسارۇندىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، دورىلاردىن سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى چالا سوقۇپ، قىزىق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويغاندىن كېيىن پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ساپ سىركە بىلەن گۈلقەنتتىن 150 گىرام، لىمون سۇيىدىن 56 گىرام قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، توققۇز گىرام رەۋەنچىنىنى سالايە قىلىپ ئۇستىدىن سېپىپ تەييارلىنىدۇ. زۆرۈر بولغاندا 24 گىرام ئېلىپ، 60 گىرام كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، 60 گىرام ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ۋە 24 گىرام كىيۇرە ئەرقى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

[1] قىرفەتۇت تىب — دارچىننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، خۇش پۇراق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەلۇم بولسۇنكى، سەپرا غالىب بولمىسا لىمون سۈيى ئىشلىتىش چەكلىنىدۇ.
بۇ كېسەلگە قۇرسى مۇبارەكمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى مۇبارەكنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى 17 گىرامدىن، تاباشىر توققۇز گىرام، كاھۇ ئۇرۇقى 12 گىرام، قوغۇن ئۇرۇقى 11 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى 14 گىرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يەتتە گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى تۆت گىرام، كافۇر يەتتە سۇرۇخ. دورىلاردىن تەرەنجىبىن كىيۇرە ئەرقىدە ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەزكۇر ئەرەق بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرام چوڭلۇقتا قۇرۇس قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا بىر تال قۇرسنى كاسىنە سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، كىيۇرە ئەرقى قاتارلىقلارغا 24 گىرام ئانار شەربىتى قوشۇپ تاتلىق قىلىپ، ئەتىگەن ياكى كەچتە بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ. يېرىم كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، پادىزەھرى مەئدىنىدىن بىر گىرام، كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجاندىن بەش سۇرۇخ ئېلىپ، كىيۇرە ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ.

148. رۇبائىي

كۆرسەڭ گەر سۇئۇلقۇنىيەدىن ئەسەر،
بۇيرۇغىن رىيازەتكە قىلسۇن سەپەر.
بولسا گەر سەۋەبى زەئىفى جىگەر،
بەرگىن مۇقەۋۋىيات كۈچلەنسۇن جىگەر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سۇئۇلقۇنىيە (قورساققا سۇ چۈشۈش).

تەرىپى: جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇپ ئاجىزلىششتىن ئىبارەت بولۇپ، ئىستىسقانىڭ باشلىنىشى ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈز ـ كۆز ۋە بەدەن سارغىيىپ ياكى تاتىرىپ كېتىدۇ، كۆپىدۇ.

داۋالاش: ئەڭ ياخشى ئىلاج دېڭىز ۋە قۇرۇقلۇق سەپىرى قىلىشتۇر. پىيادە يول مېڭىش ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشنىڭمۇ پايدىسى باردۇر. تۆۋەندىكى سۇفۇپى خۇبسۇلھەدىد پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، شاكىلى ئايرىلغان ئامىلە، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قارا شېكەر قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، تۆمۈر پوقىدىن 24 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ قىلىپ، 6 ~ 12 گىرامغىچە، يۆتەل بولمىسا قېتىق بىلەن، يۆتەل بولسا، ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

149. رۇبائىي

ئىستىسقا بىمارى ئىزدىسە دەرمان،
ھەردەم رەۋەن ھەم سىركەنجىۋىل ئىچكەي.

كەكلىك، كەپتەر باچكىسى قىلىپ غىزا،
مېۋىلەر ئىچىدە ئانارنى يېگەي.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق).

تەرىپى: سوغۇق تەبىئەتلىك يات ماددىنىڭ ئەزالارنىڭ ئارىلىرىغا كىرىۋېلىشى ۋە ئەزالارنىڭ شۇ ماددا سەۋەبىدىن كۆپۈشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: جىگەر قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىششى ۋە جىگەرنىڭ مىزاجىنىڭ سوۋۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەل ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدىغان بولغاچقا، ھەرقايسىسىنىڭ ئالامەتلىرى ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

سۇيۇق ماددا دەسلەپتە ئىككى پۇت، ئىككى پاقالچاق، يانپاش، قورساق ۋە كۆز ئاستىغا يىغىلىپ ئىششىسا، ئارقىدىن ئالىقان دۈمبىسى، مەڭزىگە يىغىلسا، ئارقىدىن باشقا ئەزالارغا يىغىلسا ئۇ «ئىستىسقائى لەھمى» (گۆشكە مەنسۇپ ئىستىسقا) دەپ ئاتىلىدۇ.

ماددا ئاشقازان، جىگەر ۋە ئۈچەيلەرگە يېغىلىپ كۆپتۈرسە «تەبەلىي» (دۈمباقسىمان ئىستىسقا) دەپ ئاتىلىدۇ، چۈنكى قورساقنى چەكسە دۈمباقنى چەككەندەك ئاۋاز چىقىدۇ. قويۇق ماددا قورساقنىڭ «سىفاق» دەپ ئاتىلىدىغان تېرىسى بىلەن ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى ئوراپ تۇرىدىغان چاۋا ياغ ئارىسىغا ياكى چاۋا ياغ بىلەن ئۈچەي ئارىسىغا يىغىلىپ ئىششىسا، ئۇ «ئىستىسقائى زىققە» (تولۇمسىمان ئىستىسقا) دەپ ئاتىلىدۇ، چۈنكى ئۈنىڭدا يەرلىك ئورۇن ئىششىپ تۇلۇمغا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئىستىسقائى تەبەلىي بىلەن ئىستىسقائى زىققىنىڭ داۋاسى شۇكى، ياۋا پەتىنگاننى يىلتىزى، يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسى بىلەن يۇلۇپ ئېلىپ، ئۇششاقلاپ، بەش كىلوگىرام تەييارلاپ، ئىككى كوزىغا قاچىلاپ 2.5 كىلوگىرام قارا شېكەر سېلىپ ھەر ئىككى كوزىنىڭ ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئات تېزىكى ئارىسىغا سەككىز كۈنگىچە كۆمۈپ قويغاندىن كېيىن چىقىرىۋېلىپ، كوزا ئىچىگە يىغىلغان ئەرەقنى سۈزۈپ ساقلاپ، زۆرۈر بولغاندا 80 گىرامدىن ئىچىلىدۇ.

ھەببى رەۋەن ئىستىسقانىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ھەببى رەۋەننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: رەۋەن، شور قەلىمى، نۆشۇدۇرنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سۇ بىلەن سالايە قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەن - كەچتە بىر تالدىن ئېلىپ، 96 گىرام بەدىيان ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، بۇغداي نېنى، ئاقلانغان ماش ئېشى بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا ئىتئۈزۈمى ئەرقى ۋە بەدىيان ئەرقى ئىچكۈزۈلىدۇ.

شەيخ ئەبۇ ئەلى سىنا رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى ئېيتىدۇركى، ئىستىسقائى زىققە بولغان بىر ئايالنى كۆرگەن ئىدىم، بەدىنى ناھايىتى ئاجىزلىشىپ كەتكەنئىدى، كۆپ مىقداردا تاتلىق ئانار يەپ كېسەلدىن خالاس تاپتى.

سامىر مۇنداق دېگەن: «نۇرغۇن كىشىلەر تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 125 گىرام

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئىچىپ، بۇ كېسەلدىن خالاس تاپقاندى.» بەزىلەر ئۇنىڭغا 24 گىرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغان.

«دەستۇر» ناملىق كىتابنىڭ ئاپتورى مۇنداق دېگەن: «مەن ئانار سۈيى بىلەن تۇرۇپ سۈيىنى سىركەنجىۋىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە بەردىم، ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئۇنى ئىچىشنى داۋاملاشتۇرغانلىرى پايدىسىنى تولۇق كۆردى.»

تۆۋەندىكى زىمات ئىستىسقانىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىگە شىپا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نۆشۇدۇر، ئىكىلىلمەلىك، ئۆشنە، ھۇماما، غار دەرىخى يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش يوپۇرمىقى، كەرەپشە، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، ئىرسا، سۆئدى، قىلىن دارچىن، كۇندۇر، مىئەسائىلە، مۇرمەككى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام، جاۋشىردىن 15 گىرام ئېلىپ، دورىلاردىن ئېرىتىشكە تېگىشلىكلىرىنى سۈزاپ يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى ھاۋانچىغا سېلىپ مەلھەمدەك بولغۇچە سالايە قىلىپ قورساققا چېپىلىدۇ.

جاۋارىش كۇمۇنى ئەلەۋىيخانىي ئاشقازان سوغۇقلۇقى، چۇچۇمەل كېكىرىش، بەلغەم، سەۋدادىن بولغان تەپلەر، ئۇرۇقدانىنىڭ سوغۇقلۇقى، يەل پورداق، ئىمتىلا خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇش، ئاشقازان كۆپۈش، ئىت ئىشتىھا كېسىلى، يەلدىن بولغان قۇلۇنجى، ئىستىسقائى تەبلىي قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قورۇپ مۇدەببەر قىلىنغان زىرە كېرمانى 400 گىرام، قارىمۇچ 48 گىرام، زەنجىۋىل 60 گىرام، سايىدا قورۇتۇلغان سۈزاپ يوپۇرمىقى، سەلىخە سىياھ، دارچىن، قىرفەتۇت تىب، ھەببى بىلسان، مەستىكى رۇمى، سۇمبۇل ھەربىرىدىن 35 گىرام، بۆرە ئەرمىنىدىن 15 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنغان ئۈچ ھەسسە ھەسەلگە دەسلەپتە بۆرە ئەرمىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئارقىدىن تالقان قىلىنغان باشقا دورىلارنى ئاز - ئازدىن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ جاۋارىش تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا گىرام 3 ~9 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، بۆرە ئەرمىنى قوشۇلغان ھەرقانداق جاۋارىش ياكى مەجۇننى چاينىماي يۇتۇش لازىم، بولمىسا چىشقا زەرەر قىلىدۇ.

150. رۇبائىي

ئىزدىسە كىم ئىستىسقا داۋاسىنى،
بەرگىن تۆگە سۈتى ئىچىش پەرمانى.
بولسا ئىمكانىڭ داۋا ئۈچۈن دائىم،
قىل تۆگە ئارىسىدا تۇرار جايى.

شەرھىيسى:

ئىستىسقائى تەبلىي ۋە ئىستىسقائى زىققە بىمارىغا تەپ بولمىغان ئەھۋالدا ئۇسسۇزلۇقىغا تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈش، تۆگە ئارىسىدا تۇرغۇزۇش ئاجايىپ پايدىلىق داۋادۇر.

ئۆت كېسەللىكلىرى

151. رۇبائىي

گەر يوقاتسا يەرقان ئادەم سەۋرىنى،
بىلگىن مۇۋاپىق قەي، تەر ھەم ئىسھالنى.
ئىككى ئانار سۈيىدىن كېيىن ھەر كۈن،
توخۇ، نوقۇت، قېتىق، ھەببى رۇممانىنى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سېرىق يەرقان.

تەرىپى: كۆز ئېقىنىڭ سارغىيىپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرانىڭ كۆپلۈكى ياكى سەپرانىڭ ئىستىفراغ بولماسلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ئېقى سارغىيىشتىن ئىلگىرى سەپرادىن بولغان تەپ كۆرۈلىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىق سېزىلىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ، قەۋزىيەت كۆرۈلىدۇ. بۇ ئالامەتلەر بوھران كۈنلىرىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلۈشتىن يەتتە كۈن بۇرۇن تەپتە ئادەتتىكىگە ئوخشىمايدىغان ئەھۋال كۆرۈلسە يامان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش: داۋالاشتا مۇسەننىفنىڭ بۇيرىغان تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ. تاۋۇز سۈيىگە سىركەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تۇرۇپ سۈيىدىن 62 گىرام، خام شېكەردىن 12 گىرام، تەمرىھىندىدىن 48 گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كاسىنە سۈيىگە سىركەنجىۋىل، شېكەر ياكى قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش، گۈلى چاندىنىغا 24 گىرام قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئىچىش پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر. 15 دانە قۇرۇق ئۈزۈمنى سىركىگە چىلاپ ئىچسىمۇ بۇ كېسەلگە شىپا بولىدۇ. كۆزدە سېرىقلىق قالسا يەتتە دانە سىيادانىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە بىر سائەت چىلاپ قويۇپ، سالايە قىلىپ بۇرۇنغا تېمىتسا يوقىلىدۇ.

152. رۇبائىي

سېرىقلىق ئىللىتىدە ئاۋامۇ ـ خاس،
كاسىنە سۈيى بىلەن ئىزدەر خالاس.
بولمىسا خالاسلىق ئۈنىڭدىن ھاسىل،
ئىچسۇن بۇ سىركەنجىۋىل دىنارى خاس.

شەرھىيسى:

ھۆل كاسىنىنىڭ سۈيى، ھۆل ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 48 گىرام،

قۇرسى گۈلدىن تۆت گىرام، سوغۇق تەبىئەتلىك بۇزۇر شەربىتىدىن 18 گىرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرسى گۈلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىزىلگۈلدىن 21، غاپەس ئۇسارىسىدىن 14 گىرام، سۈمبۈلدىن ئۈچ گىرام، تاباشىر، رۇببىسۇسلاردىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 11 دانە ئۇرۇقى ئايرىلغان ئۈزۈمنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ نۇسخىنى مەرھۇم تالىب ھۇسەيىن خۇرجۇۋىي ئىشلەتكەن.

دوستۇم ھەكىم نەبى بەخش كىرتىپورىي (ئاللا ئۇنى سالامەت قىلسۇن)نىڭ ئىشلەتكەن نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە: مەستىكى، تاباشىر ئۈچ گىرامدىن، سۈمبۈل 10 گىرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 21 گىرام، قىزىل گۈل 35 گىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ 3 ~7 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك شەربىتى بۇزۇرىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كاسىنە ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 17 گىرامدىن، كاسىنىدىن 30 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ 1800 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 1350 گىرام ئاق شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزۈشىچە، شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىل پايدىلىقتۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كاسىنە يىلتىزى پوستى، گۈلى غاپەس، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سۈمبۈل، بىنەپشە، گاۋزىبانلارنىڭ ھەربىرىدىن 13 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 22 گىرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 2250 گىرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 60 گىرام قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيى 1000 مىللىلىتىر قالغاندا دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاق قەنتتىن 1000 گىرام قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە توققۇز گىرام رەۋەنچىنىنى سوقۇپ سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا كۆپ پايدا قىلىدۇ. مەزكۇر كېسەل ئۆت خالتىسىدىن ئۈچەيگە سەپرا قۇيۇلىدىغان يولدا بەلغەم خاراكتېرلىك توسالغۇ پەيدا بولغان سەۋەبتىن كېلىپچىققان بولسا، بۇ شەربەتنى جۇڭگو چېيى بىلەن ئىچسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ، ئەمما بۇنىڭغا رەۋەن قوشۇلمايدۇ.

سىركەنجۇبىل دىنارىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زىرىق، قىزىلگۈل ئۇرۇقىدىن 28 گىرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 17 گىرام، كاسىنە يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 135 گىرام سىركە قوشۇلغان 1000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ سۈيىنىڭ يېرىمى قالغاندا دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تال كېسەللىكلىرى

153. رۇبائىي

تال ئىششىقى سالسا گەر سېنى دەرتكە،
قىل پەرھىز ھەر نەرسىكى بولسا قابىز.
يە قۇرسى كەبىر سىركەنجۇبىل بىرلە،
بەھرى ئېلىش ساقلىقتىن بولغان جايىز.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تال ئىششىقى.

تەرىپى: تالنىڭ ئىششىپ چوڭىيىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: تۆت خىلتىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قولنى تال ئورنىغا قويۇپ باسسا ئاغرىق سېزىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قايسى خىلتتىن پەيدا بولسا، بەدەندە شۇ خىلتقا مۇناسىپ ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: تال ئىششىقى بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا، قۇرسى كەبەر ئالتە گىرام، بىنەپشە شەربىتى 84 گىرام بەدىيان ئەرقى ياكى بەدىيان شىرىسى بىلەن بىرلىكتە، سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، 24 گىرام سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بىلەن بىرلىكتە، سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، سىركەنجۇبىل ساددە بىلەن بىرلىكتە، قاندىن پەيدا بولغان بولسا، كاسنە ۋە ئىتئۇزۇمى ئەرقى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەبەرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كەپە يىلتىزى پوستىدىن 17 گىرام، يۇمىلاق ياكى ئۇزۇنچاق زىراۋەندىن يەتتە گىرام، پەنجەنگۇشت، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن 21 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 14 گىرام ئۇشەق ئېرىتىلگەن 108 گىرام كونا سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر تالدىن ئېلىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تال ھەم جىگەر ئىششىقىغا تۆۋەندىكى چىلانما پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: شاھتەررە، ئىزخىر يىلتىزى، غاپەس، رۇمبەدىيان، ئۆشنە، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىلمان سۇغا بىر سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 24 گىرام زۇپا شەربىتى قوشۇپ تاتلىق قىلىپ 20 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆۋەندىكى زىماتى ئۇشەق پېقىرنىڭ، شۇنداقلا مەرھۇم قوشكېزەك تۇغقىنىمنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن نۇسخىمىز بولۇپ، ئىشلەتسە خۇدا بۇيرىسا تالدا ھېچقانداق كېسەللىك ئەسىرى قالمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۇشەقدىن 18 گىرام، كەتىرا، ئەرەب يېلىمىدىن يەتتە گىرامدىن، يۇمىلاق ياكى ئۇزۇنچاق زىراۋەندىدىن بەش گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 72 گىرام ئۈزۈم سىركىسى، تېپىلمىسا بەك ئۆتكۈر بولمىغان سىركە رەسمىي بىلەن سالايە قىلىنغاندىن كېيىن، ئۇنى چوڭ ـ كىچىكلىكى ئىششىق بىلەن ئوخشاش بولغان رەختكە سۈرۈپ قىزىتىپ، تالنىڭ ئۇدۇلىغا چاپلاشتۇرۇلىدۇ. ئىششىق يانغانسېرى رەخت ئىششىقتىن ئاجرايدۇ. دورا سۈركەلگەن رەخت ساق ئورۇنغا چاپلىسا چاپلاشمايدۇ. ئىششىق قانچىلىك يانسا رەختنىڭ شۇنچىلىك يېرى تېرىدىن ئاجرايدۇ، ئاجرالغان قىسمى قايچا بىلەن كېسىۋېتىلىدۇ. رەختنىڭ تولۇق ئاجرىلىشى ئىششىقنىڭ يانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۇيۇنۇش جەريانىدا بۇ رەختكە سۇ تېگىپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. ئىششىق تولۇق يانمىغان بولسا، يەنە يوقىرىدىكىدەك رەخت تەييارلاپ ئىششىق بار ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. ئۈچ قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن، شىپالىق بەرگۈچى ئاللانىڭ مەدىتى بىلەن ئىششىق تولۇق يانىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورا ئۈچ قېتىم تەكرار ئىشلىتىشكە يېتىدۇ. رەخت بىر ھەپتە ئىچىدە ئاجراپ بولىدۇ. سالايە قىلىنغان دورا قۇرۇپ قالسا، سىركە قويۇپ يەنە يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ.

تالنىڭ سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغان ئىششىقىغا زىماتى ئەپسەنتىن پايدا قىلىدۇ.

زىماتى ئەپسەنتىننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەپسەنتىن رۇمى، كىچىك يۇلغۇن مېۋىسى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مۇقەلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن سالايە قىلىپ تالنىڭ ئۇدۇلىغا ئىلمان ھالدا چېپىلىدۇ. بىر قانچە كۈن چاپقاندىن كېيىن، ئاللانىڭ مەرھەمىتى بىلەن ساقىيىدۇ.

يۇلغۇن يوپۇرمىقى ئەرقىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئىتئۈزۈمى، سۇمبۇل، سېرىق ئەنجۈر، ئۇستقۇددۇس، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، شاھتەررىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 125 گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 60 گىرام، يۇلغۇن يوپۇرمىقىدىن 250 گىرام، ئاقلانغان ئارپىدىن 750 گىرام ئېلىپ، دورىلاردىن سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، كەچتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە 7000 مىللىلىتىر ئەرەق تارتىلىدۇ. ھەر قېتىمدا 62 گىرام ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

ئۇستازىم، خوجام ھەزرىتى شاھ ئابدۇل ھەلىم لوھارۋى رەزىيەللاھۇ ئەنھۇ توققۇز دانە قۇرۇق بادان يوپۇرمىقى، يەتتە دانە تار دەرىخى قوۋزىقى يېپىچىسىنى كۆيدۈرۈپ 1000 مىللىلىتىر سۇ بىلەن تامچىلىتىپ سۈزۈلدۈرەتتى، قانچە سۈزۈلدۈرسە شۇنچە ئۆتكۈرلىشەتتى. بىر قانچە قېتىم سۈزۈلدۈرگەندىن كېيىن، يوتولكىغا ئېلىپ ساقلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە 36 گىرامدىن ئىچكۈزەتتى، ناھايىتى پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكۈزگەن ئىكەن.

يەنە بىر زىمات: بىر دانە ئەنجۈرنى سىركە بىلەن سالايە قىلىپ، تالنىڭ ئۇدۇلىغا زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ.

يەنە ھەببى تەنكارمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەرگەر تەنكارىدىن 12 گىرام، سەبرىدىن 24 گىرام ئېلىپ سالايە قىلىپ، ياۋا كەنار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، كۈندە بىر تالنى يۇلغۇن سۈيى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

يەنە خۇددى تېۋىپ نەجىب ئابادىي رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى ئېيتقىنىدەك، قىچىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يۇلغۇن ياغىچىدىن ياسالغان پىيالىدە سۇ ئىچىشمۇ بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

154. رۇبائىي

دىلىڭنى غەش قىلسا تالدا يەل تۇرۇپ،
بىلگىنكى قورساقتا ئېسىلماق تالدىن.
لازىمدۇر ئىچىشىڭ شەربىتى دىنار،
تېنىڭنى سەن ئاۋۋال ئاجىز قىلىشتىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تالدا يەل تۇرۇپ قېلىش.

تەرىپى: تالدا يەل تۇرۇپ قېلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: تالنىڭ مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ئۇنىڭدا سەۋدانىڭ كۆپىيىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تال ئورنىغا قولنى قويۇپ باسسا ئاغرىق پەسىيىدۇ، يەل بارلىقى سېزىلىدۇ.

داۋالاش: 132 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە ئېيتىلغان دىنار شەربىتى ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇلغۇن ئەرقىنى ئىشلىتىش قوشماق بۇرادىرىم ھەكىم نەجىبۇللاخاننىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن تەجرىبىسىدۇر.

يۇلغۇن ئەرقىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: يۇلغۇن مېۋىسى، كەچۇر، كاسىنە، تىكەر [1]، سېرىق ئەنجۈر، گىگۋار، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 500 گىرام، بەرەڭگى كابۇلىدىن 750 گىرام، پىننە، ھەسەل، سىركەئى ساددە 1000 گىرامدىن، قارا قەنت، ئاق قەنت، مەندى، سېرىق ھېلىلە، ئەجۋائىن، كەرەپشە، سامساق، جىرانكىس[2] لاردىن 250 گىرامدىن، كەچرى، نىيم دەرىخى قوۋزىقى، فالسە دەرىخى قوۋزىقى، سەرپىستان، بەنگىرە، قارا ھېلىلە، لەچەنخاك [3]، چەرچىتە، كالىزىرە 48 گىرامدىن، دەپنال كوندە[4] 1000 گىرام، سىركەئى تارى 2500 گىرام دورىلاردىن سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ كەچتە 20 گىرام سۇغا چىلاپ ئەتىسى ئەتىگەندە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ 10 گىرام ئەرەق تارتىپ، 125 گىرامدىن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

---

① تىكەر ــ ھىندى تېبابەت دورىسى.
② جىرانكىس ــ ھىندى تېبابەت دورىسى.
③ لەچەنخاك ــ ھىندى تېبابەت دورىسى.
④ دەپنال كوندە ــ ھىندى تېبابەت دورىسى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۈچەي كېسەللىكلىرى

155. رۇبائىي

ئىسھال ئۈچۈن ئەگەر ئىزدىسەڭ ئىلاج،
ساقلىغىن سوغۇق ھاۋادىن ئۆزۈڭنى.
يىراق بول سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن،
قىلالايسەن شۇ چاغدا ساق تېنىڭنى.

شەرھىيسى:

بىلىش لازىمكى، ئۈچەيلەر ئالتە خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، شۇ ئادەمنىڭ ئون ئىككى بارمىقىنىڭ كەڭلىكىگە توغرا كېلىدىغان ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. ئۇ ئاشقازاننىڭ تېگى بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇنىڭ ئاشقازانغا تۇتىشىدىغان ئېغىزى «بەۋۋاب (دەرۋازا)» دەپ ئاتىلىدۇ، ئاشقازاندىكى پىسەپ شۇ تەرەپكە قويۇلىدۇ.

ئىككىنچىسى، ئاچچىق ئۈچەي دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ، كۆپ ھاللاردا بوش تۇرىدۇ.

ئۈچىنچىسى، ئىنچىكە ئۈچەي دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، ئاچچىق ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ.

تۆتىنچىسى، قارىغۇ ئۈچەي دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، كۆپ پۇرمىلىرى بولىدۇ، پەقەت بىر يولى بولىدۇ، كەڭ بولىدۇ.

بەشىنچىسى، قولۇن ئۈچەي دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، قارىغۇ ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ. قولۇنجى كېسىلى مۇشۇ ئۈچەيدە پەيدا بولىدىغان بولۇپ، گەندە ئۇنىڭدا توختاپ قالىدۇ.

ئالتىنچىسى، تۈز ئۈچەي دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، ئۇ ئۈچەيلەرنىڭ ئەڭ كېيىنكىسىدۇر. ئۇنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپى قولۇن ئۈچەيگە، تۆۋەنكى تەرىپى مەقئەتكە تۇتۇشىدۇ.

مەزكۇر ئۈچەيلەرنىڭ رولى يېمەكلىكنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرىنى تەدرىجىي ھالدا بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىشتۇر. مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) ئىچى سۈرۈپ قالغان ئادەم ساقلىقتىن بەھرىمەن بولۇش ئۈچۈن، ئۆزىنى سوغۇق شامال ۋە سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىدىن ساقلاشقا بۇيرىغان. ئەمما تەتقىقاتلاردىن ئىشنىڭ ئۇنىڭ ئەكسىچە ئىكەنلىكى ئايان بولدى، بۇنىڭ سەۋەبىنى چۈشىنىڭ.

156. رۇبائىي

ئىچ سۈرمەك سەۋەبى بولسا — پىرادىن،
ھېچ يوقتۇر شەربىتى زىرىقتەك شىپا.

غىزاسى ئۇچۇن بەر قورۇلغان گۇرۇچ،
شەربىتى زىرىقتىن تاپقۇسى پايدا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئىچى سۇرۇش.

تەرىپى: چوڭ تەرەت يۇمشاق ياكى سۇيۇق بولۇپ، كۆپ قېتىم كېلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇشى، ئۇسساش ۋە ئۈچەينىڭ ئېچىششىدىن ئىبارەت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: زىرىق شەربىتى ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

زىرىق شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھۆل زىرىق، ھۆلى تېپىلمىسا، قۇرۇق زىرىقتىن 500 گىرام ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن 130 مىللىلىتىر گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ سۈيىنىڭ يېرىمى قالغاندا پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا 70 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى ھەببى مەرۋايىت ئىستېمال قىلدۇراتتى.

ھەببى مەرۋايىتنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن ئالتە گىرام (تېپىلمىسا سەدەپتىن شۇ مىقداردا ئېلىنىدۇ)، بىخ مارجاندىن 48 گىرام ئېلىپ، گۈلاب ياكى كازى ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ ئېرىتىپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئېلىپ سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. بىمار بوۋاق بولسا، ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن ئىچكۈزسە بولىدۇ.

داۋائۇل كۇممۇن كىچىك بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشكە، بولۇپمۇ چىشى چىقىۋاتقان مەزگىلدىكى ئىچى سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ، ئەمما بۇ ۋاقىتتىكى ئىچ سۇرۇشنى دەسلەپكى مەزگىلدە توختىتىشقا بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، مەزكۇر دورا ئىچ سۇرۇشنىڭ ئاخىرقى مەزگىلدە ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ئىچ سۇرۇش ئېغىرلاشقاندا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

داۋائۇل كۇممۇننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھىندىستاننىڭ ئاق زىرىسىدىن 2 ~ 3 رەتگىچە، ئانارنىڭ ئېچىلمىغان غۇنچىسىدىن بىر دانە، مەغىلان دەرىخىنىڭ يېڭى ئۆسكەن يۇمران يوپۇرمىقىدىن 2 ~ 3 رەتى ئېلىپ، سۇ بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ ساپلاشتۇرۇپ ئېھتىياجغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. يېشى چوڭ كىشىلەرگە ئىشلەتمەكچى بولغاندا يېشىغا قاراپ دورىلارنىڭ مىقدارى ئاشۇرۇلىدۇ.

ھەببى بىخ جەۋزماسىل بەزى ئاياللار تۇغقاندىن كېيىن پەيدا بولىدىغان ئىچ سۇرۇش، سۇس قىزىتما بولۇش، مىزاجى تۆۋەنلەشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، ھىندىچە «پەرسۇت» دەپ ئاتىلىدىغان كېسەلگە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

ھەببى بىخ جەۋزماسىلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارا جەۋزماسىلنىڭ يىلتىزىدىن 24

www.uyghurkitap.com

گىرام ئېلىپ، ئالتە گىرام دانە قارىمۇچ بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سالايە قىلىپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئۈچ تالغىچە ئىچىلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، ئىچى سۈرگەندە چوڭ تەرەت بىلەن قان كەلسە، قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە دىزىنتېرىيە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى جىگەر مەنبەلىك بولۇپ، كۆپ ھاللاردا كېچىدە سۈرىدۇ، سۈرگەن ماددىنىڭ مىقدارى كۆپ بولىدۇ. يەنە بىرى ئۈچەي مەنبەلىك بولۇپ، كۆپرەك كۈندۈزدە سۈرىدۇ، سۈرگەن ماددىنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ، قان، يىرىڭ ياكى پوتلا كېلىدۇ. ئۇ توم ياكى ئىنچىكە ئۈچەيلەرنىڭ تومۇرى يېرىلغانلىقتىن ئۈچەيدىن قان كېلىدۇ، ئەمما بوۋاسىرنىڭ ئالامىتى بولمايدۇ. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) ئۇ داۋالاش توغرىسىدا شۇنداق يازغانكى، ھەر كۈنى ئەتىگەندە سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 22 گىرام ئېلىپ، قورۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ، 36 گىرام سەندەل شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ، ئارقىدىن چالا سوقۇلغان ئەنجىباردىن 4.5 گىرام، ھەببۇلئاستىن 22 گىرام ئېلىپ، قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا قورۇلغان گۈرۈچنى قېتىق سۈزمە سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەكىم نەجىبۇللا خان فەقىرى ھىندۇ ھەزرەتلىرى ئىشلەتكەن تۆۋەندىكى ھەب مەزكۇر كېسەلگە پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەنلىكىنى بايقىغان.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: لاچىندانە، قەرنەپىل، قارا ھېلىلە، قارىمۇچلار 10 دانىدىن، بەرگى كەرۋەندە جەنگىلىي [1]، بەرگى بىل، بەرگى سەھۇرىنىڭ (دىيىا دەپمۇ ئاتىلىدۇ) ھەربىرىدىن 25 دانە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، ياۋا كەنار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا «پۇسائى» دەپمۇ ئاتىلىدىغان بىرىنج تىينى گۈرۈچى [2] كالا قېتىقى بىلەن بېرىلىدۇ.

بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ قالغان بولسا تۆۋەندىكى زىمات ئىشلىتىلىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: جويۇز، بىرىنج ساتى، گىرەھبانىس ياكى نەرەسەل [3]، بەرگى ئۇممىغىلان، ئەپيۇن، جامەن مېۋىسى [4] ئۇرۇقچىسى، ئەنبەھ مېۋىسى [5] ئۇرۇقچىسى

---

① بەرگى كەرۋەندە جەنگىلىي ــ ياۋا كەرۋەندە يوپۇرمىقى.

② بىرىنج تىينى گۈرۈچى ــ گۈرۈچنىڭ بىر تۈرى.

③ گىرەھبانىس ياكى نەرەسەل ــ قومۇشنىڭ بىر تۈرى.

④ جامەن مېۋىسى ــ شۇ خىل نام بىلەن ئاتالغان دەرەخنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ ئۇرۇقچىسىنىڭ مېغىزى دورىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى قابىز بولغان سەۋەبتىن ئىچ سۈرۈش ۋە دىيابېت كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزىنى ئام مېۋىسى مېغىزى ۋە قارا ھېلىلە بىلەن بىرلىكتە قورۇپ سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسا، كونا ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن (مەخزەنۇل مۇفرىدات).

⑤ ئەنبەھ مېۋىسى ــ ھىندىستان ۋە پاكىستاندا ئۆسىدىغان بىر خىل مېۋە بولۇپ، «ئام» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. پىشقىنى ھۆل ئىسسىق، ئۇرۇقچىسى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. پىشقىنى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، خۇرسەن قىلىش، قان كۆپەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. ئۇرۇقچىسى قوروش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە (مەخزەنۇل مۇفرىدات).

قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ سالايە قىلىپ، بالىنىڭ پۇت ـ قول بارماقلىرىغا سۈركىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن، بىر پارچە رەختكە سۈرۈپ مەقئەتتىن كىندىكنىڭ ئاستىغىچە بولغان ئورۇنلارغا چاپلىسا ئىچ سۈرۈشنى دەرھال توختىتىدۇ.

بەدىياندىن بىر گىرام، لاچىنداندىن بىر دانە، گۈلقەنتتىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، ئازراق سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، ئىچىنى سۈرۈش قەۋزىيەتنى ياخشىلاش مەقسەت قىلىنسا، كەربىلا[1]، ئۆچكە ئۆتى، چاشقان يۇڭى قاتارلىقلارنى بىرلىكتە سالايە قىلىپ، كەپتەر مايىقى ۋە ھەسەل قوشۇپ يۇقىرىدىكى ئۇسۇل بويىچە زىمات قىلسا تەرەتنى دەرھال ماڭدۇرىدۇ.

قانلىق ۋە سەپرالىق ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن ھەكىم قازى ئىلاھى بەخش ھەزرەتلىرىنىڭ تۆۋەندىكى سۈفۈپىنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى، كۆپ سىناقلاردىن ئۆتكەنلىكىنى بايقىدىم.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھۇمىمازى ئۈرۈقى، ھەببۇلئاس، قىزىل گۈل، ئەرەب يېلىمى، مەستىكى، نىشاستە، تاباشىر، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈفۈپ تەييارلاپ، كىچىك باللارغا ئىككى گىرامدىن، چوڭلارغا ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، 12 گىرام ئانار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە مەزكۇر ھەكىمنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزۈشىچە، تۆۋەندىكى دورا ئىچ سۈرۈش، ئىچىدىن قان كېلىشكە داۋا بولىدۇ، ھەتتا ئىچىدىن ساپ قان كېلىشكىمۇ داۋا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئانارگۈلى، ھۇمىماز ئۇرۇقى، تاباشىر، گىل ئەرمىنىدىن تۆت گىرامدىن، قىزىلگۈل، شادىنەج، ھەببۇلئاس، نىشاستە، خۇنسىياۋشانلاردىن ئىككى گىرامدىن، كۇندۇر، ئەپيۇنلار بىر گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ سۈفۈپ تەييارلاپ، چوڭلارغا بىر گىرامدىن، باللارغا 0.5 گىرامدىن ئېلىپ، سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى ھەبنىمۇ مەزكۇر ھەكىم سىناقتىن ئۆتكۈزگەن بولۇپ، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: موزا، يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرامدىن، ئەپيۇندىن بىر گىرام، گوندىناگورى[2] دىن ئىككى سۈرۈخ ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

---

① كەربىلا ــ ئاغىچا، يۇغۇچ دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. ئەرەب تىلىدا «قىسسائۇل ھىمار» دېيىلىدۇ. ئۇ بىر خىل پىلەكلىك ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، خام ۋاقتىدا كۆك بولىدۇ. پىشقاندىن كېيىن قىزىل ياكى سېرىق رەڭلەرگە كىرىدۇ. ئۇرۇقى قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. سىرتى يىرىك بولىدۇ. بۇ مېۋىنىڭ ھەممە قىسمى ئاچچىق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى ئومۇمەن بىر گەز ئۇزۇنلۇقتا ئۆسىدۇ. شاخلىرى كۆك بولۇپ، يىلتىزىغا يېقىن ئورۇندىن ئۆسۈپ چىقىپ كېڭىيىدۇ. يوپۇرمىقى سانا يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، ئەمما ئۇنىڭدىن چوڭ، سېغىق پۇراقلىق بولىدۇ. گۈلى سېرىق بولىدۇ (مەخزەنۇل مۇفرىدات).

② گوندىناگورى ــ بىر خىل يېلىم دورا.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

157. رۇبائىي

ئۇچەينىڭ يارىسى بەرمىسە ئارام،
ئۆچۈرسە شۇ كېسەل ساقلىق چىرىقى،
يورۇتۇش يوقتماق ئۇچۇن سەن كېسەل زۇلمىتى،
ئىچكۈز شۇدەمدە ئەنجىبار شەربىتى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئۇچەي يارىسى (سەھەج).

تەرىپى: ئۇچەي دىۋارىدا پەيدا بولىدىغان يارىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا خاراكتېرلىك ئۆتكۈر ماددىلار ۋە توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك تۇزلۇق بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەپرا خاراكتېرلىك ماددىلاردىن پەيدا بولغان بولسا، بوۋاسىرنىڭ ئالامىتى بولماستىن، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، كىندىك ئەتراپى ئاغرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك تۇزلۇق بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا، چوڭ تەرەتتە شۇ خىل بەلغەم كېلىش، چوڭ تەرەتنىڭ ئاق ياكى رەڭسىز، يەللىك، ئاۋازلىق بولۇشىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەپرا خاراكتېرلىك ئۆتكۈر ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، دەسلەپتە ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ھۇماز ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك لوئابلىق ئۇرۇقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئارقىدىن تۆۋەندىكى قايناتما ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كاھۇدىن ئىككى گىرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، نېلۇپەرنىڭ يۇمران شېخى، ئاق سەندەللەرنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ تۆتتىن بىر قىسمى قالغاندا دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىچسە بولىدۇ. كەچتە دورا پىسەپلىرىنى تەكرار قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى ئارپا ئېشى ئىچكۈزۈلىدۇ:

ئارپا ئېشى قايناۋاتقاندا بىل مېۋىسى مېغىزى، كاھۇ، چالا سوقۇلغان گىلۇ، سەئدى كۇفى، چالا سوقۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، قوشۇپ قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سالايە قىلىنغان كۆك تاباشىر سېپىپ، 36 گىرام نېلۇپەر شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ 48 گىرام ئەرقى كىيۇرە قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ.

توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك تۇزلۇق بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بەلغەم تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. 118 ـ رۇبائىيدا بايان قىلىنغان ئەنجىبار شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، كىچىك بالىنىڭ چوڭ تەرىتى كۆك، سېرىق رەڭلەردە كەلسە

تۆۋەندىكى ھەب ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېمىزئوت ئورۇقىدىن يەتتە گىرام، ئانار ئۇرۇقى، سۇماق، زىرىق، بەرەڭگى كابۇلى، پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، ئەرەب يېلىمى، تاباشىر، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، كاھۇ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ قورۇپ، كەتىرا، نىشاستە، گۇلنار پارسى، تۇخۇمى مۇرد، زەھرى مۆھرە خىتائىلاردىن 1.5 گىرامدىن، تاتلىق بادام مېغىزىدىن بىر دانە ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ كىچىك ھەب ياساپ، ئەتىگەندە بىر تال، كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بالىنىڭ چوڭ تەرىتى كۆك رەڭدە كەلسە تۆۋەندىكى ھەب ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئانار غۇنچىسىدىن ئالتە گىرام، بەديان، بەرەڭگى كابۇلىدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەندە بىر تال، كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى سۇفۇپ كىچىك بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈشىگە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قورۇلغان ئاق بەبۇل دەرىخى يېلىمى، قورۇلغان كەپۇر كەچرى، كۆك موزىلاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، توققۇز گىرام ئاق ناۋات قوشۇپ، ئەتىگەن ـ كەچتە بىر گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈشىگە داۋا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەھرى مۆھرە خىتائى، كەھرىۋا شەمئىي، كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجانلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈرمىدەك قىلىپ، 12 گىرام خەشخاش شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇستىدىن قورۇلغان ھەببۇلئاس، قورۇلغان بىل مېغىزى، ئەنجىبار، بەرگى كىكەر[①] لەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سۇ بىلەن شىرىسىنى چىقىرىپ، 12 گىرام بېھى شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

تۆۋەندىكى ھەبمۇ بالىلارنىڭ كۆك رەڭلىك ئىچى سۈرۈشىگە داۋا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەھرى مۆھرە خىتائىدىن ئىككى گىرام، نىب دەرىخى يوپۇرمىقى، كات سەپىد، سۇ تەگمىگەن ساپالدىن 1.5 گىرامدىن، ئەپيۇندىن ئىككى سۈرۈخ، شىڭگىرىپتىن تۆت سۈرۈخ ئېلىپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، بالا بەك كىچىك بولسا، تېرىق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ـ كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ئارقىدىن سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ.

158. رۇبائىي

ئۇچەيدە يارىغا قىلماققا داۋا،
قاينىتىپ خەشخاشنى سۈزگىن قىلىپ ساپ.

① بەرگى كىكەر — كىكەر ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقى.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

بىرگە قىل ئاس ياكى ئالما شەربىتىن،
ئىچۈرگىن شىپا بار يوقتۇر ئىختىلاپ.

شەرھىيسى:

ھەببۇلئاس شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى 136 ـ رۇبائىيدا بايان قىلىندى، شۇ يەردىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

ئالما شەربىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: تاتلىق ئالما سۈيى، مەسىلەن: 250 گىرام بولسا، ئۇنىڭغا يېرىم ھەسسە ئاق قەنت سېلىپ قايىنىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

يارا يېڭى پەيدا بولغان بولسا، ئىنچىكە ئۇچەيلەرنىڭ ئىچىدە بولسا ئىسپىغۇل لۇئابى، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، خەيرىگۈل ئۇرۇقى شىرىسى بېرىلىدۇ. يۇمغاقسۈت سۈيى، ئىتئۇزۇمى سۈيىگە خىيارشەنبەر، ئازراق زەپەر قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. يارا كونا بولسا، مائۇلھەسەل، گۈلاپ ۋە ئايارەج پەيقىرا ئىستېمال قىلدۇرۇپ تازىلاش، ئايارەج پەيقىرانى بىر قانچە قېتىم ئىستېمال قىلدۇرۇش، يېڭى سۈتنى تۆمۈر بىلەن داغماللاپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

159. رۇبائىي

قورسىقىڭ ئاغرىسا گەر تولغاپ يەلدىن،
ئىچىپ ئال پايدىنى شەربەت دىناردىن.
ماددىسى گەر بەلغەم ۋە ياكى باشقا،
سەن ئۇزمە قول تەنقىيەگە سۈرگىدىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قورساق ئاغرىقى.

تەرىپى: قورساق كىندىك ئەتراپىنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يەل ۋە سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يەلدىن پەيدا بولغان بولسا، قورساق غولدۇرلاش ۋە مەقئەتتىن يەل كېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، ساپرانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە، ئۇسساش ۋە ئاغرىقنىڭ كۈچلۈك بولۇشىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بەلغەمنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىش بىلەن بىرگە مەقئەتتىن يەل كېلىش، بىمارنىڭ تىلى ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇش، ئاغرىق بىر يەرگە يىغىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى تېپىلىش بىلەن بىرگە چوڭ تەرەتتە سەۋدا ماددىسى بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: 47 ـ ۋە 132 ـ رۇبائىيدا يېزىلغان ھەببى كىبرىت ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، سوغۇق سۇ ۋە گۈلاب بىلەن بىرگە پاقىيوپۇرمىقى ۋە

ئىسپىغول ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، قەي ياكى كىلىزما قىلدۇرۇلىدۇ، جاۋارىش ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. جاۋارىش دارچىنمۇ پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى 124 ـ رۇبائىيدا سۆزلىنىپ ئۆتتى.

جاۋارىش كۇمۇنىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مۇدەببەر قىلىنغان زىرە كېرمانىدىن 35 گىرام، زەنجىۋىل، دارچىن، خولىنجاننىڭ ھەربىرىدىن 14 گىرام، قەرنەپىل، ئۇد ھىندى، بەسباسىلەردىن سەككىز گىرامدىن، تىبەت ئىپارىدىن 3.5 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ جاۋارىش تەييارلاپ، يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، سوقۇلمىغان ئەپتىمۇن ئۇرۇقىدىن بەش گىرام ئېلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، 62 گىرام گاۋزىبان ئەرقى بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلىدۇ. دىنار شەربىتى ئۈچ خىل خىلتنىڭ ھەممىسىگە داۋا بولىدۇ.

160. رۇبائىي

قۇلۇنجى داۋاغا قىلماققا شىياف،
بىلگىن سەن توغرىغۇ ھەمدە قەنت باب.
كۆرسىتەر تەسىرنى بۇ شىياف شۇنداق،
باشقىنى بەرمىگىنىڭ بولۇر ئېنقلاپ ئىختىلاپ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قۇلۇنجى.

تەرىپى: چوڭ ئۈچەيدە پەيدا بولىدىغان ئەزا خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، قورساق قاتتىق ئاغرىش ۋە قەۋزىيەت بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم خىلتى ياكى قويۇق يەلنىڭ توختاپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئىشتىھاسىزلىق، يۈرەك سېلىش، ئۇسساش، قۇسۇش، قورساق ئاغرىش ۋە قەۋزىيەت بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھمەت قىلسۇن) ئىجاد قىلغان تۆۋەندىكى كىلىزما قۇلۇنجىنىڭ ھەممە تۈرىگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سانائى مەككىدىن 22 گىرام، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 13 گىرام، بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، چالا سوقۇلغان سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، قىزىلچا سۈيىدىن 62 گىرام ئېلىپ، 114 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەر، خىيارشەنبەر، فۇلۇسنىڭ مېغىزىدىن 45 گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى ياكى تۇزدىن 24 گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن ئېرىتىپ، توققۇز گىرام بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا

www.uyghurkitap.com

مەقئەتكە كىلىزما قىلىنىدۇ. قېرى خوراز شورپىسىنى ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

قۇلۇنجى ياخشىلانغاندىن كېيىن، مەجۇنى خىيارشەنبەر ئىستېمال قىلدۇرسا كېسەلنى يىلتىزىدىن داۋالايدۇ.

مەجۇنى خىيارشەنبەرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ياغىچىنى ئايرىپ بادام يېغى بىلەن ياغلانغان تۇربۇتتىن 118 گىرام، ئەمەك ھىندى، رۇبىبسۇسنىڭ ھەربىرىدىن 31 گىرام، بەديان رۇمى، مەستىكى، بەديان رەسمىينىڭ ھەربىرىدىن 22 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 22 گىرام قورۇلغان سوقمونىيا بىلەن سالايە قىلىنغان بىنەپشىدىن 90 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ، 180 گىرام بادام يېغى بىلەن ياغلاپ 450 گىرام خىيارشەنبەر مېغىزى بىلەن بىللە يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا قىيام قىلىنغان قارا شېكەر ۋە ئېرىتىلگەن باراۋەر مىقداردىكى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 22 ~ 30 گىرامغىچە ياكى تېۋىپنىڭ رايى بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەببۇلمۇلۇكمۇ قۇلۇنجنى ئاچىدۇ ۋە قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەبرە سۇقۇتىرىدىن 17 گىرام، مۇدەببەر قىلىنغان تۇربۇتتىن 35 گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابۇلى پوستىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، ئەمەك ھىندىدىن يەتتە گىرام، مەستىكى، زەپەر، سازەج ھىندى، قۇستە، قارا سە-لىخە، رەۋەنچىنى، سۇمبۇل، زەنجىۋىل، رۇمبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قەرنەپىل، لاچىندانە، كەتىرا، قاقىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام، سوقمونىيادىن توققۇز گىرام، ئىپاردىن 0.5 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بەلغەم ۋە قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجنى داۋالاشتا ھۆپۈپ شورپىسى ئىچكۈزۈش پەيغەمبىرىنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن ئۇسۇلۇمدۇر. قۇلۇنجى يەلدىن پەيدا بولغان بولسا، ھۆپۈپ شورپىسىغا ئىسسىق دورا ـ دەرمانلارنى قوشۇپ، كالا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇتنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇن داغلىنىدۇ.

دوستۇم ھەكىم نەبى بەخش كىرتىپۇرى سەللەمەھۇللا (ئاللا ئۇنى سالامەت قىلسۇن) سىناقتىن ئۆتكەن ئىلاجلاردىن شۇنى تەۋسىيە قىلىدۇكى، رەۋغىنى خىرۋە[①] دىن 44 گىرام ئېلىپ، 375 گىرام كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىللىق ھالدا ئىچكۈزسە بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ.

جاۋارىش كۇمۇنىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

جاۋارىش كۇمۇنىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مۇدەببەر قىلىنغان زىرە كېرمانىدىن 165

---

① خىرۋە — ئىنەكپىتى ئۆسۈملۈكىدىن ئىبارەت. ئۇ ئوتتۇرا ھال ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى چوڭ بولىدۇ. يوپۇرمىقى تۆت-بەش پارچىغا بۆلۈنگەنلىكى ئۈچۈن قول پەنجىسىگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئۈستىگە ئاق رەڭلىك سىزىقچىلار تارتىلغان بولىدۇ. مېۋىسى ئۈستىدە ئىنچىكە تىكەنلەر بولىدۇ. ئىچىدىن پىستىدىن چوڭراق، ئىنچىكە، قاتتىق، مايلىق، سىزىقلىق ئۇرۇق چىقىدۇ. سوندۇرسا ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىز چىقىدۇ. ئۇنى ئېزىپ يېغى ئېلىنىدۇ. بۇ ياغ دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى، يېغى ۋە يوپۇرمىقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ (مەخزەنۇل مۇفرىدات).

گىرام، قارىمۇچتىن 48 گىرام، سۇزاپتىن 72 گىرام، زەنجىۋىلدىن 72 گىرام، بۆرە ئەرمىنىدىن 18 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ساپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى تەۋسىيە قىلىدۇكى، كەرەنجۇۋە ئۇرۇقى[1] نىڭ مېغىزىدىن بىر دانە، نەمەك سانبەھرى ياكى نەمەك سىياھدىن بىر گىرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان سۇ ياكى بەدىيان ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا قۇلۇنجىنى دەرھال ئاچىدۇ. قورساقتىكى مەددە قۇرتنىمۇ ئۆلتۈرىدۇ.

161. رۇبائىي

يوقاتماق ئۇچۇنسەن ئۇچەي قۇرتىنى،
ئال قەنبىل، بەرەڭگى، ھەببۇ نىل ئەسكە.
سوق تۇربۇت، قۇستە، سەرخەس، تۇرمۇس، شىھنى،
يەئۇنى بىرگە قىل كاكا سۇتىگە. كالا سۇتىگە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يىلانسىمان مەددە قۇرت كېسىلى.

تەرىپى: ئۇچەيلەردە يىلانسىمان مەددە قۇرتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ئىبارەت. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى ئۇنى ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە بايان قىلغان. بۇ نەقىل قىلغۇچىنىڭ خاتالىقىدىن بولغان بولۇشى ياكى.... (بۇ ئورۇندىكى خەتلەر ئۆچۈپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئوقۇش مۇمكىن بولمىدى).

سەۋەبى: ئۇچەيدىكى بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆللۇكلەرنىڭ يات ھارارەت سەۋەبىدىن چىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: غىزاغا ئىشتىھاسى بولماسلىق، كۆڭلى غەش بولۇش، كىندىك ئەتراپى تولغاپ ئاغرىش، ئۇيغاقلىقتا لەۋلەر قۇرۇش، ئۇيقۇدا ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، يىلانسىمان مەددىلەرنىڭ مەقئەتتىن چىقىشىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: رۇبائىيدا ئېيتىلغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يەنى قەنبىل، بەرەڭگى كابۇلى، سەرخەس، تۇرمۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ھەببۇنىل، تۇربۇت، قۇستە، شىھ، يەنى دەرمىنە تۇركىي قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر پىيالە كالا سۇتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادى تۆۋەندىكى سۇفۇپنىڭ ھەر خىل مەددە قۇرتلارنى چۇشۇرۇشتە سىناقتىن ئۆتكەنلىكىنى ئېيتقان.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاقلانغان بەرەڭگى كابۇلى، ئۇرۇقى ئايرىلغان خورما، ياڭاق

[1] كەرەنجۇۋە ئۇرۇقى — بىر خىل پېلەكلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرىدا ئاملە يوپۇرمىقىغا ئوخشاش ئۇششاق يوپۇرماقلار ئۆسىدۇ. مېۋىسى تىكەنلىك بولۇپ، ئىچىدىن فوپەل چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن كىچىك ئۇرۇق چىقىدۇ. پوستى پاختەك رەڭ ياكى كۆك رەڭ بولىدۇ. ئۇرۇقىنى سۇندۇرسا ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىز چىقىدۇ، ئۇنىڭ تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بۇ مېغىز كەرەنجۇۋە ئۇرۇقى دېگەن نامدا دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ (مەخزەنۇل مۇفرىدات).

www.uyghurkitap.com

مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 35 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئۇخلاشتىن بۇرۇن 12 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نەمەكى ھىندى 4.5 سۇرۇغ، قەنبىل، سەرخەس، ھەببۇنىل، تۇرمۇسنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، ياغىچى ئايرىلغان ئاق تۇربۇت، ئاقلانغان بەرەڭگى كابۇلىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، دەرمىنە تۇركىيدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈنىڭدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، 750 مىللىلىتىر سۈتكە 36 گىرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى مەزكۇر سۇفۇپنى دەسلەپتە ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئارقىدىن سۈتكە شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ.

يەنە بەرگى نىب، كەمىللاردىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 62 گىرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ شاپتۇل يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن بىللە ئۇدا ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە قۇرۇق ئۈزۈمدىن تۆت گىرام، قارا تۇز، ئەپسەنتىننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، تۇرمۇس بىلەن كۇندۇردىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپ مىقداردىكى كەرىلە سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ ساقلاپ قويۇپ، زۆرۈر بولغاندا ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ، ئەتىگەندە تۆت گىرام ئەپسەنتىن چىلانغان سۇ ۋە 24 گىرام سىركەنجۇبىل سادده بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە ھەر كۈنى كەچتە تۇزسىز سىركىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، مەسىلەن: 5 ~ 6 گىرامدىن باشلاپ تەدرىجىي ھالدا مىزاجىنىڭ كۆتۈرەلىشىگە قاراپ سىركىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرسا، بەدەندە قۇرت پەيدا بولىدىغان ماددىنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

مەددە قۇرتىنى پەيدا قىلىدىغان ماددا بەلغەم ماددىسى بولغاچقا، گۇرۇچ ۋە دوغ سۈيىگە ئوخشاش بەلغەمنى كۆپەيتكۈچى غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئىچى سۈرگەن بولسا يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى سۇفۇپى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

162. رۇبائىي

قاپاق ئۇرۇقى مەددە داۋاسىغا،
ئال خورما، بەرەڭگى، ياڭاق مېغىزى،
قىل مەجۇن يېگىنسەن ئۇخلاشتىن بۇرۇن،
كۆرمەيسەن يوقىلۇر بۇ دەردىنىڭ ئۆزى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە كېسىلى.

تەرىپى: ئۇچەيدە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يىلانسىمان مەددە قۇرت كېسىلىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاش.

ئالامىتى: چوڭ تەرەت قىلغاندا گەندە بىلەن يىرگە مەددە قۇرت چىقىدۇ.

داۋالاش: ئەللامەئى مەغفۇر يۇقىرىدا يازغان، مەرھۇم ئۇستازىم شەرھلىگەن سۇفۇپى

كەدۇدانە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما مۇسەننىق رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى ئۇنى مۇنداق يازغان: بەرەڭگى كابۇلىدىن 10 گىرام، ياڭاق مېغىزىدىن 30 گىرام، ئۇرۇقى ئايرىلغان خورمىدىن 25 گىرام، ئۇ يەنە ئۇستازىدىن كۆرگىنى بويىچە تۆت گىرام تۇربۇت قوشۇشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. مەزكۇر دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، ئۇخلاش ۋاقتىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى: «قەنبىلنى قارا شېكەر بىلەن، بەرەنگى كابۇلىنى ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش، شاپتۇل يوپۇرمىقىنى سۇ بىلەن سالايە قىلىپ تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈش، ئانار پوستىنى قاينىتىپ سۈيىنى تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈش ياكى تۇخۇمى دەھاكنى پوستى بىلەن قاينىتىپ تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈش تولۇق شىپالىق بېرىدۇ» دېگەن.

يەنە بەرەڭگى كابۇلى، قەنبىل، بادام مېغىزى، ئاقلانغان خورما قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، 12 گىرام ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

يەنە بەرەڭگى كابۇلىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، سوقۇپ سالايە قىلىپ ئۇنى بىر ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 12 گىرامدىن ئېلىپ، بىر قانچە كۈن ئۇدا ئىستېمال قىلسا، قاپاق ئۇرۇقى مەددىسىنى چۈشۈرىدۇ.

يەنە ھەكىم ئىلاھى بەخش ھەزرەتلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئاتنىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ھەرقانداق قاپاق ئۇرۇقى مەددىسىنى چۈشۈرىدىكەن، سىناقتىن ئۆتكەن ئىكەن.

163. رۇبائىي

ئۇچەيدە گەر بولسا تۇ ـ تۇ مەددىسى،
قىچىشار بۇ چاغدا ھەر ۋاقىت مەقئەت،
قىلساڭ گەر سىيادان ئۇرۇقى شىياف،
قۇتۇلۇر شۇ كىشى تاپار مەنپەئەت.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تۇ ـ تۇ مەددە كېسىلى.

تەرىپى: سىركىدە پەيدا بولىدىغان قۇرتقا ئوخشايدىغان بىر خىل مەددىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يىلانسىمان مەددە قۇرت كېسىلىدە ئېيتىلغان بەلغەم خاراكتېرلىك ھۆللۈكنىڭ تۈز ئۇچەيدە يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: مەقئەت قىچىشىش، تەرەت قىلغاندا مەزكۇر مەددە بىرگە چۈشۈشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىق رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ. يەنە پاختىنى نىب يېغىغا مىلەپ شىياف تەييارلاپ مەقئەتكە قويسىمۇ پايدا قىلىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرىنىڭ تەۋسىيە قىلىشىچە، شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە بىر پارچە رەختنى چىلاپ، شامچە ئورنىدا مەقئەتكە سالسا پايدا قىلىدىكەن. يەنە باشقا

www.uyghurkitap.com

تېببىي كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن مۇۋاپىق شىيافلارنى تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ بۇ كېسەلـدىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ. تۇخۇمى بەكايىن، مېغىزى تۇخۇمى نىب، قارا ھېلىلە، رۇتۇس، مۇقەل قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، ھەر كۈنى تۆت دانىدىن داۋاملىق ئىستېمال قىلسا مەزكۇر مەددىنى يوقىتىدۇ. بارىزەت يېغىدىن ئىبارەت بولغان تارپىندىن 12 گىرام ئېلىپ،[1] ...

164. رۇبائىي

بولسا گەر ئىسسىقتىن ھەقىقىي تولغاق،
بېھى قىيامى، گۇرۇچ لايىقى.
بولمىسا سوغۇقتىن ھېچبىر توسالغۇ،
ئىچكۈزەر بەرشىشا تېببىي ھازىقى.

تاش بىلەن داغماللانغان سۈتكە چىلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئارپا كېپىكى پايدا قىلىدۇ. ئۇ بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، قورۇلغان ياڭاق مېغىزىدىن 10 گىرام، نانخادىن ئۈچ گىرام، كۈندۈردىن 1.5 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇق تېگىش، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىگە ئۇچراش، سوغۇق يەرلەردە ئولتۇرۇش ياكى سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ ئۆتمۈش تارىخى ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش: قورۇلغان، سوقۇلمىغان ھەببى رىشاد ئىسسىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قىزىتىلغان تۇزدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى بىلەن بابۇنە يېغىنى قىزىتىپ سۈركىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىي تۆۋەندىكى سۇفۇپنى سىناقتىن ئۆتكۈزگەن:

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قورۇلغان ھالۇن[2]، قورۇلغان ئىسپىغۇل، قورۇلغان ھوبىر[3]، قارا زىرە، كۈدە ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە

---

① ئەسلىي كىتابنىڭ مۇشۇ يېرىدىن ئالتە بەت كەم بولغانلىقى ئۈچۈن مەزكۇر رۇبائىي «تېببىي يۇسۇفىي»نىڭ پارسچە باشقا نۇسخىسىغا ئاساسەن تولۇقلاپ تەرجىمە قىلىندى. ئەمما شەرھىيسىنىڭ كەم قىسمىنى تولۇقلاپ تەرجىمە قىلىش مۇمكىن بولمىدى.

② ھالۇن — بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، سېرىققا مايىل ئاق، تەمى ئۆتكۈر بولىدۇ. ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەلغەم بوشىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرۇش، قورساقتىكى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش، ھامىلە چۈشۈرۈش، باھنى قۇۋۋەتلەش، قىزارتىش، ماددىلارنى تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار (مەخزەنۇل مۇفرىدات).

③ ھوبىر — ئۇ سەۋسەن دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، گۈلى خۇش پۇراق بولىدۇ. تېبابەتتە ئومۇمەن ئۇنىڭ يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. يەرلىك ۋە ياۋىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. ھاۋا رەڭ گۈللۈك سەۋسەننىڭ يىلتىزى ئىرسا نامىدا دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ (مەخزەنۇل مۇفرىدات).

گىرام ئېلىپ، ھالۋىن بىلەن ئىسپىغۇلدىن باشقىلىرىنى سالايە قىلىپ، بۇ ئىككىسىنى پۈتۈن ھالەتتە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ، ئالتە گىرام ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىنغان 12 گىرام ئاق لەيلى يىلتىزى شىربىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە سۇفۇپى مەقلىياسامۇ پايدىلىقتۇر.

سۇفۇپى مەقلىياسانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سوقۇلمىغان ھالۋىدىن 28 گىرام، سىركىگە چىلاپ قورۇلغان قارا زىرىدىن 22 گىرام، كۈدە ئۇرۇقى، ياغ بىلەن قورۇلغان قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، كۇندۇردىن 1.5 گىرام، قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، ھالۋىدىن باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ساقلاپ، ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەنە بىر سۇفۇپ: قورۇلغان ئىسپىغۇل، قورۇلغان ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، ئەرەب يېلىمى بىلەن گىل ئەرمىنىنى سالايە قىلىپ ئىسپىغۇل ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن بەش گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق لەيلى يىلتىزى لۇئابى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەلدە غىزانى ئازايتىش پايدىلىقتۇر. تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئاق لەيلى يىلتىزىنى قاينىتىپ چىقىرىلغان سۇ ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن مەقئەتنى يۇسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەمما ماددىلارنى توختىتىش رولى بولغان مەزكۇر دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ياللۇغ پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقى بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇلارنى ياغ بىلەن ياغلاپ ئىستېمال قىلىش شەرت قىلىنىدۇ. تېۋىپنىڭ ئېھتىيات يۈزىسىدىن بۇ شەرتلەرگە ئەمەل قىلىشى زۆرۈر بولىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، قەدىرلىك بۇرادىرىم ھەكىم تالىپ ھۇسەيىن خۇرجۇۋىي ھەزرەتلىرىنىڭ «ئەسرارۇل ئەتىببا» (تېۋىپلار سىرلىرى) ناملىق كىتابىدا بايان قىلىنىشىچە، 250 گىرام سۇتكە يېرىم ھەسسە گۈلاب قوشۇپ ئىچكۈزسە ياخشىراق پايدا قىلىدىكەن.

مۇسەننىفنىڭ سۆزىدە بايان قىلىنغان بەرشىشانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى تۆۋەندىكىچە: ئاقمۇچ، بەزرۇلبەنجنىڭ ھەربىرىدىن 90 گىرام، ئەپيۇندىن 45 گىرام، زەپەردىن 25 گىرام، ئاقىرقەرھا، پەرپىيوننىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، سوقۇپ قاينىتىپ ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 0.5 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا قورۇلغان گۈرۈچكە قورۇلغان زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

165. رۇبائىي

ئەگەر بولسا پەيدا شۇ تولغاق ساختا،
بىلگىنكى داۋالار ھازىرقى تېۋىپ،

www.uyghurkitap.com

بېرىدۇ بىمارغا مەجۇن بىنەپشە.
بولغايكىم شۇ تاپتا تەبىئەت غالىب.

شەرھىيىسى:

كېسەل نامى: ساختا تولغاق.

تەرىپى: ساختا تولغاقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم، سەپرا ياكى سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قەۋزىيەتتىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. قەۋزىيەتكە ئۈرۈقلارنى ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىسى بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋەبكە ماس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبى تۈگىتىلىشتىن بۇرۇن قابىز ۋە ماددىلارنى توختىتىش رولى بولغان دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. سەۋەبىنى تۈگەتكەندىن كېيىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

مەجۇنى بىنەپشىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىنەپشىدىن 124 گىرام، رۇبىبىسۇستىن 35 گىرام، مۇدەببەر قىلىنغان سوقمونىيادىن 48 گىرام، بەدىيان، رۇمبەدىيانلاردىن 10 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 48 گىرام ھەسەل بىلەن 168 گىرام قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ دورىلارنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 17 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قىزىق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك قوشۇپ تەييارلانغان ئاش بېرىلىدۇ. چوڭ تەرەت بوشىتىلغاندىن كېيىن، رەيھان ئۇرۇقى، كۇنۇچە ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنى قەنت شەربىتى ۋە گۇلاب بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ.

مەرھۇم قېرىندىشىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى بۇ كېسەل ئۈچۈن، جاۋارش جالىنۇسنىڭ كۆپ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى ئېيتاتتى. جاۋارش جالىنۇسنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى 18 - رۇبائىيدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن بولۇپ، شۇ يەردىن ئىزدەلسە بولىدۇ. ئۇ تولغاق، ئىچ سۈرۈش، چىيقان قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدىغان بولۇپ سىناقتىن ئۆتكەندۇر. جاۋارش جالىنۇس يەنە ئاشقازان ئېغىرلىششقا داۋا بولىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. قورساق ئېسىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلايدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، ھۆللۈكتىن بولغان كونا - يېڭى باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. بوغۇملاردىكى خام خىلتنى يوقىتىدۇ. ئەقىلنى ئاشۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاۋازنى كۈچەيتىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. بۇۋاسىر يېلىنى ھەيدەيدۇ. رەڭگىرويىنى سۇزۇكلەشتۈرىدۇ. بەدەندىكى يارىلارنى ساقايتىدۇ. كالا تەمرەتكىسى، نۇقرەس، بەھەق ۋە ئۇنتۇغاقلىققا داۋا بولىدۇ. گال ئاغرىقى، كېچىسى سىيىپ يېتىشقا بەكرەك پايدا قىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋسۇندىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. جاۋارش جالىنۇسنى 21 كۈن ئۇدا يېسە كېسەللىكلەردىن ئەمىن بولىدۇ. ئۇ خۇددى تەگدىشى يوق تەرياققا ئوخشايدۇ.

مەقئەت كېسەللىكلىرى

166. رۇبائىي

بۇۋاسىر داۋاسى قىلىدۇ تېۋىپ،
بىلەر قوغۇن، ئانار ئۇرۇقى لايىق.
قان ئالۇر ساپىندىن بېرىدۇ يەنە،
توخۇ گۆش، ئۇگرە ھەم زىرىق سۇ، قېتىق.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بۇۋاسىر.

تەرىپى: مەقئەتكە مونەكچىلەر ئۆسۈپ قېلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قاننىڭ قويۇلۇپ بۇزۇلۇشى ياكى قانغا سەپرا ئارىلىشىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قانغا سەپرا ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولسا، كۆيۈشۈش، ئاغرىش، غىدىقلىنىش ۋە سانجىپ ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. قاننىڭ قويۇلۇپ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان بولسا سانجىپ ئاغرىيدۇ، كۆپ ئېغىر بىلىنىدۇ. ئېغىر ئاغرىيدۇ. غىدىقلىنىش تۆۋەن بولىدۇ.

داۋالاش: ساپىن ياكى باسلىق ياكى مابىز تومۇرىدىن قان ئېلىپ، ئېھتىياجغا قاراپ قان چىقىرىلىدۇ. بۇ يەردىكى قوغۇن ھىندىستان قوغۇنى، يەنى تاۋۇزنى مەقسەت قىلىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا، سىناقتىن ئۆتكۈزگۈچىلەرنىڭ ئىسپاتلىشىچە، قوغۇن سەپرا ۋە قانغا ئۆزگىرىپ بىمارغا كۆپ خاپىلىق ئېلىپ كېلىدۇ. مەن گەرچە ئۇنىڭ تۇزەتكۈچىسى چۈچۈمەل ئانار، شۇنداقلا سىركەنجۋىل سادده بولسىمۇ مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھىنىڭ قانداق بولۇپ، بۇۋاسىر كېسىلىدە سىناقتىن ئۆتكەن ئەھۋالغا خىلاپ ھالدا قوغۇن يېيىشنى بۇيرىغانلىقىنى بىلەلمىدىم.

بۇ ۋاراقلارنى جەملەش جەريانىدا پېقىر، بۇ كېسەلنى داۋالاشتا كۆپ نۇسخىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، مەيلى يۇنان ھۆكۈمالىرى ياكى ئەنگلىيە ئاقىللىرىدىن بولسۇن، ھېچ كىشىنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئانىسى بولغان بۇ كېسەلنى داۋالاشتا بىرەر ئۈنۈملۈك نۇسخىنى بارلىققا كەلتۈرمىگەنلىكىنى سەزدىم. ئۇلارنىڭ كىتابلىرىدا يېزىلغانلىرىنىڭ ھەممىسى مەزكۇر كېسەلنى ياخشىلىغۇچىدۇر، ساقايتقۇچى ئەمەستۇر. مەن بۇ كېسەلگە ئىلاج قىلىش يولىدا 20 يىلدىن ئارتۇق تىرىشچانلىقلارنى كۆرسەتتىم، كۆپ جاپالارنى تارتتىم. ئاخىرى شىپاسى ئومۇمىي بولغان جانابى ئاللا ماشا يارلىق قىلىپ بۇۋاسىرنى داۋالاشتا ئىكسىر ھېسابلىنىدىغان بىر نۇسخىغا ئېرىشتۇردى. ھىندىلار، مۇسۇلمانلار ۋە خىرىستىيانلاردىن بولغان نۇرغۇن كىشىلەر ئۇنىڭ بىلەن شىپا تېپىشتى. ئىشتىياقى بارلارنىڭ نۇرغۇنلىرى ئۇنى مەندىن تەلەپ قىلىشتى ۋە تەركىبى، ئىستېمال قىلىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇسۇلىنى سوراشتى. ئەمما شانى ئۇلۇغ ئىلانىڭ دەرگاھىغا موھتاج بولغان كەمىنە، ئۇنىڭ باياننى لېۋىمگە كەلتۇرمىدىم. چۈنكى، پەرەڭنىڭ دانالىرى داۋالاشتا بىزلەرنى نادان، مىزاجى مۇتلەق يامان دەپ قارايدۇ ۋە شۇنداق دەپ بىلىدۇ. دانا بىلەن نادانىنىڭ ھەممە يەردە تەڭ تېپىلىدىغانلىقىنى، بىلىم ۋە ئەقىلنىڭ مەلۇم قوۋم ۋە ئەلگە خاس ئەمەسلىكىنى بىلمەيدۇ. ھالبۇكى، ئۇلار مىسىر ۋە رىمدىكى مۇسۇلمانلارنىڭ تەجرىبىلىرىنى ئاڭلايدۇ، كەشمىردىكىلەردىن بىلىم قوبۇل قىلىدۇ. مەن كەمىنە، تۇرمۇشۇم قىيىن، ۋاقتىم ئاز بولسىمۇ، تېبابەت پېننى كامالەتكە يەتكۈزۈش ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسەتتىم. كۆپ ئىلاجلارنى سىناقتىن ئۆتكۈزدۈم. شۇ قاتاردا بوۋاسىر كېسىلىنى داۋالاش جەھەتتە بىرەرسىگە تايانماستىن، بەلكى ئۆز تەجرىبىلىرىمگە ئاساسلانغان ھالدا كەڭ ئاممىنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن، بىر پارچە قىسقىغىنە رىسالە يازغان ئىدىم. ئۇنى بۇ شەرھىگە ھەرپمۇ ھەرپ كۆچۈرۈپ كىرگۈزدۈم.

ناھايىتى شەپقەتلىك ۋە مېھرىبان ئاللانىڭ نامى بىلەن باشلايمەن

يېگانە ھېكمەتلىك ئاللاغا ھەمدۇ سانا، مۇبارەك نامى مۇھەممەد بولغان، روھىي كېسەللىكلەرگە شىپالىق بېرىدىغان پەيغەمبىرى، ئەھۋالى ئەۋلادلىرى ۋە ساھابىلىرىغا ئەبەدكىچە سالام بولسۇن.

بىلگىنكى، «بوۋاسىر» دېگەن بۇ سۆز «باسۇر» دېگەن سۆزنىڭ كۆپلۈك شەكلى بولۇپ، مەقئەت قان تومۇرلىرىغا سەۋدالىق قويۇق قاننىڭ يىغىلىشىدىن مەقئەت بېشىدا گۆش ئۆسۈكچىسى پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت. ئۇ ھىندىچە «مەسسە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ بەزىدە ئۈزۈم دانىسىغا ئوخشاش كۆك رەڭدە ياكى قىزىل رەڭدە، بەزىدە نوقۇت، ئەدەس چوڭلۇقىدا، بەزىدە ئەنجۈر ۋە ئەنبەھ مېۋىسى چوڭلۇقىدا، بەزىدە ئۈجمە چوڭلۇقىدا، بەزىدە ئامىلە چوڭلۇقىدا، بەزىدە خورما چوڭلۇقىدا بولىدۇ. ئورنىغا قارىغاندا نىلۇپەر گۈلىگە ئوخشاش بىر دانە، بەزىدە ئىككى دانە، بەزىدە ئۈچ دانە، بەزىدە تۆت دانە، بەزىدە بەش دانە بولىدۇ. ھەربىرى شەكلىگە قاراپ ئوخشىغان نەرسىنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. قورساق غولدۇرلىسا، يەل كىندىك ئەتراپى، دۈۋسۇن، زەكەر ۋە مەقئەت قاتارلىق ئورۇنلارغىچە تارقالسا «بادى بوۋاسىر» (يەللىك بوۋاسىر) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا، بەزىدە بوۋاسىر قايتىلىغان ۋە قاناش توختىغاندىن كېيىن، ئىچىنى سۈرۈش، قان ئېلىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلمىسا، ئەنە شۇنداق يەل پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قانلىق تەرەت كۆرۈلىدۇ. مەزكۇر يەل بەزىدە بۆرەك، تاغاق، كۆكرەك ۋە بويۇنغىچە، بەزىدە پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇچلىرىغىچە يېتىپ بارىدۇ. بوۋاسىر دانچىلىرى داۋالاشتىن كېيىنمۇ يەنە قالغان ياكى ئۆزلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئاز مىقداردا قانلىق ئىچ سۈرۈش بىلەن يوقىلىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا پەقەت ئىچى سۈرىدۇ. بەزىدە تەرەت ماڭماي بىئارام قىلىدۇ. بەدەن تەنقىيە قىلىنمىغان بولسا، بەزىدە تىز ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، نۇقرەس، بوغۇملار ئاغرىقى، يۈرەك سېلىش ۋە باشقا كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ

ئۈچۈن، ھوشيار تېۋىپ مۇناسىپ ۋاقىتتا باسلىق تومۇرى ياكى ھەفت ئەندام تومۇرىدىن قان ئېلىشى ياكى يەل تارقاتقۇچى، قەۋزىيەتنى بوشاتقۇچى مۇسھىل، ھەبلەر ۋە مەجۇنلەر بىلەن چارە قىلىشى، ئالامىتىگە قاراپ ئىلاج قىلىشى لازىم. بوۋاسىرنىڭ يۇقىرىدا ئېيتىلغان تۈرلىرى بەزىدە كىشىلەردە تېشىدا، بەزى دانچىلىرى سىرتىدا، بەزى دانچىلىرى ئىچىدە بولىدۇ. ئىچىدە بولسا، بەزىدە سىرتىغا چىقىدۇ، بەزىدە چىقمايدۇ، بەلكى دائىم ئىچىدە تۇرىدۇ. سىرتىغا چىققان بولسا، تەرەتتىن كېيىن ئىچىگە كىرىدۇ ياكى قول بىلەن مەجبۇرىي كىرگۈزۈشكە ۋە ئۈستىگە ماڭغۇزۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. ئىچىگە ماڭغۇزۇش مۇمكىن بولمىسا، مەجبۇرلىغان تەقدىردىمۇ سىرتىدا تۇرسا، ئۇ بىرەر ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، بىمارنىڭ ئېگىلىشى، ئىسسىق سۇ ئىشلىتىش، ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن چىققان بولىدۇ. بۇ چاغدا بىمار دورىنى قولى بىلەن بوۋاسىر دانچىلىرىغا يەتكۈزسە بولىدۇ ياكى زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ نەپەسنى يىغىپ چىڭقىلىپ بوۋاسىر دانچىلىرىنى چىقارغاندىن كېيىن، قولى بىلەن دورىنى سۈركىسىمۇ بولىدۇ. بوۋاسىر دانچىلىرىنىڭ چىقماسلىق ئېھتىمالى بولسا، چىڭقىلىپ چىقارغاندىن كېيىن، ئۇنى كېيىن بايان قىلىنىدىغان ئۇسۇل بىلەن يىپ ـ يىڭنە بىلەن تىكىپ قويسىمۇ بولىدۇ. بوۋاسىر قاناۋاتقان سەۋەبتىن دورا تۇرماسلىق ئېھتىماللىقى بولسا، بىر دانە ئىنچىكە ياغاچنىڭ ئۇچىغا پاختا ئوراپ پەلكۈچ ياساپ، ئۇنىڭغا بىرىنچى نۇسخىلىق دورىنى يۇقتۇرغاندىن كېيىن، بوۋاسىر دانچىلىرىغا تەگكۈزۈپ ئۇزۇن تۇرغۇزۇش ئارقىلىق دورىنىڭ تەسىرىنى بوۋاسىر دانچىلىرىغا يەتكۈزسىمۇ بولىدۇ. بوۋاسىر دانچىلىرى دورىنى قوبۇل قىلسا ئىششىيدۇ ۋە قېنى توختايدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن دورىنى ئېلىۋەتسە بولىدۇ. بوۋاسىرنىڭ بەزىسى قانايدۇ، بەزىسىدىن شىلىمشىلىق ئاق ياكى گۆش سۈيىدەك ھۆللۈك ئاقىدۇ. بەزىدە ئۇ توختاپ قالىدۇ. بۇ چاغدا چوڭ تەرەت قەۋزىيەت بولىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. پۇت ـ قوللار، بەلكى ئومۇمىي بەدەن كۆيۈشىدۇ. قانايدىغان بوۋاسىر قانلىق بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. قانىمايدىغان بوۋاسىر «ئەميا» (پۇتەي) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. قانلىق بوۋاسىرنى پەرقلەندۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، قان يىپتەك سوزۇلۇپ ياكى تامچىلاپ كېلىدۇ. بەزىدە ھەر خىل ھالەتتە قانايدۇ. قان دەسلەپكى ھالەتتە ئاقسا ئۇنىڭ بوۋاسىر ئىكەنلىكى ئېنىق مەلۇم بولىدۇ. كېيىنكى ھالەتتە ئاقسا ئېھتىماللىقى باردۇر. بوۋاسىر دانچىلىرى ئىچى تەرەپكە ماڭغان بولۇپ، دورا سۈركەش قىيىن بولسا، داۋالاشمۇ تەس بولىدۇ. بۇنداق بوۋاسىرمۇ «ئەميا» دەپ ئاتىلىدۇ. بىمار بىر قانچە كۈنگىچە ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغان بولسا، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەن بولسا ۋە ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغان بولسا، شۇنىڭ بىلەن بوۋاسىر دانچىلىرى سىرتىغا چىققان بولسا، دورا ئىشلىتىش ئاسان بولىدۇ ـ دە، بۇنىڭ بىلەن ساقىيىشىمۇ ئەلۋەتتە تېز بولىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، بوۋاسىر ھەممە كېسەلنىڭ ئانىسى بولۇپ، كۆپلىگەن كېسەللىكلەر ئۇنىڭدىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بەزىدە مۇدۇر چىقىدۇ، بەزىدە قانايدۇ، بۇ كۆپ ھاللاردا قاننىڭ كۆيۈشى بىلەن بولىدۇ. بوۋاسىر قېنى كۆپ ئاققاندىن كېيىن، بەدەننى

www.uyghurkitap.com

باشقۇرغۇچى تەبىئەت قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندە كېسەللىك غالىب كېلىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرى كۈچىيىدۇ. بەزى كىشىلەردە دەۋرىيلىك قاناش كۆرۈلىدۇ. بەزىلەردە دائىمىي قاناش كۆرۈلۈپ ئاشقازان ئاجىزلاش، بەدەن ئورۇقلاش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، جىگەر ئىششىش، تەپ پەيدا بولۇش، تال ئىششىقى، ئىستىسقا قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. بەدەن قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلايدۇ ۋە رەئىس ئەزالار ئاجىزلايدۇ. ھوشيار تېۋىپ ئەسلىي كېسەللىككە ۋە كېيىن پەيدا بولغان ئىللەتلەرنىڭ ھەممىسىگە تەڭ دىققەت قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشى لازىم. تەبىئەت قۇۋۋىتىنىڭ كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كېلەلىشى ئۈچۈن، ئۇنى قۇۋۋەتلىشى كېرەك.

پەرەڭنىڭ دانىشمەنلىرى، ھىندىستاننىڭ ئاقىللىرى، يۇناننىڭ ھۆكۈمالىرى ھازىرغا قەدەر بۇ كېسەلنى تولۇق ساقايتىدىغان ۋە ئۇنى تۈپ يىلتىزىدىن قومۇرۇپ تاشلايدىغان بىرەر ئىلاج ھەققىدە ئىزدىنىپ كەلگەن بولسىمۇ، ئۇنى تېپىشالمىدى. ئىنئاملىرى ئومۇمىي بولغان ھەقتائالا غايىب شىپاخانىسىدىن بۇ ئاجىز بەندىگە ئارزۇيۇمغا ئۇيغۇن ھالدا ھەدىيە قىلدى. مەن ئۇنى دېھلىغا يېقىن سىكەندەر ئاباد دېگەن يېزىدا تۇرىدىغان ھەكىم ئەمىر سەنگە دېگەن كىشىدىن قولىغا كىرگۈزدۈم. بۇ زاماننىڭ يېگانىسى ئۆز تەجرىبىلىرىنى ماڭا پۈتۈن ئىخلاسى بىلەن ئۆگەتتى. ئۇنىڭ ناھايىتى ئىنچىكە سىرلىرىنى يېشىپ بەردى. ھازىر بۇ كېسەل ھەرقانچە كونا بولسىمۇ شىپالىق بەرگۈچى ئاللانىڭ ياردىمى بىلەن ئۈچ ھەپتە ئىچىدە كەمىنىنىڭ قولىدا ساقىيىۋاتىدۇ، ئاز قىسمىدىن باشقىلىرى قايتا قوزغالمايۋاتىدۇ. چۈنكى، كېسەللىك ماددىسىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن يېڭى بوۋاسىر دانچىلىرىنىڭ ئۆسۈپ چىقىشى ئېھتىماللىقتىن يىراق ئەمەس. مەسىلەن: بۇ ۋاراقلارنى جەملىگەن كەمىنىمۇ، بىر بىمارنى داۋالىغان ئىدىم. ئۇ گەرچە ساقايغان بولسىمۇ ئۈچ يىلدىن كېيىن ئىچكى قىسمىدا بىر دانە كىچىك بوۋاسىر دانچىسى پەيدا بولدى. ئىلگىرىكى ئۇسۇل بويىچە قايتا ئىلاج قىلىۋىدىم، ساقايدى. گەرچە بۇ ۋاراقلارنى يازغىچە، بۇ كېسەلنى داۋالاش ئۈچۈن كۆپ مال ـ ئىقتىساد سەرپ قىلغان بولسامۇ، ئەمما ئاللاغا شۈكرىكى، ئۇنىڭ بەدىلىگە كەرەملىك خۇدانىڭ كۆپ بەندىلىرى شىپا تېپىشتى. ھىكمەتلىك ئاللا خالىسا دەۋرى قىيامەتكىچە يەنە نۇرغۇنلىغان بىمارلار ساقىيىشى مۇمكىن. مەن كەمىنىمۇ ئەقلىمدىن نېسىۋە ئالغان بۇلارمەن[①] ...

ئۇنىڭ ئۇسۇلى زۇلۇك قۇرتى قادالدۇرغانغا ياكى زەخىمگە مۇرچ باسقانغا ئوخشايدۇ. بىمار كۆيۈشۈشتىن بىئارامىلىق سەزسە تېڭىقتا ئازراق سېرىق ياغ سۈركەپ تاڭسا بولىدۇ ياكى ساتى[②] گۇرۇچىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ پاختىغا سۈركەپ قويسا ياكى گۈلى مۇلتانىي ياكى ئاقارتىلغان گۈلى ھىندىنى بوۋاسىر دانچىسى چوڭلۇقىدا قورس قىلىپ ئۈستىگە قويۇپ تاڭسا كۆيۈشۈشنى دەرھال پەسەيتىدۇ. بۇ ئىككى خىل دورىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن بوۋاسىر زەخمىسىدىن سۇ ئېقىشقا باشلايدۇ ۋە تېڭىقنى ھۆل قىلىۋېتىدۇ. بۇ چاغدا تېڭىقنى پات ـ پات ئالماشتۇرۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. سۇ قانچە

① بۇ ئورۇندا ئەسلىي كىتابتىن ئىككى بەت كەم بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنى تېپىش مۇمكىن بولمىدى.
② ساتى ـــ گۇرۇچنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، يەتتە كۈندە ئۈنىدۇ.

كۆپ ئاقسا، بۇۋاسىر شۇنچە تېز ساقىيىدۇ. ئەتىگەن ـ كەچتە ئىسسىق سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلىش بۇۋاسىر دانچىلىرى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. سوغۇق سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلىش بۇۋاسىردا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

گەرچە سىفلىس كېسىلى سەۋەبىدىن مەقئەتكە ئارتۇق گۆش ئۆسۈشكە بۇۋاسىرنىڭ دورىلىرى پايدا قىلىدىغان بولسىمۇ، ئەمما كەمىنە بۇ يامان كېسەلگە پايدا قىلىدىغان، تەسىرى كېچىكمەيدىغان بىر دورىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈردۈم. ئۇنىڭ بىرى، ئۇلۇغ تاغام ھافىز مەھمۇد ھەزرەتلىرى ئىشلەتكەن نۇسخا بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەسلىي سەممۇلفار[1] دىن 12 گىرام ئېلىپ، ئىككى قېتىم ساپلاشتۇرۇلغان 1000 مىللىلىتىر ئەرقى كەتىلى[2] نى ئۈستىدىن ئاز ـ ئازدىن قۇيۇپ، تاكى ئەرەق قۇرۇپ تۈگىگىچە سالايە قىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭدىن ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن كالا قېتىقى ئىچكۈزۈلىدۇ. دورىنى چىشقا تەگكۈزمەي يۇتۇش لازىم، بولمىسا چىشقا زەرەر قىلىدۇ. ئارقىدىن يەنە 500 گىرام ئەتراپىدا ساپ قېتىق ئىچسە ياخشىراق بولىدۇ. غىزاسىغا كۆپ ياغ بىلەن تەييارلانغان ئاقلانغان ماش ئېشى، بوغداي نېنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. گۈرۈچ تائامى، سۈت، دال موڭ[3]، سامساق ۋە تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. شۇنداقلا جىما قىلىشتىنمۇ پەرھىز قىلىش لازىم بولىدۇ. پەسىل ۋە تۇرالغۇ سوغۇق بولسا، قېتىقنى ئىللىق ھالەتتە ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاللانىڭ ئىلتىپاتى بىلەن ساقىيىدۇ. بۇ ھەبنىڭ قۇۋۋىتى 16 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

سەممۇلفارنىڭ ئەسلىيلىكىنى پەرقلەندۈرۈش ئۇسۇلى: ئاق سەنكىيانى بىر پارچە ئۆچكە جىگىرى بىلەن ئىككى سائەتكىچە تۇرغۇزغاندا جىگەر سۇغا ئايلانسا ئەسلىي، بولمىسا ساختا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ھەببى تۈركىمانىنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى: ئۇنى مەرھۇم ئۇستازىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى سىناقتىن ئۆتكۈزگەن. سىفلىستىن ئىبارەت يامان كېسەلنى ساقايتىشتىمۇ ئۇنۇمى تەڭداشسىزدۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاق سەنكىيا، لاچىندانە، كافۇر، كات سەپىد، گىل سەپىد[4] قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 250 گىرام گۈلاب بىلەن ياخشى سالايە قىلىپ ئارپا چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 48 گىرام گۈلاب بىلەن بىللە بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەمما ھەر كۈنى ئۇدا ئىستېمال قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ، بەلكى كۈن ئاتلىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم، شۇ يوسۇندا 22 كۈن ئۇدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا شىپالىق بەرگۈچى ئاللانىڭ ئىزنى بىلەن

① ئەسلىي سەممۇلفار ـــ سەنكىيا.
② كەتىلى ـــ ھىندى تېبابەت دورىسى.
③ دال موڭ ـــ ماش ئېشى.
④ گىل سەپىد ـــ كەھرىيا مەتتى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىپا تاپىدۇ. مەزكۇر كېسەل بىلەن بىرگە خەفەقانمۇ بولسا، ئەرقى گاۋزىبان ۋە ئەرقى كىيۇرە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. كەمىنە ئۇنى قان قايناشنى داۋالاش ئۈچۈن، ئەرقى شاھتەررە بىلەن ئىستېمال قىلدۇرغان. ئەمما سوغۇق پەسىل ۋە سوغۇق ئورۇندا بېرىش كېرەك. خەفەقان بىمارىغا ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن، ئىككى سائەت ئۆتكەندە بىر دانە تاتلىق ئانار، كېيىنكى قېتىمدا ئىككى دانە ئالما يېگۈزۈش لازىم. شۇنداق قىلغاندا رەئىس ئەزالارنى، بولۇپمۇ يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەفەقانغا داۋا بولىدۇ. قانىسا سەتگىلۇدىن ئىككى گىرام، تاباشىر، سالاجىتتىن بىر گىرامدىن ئېلىپ سالايە قىلىپ، تاتلىق ئانار شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەزالاردا ئىسسىرخا كۆرۈلگەن بولسا، يەسىمەن يېغىغا مەستىكى، سۇمبۇل قوشۇپ ياغلىنىدۇ. نارپارسى بىمارلىرى[①] دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان مەزگىلدە چۈچۈمەل نەرسىلەردىن، قان، بەلغەم كۆپەيتىدىغان، تەستە ھەزىم بولىدىغان ۋە يەل پەيدا قىلىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. بۇغداي نېنىنى ياغ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرسا ياخشىراق بولىدۇ. غىزا ئازايتىلسا ياخشىراق بولىدۇ. كەمىنە بۇغداي نېنى ۋە ماش ئېشىنى ياغ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرغان، ھەپتىدە بىر قېتىم ئۆچكە گۆشى ئىستېمال قىلدۇرغان ئىدىم. ئەمما كۆكتات، مۇرچ ۋە قېتىق بەرمىگەن ئىدىم. مەلۇم بولغايكى، مەزكۇر ئىككى خىل دورىنى ئىستېمال قىلدۇرغاندا بىمارنىڭ كۆڭلى غەش بولماي ۋە قەي قىلماي، ئاللانىڭ مەرھەمىتى بىلەن كېسەلدىن ئاسانلا شىپا تاپىدۇ.

بوۋاسىر دانچىلىرى چوڭ ـ كىچىك بولسا تېۋىپ ھوشيار بولۇشى، دورىنى دەسلەپتە كىچىك دانچىلارغا سۈرۈشى لازىم. چۈنكى، دەسلەپتە چوڭ دانچىلارغا سۈركىسە ئۇلار ئىششىيدۇ، بۇنىڭ بىلەن كىچىك دانچىلار چوڭ دانچىلار ئارىسىغا يوشۇرۇنۇپ قالىدۇ ۋە ساقايماي ساقلىنىپ قالىدۇ. تېۋىپ بوۋاسىر دانچىلىرى تولۇق ساقايدى دەپ ئويلايدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بوۋاسىر قايتا قوزغىلىدۇ. بۇ چاغدا بوۋاسىرنى داۋالاش بىلەن داۋالىماسلىق ئوخشاش بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن داۋالىغۇچى بۇ سۆزنى ئېسىدە چىڭ تۇتۇشى لازىم. بىرىنچى ۋە بەشىنچى نۇسخا بەش كۈنگىچە، يەنى ئون ۋاق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنى خۇددى يۇقىرىدا ئېيتىلغىنىدەك، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىككى ۋاقتىن بوۋاسىر دانچىلىرىغا سۈركىلىدۇ.

بوۋاسىر دانچىلىرىنىڭ ئۆلۈك ـ تىرىكلىكىنى بىلىش ئۇسۇلى شۇكى، بەش كۈندىن كېيىن، بوۋاسىر دانچىسىغا يىڭنە سانجىلىدۇ ھەمدە قان چىقىدىغان ـ چىقمايدىغانلىقىغا قارىلىدۇ. قان چىقسا تىرىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يىڭنە بوۋاسىردىن ئۆتۈپ كەتكەن بولسىمۇ ئاغرىق مەلۇم بولمىسا، قانمۇ چىقمىسا ئۆلگەن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يىڭنە سانجىش ئارقىلىق دورىنىڭ بوۋاسىر دانچىلىرىغا قانچىلىك تەسىر قىلىدىغانلىقىنى، قايسى خىل ئۇسۇل بىلەن ئىلاج قىلسا بولىدىغانلىقىنى پەرەز قىلغىلى بولىدۇ. بوۋاسىر دانچىلىرى ئۆلگەن بولسا، خۇددى يۇقىرىدا بايان قىلىنغىنىدەك، بوۋاسىر دانچىلىرىغا يىڭنە سانجىغاندىن كېيىن دورا سۈركىلىدۇ. بۇ ئىلاج سوغۇق ئورۇن ۋە سوغۇق

① نارپارسى بىمارلىرى ــ سىفلىس بىمارلىرى.

مەۋسۇمدا ياكى ياز باشلانغان مەزگىللەردە قىلىنىدۇ. زۆرۈر بولسا ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىلاج قىلىسىمۇ بولىدۇ. بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا تېخى ياخشى، ئۇنداق بولمىسا دەسلەپتە مۇناسىۋەتلىك دورىلار ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ بەدەن قۇۋۋەتلەندۇرۇلىدۇ. قان توختىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىلاج قىلىنىدۇ.

ھەببى سۇندۇرۇس قان توختىتىدۇ. بوۋاسىرنى قۇرۇتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

ھەببى سۇندۇرۇسنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۇندۇرۇس، تۇخۇم شاكىلى، شەترەنجى، كۇدە ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئۈچ گىرامدىن، مۇدەببەر قىلىنغان خۇبسۇلھەدىدتىن 1.5 گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سالايە قىلىپ، بەش گىرام مۇقەل ئېرىتىلگەن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە 6 ~7 تالىغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ قان توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مارجان كۆشتىسىدىن ئۈچ سۇرۇخ، تاباشىردىن بىر گىرام ئېلىپ، بىر دانە ئامىلە مۇراببىاسى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، بەش گىرام ئەنجىبار شىرىسى، يەتتە گىرام پاقىيوپۇرمىقى لوئابى، 24 گىرام تاتلىق ئانار شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى ھەببى لۇئلۇۋىمۇ قان توختىتىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەھرى مۆھرە خىتائى، ئاق سەندەل، تېشىلمىگەن مەرۋايىتلاردىن 12 گىرامدىن، كىيۇرە ئەرقى بىلەن ساپ گۈلابتىن 125 گىرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇيۇقلۇق قۇرۇغىچە سالايە قىلىپ بىر گىرام چوڭلۇقتا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ، ھەر قېتىمدا ئىككى داندىن ئېلىپ، كۇمۇش ياكى ئالتۇن ۋاراققا ئوراپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى 12 گىرام ئانار شەربىتى بىلەن سالايە قىلىپ يالىتىلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن.

ئەگەر ۋاقىت ۋە بىمارنىڭ ئەھۋالى مۇۋاپىق دەپ قارالسا، تۆۋەندىكى ھەببى جاۋاھىر ئىستېمال قىلدۇرۇلسا رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن ئالتە گىرام، بىخ مارجان، كۆك قاشتېشى، قىزىل ھېقىق، لاجۇۋەردلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، نارجىل دەريائى، زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام، كۇمۇش ۋاراقتىن توققۇز گىرام، زەھرى مۆھرە خىتائىدىن يەتتە گىرام، قىزىل ياقۇت، ياقۇت رۇممانى، كۆك ياقۇت، فىرۇزەلەرنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گىرام، ئالتۇن ۋاراقتىن ئىككى گىرام، ئىپاردىن ئالتە سۇرۇخ، ئەنبەر ئەشھەبتىن ئالتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى گۈلاپ ئەرقى، كىيۇرە ئەرقى، بىدىمۇشكى ئەرقى قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا، شۇنىڭدىن 250 گىرامدىن ئېلىپ سالايە قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى جاۋاھىر مۇھرىمۇ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: لەئل، قىزىل ياقۇت، سېرىق ياقۇت، كۆك ياقۇت، ئالتۇن

www.uyghurkitap.com

ۋاراقلار بىر گىرام تۆت سۇرۇختىن، ھېقىق يەمەنى، قاشتېشى، بىخ مارجان، فىرۇزە، جەدۋارلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام بەش سۇرۇختىن، كەھرىۋادىن ئىككى گىرام، مەرۋايىتتىن بىر گىرام تۆت سۇرۇخ، نارجىل دەريائى، لاجۇۋەردلەردىن ئۈچ گىرامدىن، پادىزەھرى، ئىپار، ئەنبەر، كۇمۇش ۋاراقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە سۇرۇختىن، كافۇردىن تۆت دانە ئېلىپ، ئارپا چوڭلۇقىدا مۇمىيادىن ئىككى سۇرۇخ، ئەپيۇندىن بىر سۇرۇخ، قۇرسى ئەفئىدىن ئالتە گىرام، زۇمرەتتىن تۆت دانە. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سۇماق تېشى ئۈستىدە قويۇپ 500 گىرام گۈلاب بىلەن ياخشى سالايە قىلىپ، ئەرەب يېلىمى ئېرىتمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ئالتۇن ۋاراققا ئوراپ سايىدا قۇرۇتۇپ، ئىككى سۇرۇختىن تۆت سۇرۇخقىچە مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سەپرا خاراكتېرلىك بۇخاراتلار ئۆرلەشتىن پەيدا بولغان بولسا، ئاشقازان ئاجىز بولسا، تۆۋەندىكى جاۋارىش تاباشىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تاباشىر، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، تازىلانغان ئامىلە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17 گىرام، ھەببۇلئاس، تۇرۇنجى پوستى، تازىلانغان سۇماق، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرام، قاقىلە، گۈلنار پارسىر ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك مىقداردىكى بېھى قىيام قىيامى قىلىنغان گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ جاۋارىش تەييارلىنىدۇ ھەمدە 3 ~ 11 گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە قوشكېزەك بۇرادىرىم مەرھۇم ھەكىم نەجىبۇللا خان خۇرجۇۋي خۇيشۇكىي ھەزرەتلىرى ئىشلەتكەن تۆۋەندىكى ھەببى جاۋاھىرمۇ پايدا قىلىدۇ. ئۇ قان توختىتىدىغان، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت ئۈچ گىرام، بىخ مارجان 2.5 گىرام، كۆك قاشتېشى، قىزىل ھېقىق 1.5 گىرامدىن، نارجىل دەريائى، زەپەر بىر گىرامدىن، كۇمۇش ۋاراق ئۈچ گىرام، زەھرى مۆھرە خىتائى ئۈچ گىرام، قىزىل ياقۇت، سېرىق ياقۇت، فىرۇزەلەرنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 250 گىرام گۈلاب بىلەن ياخشى سالايە قىلىپ، گۈلاب قۇرۇغاندا نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، بىر تالدىن ئىككى تالغىچە يالغۇز ياكى مۇناسىپ بەدرەقە[1] بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قان كۆپ چىقىپ كېتىپ بەدەندە زەئىپلىك كۆرۈلسە، ھەكىم شىفائۇد دەۋلە باھادىر فەيىز ئابادىي ھەزرەتلىرىنىڭ تۆۋەندىكى مەجۇنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەنبەر ئەشھەب ئىككى گىرام، كەھرىۋائى شەمئىي، قىزىل بۇسسۇت، كۆك قاشتېشى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئاق تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، قىرقىلغان پىلە غوزىسى ئالتە گىرام، كۇمۇش ۋاراق 3.3 گىرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جاۋاھىراتلارنى كېيۇرە ئەرقى بىلەن ئۈچ كۈنى سالايە قىلىپ، تاتلىق ئالما قىيامىدىن 62 گىرام، ئاق ناۋاتتىن 120 گىرام

[1] بەدرەقە — دورىنىڭ تەسىرىنى تېزلەتكۈچى دورا.

ئېلىپ، 125 گىرام كىيۇرە ئەرقى ۋە باراۋەر مىقداردىكى گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، پىلە غوزىسىنى كۆيۈپ كەتمىگىدەك دەرىجىدە قورۇپ گۈلاپ بىلەن سالايە قىلىپ، دەسلەپتە ئەنبەرنى قىيامغا سېلىپ ئېرىتىپ، ئارقىدىن كۇمۇش ۋاراقنى قوشۇپ ئېرىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سالايە قىلىنغان پىلە غوزىسى ۋە باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا ئىككى گىرامدىن ئۈچ گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى ئىشلەتكەن مەجۇنى مۇپەررىھى ئەزەم مۆتىدىلمۇ قاننى تازىلايدۇ، قان توختىتىدۇ. زېھىننى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ماغدۇرسىزلىق، ھۇرۇنلۇق، سەزگۈرلۈكنىڭ تۆۋەنلىشى، ياتسىراش قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. قورساقتىكى يەلنى ھەيدەيدۇ. ئىشتىھانى كۈچەيتىدۇ. خەفەقاننىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىگە داۋا بولىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇزۇلغان ھەرقانداق خىلتنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھى ئەزەم مۆتىدىلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: شاھتەررە، بادرەنجىبۇيا، گۈلى گاۋزىبان، تەنبۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەننىڭ ھەربىرىدىن 25 گىرام، لاجۇۋەرد، تاباشىر، گىل مەختۇم، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، كاۋاۋچىن، زەرنەپنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، ھېلىلە كابۇلى پوستى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، لاچىندانىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىتنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام، ئۇد ھىندى بىر گىرام، قىزىل ياقۇت، كۇمۇش ۋاراق ھەربىرىدىن 4.5 گىرام، ئانار شەربىتىدىن 576 گىرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سالايە قىلىپ، ئانار شەربىتىنى قىيام قىلغاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. ئېھتىياج بولغاندا 4.5 گىرامدىن ئېلىپ، ئەتىگەندە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى تەدرىجىي ھالدا توققۇز گىرامغا يەتكۈزۈلسە بولىدۇ.

بۇ بايانلارنىڭ ئاخىرى ھەممىنى بىلگۈچى ئاللا خالىسا رىسالىنىڭ ئاخىرىدا تولۇقلاپ بايان قىلىنىدۇ.

دورىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئىسسىقلىقىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن مىزاجدا ھارارەت كۆرۈلسە نارجىل دەريائىدىن بىر سۇرۇخ ئېلىپ، 62 گىرام سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، 24 گىرام تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن تاتلىق قىلىپ كىيۇرە ئەرقى، بىدمۇشكى ئەرقى ياكى گاۋزىبان ئەرقى، ئەۋرىشىم ئەرقى ۋە گۈلاب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى مىزاجغا زىت بولمىسا كالا قېتىقىنىڭ دوغاپى ئىچكۈزۈلىدۇ. سەپرا قوزغالمىغان بولسا ۋە باشقا بىرەر توسالغۇ بولمىسا نارەنجى، سەنگىترە[①] ۋە مەيخۇش ئانار قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، كاسىنە ئۇرۇقى شىرىسى ۋە سېمىز ئوت شىرىسى قاتارلىقلاردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ.

① سەنگىترە — بىر خىل مېۋە بولۇپ، ئالما چوڭلۇقىدا، سېرىققا مايىل قىزىل، پوستى پارقىراق، تەكشى، تەمى سۇس تاتلىق بولىدۇ. ھىندىستان، جەنۇبىي جۇڭگو، ياۋروپا، پاكىستان قاتارلىق ئورۇنلاردىن چىقىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قەۋزىيەت بولسا بىنەپشە شەربىتى، ئۈرۈقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم، كىشمىش ئۈزۈم قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش پايدىلىقتۇر. يەنە تۇخۇمى شاھپۇسەندتىن ئۈچ گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ گىرام قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

جاۋارىش ئۇد مۇلەييىن يەل ھەيدەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش جەھەتلەردە سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

جاۋارىش ئۇد مۇلەييىننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بەدىيان ئۇرۇقى، مەستىكى، رۇمبەدىيان، لاچىندانە، پىننە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، دارچىنىدىن تۆت گىرام، تاباشىر، ئۇد غەرقى ئالتە گىرامدىن، سانائى مەككى، قىزىلگۈل، پوستى ئاقلانغان ئاق تۇربۇتلار يەتتە گىرامدىن، ساپ ھەسەل 125 گىرام، ناۋات مىسرى 250 گىرام. ھەسەلنى 250 گىرام ئېلىپ گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ھەمدە ھەر قېتىمدا 12 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قورساق ئاغرىسا ھېلىلە مۇراباسىدىن 24 گىرام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن مۇراببا قىلىنغان ھېلىلە شىرىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. قابىز خۇسۇسىيەتلىك غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە سېمىز ئوت يوپۇرمىقى، پالەك يوپۇرمىقى، شاھپۇسەند يوپۇرمىقى، سەرمەق، سەۋزە، چامغۇر قوشۇلغان كۆكتات شورپىسىغا ئوخشاش تەرەتنى بوشاتقۇچى غىزالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بوۋاسىر دانچىلىرىنى هورداش: يىڭنە بىلەن سىناق قىلىش ئارقىلىق بوۋاسىر دانچىلىرىنىڭ ئۆلگەنلىكى مەلۇم بولسا، ئالتىنچى كۈنى بىرىنچى دورا نۇسخىسى بوۋاسىر دانچىلىرىغا زىمات قىلىنىدۇ. ئىككىنچى دورا نۇسخىسىنى بىر ـ ئىككى لىتىر سۇ بىلەن (كالا سۈتى بىلەن قاينىتىلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ) بىر ـ ئىككى قېتىم قاينىتىلغاندىن كېيىن، قىزىقلىقى مۆتىدىل دەرىجىدە بولغاندا بۇسى بوۋاسىر دانچىلىرىغا يەتكۈزۈلىدۇ، تاكى مەقئەت ئەتراپى ۋە بوۋاسىر دانچىلىرى تەرلىگەنگە قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. شۇ چاغدا هوردىتىش توختىتىلىدۇ. بۇ مەشغۇلات كۈنگە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم تەكرارلىنىپ، ئىككى ـ ئۈچ كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ ياكى بوۋاسىرنى هورداپ بولغاندىن كېيىن، بىرىنچى دورا نۇسخىسىنى سۈركەپ ئۈستىگە پاختا قويۇپ تېڭىلىدۇ.

بوۋاسىرغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش: ئۈچىنچى نۇسخىدا بايان قىلىنغان دورىلارنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر بىرىنى ئايرىم رەختكە ئورىغاندىن كېيىن، 36 گىرام سېرىق ياغنى بوتولكىغا سېلىپ ئېرىتىپ، رەختكە ئورالغان مەزكۇر ئىككى تۈگۈنەك دورىنىڭ بىرىنى ياغقا سېلىپ قىزىتىپ، ئىللمان بولغاندا بوۋاسىر دانچىلىرىغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئىسسىقلىق دانچىلارنىڭ ھەممىسىگە يەتكۈزۈلىدۇ. شۇ يوسۇندا ئاستا ـ ئاستا 10 قېتىم ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بەدەننىڭ ساق يېرىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىلىدۇ. مەقئەتنىڭ قانداق يېرىدە قاتتىقلىق ۋە ئىششىق مەلۇم بولسا شۇ يەرگە

ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇگۇنچىنى ئېچىپ ئىچىدىكى دورىنى چىقىرىپ بوۋاسىر دانچىلىرىغا سۈركەپ ئۈستىدىن تېڭىپ قويۇلىدۇ. دورا ئىسسىق بولسا بوۋاسىر دانچىلىرىنىڭ تارقىلىشىغا ياردىمى بولىدۇ، سوۋۇپ قالسا ئىسسىتىلىدۇ.

بوۋاسىر دانچىلىرىغا ئون قېتىم، يەنى بەش كۈن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇ مۇددەت بوۋاسىر مۇنەكچىلىرىنىڭ تۆكۈلۈپ چۈشۈشى ئۈچۈن ئاز ۋاقىت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېسەلنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە باغلىق بولىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ئۈچ كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، بوۋاسىر مۇنەكچىلىرى يىلتىزىدىن ئاجراپ تالاسمان ھالەتكە كېلىپ، خۇددى قۇرۇق خورمىدەك ئاجراپ چۈشۈشكە باشلايدۇ. مونەكچىلەرنىڭ بەدەننى ئىدارە قىلغۇچى قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىدە ئۆزلۈكىدىن چۈشۈشىنى كۈتۈش، ئۇنى قايچىغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن كېسىشتىن ساقلىنىش لازىم، چۈنكى ئۇنداق قىلىنسا بوۋاسىرنىڭ ئاقمىغا ئايلىنىش خەۋپى بولىدۇ. ئاقمىغا ئايلانسا داۋالاش ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، مونەكچىلەر تۆكۈلۈپ چۈشۈشتىن ئاۋۋال قاتتىقلىق ۋە ئىششىق بار ھەرقانداق ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، شۇ ئارقىلىق مونەكچىلەرنىڭ تولۇق چۈشۈشىگە كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

ئىزاھات: تېۋىپ داۋالاشنى باشلاشتىن ئاۋۋال بىماردا ئاقما بار ـ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىشى، ئاقما بولسا، ئاقمىنى نىم دەرىخى يوپۇرمىقى قايناتمىسى بىلەن بىر قانچە كۈنگىچە يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، 49 ـ رۇبائىيىنىڭ شەرھىيسىدە بايان قىلىنغان رەۋغىنى ھاياتتىن ئازراق سۈركەش لازىم، شۇنداق قىلغاندا ئاقما شىپالىق بەرگۈچى زاتنىڭ مەرھەمىتى بىلەن ئىككى ھەپتە ئىچىدىلا بىرتەرەپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بوۋاسىرنى داۋالاش قىلىسا بولىدۇ. بىماردىن قان كۆپ چىقىش سەۋەبىدىن بەدىنى ئاجىزلاپ يېتىپ قالغان بولسا، دەسلەپتە ئىللىتىپ پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ساگۇدانە، ھاتىچەك، قۇۋۋەتلىگۈچى مەجۇنلەر، ھەببى جاۋاھىر ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى قۇۋۋەتلىگەندىن كېيىن، بوۋاسىرنى داۋالاشقا كىرىشسە بولىدۇ.

ئاقما پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى: بەزىدە بوۋاسىر بىمارى جىددىيلىشىپ بوۋاسىر مونەكچىلىرىنى كېسىپ ئېلىۋېتىدۇ، زەخمىگە ياخشى پەرۋىش قىلمىسا ئاقمىغا ئايلىنىدۇ. بەزىدە ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن مەقئەتتە سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولىدۇ. ئۇ يەرلىك ئورۇننىڭ دائىم تەرلىشى بىلەن چىرىپ ئاقمىغا ئايلىنىدۇ. بۇ چاغدا شىڭگىرىپ، زەرنىخ، ئاھاك، كۆك تۇتىيا، مۇدەببەر قىلىنمىغان سەممۇلفار ۋە زاكقا ئوخشاش ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك، شۇ ئارقىلىق سۇلۇق قاپارتمىنىڭ چۈشۈشى، زەرداب، يىرىڭ، قان ئېقىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

بوۋاسىر بىلەن سوڭ چىقىپ قېلىشنىڭ پەرقى شۇكى، بوۋاسىر مەقئەت تومۇرلىرىدا پەيدا بولغان گۆش ئۆسۈكچىسى، سوڭ چىقىپ قېلىش بولسا مەقئەت جىسمىنىڭ سىرتىغا چىقىپ قېلىشىدۇر. داۋالىغۇچى بۇ ئىككى خىل كېسەلنى پەرقلەندۈرۈشى، تەشخىس قىلماي تۇرۇپ بوۋاسىرنىڭ دورىسىنى سوڭ چىقىپ قېلىشقا ئىشلەتمەسلىكى لازىم. چۈنكى، بوۋاسىرنىڭ دورىلىرى گەرچە سوڭ چىقىپ قېلىشقا ئازراق پايدا قىلسىمۇ،

www.uyghurkitap.com

زەرەرى كۆپرەك بولىدۇ. سوڭ چىقىپ قېلىشنى داۋالاشتا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بارماق بىلەن مەقئەتكە سۇركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سوڭنى توغرىلاپ كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن تۇتۇپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ئاستا ـ ئاستا بېسىپ جايىغا چۈشۈرۈلىدۇ، شۇ يوسۇندا ئىككى ـ ئۈچ قېتىم تەكرارلانسا سوڭ ئورنىغا مۇقىملىشىدۇ. بۇ تەدبىر بىلەن مۇقىملاشمىسا نەشىدىن 125 گىرام، ئۇممىغىيلان قوۋزىقىدىن 250 گىرام ئېلىپ، 500 گىرام كالا سۈتى ۋە 250 گىرام سۇغا چىلاپ بوينى ئۇزۇن قاچىغا قاچىلاپ قاينىتىلىدۇ. ئىككى ـ ئۈچ قاينىغاندىن كېيىن، ئوچاقتىن چۈشۈرۈپ پەس جايغا قويۇپ ئېغىزىغا مەقئەتنى ئۇدۇللاپ ھورىنى سوڭغا يەتكۈزۈلىدۇ. مەقئەت تەرلىسە لۆڭگە بىلەن سۈرتكەندىن كېيىن، سوڭ كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئاستا ـ ئاستا جايىغا چۈشۈرۈلىدۇ. شۇ يوسۇندا تەكرار مەشغۇلات قىلىنسا ئاللا خالىسا بىر قانچە كۈندە ئورنىغا چۈشىدۇ ۋە ساقلىق ئەسلىگە كېلىدۇ. يەنە زەرچىۋە، بەرەڭگى كابۇلى، ئەجۋائىن، بۇغداي كېپىكىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 12 گىرام كۈنجۈت يېغى ياكى ئاچچىق ياغ[1] ئارىلاشتۇرۇپ، زۆرۈر بولغاندا ئالتە گىرام ئېلىپ، ياۋا كالا تېزىكى بىلەن ئوت قالاپ كۆيدۈرۈپ، بىمارنىڭ بەدىنىنى رەخت بىلەن ئوراپ مەقئەت بوۋاسىرى ئىسلىنىدۇ. كۆپ تەرلىسە لۆڭگە بىلەن تەر سۈرتۈۋېتىلىپ سوڭ بارماق بىلەن ئاستا ئورنىغا چۈشۈرۈلىدۇ.

بوۋاسىرنىڭ ئاجراپ چۈشكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: بوۋاسىر مونەكچىلىرى قورۇلۇپ ئورنىدىن ئاجراپ چۈشسە، يەرلىك ئورۇندا غىدىقلىنىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. ئۇ پارس تىلىدا «غەلغەلىچ» دەپ ئاتىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇ چۈشىدىغان كۈنىدە شۇنداق سېزىم بولىدۇ. بۇ بوۋاسىرنىڭ ساقىيىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بەدەننى ئىدارە قىلغۇچى تەبىئەت كۈچىنىڭ تەسىرى بىلەن كېسەل مەغلۇپ بولغاندۇر. بوۋاسىر مونەكلىرى چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن، زەخىمگە تۆتىنچى نۇسخا مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ ھەمدە تولۇق ساقايغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. مەۋسۇم قىش پەسلى ياكى ئورۇن سوغۇق بولسا زەخىم بىر ھەپتە ئىچىدىلا قۇرۇپ ساقىيىدۇ.

ئىزاھات: مەلھەمنى ئىشلەتكەندىن كېيىن، شەرق شاملى چىقىش سەۋەبىدىن زەخىمدە ئاغرىق پەيدا بولسا (بۇ چاغدا فۇپەل، كافۇر ۋە گۈل يېغىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن سالايە قىلىپ بوۋاسىرغا ئىللىمان ھالدا چاپسا ئاغرىقنى تېزلا يوقىتىدۇ، بۇ، كىتابنىڭ كانارىسىدىكى ئىزاھات)، دەسلەپتە زەخىمگە قىزىق خىش بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، زەخمى جىھال[2] دىن ئىككى سۇروۇخ مىقداردا ئېلىپ، بىر گىرام خام سېرىق ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ زەخىمگە سۈركەپ پاختا قويۇپ تاڭسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. زەخىمگە دورا سۈركەش بىلەن ئەتراپىغا كېڭەيسە ياكى مەلۇم سەۋەب بىلەن چوڭقۇرلاشسا، مەلھەم دورا زەخىم ئىچىگە ئېھتىيات بىلەن يەتكۈزۈلىدۇ. پاختىغا مەلھەمنى يۇقتۇرۇپ زەخىم ئىچىگە قويۇپ، زەخىمنىڭ تېز پۈتۈشى قولغا كەلتۈرۈلىدۇ. يۇقىرىدىكى زەخمى جىھالغا زەرۇرى رال ئارىلاشتۇرۇلسا ۋە كاتىھىندى

① ئاچچىق ياغ — زاغۇن يېغى.

② زەخمى جىھال — بىر خىل دورا.

قوشۇلسا زەخىم تېزرەك ساقىيىدۇ.

ئاگاھلاندۇرۇش: بوۋاسىرنىڭ ئەسلىي ماددىسى يوقالغاندىن كېيىن، تېۋىپ تېببىي قانۇنىيەتلەر ۋە پېقىرنىڭ تېببىي يۇسۇفىي رۇبائىياتلىرى شەرھىيسىدە يازغان سىناقتىن ئۆتكۈزگەن نۇسخىلىرى ئارقىلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئىلاج قىلىشى ھەمدە سىناقتىن ئۆتكەن نۇسخىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئېغىر ئالامەتلەرگە سەۋەبچى بولغان كېسەلنى داۋالىشى لازىم.

ئىزاھات: كېسەلنى يوقىتىشنى مەقسەت قىلماستىن، بەلكى پەقەت قان توختىتىشنى مەقسەت قىلسا، بىرىنچى نۇسخىنى بىر كۈن ئىشلەتسە ئۈچ يىلغىچە قان توختىتىدۇ. ھەببى مېغىزى جۇپتى بەللۇتنى ئىشلەتسىمۇ قان توختىتىدۇ.

ھەببى مېغىزى جۇپتى بەللۇتنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مېغىزى جۇپتى بەللۇت، كىرۋى [1]، گۇۋالىيارى [2]، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، سۇماق، ھەببۇلئاس، كەھرىۋائى شەمئىي، بىخ مارجان، خۇنسىياۋشان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قارا زىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، كەتىرا، تاباشىرلاردىن تۆت گىرامدىن، ئەرەب يېلىمىدىن ئۈچ گىرام، كۇندۇر، گىل مەختۇملاردىن بەش گىرامدىن، تازىلانغان ئامىلە، ھېلىلە كابۇلى، ئانارگۇلى، ئەنجىبار يىلتىزى پوستى، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ياۋا كەنار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، تۇخۇمى مەمرى [3] لاردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن تېكە ساقىلى ئۆسۈملۈكى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى، ياۋا گوبى [4] يوپۇرمىقىلاردىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، 108 گىرام سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ سۈزۈلدۈرۈپ ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى سۇفۇپمۇ قان توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كەھرىۋا، گىل مەختۇم، بىتىس [5] لاردىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ قىلىپ، بىمارنىڭ بۇرنىنى ئېتىپ تۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇ ئارقىلىق قان توختىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

شاھپۇسەند يوپۇرمىقىدىن بەش گىرام ئېلىپ، تۆت دانە قارىمۇچ، ئالتە گىرام قارا شېكەر بىلەن بىرلىكتە 62 گىرام سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئىچكۈزسە قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ ھەم قان توختىتىدۇ. يەنە شاھپۇسەند ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ، ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ قان توختىتىدۇ ۋە قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. مۇشۇ يەردە بۇ رىسالە كەسىپ ئەھلىلىرىنىڭ

① كىرۋى ــ شاھ زىرە (زىرىنىڭ بىر تۈرى).
② گۇۋالىيارى ــ شاھ زىرە (زىرىنىڭ بىر تۈرى).
③ تۇخۇمى مەمرى ــ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى.
④ ياۋا گوبى ــ ياۋا كاللەكبەسەي.
⑤ بىتىس ــ ئەتىسمۇ دېيىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قەدىردانى، جەڭ باھادىرى، شاھلارنىڭ سەرخىلى، ھۆرمەتكە سازاۋەر ۋەزىر، زامان ھاتەمى، ھۆكۇمالار ۋە ياخشىلارنىڭ قەدىردانى، غېرىب ـ مىسكىنلەرنىڭ تەربىيەچىسى، دۆلەت ئەۋزىلى، دۆكەن پادىشاھىنىڭ پەرمانبەردارى (ئالال ئۇنىڭ ياخشىلىقلىرىنى داۋاملاشتۇرسۇن) جانابى نۇۋۋاب سەييىد تۇراب ئەلىيخاننىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن ھىجرىيە 1282 ـ يىلى قەغەز يۈزىگە توپلاندى، خالايىققا پايدىسى يەتكەي، ئامىن ①.

رىسالە خاتىمىسى

ئاللاغا شۈكرىكى، «نۇسخەئى ئىكسىر دەر داۋالاش بەۋاسىر» (بوۋاسىرنى داۋالاشتا ئىكسىر نۇسخا) ناملىق بۇ رىسالە ئون يىللىق سىناقتىن كېيىن، ئوردۇ تىلىدا يېزىلىپ ھىجرىيە 1265 ـ يىلى مىرتە دېگەن جايدىكى جامجەمشىد باسمىخانىسىدا بېسىلغان ئىدى. ھازىر يەنە 1274 ـ يىلى خورجە دېگەن يەردە پارسچە ئىبارە بىلەن تون كىيىپ ئالەمگە ساقلىق يەتكۈزدى. ئىلاھىم ئاسى بەندەئابدۇل ئەلىم نەسرۇللاخان ئەھمەدىي خۇيشۇكىي خۇرجۇۋىينى ساۋاب بىلەن نەسىبىدار قىلغاي، ئامىن، ئامىن!

167. رۇبائىي

يەل سەۋەب بوۋاسىر دەردىدە بىمار،
قۇلاق سالغاي كالامى تېبىبىي ھازىق،
بولىدۇ بەھرىمەن ھەببى مۇقەلدىن،
بەئەينى ھەمراھتۇر ھەرزامان ساقلىق.

شەرھىيسى:

بوۋاسىر قانىمىسا، قەۋزىيەت بولسا ۋە يەل غالىبلىقىنىڭ ئالامىتى مەلۇم بولسا، بەزىدە ئاغرىسا، باشقا ئالامەتلەرمۇ بىرگە كۆرۈلسە، ئادەتتە يەلدىن بولغان بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭغا ھەببى مۇقەل پايدا قىلىدۇ.

ھەببى مۇقەلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھىنىڭ سۆزىگە ئاساسەن، ھېلىلە كابۇلى، قارا ھېلىلەردىن ئۈچ گىرامدىن، سەكبىنەجدىن 10 گىرام، ئاق قىچىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، 45 گىرام مۇقەلنى 108 گىرام كۈدە سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى تالقان قىلىپ بۇ ئېرىتمە بىلەن يۇغۇرۇپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتا ھەب قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا ياش توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، پالەك قوشۇپ بېرىلىدۇ. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى ئۆزىنىڭ شەرھىيسىدە بۇ كېسەلگە ئىترىفىل مۇقەلنىڭ پايدا قىلىدىغانلىقىنى بايان قىلغان.

ئىترىفىل مۇقەلنىڭ تەركىبى تەييارلىنىشى: مۇقەلدىن 90 گىرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىق سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 360 گىرام ھەسەل بىلەن ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، ئارقىدىن ھېلىلە كابۇلى پوستى، سېرىق ھېلىلە

① بۇ، كىتاب كاتارىسىدىكى ئىزاھاتىدۇر.

پوستى، تازىلانغان ئامىلىلەردىن 45 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىدىكى قىيامغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ، 4.5 ~9 گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سىناقتىن ئۆتكۈزمىگەن بەزى كىشىلەر ئەپتىمۇننى مائۇلجەبىن بىلەن ئىستېمال قىلىشنى، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئىككى خىل تەدبىردىن مۇتلەق پايدىلىق دەپ قارايدۇ. مەن دەيمەنكى، ئەپتىمۇن سەپرا ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. مۇسەننىف (ئاللا رەھمەت قىلسۇن)نىڭ ئېيتىشىچە، ئەپتىمۇننى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئىكەن: ئەپتىمۇندىن 22 گىرام ئېلىپ، رەختكە ئوراپ 315 گىرام مائۇلجەبىنگە چىلاپ تەمى تولۇق چىققىچە ئەزگەندىن كېيىن، شىرخىشتىن 90 گىرام قوشۇپ ئېرىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ، ئۈچ قوشۇق ئەينۇلا سۈيى قوشۇپ ئىلمان ھالەتتە ئىچكۈزۈلىدۇ. تەسىرىنى كۈچەيتىش مەقسەت قىلىنسا، سانائى مەككىدىن 22 گىرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ قوشۇلىدۇ.

مائۇلجەبىننى ئېلىش ئۇسۇلى شۇكى، سېرىق رەڭلىك، كۆك كۆزلۈك ئۆچكە سۈتىدىن بىر چىنە ئېلىپ، ئۈچ قوشۇق ئۆتكۈر سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى بىلەن پىشلىقى ئايرىۋېلىنىدۇ. بۇ مۇسەننىف مەرھۇمنىڭ شەرھىيسىدە كۆرسەتكەن ئۇسۇلىدۇر. ئەمما كەمىنە مائۇلجىبىن ئېلىش ئۇسۇلىنى ئاللا خالىسا زىيادە ئورۇقلاش بابىدىكى ئايرىم رىسالىدە بايان قىلىمەن. مېنى دۇئايىڭلاردا ياد ئېتىپ قويغايسىلەر.

جانابى مەمدۇھ مەرھۇم مۇدەببىر قىلىنغان خۇبسۇلھەدىنى ئىللىتىپ پىشۇرۇلغان تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ بۇۋاسىر بىمارىغا يېگۈزۈشنى ئېيتقان. تاباشىردىن ئىككى گىرام، سالايە قىلىنغان مەرۋايىتتىن تۆت سۇرۇخ، سەتگىلۇدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، ئامىلە مۇراببىاسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئانار شەربىتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

شەربىتى ئەنجبارمۇ قان توختىتىدۇ.

شەربىتى ئەنجبارنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەنجبار يىلتىزىنىڭ پوستى 30 گىرام، قەرىز شامىي① 25 گىرام، گۇلاب بىلەن سالايە قىلىنغان قىزىل سەندەل، ئاق سەندەللەردىن 20 گىرامدىن ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىپ، 800 گىرام ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

فۇپەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا كافۇر، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى، گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا زىمات قىلىنىدۇ. بۇ پەسىل ۋە ئورۇن سوغۇق بولغاندا ئىشلىتىلسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن قاينىتىپ بۇۋاسىرغا سۈركىلىدۇ. يەنە كۈدە ياكى پىيازنى سېرىق ياغ بىلەن قاينىتىپ بۇۋاسىر دانچىلىرىغا چاپسا ئىششىقنى تارقىتىدۇ، بۇۋاسىرنى چۈشۈرۈشىمۇ مۇمكىن. يەنە يىلان پوستى، خاكشى ۋە كۈدە ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بەرسۇت②،

① قەرىز شامىي ــ خەرنۇب شامى.
② بەرسۇت ــ بىر خىل دورا.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن ئادرېسى

تۇخۇمى بەكايىن، تۇرۇپ ئۇرۇقى، قارا ھېلىلە، كۇدە ئۇرۇقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاپ بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، 26 گىرام كىيۇرە ئەرقى، 24 گىرام ئەنجىبار شەربىتى بىلەن بىللە بەش تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تۇخۇمى بەكايىن ئورنىغا تۇخۇمى نىيب قوشسىمۇ بولىدۇ.

ھەببى مۇقەلمۇ پايدا قىلىدۇ.

ھەببى مۇقەلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، تازىلانغان ئامىلىلەردىن 12 گىرامدىن ئېلىپ سالايە قىلىنىدۇ. مۇقەل ئەزرەقتىن 36 گىرام ئېلىپ، 24 گىرام بەدىيان ئەرقى بىلەن نەمدەپ ساپلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا 24 گىرام كالا يېغى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن تالقان قىلىنغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەب قىلىپ بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

خۇبسۇلھەدىدنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى: خۇبسۇلھەدىدتىن 24 گىرام ئېلىپ، 2000 گىرام كالا سۈتى بىلەن بىلەن سۈت تۈگەپ كۆيگىچە قايناتقاندىن كېيىن ياخشى سالايە قىلىنسا بولىدۇ. قانچە كونىرىسا شۇنچە پايدىلىق بولىدۇ.

خۇبسۇلھەدىدنى مۇدەببەر قىلىشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: تۆمۈر ئېكەكدەلمىسىدىن ياكى تۆمۈر پوقىدىن 24 گىرام ئېلىپ، 1000 گىرام كالا قېتىقىغا چىلاپ ئاپتاپتا قېتىق قۇرۇغىچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ياخشى سالايە قىلىنسا بولىدۇ. تەبىئەت ئۇنىڭ يۇرىقىدىن سەسكەنسە تەرپەھلە (ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە) سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ قۇرس قىلىپ، قاچىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، چوغقا كۆمۈپ كۆيدۈرگەندىن كېيىن سالايە قىلىپ بىر سۇرۇختىن ئىشلىتىلىدۇ.

168. رۇبائىي

مەقئەتتە يېرىلىش بولغاندا پەيدا،
بولۇر ئۇ بىمارنىڭ داۋاغا موھتاج.
ئالما، بېھى، زىرىق، لىمون، سۇماقتەك،
قابىزلار يېمىسۇن، ئەمەس ئېھتىياج.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: مەقئەت يېرىلىش.

تەرىپى: مەقئەتنىڭ يېرىلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قۇرۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: مەقئەتت ئاغرىش، قاناش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قورۇش تەسىرى بولغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. بېھى ئۇرۇقى لۇئابىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

169. رۇبائىي

يېرىلسا ھەرقاچان كىشى مەقئەتتى،
لازىم مۇقەل ئەزرەق، تۆگە لوككىسى،

بىر قىلىپ سىرىق موم بىرلە چاپقاندا،
تاپىدۇ كېسەلگە ساقلىق شىپاسى.
شەرھىيسى:
مەلھەمى مۇقەلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سىرىق مومدىن 21 گىرام ئېلىپ، 62 گىرام تۆگە لوككىسى يېغى بىلەن ئېرىتىلىدۇ. كۆك مۇقەلدىن 17 گىرام ئېلىپ، 62 گىرام كۇدە ئەرقى بىلەن ئېرىتىپ، يۇقىرىدىكى ئېرىتمە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم بولغۇچە سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

170. رۇبائىي
مەقئەت ئىششىسا سەۋەبنى ئىزدە،
بولسا قاندىن قان ئال، يول شۇدۇر ئېنىق.
گەر بولسا سەپرادىن ئىچكۈز مۇسھىلنى،
يۈزۈڭ بولۇر شۇ چاغ شىپادىن ئىللىق.
شەرھىيسى:
كېسەل نامى: مەقئەت ئىششىقى.
تەرىپى: مەقئەتنىڭ بوۋاسىرسىز ئىششىشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: قان ياكى سەپرا خىلىتلىرىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: قاندىن پەيدا بولغان بولسا يەرلىك ئورۇن قىزىل بولىدۇ، ئاغرىيدۇ، كۆيۈشىدۇ ①. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، چىرايى سىرىق بولىدۇ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ ②، قىچىشىدۇ.
داۋالاش: قاندىن پەيدا بولغان بولسا، باسلىق، مابىز ياكى ساپىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. توخۇ تۇخۇمى ئېقىغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قوغۇشۇن هاۋانچا بىلەن قارىدىغىچە سالايە قىلىپ مەقئەتكە سۈركىلىدۇ. مەلھەمى كافۇرمۇ پايدا قىلىدۇ.
سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، مۇسەننىق مەرھۇمنىڭ سۆزى بويىچە مۇسھىل ئىچكۈزۈلىدۇ.
مۇسھىلنىڭ تەركىبى: سانائى مەككىدىن 12 گىرام، تەمرىھىندىدىن 48 گىرام، سەرپىستاندىن 30 گىرام، بىنەپشە، قىزىلگۈل، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقىدىن 18 گىرامدىن ئېلىپ، بىر چىنە③ سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيگە 90 گىرام شىرخىست قوشۇپ ئېرىتىپ، سۈزۈلدۇرۈپ ئىلمان هالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

① كۆيۈشۈش سەپرادىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامىتى، بۇ كۆچۈرۈلگىچە خاتا كۆچۈرۈلۈپ قالغان بولۇشى مۇمكىن.
② لوقۇلداپ ئاغرىش قاندىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامىتى، بۇمۇ كۆچۈرۈلگىچە خاتا كۆچۈرۈلۈپ قالغان بولۇشى مۇمكىن.
③ ئەسلىي ئەسەردە «بىر كاسە» دېيىلگەن، تەخمىنەن بىر چىنىگە توغرا كېلىشى مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com

بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى

171. رۇبائىي

سىزىلسە ئەگەر تاش بۆرەك ئىچىدە،
ئاغرىيدۇ بۆرىكى ئەلەم ئىچىدە.
ناشتىدا تال ياغاچ ئىچكەي،
ئىزىپ ئۇنى ئوغرىتىكەن سۈيىدە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش[①].

تەرىپى: بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش.

سەۋەبى: بەلغەم، يىرىك ياكى قويۇق قان سەۋەبىدىن پەيدا بولغان شىلىمشىق، قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك بىلەن بىرگە سېرىق، قىزىل ياكى كۆكۈچ رەڭلىك قۇمسىمان نەرسىلەر كېلىدۇ.

داۋالاش: تال ياغىچىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئوت ئۈستىدە قويۇپ كۆل بولغىچە كۆيدۈرۈلىدۇ. ئالتە گىرام ئوغرىتىكەننى 62 گىرام سۇ بىلەن شىرىسىنى چىقىرىپ، مەزكۇر كۆلدىن يەتتە گىرام ئېلىپ كاپ ئەتكەندىن كېيىن، ئوغرىتىكەن شىرىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى مەزكۇر كۆل يالغۇز ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى بېلىق مېڭە تېشىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ھەببۇلقۇلت مەتبۇخى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەزكۇر مەتبۇخنى تەييارلاش ئۇسۇلى شۇكى، ھەببۇلقۇلتتىن 89 گىرام ئېلىپ، 1500 گىرام سۇغا كەچتە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ، سۇنىڭ تۆتتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىي تۆۋەندىكى نۇتۇلنى ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلاتتى.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بابۇنە، ئىكلىل مەلىك، سېرىقچېچەك، شۇمشا ئۇرۇقى، نەمەك شورلارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئىلمان ھالدا نۇتۇل ۋە ئابزەن قىلىنىدۇ. بىمار كىچىك بالا بولسا، تۆرۈپ تۇزىدىن بىر رەتى مىقداردا ئېلىپ، 48 گىرام سۇغا چىلانغان نوقۇت كېپىكى چىلانمىسىدىن 12 گىرام ئېلىپ، بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

① كىتابنىڭ كانارىسىدا مۇنداق ئىزاھات بېرىلگەن: دەستەنبۇيىدىن ئىبارەت بولغان كەچرىنى خام ياكى پىششىق ئىستېمال قىلسا سۈيدۈك ھەيدەپ تاش پارچىلايدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ خېمىنى ئۇدا بىر قانچە قېتىم ئىستېمال قىلسا، بىرقانچە كۈندە بۆرەكتە پەيدا بولغان تاشنى يوقىتىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، نانخا، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئاق زىرە، ئاچچىق بادام مېغىزى، زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى، ھەببۇلقۇلت، زەپەر قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، سىيساليۇستىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ سالايە قىلىپ، تۆت گىرام ئېلىپ، پىرسىياۋشان سۈيى، ئىككى رەتى كۆشتە قىلىنغان ھەجرۇلىيەھۇد قوشۇپ بىنەپشە شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ، 24 گىرام كىيۇرە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى بۇزۇرى شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 25 گىرام، كاسىنە يىلتىزى، گۈلى غاپەس، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سۇمبۇل، بىنەپشە، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 14 گىرام، ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 74 گىرام ئېلىپ، ئۈزۈمدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ 2000 گىرام سۇغا كەچتە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئۇرۇقى ئايرىلغان ئۈزۈم دورىلار قاينىغاندا قوشۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى مەتبۇخ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پىرسىياۋشاندىن ئالتە گىرام، ئەنجۈردىن تۆت دانە، ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 11 دانە، بەدىيان ئۇرۇقىدىن تۆت گىرام، زاراڭزا ئۇرۇقىدىن 12 گىرام ئېلىپ، 600 گىرام سۇ بىلەن سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ، ئېزىپ تەمى چىققاندىن كېيىن، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان بۇزۇرى شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىنىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان سوفۇپتىن بەش گىرام ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەجۇنى زەجاج پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى زەجاجنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تۇرۇپ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئوغرىتىكەن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سانا يوپۇرمىقى، مۇدەببەر قىلىنغان مازارىيون يوپۇرمىقى، ھەببۇلقۇلت، رۇمبەدىيان، ئەجۋائىن، ھۇرف قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، دارچىندىن ئۈچ گىرام، خەشخاش ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام، كۆشتە قىلىپ ئۇپىدەك سالايە قىلىنغان شېشىدىن 21 گىرام، ساپ ھەسەلدىن 124 گىرام، ئاق ناۋاتتىن 216 گىرام ئېلىپ مەجۇن قىلىپ، قارا نوقۇت سۈيى بىلەن بىللە ھەر كۈنى ئەتىگەندە يەتتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مازارىيون يوپۇرمىقىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى شۇكى، مازارىيوننىڭ كىچىك تۈرىنىڭ يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ، سىركە ئىككى - ئۈچ قېتىم يېڭىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرۇتۇلىدۇ.

شېشىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى: ساپ شېشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، لايلانغان ساپال قاچىغا سېلىپ ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، ناھايىتى قىزىق

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تونۇرغا سېلىپ قىزارغىچە تورغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئۇپپىدەك سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەجرۇلىيەھۇدنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى: ھەجرۇلىيەھۇد تورۇپ سۈيى بىلەن سەككىز سائەتكىچە سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرۇتۇپ گىل ھېكمەت بىلەن لايلانغان قاچىغا سېلىپ تېگىگە ياۋا كالا تېزىكى بىلەن ئوت قالاپ ئاھاكتەك بولغۇچە كۆيدۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر رەتى مىقداردا ئېلىپ، ئىتئۈزۈمى ئەرقى ۋە بۈزۈرى شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تاش سەۋەبىدىن سۈيدۈك تۇتۇلغان بولسا، ھەجرۇلىيەھۇد، بېلىق مېڭە تېشىنى بەديان ئەرقى، كاسنە ئەرقى، قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسى ۋە ئىككى خىل تەرخەمەك شىرىسى بىلەن ئىستېمال قىلسا دەرھال پايدا قىلىدۇ. يەنە تۇرۇپ، تۇز، موزىلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرام ئېلىپ سوقۇپ، بىر دانە پان دەرىخى يوپۇرمىقىغا ئوراپ يېيىشكە بەرسە سۈيدۈكنى كۆچلۈك ھەيدەيدۇ. چوڭ تەرەت قەۋزىيەت بولسا، دىنار شەربىتى ياكى تالقان قىلىنغان رەۋەنچىنىدىن ئىككى ياكى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنت بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە تۇتۇلغان سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن، شورنى تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئېرىتىپ كىندىك ئەتراپىغا سۈركىسە سۈيدۈكنى دەرھال ئاچىدۇ. يەنە نوقۇتتىن، بولۇپمۇ ئۇنىڭ قارىسىدىن 24 گىرام ئېلىپ، 125 گىرام سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ياكى قاينىتىپ بىمارغا ئىچكۈزسە، سۈيدۈكنى كۆچلۈك ھەيدەيدۇ.

172. رۇبائىي

بۆرەكتە كىشىنىڭ يەل بولسا پەيدا،
تۇز، كېپەك قىزىتىپ بېسىشنى ئال ياد.
تەدبىرى قىلسۇنكى ھەر كۈن سەھەردە،
بولار دىلى مائۇلئۇسۇل ئىچسە شاد.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بۆرەكتە يەل تۇرۇپ قېلىش.

تەرىپى: بۆرەكتە يەل تۇرۇپ قېلىپ ئاغرىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئوتقا مەنسۇپ ئاجىز ھارارەت تەسىر قىلغان قويۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىقنىڭ بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكىلىشى، يەڭگىللىك، ئاغرىش، چىڭقىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مائۇلئۇسۇلغا ئوخشاش سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسى 40 ـ رۇبائىيدا يېزىلدى. بۇغداي كېپىكى ۋە تۇز بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەببى كىبرىت ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە تېۋىپنىڭ رايى بويىچە ئادراسمان ئۇرۇقىدىن بەش گىرام ئېلىپ، بەديان شىرىسى ياكى ئىلمان سۇ بىلەن بىللە 20 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى مۇپەررىھى ئەۋرىشىم مۆتىدىلنى يەللەرنى تارقىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ۋە باشقا مەقسەتلەردە بەرسە پايدىلىق دېگەن ئىدى.

مۇپەررىھى ئەۋرىشىمنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋالارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، ئۇد ھىندىدىن ئۈچ گىرام، گۇلى گاۋزىباندىن ئالتە گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەلدىن ئۇد ھىندىنىڭ مىقدارىدا، قىزىلگۇل، زورەمبات، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى، سازەج، گۇلبىنەپشە، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، دۇرنەج ئەقرەبى، زەپەر، ئەنبەر ئەشھەب قاتارلىقلاردىنمۇ ئۇنىڭ مىقدارىدا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، تاباشىر، ئەپتىمۇن، خەشخاش ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن، قىرقىلغان ئەۋرىشىمدىن گاۋزىبان گۇلى مىقدارىدا، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 15 گىرام، يەرلىك ئالما سۈيىدىن 62 گىرام، ناۋاتتىن 500 گىرام، گۇلابتىن 250 گىرام ئېلىپ قىيام قىلىپ، قائىدە بويىچە مۇپەررىھ تەييارلاپ 4.5 گىرامدىن ئېلىپ، 62 گىرام گاۋزىبان ئەرقى بىلەن بىللە ئەتىگەندە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

173. رۇبائىي

گەر بولسا بۆرىكىڭ ھايالسىز زەئىپ،
داۋاغا ھەم ئالغىن پۇلونيا قولغا.
زەئىپلىك سەۋەبى ئىششىسا زەكەر،
بۆرەك كۈچىدىن ئوخشايدۇ تاشقا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بۆرەك ئاجىزلىقى.

تەرىپى: بۆرەكنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: جىمانى كۆپ قىلىش، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بۆرەككە زەربە تېگىش ياكى سەپەر ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن چارچاش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك قويۇق، رەڭگى يېغى گۆش يۇغان سۇدەك رەڭدە بولىدۇ.

داۋالاش: ھەكىم ئەفلىن ئىجاد قىلغان پۇلونيا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

پۇلۇنيانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پىلپىل، بەزرۇلبەنجنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام، ئەپيۇندىن يەتتە گىرام، قۇندۇزقەھرىدىن ئۈچ گىرام، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام، ئىپار، تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 200 گىرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 0.5 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا ئىللىتىپ پىشۇرۇلغان توخۇم سېرىقىغا سالايە قىلىنغان ئەرەب يېلىمى سېپىپ بېرىلىدۇ.

بۆرەكنى سەمرىتىش ئۈچۈن، ھالۋايى بادام شېرىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھالۋايى بادام شېرىننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى، ئاقلانغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نارجىل مېغىزى، ئاقلانغان پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزىدىن 250 گىرامدىن، ئاق قەنتتىن 500 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. نېپىز يېقىلغان ناننى بىر ياشلىق ئوغلاق ۋە پاقلاننىڭ كاللا گۆشى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ.

يەنە تەرەنجىبىن خۇراسانىدىن 250 گىرام ئېلىپ، 1000 مىللىلىتىر سۈت بىلەن قاينىتىپ، مەجۇن بولغۇچە قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. بىر قېتىمدا 12 گىرامدىن ئىستېمال قىلىشنى باشلاپ تەبىئەت كۆتۈرەلىگۈدەك مىقدارغىچە يەتكۈزسە بولىدۇ.

مەجۇنى ئەمرۇسىيا ئاشقازان، بۆرەك، جىگەر، تال ئاجىزلىقى ۋە بۇ ئەزالارنىڭ قاتتىق ئىششىقلىرى، سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ھەزىم قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ. يەل ھەيدەيدۇ. زىققە نەپەس ۋە قويۇق يەلدىن بولغان ئاغرىقلارغا شىپا بولىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. تاش پارچىلايدۇ. ئىستىسقاغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان تەپلەرنىڭ ھەممىسىنى پەسەيتىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر.

مەجۇنى ئەمرۇسىيانىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە كىرمانى، قەردمانە، ئۇد بىلسان، سەلىخە سىياھ، ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ئاقمۇچ، پىلپىل، ئاچچىق قۇستىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام، مۇر مەككى سافىدىن 10 گىرام، ھەببۇلغاردىن 10 دانە، ئېگىر تۈركىي، زەپەر، ئاسارۇن شامىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپلاشتۇرۇلغان ئۈچ ھەسسە ئاق ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. ئىككى ئاي تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن، ھەر قېتىمدا توققۇز گىرام ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

174. رۇبائىي

ئىششىسا بۆرىكىڭ بولمىغىن غەمكىن،
كۆرسەتسەڭ ئىشىگنى گەر ئەھلى ئىدراك.
ماددا بولسا قان ۋە ياكى ياكى باشقا،
زۆرۈردۇر چىقىرىپ تەننى قىلىش پاك.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بۆرەك ئىششىقى.

تەرىپى: بۆرەكنىڭ ئىششىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان، سەپرا، بەلغەم ياكى سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاندىن پەيدا بولغان بولسا، قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ، ئاغرىيدۇ، تومۇرلار كۆپۈپ تۇرىدۇ، تومۇر يۇمشاق سوقىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، قىزىتما ئۆتكۈر بولىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلىدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا، يەرلىك ئورۇن ئېغىر مەلۇم بولىدۇ، ئاغرىيدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق

بولىدۇ، تومۇرى يۇمشاق سوقىدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، سۇيدۇك ئاز، سۇيۇق، قارىغا مايىل بولىدۇ.

175. رۇبائىي

بۆرەكنىڭ يارىسى قىلسا دىلنى غەش،
كۆرۈلسە سۇيدۇكتە گۆش رەڭدەك قاسراق،
مەقسىتىڭ بولسا گەر تەننىڭ ساقلىقى،
بول دائىم چۆپ ھەمدە ئۇگرىگە ئامراق.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بۆرەك يارىسى.

تەرىپى: بۆرەكتىكى يارىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئۆتكە مەنسۇپ ئۆتكۇر خىلىت ياكى توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك خىلىت سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۇيدۇك بىلەن بىرگە قان ـ يىرىڭ ۋە گۆش قاقاچلىرى چىقىشتىن ئىبارەت.

داۋالاش: خىلىت تەڭشىلىدۇ، كېسەللەنگەن ئەزا تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ. قەي قىلىش پايدىلىق، مۇسھىل ئىچىش زىيانلىقتۇر، پەقەت يەڭگىل مۇسھىل ئىچسە بولىدۇ. مىزاجنى تەڭشىگەن ۋە ئېھتىياج بويىچە قان ئالغاندىن كېيىن، دەسلەپتە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارقىدىن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار ۋە قۇرسى كاكىنەج ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەنادىقۇل بۇزۇرى پايدا قىلىدۇ. بۆرەك ئاغرىقىنىڭ ھەممە تۈرلىرىدە ئابزەن قىلىش پايدىلىقتۇر.

176. رۇبائىي

دوۋساق ئىششىقىدىن ھالىڭ بوشىسا،
سىيمەكتە قىينىلىش بولسا ساڭا ھال.
سەۋەبى قان، سەپرا ۋە ياكى باشقا،
چىقار ماددىنى ئېلىپ، قان قىل ھەم ئىسھال.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دوۋساق ئىششىقى.

تەرىپى: دوۋساقنىڭ ئىششىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان ياكى سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاندىن پەيدا بولغان بولسا، دائىملىق قىزىتما بولىدۇ، دوۋسۇن ئاغرىش، سىيىش قىينىلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، ئۆتكۈر قىزىتما، جۆيلۈش، دوۋسۇن يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن خىلىت ئېتىبارىچە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

177. رۇبائىي

بولسا دوۋساق تېشىدىن ئەھۋال يامان،
ئەلەم قىلسا گەر جىنىڭنى ئىستىقبال،
داۋالاش ئۈچۈن ھەكىم نەزىرىدە،
بولمىغاي ھەجەرۇليەھۇدقا مىسال.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش.

تەرىپى: دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: شىلىمشىق خام ھۆللۈك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك بىلەن ئاق ياكى كۈل رەڭ قۇمسىمان ماددا چىقىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھىنىڭ سۆزىگە ئاساسەن، ھەجەرۇليەھۇد تۆۋەندىكىدەك مەتبۇخقا قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل تىپى ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، 7000 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 50 گىرام ناۋات ياكى ئاق قەنت، بەش گىرام ئەينۇلا يېلىمى ياكى ئەرەب يېلىمى قوشۇپ ئېرىتىپ، ئۈچ گىرام سوقۇلغان ھەجرۇليەھۇد قوشۇپ ئىلمان ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ ئېيتىشىچە، ئاياغ پاشىنىسى ئاستىغا تۆمۈر قويدۇرۇپ كىيسە، مۇتلەق شىپالىق ئاتا قىلغۇچىنىڭ پەزلى مەرھەممىتى بىلەن دوۋساق ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇشتىن ئەمىن بولغىلى بولىدىكەن. خاسىيىتى بىلەن پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن ئىكەن. چايان كۈلىدىن 0.5 گىرامدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، مىزاج، قۇۋۋەت ۋە ياشقا قاراپ مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇ-رۇش پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن.

چاياننى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى شۇكى: تىرىك چاياننى تۆمۈر، مىس ياكى ساپال قاچىغا سېلىپ ئېغىزىنى خېمىرلاپ مەھكەم ئېتىپ تال ياغىچى بىلەن قىزىتىلغان تونۇرغا سېلىپ ئوتلىرىنى تولۇق چىقىرىۋېتىپ تونۇر ئىچىدە بىر كېچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە تونۇردىن چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. تونۇر بەك قىزىق بولماسلىقى لازىم، بولمىسا چايان پۈتۈنلەي كۈل بولۇپ كېتىدۇ. چايان ئەركەك بولۇشى كېرەك. ئۇنىڭ ئەركەكلىكىنىڭ ئالامىتى ئاجىز، ئورۇق بولۇشىدۇر.

تۆۋەندىكى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، كاكىنەچ، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، سالايە قىلىنغان ھەجەرۇليەھۇدتىن 10 گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ

سۇفۇپ قىلىپ، سىركەنجىۋىل ۋە پىرسىياۋىشان سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ.

يەنە پەتتەر پورى[①] دىن ئالتە گىرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 10 گىرامدىن ئېلىپ، 370 مىللىلىتىر ساپ سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، 24 گىرام خام شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىپ كۈندە ئىككى ۋاقتىن بىر قانچە كۈنگىچە ئىچسە پايدا قىلىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

يەنە قارا ياكى ئاق تەلخ كۆشتىسىدىن بىر رەتىدىن ئىككى رەتىگىچە[②] ئېلىپ، بەتاشە[③] گە ئېلىپ، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسىدىن 12 گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسى، كاسىنە ئۇرۇقى سۈيىدىن ئالتە گىرامدىن، ئوغرىتىكەن شىرىسىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋات ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە دوۋساقتا پەيدا بولغان قۇم ياكى تاشنىڭ مىقدارى كۆپ بولسا، تۇرۇپنىڭ يىلتىزى ياكى شېخىدىن ئېلىنغان سۈيىنى ئىچكۈزسە تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

يەنە شوردىن بەش گىرام، بىمارنىڭ مىزاجى كۈچلۈك بولسا ئۇنىڭدىن كۆپرەك مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىچكۈزسە سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا پايدا قىلىدۇ.

ئاق تەلخنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى شۇكى، ئاق تەلختىن 125 گىرام ئېلىپ، لايلانغان قازانغا سېلىپ 250 گىرام شور ئارىلاشتۇرۇپ ياخشى چايقىغاندىن كېيىن، قازانىڭ ئېغىزىنى لاي بىلەن يەنى، گىل ھېكمەت بىلەن ئېتىپ تېگىگە ئوت قالاپ قائىدە بويىچە كۆيدۈرۈلىدۇ. ئېقى بىر ئوت بىلەن، قارىسى بىر قانچە ئوت بىلەن كۆشتە بولىدۇ. قارىسى ئەرقى كەكرىۋەندىگە بىرقانچە كۈنگىچە چىلاپ قويۇلىدۇ.

178. رۇبائىي

دوۋساق يارىسى بولسا گەر ھاسىل،
ئاغرىقكى داۋالاش بىلىنەر مۇشكۇل.
تازىلاش ئۈچۈن دوۋساق يىرىڭىنى،
ئىچ شەربىتى رىۋاج، سۇفۇپى مۇدەممىل ④.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دوۋساق يارىسى.

تەرىپى: دوۋساقتا يارا پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش سەۋەبلىرىدىن بىرەر سەۋەبنىڭ تەسىر قىلىشى، ئىششىقنىڭ پىشىپ يىرىڭلىشى، تومۇرنىڭ يېرىلىشى ياكى چىرىتىش تەسىرى بولغان سەپرالىق خىلتنىڭ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

---

① يەنە پەتتەر پورى — بىر خىل تاش.
② بىر رەتى 125 كىلوگىرام غا تەڭ.
③ بەتاشە — تاتلىق يېمەكلىكلەر.
④ مۇدەممىل — جاھاراەتنى پۈتتۈرگۈچى.

www.uyghurkitap.com

ئالامىتى: قان ـ يىرىڭ چىقىش، سۈيدۈكتە كېپەككە ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ۋە سىيىق پۇراش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە دوۋساقتىكى يىرىڭ تازىلىنىدۇ. ئارقىدىن كاتتىن 12 گىرام، كۆك تۇتىيا ۋە كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام، كۇندۇر ۋە ئەپيۇندىن بىر گىرامدىن، شادىنەج، گىل مەختۇم، گىل كىھرىيا، سەپىداپ كاشغەرىينىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ سالايە قىلىنىدۇ. يەتتە گىرام ئىسپىغول ئۇرۇقىدىن چىقىرىلغان 36 گىرام لوئابقا باراۋەر مىقداردا ئېشەك سۈتى ئارىلاشتۇرۇپ، يوقىرىدىكى سالايە تالقىنىنى قوشۇپ كاتېتىر بىلەن دوۋساققا ماڭدۇرۇلىدۇ. بانادۇق بۇزۇرىمۇ سۆزنەككە پايدا قىلىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلۇشتا سۈيدۈك ھەيدەش ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بولغان دورىلار ھەم دوۋساق، بۆرەكتە تاش پايدا بولۇشتا بايان قىلىنغان دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

رىۋاج شەربىتى پايدا قىلىدۇ.

رىۋاج شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: رىۋاج (ياۋا ئالما) سۈيىدىن بىر مەن، قەنتتىن يېرىم مەن ئېلىپ، بىرلەشتۇرۇپ قىيام بولغۇچە قاينىتىلىدۇ ياكى ئاق قەنتتىن يېرىم مەن ئېلىپ، باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن قويۇلغىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 1500 گىرام ياۋا ئالما سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ياۋا ئالما قىيامى ئانار ۋە بېھى قىيامىنى ئېلىش ئۇسۇلى بويىچە ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۇسۇلى 145 ـ رۇبائىيدا بايان قىلىندى.

جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى سۇفۇپ: تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بادرەڭ ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 25 گىرامدىن، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، نىشاستە، ئەينۇلا يېلىمى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىرلاردىن ئۈچ گىرامدىن، رەۋەنچىنىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 50 گىرام ياۋا ئالما شەربىتى بىلەن بىللە ھەر كۈنى ئەتىگەندە توققۇز گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

179. رۇبائىي

گەر بولسا دوۋساقنىڭ ئاغرىقى يەلدىن،
ھېكمەتلەر يولىدىن بولماسەن غاپىل.
بەرگىنكى بىر قوشۇپ، بىدەنجىر يېغى سەم يەنە،
بۇما ئۈلئۇسۇلدىن شىپاسى ھاسىل.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دوۋساقتا يەل تۇرۇپ قېلىش.

تەرىپى: دوۋساقتا يەل تۇرۇپ قېلىپ ئاغرىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يەل پەيدا قىلىدىغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، دوۋساقتا ھۆللۈك كۆپىيىش ۋە ئاجىزلاش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىش، سىيىش قىيىنلىشىش، چىڭقىلىش، دوۋساقتا يەڭگىللىك ۋە

ھەربكەت سىزىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىق رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى بۇيرىغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ.

بەدەنجىر يېغىنى ئېلىش ئۇسۇلى: بەدەنجىرنى ئامبۇر بىلەن قىسىپ يېغى چىقىرىلىدۇ ياكى سوقۇپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېغى ئۈستىگە لەيلىگەندە قوشۇق ئارقىلىق سۇ يۈزىدىن سۈزۈۋېلىنىدۇ. سۇنى يەنە قاينىتىپ ئۈستىگە لەيلىگەن ياغ يەنە سۈزۈۋېلىنىدۇ.

كەمىنىنىڭ قارىشىمدا ھەببى كىبرىت ياكى ھەببى مىشكىنى ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى يەلنى چىقىرىشتا ئاجايىپ تەسىرگە ئىگىدۇر.

180. رۇبائىي

گەر دوۋساق قېچىشىپ بەرمىسە ئارام،
سۆزۈمنى قىلغىنكى جان بىلەن قوبۇل.
ئىچ ئېشەك سۈتىنى تاشلىما ھەر دەم،
ئىلاجى ئارزۇيۇڭ بولىدۇ ھاسىل.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دوۋساق قىچىشىش (دوۋساق قوتۇرى).

تەرىپى: دوۋساقتا تەمرەتكە پەيدا بولۇپ قىچىشىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: دوۋساققا مۇدۇر پەيدا قىلىدىغان تۇزلۇق، ئۆتكۈر، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دوۋساق قىچىشىش ۋە سۇيدۇك سېسىق پۇراش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئېشەك سۈتى ئىچىش پايدا قىلىدۇ ياكى نارجىل دەرىيائىنى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

181. رۇبائىي

دوۋساق قوزغىلىپ يەتسە گەر زەرەر،
ھەر كىمدە كېسەلگە قىل دەرھال ئامال
يېگۈزسە خورازنىڭ كانىيى كۆلى،
بولغاي بۇ داۋانىڭ شىپاسى دەرھال.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دوۋساق قوزغىلىش.

تەرىپى: دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى بىلەن ئاغرىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: زەربە تېگىش ۋە ئوڭدىسىغا يىقىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: زەربە تەگكەن ۋە ئوڭدىسىغا يىقىلغاندىن كېيىن سىيىش قىيىنلىشىدۇ.

داۋالاش: ھەر كۈنى ئەتىگەندە خوراز كانىيى كۆلىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سالايە قىلىپ 90 گىرام ئىلمان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىدىن چۈشۈرۈلدى www.uyghurkitap.com

182. رۇبائىي

سۇيدۇكۇڭ تامچىلاپ قىينىسا سېنى،
بۇ ئىللەت داۋاغا شىپا غەمتار،
يېگىنكى داۋاغا شىپا ئىترىفىل،
ئەتىگەن ـ كەچ سۆزنى ئەستە تۇت زىنھار.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سۇيدۇك تامچىلاش.

تەرىپى: سۇيدۇكنىڭ ئىختىيارسىز تامچىلاپ كېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: دوۋساقنىڭ سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۇيدۇك ئاق كېلىش، سوغۇق نەرسىلەر زىيان قىلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئىترىفىل كەبىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىترىفىل كەبىرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھېلىلە كابۇلى پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىللارنىڭ ھەربىرىدىن 90 گىرام، زەنجىۋىل، بوزىدان، بەسباسە، شەترەنجى ھىندى، شاقاقۇل مىسرى، سېرىق تودەرى، قىزىل تودەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، لىسانىل ئەساپىر، خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 36 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى ياكى كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 5~9 دىن توققۇز گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا كاۋاپ بېرىلىدۇ.

183. رۇبائىي

سۇيدۇكۇڭ تامچىلاپ قىينىسا سېنى،
بۇ ئىللەت ئىچىدە پاششاڭ غەمتار،
يېگىن ھەر كۈن ناشتىدا مەسرۇدىتۇس،
ئېلىپ ئۈچ گىرام ئېسىڭدە تۇت زىنھار.

شەرھىيسى:

مەسرۇدىتۇس ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇ مەزكۇر كېسەلگە شىپا بولىدۇ.

مەسرۇدىتۇسنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەپەر، مۇرساف، غارىقۇن، زەنجىۋىل، دارچىن، كەتىرالارنىڭ ھەربىرىدىن 35 گىرام، سۇمبۇل، كۈندۈر، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىزخىر، ئۇد بىلسان، ئۇستىقۇددۇس، سىيسالىيۇس، ئاچچىق قۇستە، كەمافىتۇس، قۇننە، ئىلكۇلبەتەم، پىلپىل، لىھيەتۇتتىس ئۇسۇملۇكىنىڭ ئۇسارىسى، قۇندۇز قەھرى، سازەج ھىندى، مىئە سائىلە، جاۋشىر قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 28 گىرام، سەلىخە سىياھ، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان، جۆدە، ئۆسقۇردىيۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئىكلىلمەلىك، جىنتىيانا، ھەببى بىلسان، قۇرسى پەرپىيۇن، مۇقەل ئەزرەق قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام، سوزاپىتىن يەتتە گىرام، ئۇشەق، سۇمبۇل رومى، مەستىكى، ئەرەب يېلىمى،

پەتەرئاسالىيۇن، قەردمانە، بەدىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، رۇمبەدىيان، ئېگىر، مۇۋ[①]، سەكبىنەج، ئاسارۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، ئەپيۇن، قىزىلگۈل غۇنچىسى، مىشكىتارامىشلارنىڭ ھەربىرىدىن 17 گىرام، ئوردان. ئاقاقىيا. سەقەنقۇرنىڭ بېشى. ماھىرۇبىيان، ھۇپارىقۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 16 گىرام، رەيھان شارابىدىن يېلىملار ئېرىگۈدەك مىقداردا، ساپلاشتۇرۇلغان ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك مىقداردا ئېلىپ، يېلىملارنى چالا سوقۇپ، مەزكۇر شاراب ياكى قاينىتىپ تەييارلانغان تىلا ناملىق شارابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قىيام قىلىنغان ھەسەل بىلەن بىللە قەلەيلەنگە قاچىغا سېلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، يېلىم ۋە زەپەرلەرنى قوشۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ساپال قاچىغا قاچىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى بوش قالغۇدەك مىقداردا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ. ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن، ئۈچ گىرامدىن ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

184. رۇبائىي

سىينىشتە قىينىلىپ كىشى بولسا خار،
مىزاجىنىڭ سوغۇقى دەلىلدۇر ئاشكار،
گەر بۆرە ئەرمىنى سۈيدۈك يولىغا،
قويۇلسا، ئېچىلىپ توسالغۇ يوقار.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سىيىش قىيىنلىشىش.

تەرىپى: سۈيدۈكنىڭ قىيىن كېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇسسىماسلىق، تومۇر قاتتىق سوقۇش ۋە سۈيدۈك ئاق كېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۆرە ئەرمىنى تېپىلمىسا نەمەك نىشاپۇرىنى جىگدە ئۇرۇقى شەكلىدە قىرىپ سۈيدۈل يولىغا كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ ياكى بىر گىرام ئەتراپىدا ھىڭنى يېرىم پىيالە ئېشەك سۈتى بىلەن ئېرىتىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. تۇرۇپ تۇزى ئىستېمال قىلىش ۋە ئىلمان سۇدا كىندىككىچە چىلىنىپ ئولتۇرۇش پايدىلىقتۇر. يەنە ئىلمان سۇنى دوۋسۇن، جىنسىي ئەزا ۋە ئىككى ئۇرۇقدانغا ئاز - ئازدىن قۇيۇشمۇ پايدىلىقتۇر، غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى چالا سوقۇلغان نوقۇت سۈيى ۋە زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش پايدىلىقتۇر. سىيىش ئېھتىياجى بولسا، سۈيدۈكنىڭ ئاسان چىقىشى ئۈچۈن، زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ سىيىش لازىم.

مەلۇم بولغايكى، مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى سوغۇقتىن بولغان سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا جەدۋارنىڭ ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايان

① مۇۋ — بىر خىل يىلتىز دورا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىلغان. ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلار مىزاجغا قاراپ سۇفۇپ ياكى شىرە قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى سۇفۇپ سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە تاش تورۇپ قېلىشقا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەببۇلقۇلت، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ئەجۋائىنلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ سالايە قىلىپ، زۆرۈر بولغاندا بەدىيان ئەرقى بىلەن بىللە ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

185. رۇبائىي

سۆزنەكتىن گەر يەتسە كىشىگە ئەلەم،
ئۇل سەۋەب دەردىدىن تارتقاي غەم ھەردەم.
سېمىز ئوت شەربىتى، قەنت بىلەن ئىچكەي،
قۇرسى كاكىنەچ ھەركۈن ئىككى دەرەم.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سۆزنەك.

تەرىپى: سۈيدۈك يولىدىكى يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشىدۇ.

سەۋەبى: سەپرانىڭ كۆپلۈكى ياكى باشقىلاردىن بولىدۇ.

ئالامىتى: مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە سۈيدۈكنىڭ سېرىق كېلىشىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: يەتتە گىرام قۇرسى كاكىنەچكە ئالتە گىرام سېمىز ئوت شىرىسى قوشۇپ، 36 گىرام قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قۇرسى كاكىنەچنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر، «ئەرۇسەك دەرپەردە» دەپ ئاتىلىدىغان كاكىنەچ مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام، ئەپيۇندىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش بىلەن بىللە بۇغداي نېنى بېرىلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى ھەببى مۇقەلنى بەك ماختايتتى.

ھەببى مۇقەلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارىمۇچ، پىلپىل، ئەنجىبار، سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئوغرىتىكەن مېۋىسى ۋە ئۈسۈملۈكى سۈيى بىلەن ئېرىتىلگەن 30 گىرام مۇقەل ئېرىتمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا ھەب قىلىپ بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇ زاتنىڭ يەنە ئېيتىشىچە، تەپ بولمىغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە سۈت ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدا قىلىدىكەن. ئەمما ئىسپىغۇل ئىستېمال قىلىش تەپ بىرگە بولغان ـ بولمىغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدىكەن.

يەنە يىل بويى ياشىرىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، «ھەييۇل ئالەم» دەپ، ھىندىستاندا «سادا سۇھاگەن» دەپ ئاتىلىدىغان، ھەمىشىباھار يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچسە، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ۋە كونا ـ يېڭى مەنىي ئېقىشقا، شىپالىق بەرگۈچى زاتنىڭ پەزلى ـ مەرھەمىتى بىلەن پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەل بىرقانچە كۈندىلا ساقىيىدۇ.

مەلۇم بولغايكى سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، رەۋەنچىنىدىن 1.5 گىرام ئېلىپ، سالايە قىلىپ سۇفۇپ قىلىپ، 24 گىرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىللە ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سوزۇلما يارىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەرەب يېلىمى، قورۇلغان ھۇمماز ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، قورۇلغان شاھبەللۇت مېغىزىدىن 48 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلاپ، توققۇز گىرامدىن سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ. ئۇنى دوستۇم ھەكىم نەبى بەخش كەبرەنپورى ئىجاد قىلغان.

186. رۇبائىي

سۈيدۈك تامچىلاشتا ئال ئىككى دەرەم،
كۇندۇر، سۆئىدىن باراۋەر، ئەمەس كەم.
كاپ ئەتكىن سالايە قىلىپ قەنت بىلەن،
بەھرىنى ئالسەن قالمايدۇ ھېچ غەم.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سۈيدۈك تامچىلاش.

تەرىپى: سۈيدۈكنىڭ ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: دوۋسۇننىڭ سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇسسىماسلىق، سۈيدۈكنىڭ كۆپۈشمەي كېلىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سىلسىل ئىستېمال قىلدۇرۇلسا سۈيدۈك، مەنىي تامچىلاشقا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى سىلسىلنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۆئىدى كۇفى، سۇمبۇل، ئۇستىقۇددۇس، كۇندۇر، بەللۇت، زىرە كىرمانىينىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پۈتۈن دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە تۆت گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

187. رۇبائىي

ئۇيقۇدا سىيگەكلىك بولسا ئادىتىڭ،
پەرھىز قىل ئاز بولسۇن يېگەن تامىقىڭ.
بىر داڭنى ئەتىگەن، يەنە بىرنى شام،
يېگەيسەن بەرشىشا قىلماققا ئىشىڭ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سىيىپ يېتىش.

تەرىپى: ئۇيقۇدا ئىختىيارسىز سىيىپ يېتىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: دوۋساق مۇسكۇلىنىڭ ھۆللۈك سەۋەبىدىن بوشىشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دوۋسۇن سوغۇق بىلىنىش ۋە سۈيدۈكنىڭ رەڭسىز كېلىشىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن)نىڭ تەۋسىيەسى بويىچە شۇ ھامان ساقىيىش دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدىغان بەرشىشا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى 165 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە بايان قىلىندى.

ئەمما مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرىنىڭ تۆۋەندىكى داۋاسى تەجرىبىسىدىن ئۆتكۈزگەنلىكىنى بايان قىلغان.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پىلپىل، دارچىن، جىنتىيانا، سەلىخە، قۇندۇزقەھرىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، ئىزخىر چېچىكى، ئۈزۈنچاق زىراۋەندنىڭ ھەربىرىدىن 31 گىرام، ئەپيۇندىن 4.5 گىرام، زەپەردىن ئۈچ گىرام، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرىدىن 40 گىرام، قارىمۇچتىن 88 گىرام، ئاچچىق قۇستە، ئوردان، ئاسارۇننىڭ ھەربىرىدىن 40 گىرام، زەنجىۋىل، قۇرۇق پىنىنىڭ ھەربىرىدىن 21 گىرام، بىلسان يېغىدىن 40 گىرام ياكى زەيتۇن يېغىدىن باراۋەر مىقداردا، ساپلاشتۇرۇلغان ھەسەلدىن 225 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە داۋا تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

188. رۇبائىي

ئىستىسقانىڭ كېسەلگە داۋا تەدبىرى،
ئۆگەنگىن پېشىۋا ئۇستاز ھېكمىتى،
بۇيرىغىن ھەم بەرگىن دىيابىتقا سەن،
قاپاقنىڭ ئۇرۇقى ۋە توك ئۈزۈمى.

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: دىيابېت.
تەرىپى: كۆپ ئۇسساش، كۆپ ئىچىش ۋە ئۇنىڭ ئاز ۋاقىت ئىچىدە ئەينەن چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ۋە تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: كۆپ ئۇسسايدۇ، ئەمما قىزىتما بولمايدۇ. سۇنى بىر تەرەپتىن ئىچسە، يەنە بىر تەرەپتىن چىقىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق، قىيامى سۇدەك سۇيۇق بولىدۇ.
داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) ھەزرەتلىرى بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ. تولۇق ئۇزۇم قىيامى (رۇببى ھىسرىم)نىڭ تەييارلىنىشى: ئاچچىق ـ چۈچۈك پىشقان ئۈزۈمنىڭ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ سۈزۈلدۈرۈپ، قويۇلغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

189. رۇبائىي

جىگەرى ئاجىزلاپ بولسا قان سىيىش،
بۇ تەنگە يېتىدۇ زەئىپلىك ھەردەم،
زىرىق شەربەت، پاقىيوپۇرماق سۈيى،
ئىچسە گەر قۇۋۋەتلەنگەي، كېسەل شۇدەم.

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: قان سىيىش.
تەرىپى: قاننىڭ سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: جىگەر ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: سۈيدۈك سۇيۇق، چىلان رەڭ بولۇپ، ئاغرىقسىز كېلىدۇ.
داۋالاش: زىرىق شەربىتىنى ئىسپىغول ياكى پاقىيوپۇرمىقى لوئابى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

190. رۇبائىي

باھتىكى ئاجىزلىق قىلسا دىلخەستە،
بولمىسا مۇناسىپ ئىشلىرىڭ تامام،
تارتسا ئەگەر كۆڭلۈڭ بۇلارنى يىگىن،
قۇشقاچ مېڭە، كەپتەر تۇخۇمى داۋام.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: باھ ئاجىزلىقى.

تەرىپى: جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا بولغان ئىقتىدارنىڭ تۆۋەنلىكىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: مەنىي ئەزالىرىنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: مەنىي تەستە چىقىش بىلەن بىللە باشقا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. ئەمما، مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى تۇخۇمدىن بىر دانە، سېرىق ياغ، پىياز سۈيى، ھەسەل، سەۋزە سۈيى قاتارلىقلاردىن بىر دانە تۇخۇم مىقدارىدا ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ ھالۋا تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر ئاي ياكى 40 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇشنى، دوغاپ، قېتىق ۋە باشقا چۈچۈمەل نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىدىن، بولۇپمۇ سىركىدىن پەرھىز قىلىشنى تەۋسىيە قىلاتتى.

جىنسىي ئەزا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا تۆۋەندىكىدەك ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ: پىل چىشى، ئۆچكە ۋە شىر يېغى، بىدەنجىر ئۇرۇقى، مالكەنگىنى، زىغىر ئۇرۇقى، كۈنجۈت قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، ئۈچ ياكى تۆت خالتىغا قاچىلاپ، ئاۋۇ ئۇستىدە قويۇپ قىزىتىپ، جىنسىي ئەزا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا توققۇز كۈنگىچە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، پەرپىيون، مەۋىيزەج، قۇندۇزقەھرىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ سالايە قىلىپ، بابۇنە يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ جىنسىي ئەزانىڭ بېشى ۋە بويىندىن باشقا ئورۇنلارغا زىمات قىلىنىدۇ. ئۇستىگە بىدەنجىر يوپۇرمىقى قويۇپ خام يىپ بىلەن تېڭىلىدۇ. ھەزرىتى ئۇستازىم مەۋلانە ئەھمەد ئەلى چەرياكۇتىي (ئاللا ئۇنىڭدىن رازى بولسۇن) تۆۋەندىكى تىلانى چېپىشنى تەۋسىيە قىلاتتى.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن، قەرنەپىل، زەنجىۋىللاردىن ئالتە گىرام، كافۇردىن ئىككى گىرام ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياۋا كەنار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، زۆرۈر بولغاندا

ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، تىلا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ[1]. چۇچۇمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سۇيدۇك راۋانلاشسا شىپا تاپىدۇ، ئىچى سۇرسە پايدا قىلمايدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى بۇ نۇسخىمۇ باھنى ناھايىتى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: شاقاقۇلدىن 20 گىرام، خولىنجاندىن تۆت گىرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، تۆت دانە خورما بىلەن بىللە 500 گىرام سۈت بىلەن قاينىتىپ، سۈتنىڭ يېرىمى قالغاندا شاقاقۇل بىلەن خولىنجاننى سۈزۈۋېتىپ خورما ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ.

تۆۋەندىكى سۇفۇپ مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ، سۈيۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئېقىشىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ماشتىن 62 گىرام ئېلىپ، پىياز ئەرقىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئېزىپ پوستىنى ئاجرىتىپ، قورۇتۇپ تالقان قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، مۇسلى سەفىدتىن 62 گىرام، ئاقلانغان تەمرىھىندى ئۇرۇقىدىن 28 گىرام، خورما ئۇرۇقىدىن 12 گىرام ئېلىپ، ياغۇنچاق ياكى ھاۋانچا بىلەن سوقۇپ ياخشى سالايە قىلغاندىن كېيىن 12 گىرام ئېلىپ، 250 گىرام كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى سۇفۇپ باھنى قۇۋۋەتلەيدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن. مەنىينى تىزگىنلەيدۇ، خۇرسەن قىلىدۇ، تېتىكلەشتۈرىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي تېز كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بەسباسە، زەپەر، لاچىندانە، قەرنەپىل، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسرى، خولىنجانلارنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گىرام، ساپ ئىپار، ئەنبەر ئەشھەب، ئالتۇن ۋاراقلارنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گىرام، ساپ نەشىدىن 13.5 گىرام، ناۋاتتىن 22 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر گىرامنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىچىلىك مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

191. رۇبائىي

يە زىرە، زەنجىۋىل، كەپتەر باچكىسى.
ئېھتىلام كۆپ بولۇپ خالىساڭ تائام،
قورۇقتا ئىسسىققا مايىل بول ھەردەم،
ھۆل سوغۇقتىن قىلغىن ئېھتىيات داۋام.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆپ ئېھتىلام بولۇش.

تەرىپى: ئۇيقۇدا كۆپ ئېھتىلام بولۇشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: مەنىينىڭ كۆپلۈكى، جىمانى ئاز قىلىش، مەنىي كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەرنى

① ئەسلىي كىتابنىڭ مۇشۇ ئورنىدىن تۆت بەت كەم بولۇپ، تولۇقلاش مۇمكىن بولمىدى.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كۆپىيىشى ياكى تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: شەرىئەت قەرزى ئادا قىلىنىدۇ ياكى روزا تۇتۇشقا بۇيرۇلىدۇ ياكى سېمىز ئوت، قاپاققا ئوخشاش ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. زەنجىۋىلگە ئوخشاش قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭغا مەنىي ئېقىش سەۋەبچى بولغان بولسا، مەرھۇم ھەكىم نەجىب ئابادىنىڭ تۆۋەندىكى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەرپىستان ۋە گىلۇلارنىڭ ھەربىرىدىن 36 گىرام، بارىزەتتىن 24 گىرام، ناۋاتتىن 94 گىرام ئېلىپ، سالايە قىلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، دەسلەپتە 400 گىرام كالا سۈتىگە 150 گىرام سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭغا بەش دانە خورما تاشلاپ، سۈتنىڭ تۆتتىن بىرى تۈگىگىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، مۇۋاپىق تاتلىق نەرسە بىلەن تاتلىق قىلىپ، مەزكۇر سۇفۇپتىن 12 گىرام ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئارقىدىن بۇ سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەنىي ئاقسا تۆۋەندىكى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەرەب يېلىمى، دەھاك يېلىمى، موچرەس، سەتتى سالاجىت، سەتگىلۇ، تاباشىر، مەستىكى، ئاقلاپ قورۇلغان تەمرىھىندى ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۆشتىسى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، ھەر كۈنى 12 گىرام ئېلىپ، 250 گىرام كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كەندىر يوپۇرمىقى ياكى سۈزاپ يوپۇرمىقىغا ئوراپ تەييارلىنىدىغان قەلەي كۆشتىسى مەشھۇردۇر ياكى ئۇنى قارابادىندىن ئالسىمۇ بولىدۇ. مەنىي، ۋەدى، مەزى[①] كۆپ ئاقسا ياكى ئاياللارنىڭ باليائقۇسىدىن ھۆللۈك كۆپ ئاقسا تۆۋەندىكى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گۈلى ئەنبەھ، گۈلى فۇپەل، گۈلى پىستە (گۈلى پىستە تېپىلمىسا ئورنىغا پىستە شاكىلى قوشۇلسىمۇ بولىدۇ)، دەھاك يېلىمىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئاق شېكەردىن 12 گىرام ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدىغان باشقا نۇسخىلارنى ئىلگىرىمۇ بايان قىلغان ئىدىم.

192. رۇبائىي

بولسا نامەردلىك خىسلىتىڭدىن مەلۇم،
گەر قىلاي دېسەڭ بۇ ئىللەتنى مەھكۇم،
يېگىن ھەببى سەبرە بىر ــ ئىككى قېتىم،
شۇ چاغ بولساق بولۇرسەن، ئىللىتىڭ مەھكۇم.

① مەنىي ئۇرۇق يېزى سۇيۇقلۇقىنى، مەزى بىلەن ۋەدى ئۇرۇق خالتىسىنىڭ ئېغىزىغا جايلاشقان بەز ئاجراتقان سۇيۇقلۇقنى كۆرسىتىدۇ.

شەرھىسى:

كېسەل نامى: نامەردلىك (ئۇبنە).

تەرىپى: ئۇ ئىللەتى مەشايىختىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ياشلار، ئاياللار، نامەردلەر بىلەن كۆپ سۆھبەتلىشىش ياكى تۈز ئۇچەيدە ئۆتكۈر خىلتت پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: مەقئەت قىچىشىش، جىما قىلغاندىن كېيىن ئارام تېپىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ. ئۇرۇش، سولاپ قويۇش ۋە ئەيىبلەش ئارقىلىق چارە قىلىنىدۇ. سەۋەبچى ماددىنى تازىلاشقا تىرىشىلىدۇ.

ھەببى سەبرە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەببى سەبرىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سەبرە سۇقۇتىرىدىن ئۈچ گىرام، تۇربۇت، ھەببۇنىل، رۇمبەدىيانلاردىن 1.5 گىرامدىن، شەھمەنزەل، نەمەك ھىندى، مۇقەل ئەزرەق، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرامنىڭ ئۇچتىن بىرچىلىك مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، غارىقۇندىن 1.5 گىرام ئېلىپ، قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، كەرەپشە ئۇرۇقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەسەل ۋە باشقىلار بىلەن ھەب قىلىنىدۇ. غىزاسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت سۈيى، ياش توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش ۋە پالەك قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

193. رۇبائىي

بولسا گەر غەددىتە① ئىللەتى مەلۇم،
قىلمەن قەغەزگە داۋانى مەلۇم.
قىلغىنمەن شىيافقا موزىنى تالقان،
بولار ساقلىق، كۆر بۇ ئىللەت يوقالغان.

شەرھىسى:

كېسەل نامى: جىنسىي ئالاقىدە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش (غەددىتە)②.

تەرىپى: جىنسىي ئالاقە جەريانىدا چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش ئىللىتىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: كۆپ لەززەتلىنىشتىن مەقئەت مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: تېشلىگەن كۆك موزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف تەييارلاپ ئەتىگەن ـ كەچتە مەقئەتكە سېلىنىدۇ. غىزاسىغا سۇماق قوشۇپ بېرىلىدۇ.

① غەددىتە ــ جىنسىي ئالاقىدە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش.

② غەددىتە ــ كىتابنىڭ كانارىسىداا «غ» ھەرپىنى زەبەر ئوقۇش، «ز» ھەرپىنى زىر ئوقۇش، «ي» ھەرپىنى ساكىن ئوقۇش، «ت» ھەرپىنى زەبەر ئوقۇش بىلەن تەلەپپۇز قىلىنىدۇ، دەپ ئەسكەرتىلگەن.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

194. رۇبائىي

دەر ھەكىم پەقەت بىمارىغا ھارام،
ئىشلىتىش بوشاتقۇنى ھەتتا ھەممام.
بولماسلىقى ئۇچۇن ئىللەت زىيادە،
لازىم تېڭىش ئۇرۇقدانىنى ۋاقتى قىيام.

شەرھىيىسى:

كېسەل نامى: پەتەق (چۇقۇق، يەنە بادى پەتەق دەپمۇ ئاتىلىدۇ).

تەرىپى: قورساقنىڭ «مەراق» دەپ ئاتىلىدىغان پەردىسى ساق بولۇش، «سەفاق» دەپ ئاتىلىدىغان پەردىسىنىڭ يېرىلىشى ياكى ئۇرۇقدان ئۈستىدىكى ئىككى يولنىڭ كېڭىيىشى سەۋەبىدىن قورساقتىكى مەلۇم ئەزالارنىڭ ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈۋېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەكرەش بىلەن كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىش، ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش ياكى باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش، يەللىك تائاملارنى يېيىش ۋە ئۇزۇن پىيادە مېڭىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاز ـ ئازدىن پەيدا بولىدۇ. ئورنىغا ئاسان قايتمايدۇ، گەرچە بىمار ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىسىمۇ ئورنىغا قايتمايدۇ. قول بىلەن زورلاپ ئورنىغا چۈشۈرسە يەنە قايتىپ چىقىدۇ. قورساق غولدۇرلايدۇ.

داۋالاش: تېڭىق بىلەن دائىم تېڭىلىدۇ. ھارارىتى ۋە ھۆللۈكى بىلەن جىنسىي ئەزا ۋە قورساقنى بوشىتىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تىلايى سىياھ دادراننى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

تىلايى سىياھ دادراننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۇمبۇل، سۆئدىدىن 10 گىرامدىن، ئاق سەندەل، قاقىلەنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، سىياھ دادران[1] دىن بەش گىرام ئېلىپ، سالايە قىلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مورد سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ دوۋسۇن ۋە جىنسىي ئەزاغا ئىلمان ھالدا چېپىلىدۇ. سىياھ دادران تېپىلمىسا موردتىن 10 گىرام قوشۇلسا بولىدۇ.

195. رۇبائىي

ئۇرۇقداندا بولسا سەپرادىن ۋەرەم،
ئىچىشنىڭ لازىم مۇنزىج، مۇسھىلنى ھەم.
سەۋەبى بولسا گەر، قاننىڭ كۆپلۈكى،
تەلەپ قىلغىن فەسساد[2] قىلغاي قاننى كەم.

---

[1] سىياھ دادران ـــ بۇ دورىنى پارسچە «سىياھ ۋاران» ئەرەبچە «سەۋادۇل ھەكام»، ھىندى «كۆئى خىتائى» دەپ ئاتايدۇ.

[2] فەسساد ـــ قان ئالغۇچى.

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: ئۇرۇقدان ئىششىقى.
تەرىپى: ئۇرۇقداننىڭ ئىششىپ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: سەپرا، سەۋدا، قان ۋە بەلغەم قاتارلىق خىلتلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا ئىششىق سېرىق بولىدۇ ۋە باشقا سەپراغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا ئىششىق قاتتىق، رەڭگى قارا بولىدۇ ۋە باشقا سەۋداغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قان سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ ھەمدە قانغا مۇناسىۋەتلىك باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ئىششىق ئاق، يۇمشاق، سىلىق، ئاغرىقى تۆۋەن بولىدۇ ھەمدە بەلغەمگە مۇناسىۋەتلىك باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
داۋالاش: سەپرا سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، سەپرانىڭ مۇنزىجى ۋە مۇسھىلى ئىچكۈزۈلىدۇ. سەۋدا سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا قەي قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە ئىششىقنى يۇمشىتىش رولى بولغان زىمات چېپىلىدۇ. قان ۋە بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىششىقنى تارقاتقۇچى زىمات چېپىلىدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىزىل سەندەل، گىل ئەرمىنى، شىيافى مامىسا، رۇسۇت، بوشدەربەندى[1] (تېپىلمىسا رۇسۇت قوشۇلىدۇ) لاردىن تۆت گىرامدىن، كەھرىۋا، گىل مۇلتانى، تاشپاقا تۇخۇمى، باقىلە ئۇنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى ھۆل كاسنى سۈيى، ئىتئۇزۇمى سۈيى، كاھۇ سۈيى ۋە سىركە بىلەن سالايە قىلىپ ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ.

196. رۇبائىي

ئەلەم، تارتسا كىشى زەكەر يارىدىن،
بولمىسا گەر ئۇنىڭدا تۇرلۇك ۋەرەم.
مەدەستان، موم يەنە ھەببى رۇممانىي،
گۇل يېغى، سىركە بىلەن قىلسۇن مەلھەم.

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: زەكەر يارىسى.
تەرىپى: زەكەردە يارا پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت.
سەۋەبى: ھاۋا ئۆتۈشمەسلىك، ئىسسىق ۋە تەرلەش سەۋەبىدىن زەكەر تېرىسىنىڭ چىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: زەكەر تېرىسى قىزىرىش، ئاغرىش ۋە يېرىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
داۋالاش: مەلھەمى مەرتەك ئىشلىتىلىدۇ.
مەلھەمى مەرتەكنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: موم كافۇرىدىن 30 گىرام ئېلىپ،

[1] بوشدەربەندى — بۇ بىر خىل قۇرس بولۇپ، ئەرمىنىيەدىن كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

90 گىرام گۈل يېغى ۋە 15 گىرام سىركە بىلەن ئېرىتىپ، قورۇلغان ھەببى رۇممان بىلەن مەدەستادىنىڭ ھەربىرىدىن 21 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

197. رۇبائىي

چوڭايتماق زەكەرگە چاپ زۇپتى مەلھەم،
زاھىرى چوڭايغاي، كۆرمەي ھېچ ئەلەم.
گەر زۇپتى تاپمىقى تەسكە توختىسا،
زۇلۇك ھەم سازاڭنى چاپ قىلىپ مەلھەم.

شەرھىيسى:

زۇپتىنى چېپىش ئۇسۇلى شۇكى، زۇپتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قىزىتىلغان پىچاق بىلەن قىرىپ سۇ تەگمىگەن چىگە رەختكە سۇرتۇپ زەكەرگە ئىلمان ھالدا چاپلىنىدۇ. سوۋۇپ ياخشى چاپلاشقىچە تۇرغۇزۇلىدۇ، كېيىن تارتىپ ئاجرىتىلىدۇ. ئىلمان قىلىپ يەنە چاپلىنىدۇ. شۇ يوسۇندا كۈندە 10 قېتىم چاپلاپ ئاجراتسا زەكەر چوڭىيىدۇ.

زۇلۇك قۇرتى بىلەن سازاڭ قۇرتىنى چېپىش ئۇسۇلى شۇكى، ئۇلارنى سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇپ سايىدا قۇرۇتقاندىن كېيىن، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە زەكەرگە چېپىلىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

198. رۇبائىي

ئەگەر ھەيز كۆپىيىپ بولسا كۆز قىزىل،
قان ئېلىش، ئەمچەكنى تېڭىش ياخشى بىل.
قان بولسا بەك سۇيۇق قويۇلدۇر ئۇنى،
بولمىسا قان كېتىپ تولغاي غەمگە دىل.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ھەيز كۆپ كېلىش.

تەرىپى: ھەيز قېنىنىڭ كۆپ كېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەدەندە قاننىڭ كۆپ بولۇشى، تەبىئەت قۇۋۋىتىنىڭ ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈز ـ كۆز قىزىرىش، بەدەن كۆپۈش، تومۇرلار چىڭقىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىككى ئەمچەك تېڭىلىدۇ. قاننىڭ سۇيۇقلۇقىدىن بولغان بولسا قويۇلدۇرغۇچى غىزالار، مەسىلەن: ئاتلا ۋە كالا گۆشىگە ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى زىماتنى چاپسا ھەيز زىيادە كۆپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاقلانغان ئەدەس، چۇچۇمەل ئانار پوستى، قۇرۇق مۇرد يوپۇرمىقىلاردىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، قورساق ۋە دوۋساققا زىمات قىلىنىدۇ.

يەنە ھەرقانداق ئاياللىڭ ھەيز قېنى كۆپ كەلسە ۋە توختىمىسا تۆۋەندىكى زىماتنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: جىنتىيانا رۇمىنى يۇمشاق سوقۇپ، خېنە بىلەن يۇغۇرۇپ ئالىقىنى ۋە تاپىنىغا چاپسا ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ.

199. رۇبائىي

سەۋەبى سېمىزلىك تۇتۇلسا ھەيز،
ئاچلىقتا قوي ئۇنى قىلغىن سەن تىمەن.
توسالغۇ دەردىنى ئېچىش كويىدا،
بەرگىنسەن ئاچقۇچى ئاشكارا ـ پىنھان.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: ھەيز تۇتۇلۇش.
تەرىپى: ھەيزنىڭ تۇتۇلۇشىدىن ئىبارەت.
سەۋەبى: زىيادە سېمىزلىك ياكى بەلغەمدىن بولغان توسالغۇ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: سەۋەبىگە ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەزالار ماغدۇرسىز، تومۇرلار كۆپكەن، سۈيدۈك رەڭسىز بولىدۇ.
داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھمەت قىلسۇن) بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ. «ئاچقۇچىلار» توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان ماددىلارنى يوقىتىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: كەرەپشە ۋە كاسىنىگە ئوخشاش. توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن، سۈيدۈك ھەيدەيدىغان ۋە ماددىنى سۈيۈلدۈرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. رۇبائىيدىكى «يوشۇرۇن ئاچقۇچى» — سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە ماددىنى سۈيۈلدۈرگۈچى دورىلارنى، «ئاشكارا ئاچقۇچى» — مەقئەتكە قويۇلىدىغان ھەمەلچىنى كۆرسىتىدۇ.

200. رۇبائىي

رەتەق تىن بولسا گەر ئايال ناتىۋان،
بىر ەلمىسە زەربە مەردى نوجوۋان،
بىلگىنكى داۋالاش ھەكىم نەزىرى،
بولمىغاي مۇمكىنلىك ئىشلەتمەي سايمان.

شەرھىيسى:
كېسەل نامى: رەتەق (پۈتەيلىك).
تەرىپى: جىنسىي يول ئېغىزىغا پەردە ئۆسۈپ قېلىش بىلەن جىماغا توسالغۇلۇق قىلىشتىن ئىبارەت.
سەۋەبى: جىنسىي يولنىڭ پۈتۈشى ياكى ئۇنىڭغا گۆش ئۆسۈش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: زەكەرنى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش قىيىن بولىدۇ ياكى مۇمكىن بولمايدۇ.
داۋالاش: مەزكۇر ئۆسۈكچىنى دەستىكارلىق ئۇسۇلى بويىچە كېسىۋېتىلىدۇ ياكى بوۋاسىر رىسالىسىدە ئېيتىلغان ئۇسۇللار بويىچە ئېھتىيات بىلەن داۋالاش قىلىنىدۇ.

201. رۇبائىي

بالىياتقۇ چىقمىقى بولسا ئايان،
بولسا سەۋەبى ئۇنىڭ ھۆللۈك ھامان،
قايتۇرۇش ئۈچۈن ئورنىغا كۈچ بىلەن،
ئايال قىلسۇن ئالدىنى غالىيەدان [1].

[1] غالىيەدان — غالىيە قۇتىسى، غالىيە خۇش پۇراق دورىلاردىن تەييارلانغان ياسالما بولۇپ، قانتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش ئۈچۈن مەقئەت ياكى جىنسىي يولغا ھەمەل قىلىنىدۇ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بالىياتقۇ چىقىۋېلىش.

تەرىپى: بالىياتقۇنىڭ جىنسىي يولدىن چىقىۋېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يانپېشى بويىچە قاتتىق يىقىلىپ چۈشۈش ياكى بەلغەم خاراكتېرلىك شىلىمشىلىق ھۆللۈك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دوۋسۇن، مەقئەت، دۈمبە، چات ئارىلىقى قاتارلىق ئورۇنلار قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئەزالار تىترەيدۇ.

داۋالاش: مەزكۇر غالىيەنىڭ نۇسخىسى 127 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە يېزىلدى. شۇ يەردىن ئارىيە ئېلىنسا بولىدۇ.

تۆۋەندىكى غالىيە ھەمەلچە قىلىنسا بالىياتقۇنىڭ قاتتىق ئىششىقلىرى ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ھەيزنى ھەيدەيدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشى (ھىستېرىيە)، بالىياتقۇنىڭ مايىللىشىشىغا شىپا بولىدۇ. بالىياتقۇنى تازىلايدۇ ۋە بالىياتقۇنى ھامىلىدارلىققا تەييار قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سوك ئەسلىي، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سالايە قىلىپ، بان يېغى ياكى نىلۇفەر يېغى بىلەن ئېرىتىپ ئاز مىقداردا سالايە قىلىنغان كافۇر قەيسۇرى قوشۇپ زۆرۈر بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

202 . رۇبائىي

قويۇق يەلدىن يالغان ھامىلە ئايان،
ئۇمىد ئۈزمە ئاڭلا مەندىن سىر ـ ھېكمەت.
ئىچسەڭ ئەگەر تەييارلاپ مائۇلئۇسۇل،
كۆرسەن داۋادىن ئاخىرى شەپقەت.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ساختا ھامىلىدارلىق (رەجا).

تەرىپى: بەزىدە ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان ھامىلىدارلىققا ئوخشايدىغان بىر خىل ھالەت بولۇپ، رەڭگىرويى ئۆزگىرىش، ھېيىز توختاش، بالىياتقۇ ئېغىزى يۇمۇلۇشقا ئوخشاش ھەقىقىي ھامىلىدارلىقتا كۆرۈلىدىغان بىر قىسىم ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىدە قورساقتا قاتتىقلىق ۋە ھەقىقىي ھامىلىدارلىققا ئوخشاش ھەرىكەت مەلۇم بولىدۇ. قورساقنى سىقىش ۋە ئۇۋۇلاش بىلەن راھەت سېزىلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ. مائۇلئۇسۇلنىڭ نۇسخىسى 40 ـ رۇبائىيدا بايان قىلىندى، شۇ يەردىن ئارىيە ئېلىنسا بولىدۇ.

203 . رۇبائىي

تۇرۇپ قالسا مەنىي بەچچىدانىدا گەر،
بىھوشلۇق پەيدادۇر ئىللىتى ئايان.

www.uyghurkitap.com

قىلىشچۇن ئايال بىرلە جىما گاھ ـ گاھ،
ئەر كىشى لازىمدۇر كۈچلۈك ھەم قاۋان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بالىياتقۇ ئېغىزى بوغۇلۇش (ھىستېرىيە، ئىختىناقۇرەھىم).

تەرىپى: ئۇ ئاياللاردا پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كېسەل تۇتقاندا ئايال دەرھال ھوشسىزلىنىدۇ ۋە ساراڭلارغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن)نىڭ رايى بويىچە ئىش كۆرۈلىدۇ. مۇمكىن بولمىسا كېۋەز گۈلى شەربىتى پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر. داۋائىلمىشكىمۇ بالىياتقۇ ئېغىزى بوغۇلۇش ۋە تۇتقاق كېسەلگە تەڭداشسىز پايدا قىلىدۇ.

داۋائىلمىشكىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان قىرمىزىي، كەھرىۋا شەمئىي، دۇرنەج ئەقرەبى، قىرقىلغان ئەۋرىشىم، زورەمبات، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، زەپەر، مەستىكى، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، ئاق تاباشىر، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، قەلەمپۇر، ئۆشنە، سۇمبۇل، لاچىندانە، سازەج ھىندى، دارچىن، قۇندۇزقەھرىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ساپ تىبەت ئىپارىدىن 1.5 گىرام، ئاق ناۋات، ساپلاشتۇرۇلغان ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ساپال قاچىغا قاچىلاپ ئىككى ئاي تۇرغۇزغاندىن، 3~5 گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

204. رۇبائىي

بالىياتقۇ يېلى قىلسا ئىزتىراپ،
ئىزتىراپ چەككەندەك چاغدىن يەسمەن،
لازىمدۇر تەييارلاش پەرزىجە ھامان،
قىل بەدىياندەك يەل تارتقۇچى شۇئان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بالىياتقۇغا يەل تولۇش.

تەرىپى: بالىياتقۇغا يەل تولۇپلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كىندىك ئاستى ئاغرىش، لوبىيا، باقىلە، ئەدەسكە ئوخشاش يەل قوزغىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا زەرەر قىلىش، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيانغا ئوخشاش يەل ھەيدەيدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بالىياتقۇغا يەل تولۇشقا پايدا قىلىدىغان تۆۋەندىكى پەرزىجە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سۇزاپ،

يالپۇز قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ پەرزىجە تەييارلاپ بىر تالدىن ئىشلىتىلىدۇ.

تۆۋەندىكى ھەمەلچىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، سۇزاپ يوپۇرمىقى، رۇمبەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، يالپۇزنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 12 گىرام ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كونا پاختىغا بۇلاپ ھەمەلچە قىلىنىدۇ.

205 . رۇبائىي

سەپرا ئېشىپ گەر قىچىشسا بەچچىدان،
جۇۋاننىڭ تېنىگە بىقىپ ھەر زامان،
بىرىلسە مۇناسىپ مۇسھىل شۇ زامان،
ساقلىققا تولۇپ تەن، بولۇر دىل ئارام.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بالىياتقۇ قىچىشىش.

تەرىپى: بالىياتقۇنىڭ قىچىشىشىدىن ئىبارەت.

سەپرا: سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بالىياتقۇ قىزىق مەلۇم بولىدۇ. شۇنداقلا سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەپرانىڭ مۇنزىجىنى بىر نەچچە كۈن ئىچكۈزگەندىن كېيىن، مۇسھىلى ئىچكۈزۈلىدۇ.

206 . رۇبائىي

گەر بالىياتقۇ بوۋاسىرى تەندە،
بولسا سەۋەب قان، ئىزدىگىن ئال قان.
ياغلىماققا بالىياتقۇ ئېغىزىنى،
ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزىن تارت ياغ شۇئان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بالىياتقۇ بوۋاسىرى.

تەرىپى: بالىياتقۇ لېۋىدە بىر قانچە دانچىلارنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بالىياتقۇ ئېغىزىنى ئېچىش ئارقىلىق كۆرگىلى بولىدۇ، تۇتۇپمۇ بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەندىكى سەۋدا خىلتى تازىلىنىدۇ. قان ئېلىنىدۇ. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا تىغ بىلەن تەدبىر قىلىنىدۇ ياكى ئىكسىرى بوۋاسىر نۇسخىسى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. بۇنى چۈشىنىڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

207 . رۇبائىي

بالىياتقۇ يېرىلىش بولسا ئايان،
بىلەر ئاغرىقنى قىلماق تەس بايان.
پايدا قىلار ئىشلەتسە يۇمشاتقۇچى،
يېتەر قابىز دورىدىن پەقەت زىيان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بالىياتقۇ يېرىلىش.

تەرىپى: بالىياتقۇنىڭ يېرىلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: تۇغۇت سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قورساق دائىم ئاغرىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا زەكەرگە قان يۇقۇش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: تەرەتنى بوشىتىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خۇببازىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، سەرپىستاندىن 30 دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈنىڭ يېرىمى قالغاندا دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 50 گىرام تەرەنجەبىن بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا پالەك ئېشى تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

208 . رۇبائىي

بالىياتقۇ يارىدىن تارتسا پىغان،
كېتىشتىن بۇرۇن تەندىن تاقەت زامان،
پاكلىماققا يىرىڭدىن قىل پەرزىجە،
ئېلىپ كۇندۇر، گۇلنار، پوستى ئانار دىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بالىياتقۇ يارىسى.

تەرىپى: بالىياتقۇنىڭ يارىلىنىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: زەربە تېگىش، تۇغۇتنىڭ قىيىن بولۇشى، ئۆلۈك ھامىلىنى تارتىپ چىقىرىش ياكى سەپرا خاراكتېرلىك ئۆتكۈر خىلىتنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىش، يىرىڭ ـ زەرداب ئېقىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان پەرزىجە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كۇندۇردىن 10 گىرام، ئانارگۈلى، ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ پەرزىجە تەييارلاپ، يۇڭنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ پەرجىگە قويۇلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋانى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھامىلە چۈشۈپ كەتكەن ياكى قورساقتا ئۆلگەن بولسا، بالىياتقۇ تەنقىيە قىلىنسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

تۆۋەندىكى چىلانما ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بەدىيان ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۇستىقۇددۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرام، مىشكىتارامشىكى، گاۋزىباننىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىلمان سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، قىش پەسلى ياكى سوغۇق ئورۇندا قايىنتىپ، بىنەپشە شەربىتى، قارا شېكەر ياكى قارا قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

209 . رۇبائىي

بالىياتقۇ ئىششىقى گەر قاندىن ئايان،
قان ئېلىش سافىندىن پايدىلىق شۇئان.
بولسا گەر سەۋەبى باشقا خىلتلار،
مەنپەئەت قىلغاي بەرسەڭ دافىئى ئان ①.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بالىياتقۇ ئىششىقى.

تەرىپى: بالىياتقۇنىڭ ئىششىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا قاتارلىق خىلىتلارنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاندىن پەيدا بولغان بولسا، قىزىش، سۈيدۈك قىزىل كېلىش، سىيىش قىيىنلىشىش ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، قىزىتما بولىدۇ، ئاغرىق كۈچلۈك بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. سىيىش قىيىنلىشىدۇ. سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئىششىق يۇمشاق، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. تومۇر يۇمشاق سوقىدۇ. بەلغەمنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. سەۋدانىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا سۈيدۈك قارامتۇل كېلىش، تومۇر قاتتىق سوقۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سەۋداغا مۇناسىۋەتلىك باشقا ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. دوۋسۇن ۋە كىنىدىك ساھەسىگە زىمات چېپىلىدۇ. خىلتقا مۇناسىپ تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. ئابىزەن قىلىنىدۇ. بەلغەم ۋە قاندىن پەيدا بولغان بولسا، تۆۋەندىكى مەجۇن ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۇمبۇل، مۇر مەككى، سەلىخە، قۇستىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرام، ئىزخىر چېچىكى، دارچىنىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، 125 گرام ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى زىماتنى چاپسا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

---

① دافىئى ئان — مۇداپىئە قىلغۇچى، قارشى تۇرغۇچى.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئارپا ئۇنى، سۆئىدى، گىل ئەرمىنى، زىرە، ھەببۇلئاسنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، ئۆچكە تىۋىتىدىن 48 گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ئىلمان ھالدا چېپىلىدۇ.

تۆۋەندىكى نۇتۇل پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىقچېچەك، كەرنۇب، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، بىنەپشە، بابۇنىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، مەرزەنجۇشتىن 12 گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن قايىنىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن، ئىششىققا ئىلمان ھالدا نۇتۇل قىلىنىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى زىمات پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مۇقەل، مىئە يابىسىلاردىن 10 گىرامدىن، ئۇشەقتىن 18 گىرام، شۇمشا ئۇرۇقى، بابۇنە ئۇرۇقىدىن 10 گىرامدىن، كەرنۇب يوپۇرمىقىدىن 12 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىپ، بابۇنە يېغىدىن 48 گىرام ئېلىپ قىزىتىپ، 12 گىرام ساپ موم قوشۇپ ئېرىتىپ ئۈستىدىن تالقاننى قوشۇپ، يەنە ئالتە گىرام زىغىر ئۇرۇقى لۇئابى قوشۇپ ياخشى سالايە قىلىپ مەلھەمدەك بولغاندا ئىششىققا چېپىلىدۇ.

ھەيزدىن كېيىن جىنسىي يولغا قويسا ھامىلدار بولۇشنى ئىلگىرى سۈرىدىغان دورىلار

210. رۇبائىي

ھەيزدىن كېيىن قويۇپ پەنىرمايە،
ۋىسالنى گەر تاپسا ئەر بىلەن توغرا،
ئەر سۈيى يول تاپسا ئايال تېنىدە،
ئەجەب ئەمەس ئايال ھامىلدار بولسا.

شەرھىيسى:

پەنىرمايە تۆگە، قوي، ئۆچكە ۋە باشقىلارنىڭ يېڭى تۇغۇلغان، تېخى ئوت يېمىگەن بوتىلاقلىرى، قوزىلىرى ۋە ئوغلاقلىرىنىڭ قېرىنىدا ئۇيۇپ قالغان ئوغۇز سۈتىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار تۇغۇلغان ھامان ئۆلتۈرۈپ قېرىنىدىكى مەزكۇر سۈت ئېلىنىۋېلىنىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ھەيزدىن پاكلانغاندىن كېيىن پەرزىنچە قىلىنسا ھامىلدارلىققا ياردەم بېرىدۇ. ئۇنى پەرزىنچە قىلىش ئۇسۇلى شۇكى، پەنىرمايىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئايال ھەيزدىن پاكلانغاندىن كېيىن پەرزىنچە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىيىنىڭ ئېيتىشىچە، پىل چىشىنى ئېكەكدەپ ئايال ھەيزدىن پاكلانغاندىن كېيىن پەرزىنچە قىلىپ ئىشلەتسە تۇغماس تۇغماس بولسىمۇ ھامىلدار بولىدىكەن. ئۇ زاتنىڭ يەنە ئېيتىشىچە، 12 گىرام قارا شېكەرنى كۆيدۈرۈپ، ئۇندەك قىلىنغان پىل چىشى ئېكەكدەلمىسى بىلەن بىرلىكتە سۇ

بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا مۇرادىغا يېتىدىكەن. مېنىڭچە، تۆت گىرام پىل چىشى ئېكەكدەلمىسىنى ياكى ئۈنىڭ يېرىمىنى شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھەيزدىن پاكلانغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ھەممىنى بىلىپ تۇرغۇچى كەرەملىك ئاللانىڭ مەدىتى بىلەن ھامىلدار بولىدۇ.

ھامىلدارلىقنى چەكلەش ①

211. رۇبائىي

ھامىلدارلىقنى چەكلىمە ئىستىسە،
بىر نۇقتىنى چىقارمىغاي ھېچ ئەستىن.
ھەمەل قىلسا پىل تېزەكنى ھەسەلدە،
ھامىلدار بولماس ھەرگىز ھېچبىر ئەردىن.

شەرھىيسى:

پىل تېزىكىنى ھەسەل بىلەن يېسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن پەرزىجە قىلسا ھەرگىز ھامىلدار بولمايدۇ. يەنە بۇخۇرى مەريەم (مەريەم ئىسرىقى ئۆسۈملۈكى)مۇ ھامىلدارلىقنى چەكلەشتە سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

ئايالنىڭ پەرجىنى تار، خۇش پۇراق قىلىش

212. رۇبائىي

سالايە قىلىپ قىزىلگۈل ئۇرۇقىن،
ئېغىزى تار بولغاي قويغاندا شۇئان،
سۈركەپ گەر سۇمبۇلنى بىرگە قىلسا ھەم،
خۇشبۇيى گوياكى مىشكىدۇر خوتەن.

شەرھىيسى:

ئۇنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىلگۈل ئۇرۇقىدىن 10 گىرام، سۇمبۇلدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئوتتۇرا بارماقنى گۈلاب بىلەن نەمدەپ، مەزكۇر تالقاننى بارماققا يۇقتۇرغاندىن كېيىن پەرجىگە سىپىلىنىدۇ.

قورساقتىكى بالىنىڭ قىز ـ ئوغۇللۇقىنى بىلىش

213. رۇبائىي

ئاڭلا ئەبۇ ئەلىدىن ساھىبى پەن،
ئەگەر بولسا ھامىلدارلىقتىن دېرەك،
تۇگۇلسە گەر ئۇنىڭدا ئوغۇل پەرزەنت،
كۆرۈلگەي چوڭلۇقى ئوڭ تەرەپ ئەمچەك.

① بۇ ئەسلىي ئەسەردە ئايالالار يېسە ھەرگىز ھامىلدار بولمايدىغان دورىلار بايانى دەپ ئېلىنغان.

www.uyghurkitap.com

شەرھىيسى:

شەيخ ئېيتىدۇكى، ئايالنىڭ ئوڭ ئەمچىكى دەسلەپ چوڭايسا بالىنىڭ ئوغۇل ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ھالبۇكى، بۇ ئىلىم قورساقتىكىنى بىلىدىغان ياراتقۇچىغا خاستۇر. بەزىلەرنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسلانغاندا ئايال يول ماڭغاندا ئوڭ پۇتىنى ئاۋۋال كۆتۈرسە بالىسىنىڭ ئوغۇل ئىكەنلىكىنى، بولمىسا قىز ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدىكەن.

ھاملىدار ئايال پەرھىز قىلىشقا، تېۋىپ ئەستە ساقلاشقا تېگىشلىك تەلىمات

214. رۇبائىي

قۇلاق سالساڭ سۆزۈمگە ئىخلاس بىلەن،
دەيمەن ساڭا ھاملىدار تەدبىرىن بىلىش.
لازىم ھاملىدارلىقتا پەرھىز قىلىش،
قان ئېلىش ۋە شۇنداقلا سۈرگە بېرىش.

شەرھىيسى:

ھاملىدار ئاياللاردىن قان ئېلىش ۋە ئىچىنى سۈرۈش ھەرقانداق ۋاقىتتا زىيانلىق بولۇپ، چەكلەنگەن بولسىمۇ، ئەمما تۆت ئايدىن بۇرۇن ۋە يەتتە ئايدىن كېيىن، تېخىمۇ چەكلەنگەندۇر. قان ئېلىش زۆرۈر بولسا، تۆتىنچى ئايدىن باشلاپ يەتتىنچى ئايغىچە بولغان ئارىلىقتا ئالسا بولىدۇ. قەۋزىيەت ئېغىر بولسا، مۇناسىپ بوشاتقۇچىلارنى ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. گۈلقەنت بىلەن سىركەنجۇبىل ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. سىركەنجۇبىل مۇۋاپىق كەلمىسە، قالايمىقان چۈشلەرنى كۆرسە گۈلقەنتنى بەدىيان سۇقۇيى ياكى شىرىسى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. ئەگەر ئايالنىڭ ۋاقىتتىن بۇرۇن تۇغىدىغان ئادىتى بولسا، ھاملىسى تۇرمىسا، بەزى بويىدا قېلىپ، بەزىدە قالمىسا، بالىسى بالىلار تۇتقاق كېسىلى ۋە باشقىلارغا گىرىپتار بولۇپ، ئۆلۈپ كەتسە، ھاملىگە ئۈچ ئاي بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى مەجۇنى ھافىزى جەنىيننى ئىستېمال قىلسا، ھاملىنى ساقلايدۇ. بۇزرۇكۋارىم جىنابى ھەكىم تالىب ھۇسەيىن خۇرجۇۋى (ئاللا گۇناھلىرىنى ئەپۇ قىلسۇن) ئۆزىنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسەن: «مەن ئۇنى ھاملە بەش ئايلىق بولغاندا غورا شەربىتىسىز ئىستېمال قىلدۇرسامىمۇ ئىنئامى ۋە شىپاسى ئورتاق بولغان ئاللانىڭ ئىلتىپاتى بىلەن ھاملە خەتەرلەردىن ساقلىنىپ قالدى، شۇ سەۋەبتىن بۇ مەجۇن ‹ھافىزى جەنىين› (ھاملىنى ساقلىغۇچى) دەپ ئاتالدى» دېگەن.

مەجۇن ھافىزى جەنىيننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋائى شەمئىي، كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجان، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، تاباشىر، كۆك موزا، دۇرنەج ئەقرەبى، ئۇد سەلىپ، ئۇدخام، قىرقىلغان ئەۋرىشىم، ئەنجىبار يىلتىزى، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 7.5 گىرام، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 25 گىرام، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 دانە، ئەنبەر ئەشھەبتىن ئالتە گىرام، غورا شەربىتىدىن 337 گىرام، ئاق ناۋاتتىن 472

گىرام، ساپ ھەسەلدىن 225 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ. يەنى دەسلەپتە ناۋاتنى شەربەتكە سېلىپ ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، ئوتتىن چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇپ، مەرۋايىتتىن باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى تالقانلاپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى بىلەن بىللە قىيامغا ئاز ـ ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن سالايە قىلىنغان مەرۋايىتنى، ئۇنىڭ ئارقىدىن كۈمۈش، ئالتۇن ۋاراقلارنى بىر تالدىن سېلىپ ياخشى ئېرىتىپ، ئارقىدىن ئەنبەرنى پىستە يېغى بىلەن سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بالا تۇغۇلغاندا بىر ھەپتىگىچە يېگۈزۈش توختىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە يېگۈزۈلىدۇ.

مەن دەيمەنكى، 11 قېتىم سىناقتىن ئۆتكۈزدۈمكى، ئۇنى ھەرقانداق ئايالغا يېگۈزسەم ھەممىسى قىز بالىغا ھامىلىدار بولدى. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنىڭغا بەسباسە، زورەمبات، دارچىن، لاچىندانىنىڭ ھەربىرىدىن 7.5 گىرام، ئۇدخامدىن 25 گىرام، خام ئەۋرىشىمدىن 33 گىرام قوشسا، قۇدرەتلىك ئاللانىڭ ياردىمى بىلەن ئوغۇل بالىغا ھامىلىدار بولىدۇ.

يەنە ئاشقازاننى ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدىغان جاۋارىش لۇئلۇۋنى ئىستېمال قىلدۇرسا، قورساقتىكى بالا ۋە بالىياتقۇنىڭ ئەھۋالىنى ياخشىلايدىغان بولۇپ، بويىدىن ئاجراشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەن سىناقتىن ئۆتكۈزدۈم.

جاۋارىش لۇئلۇۋنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئاقىرقەرھالاردىن ئۈچ گىرامدىن، زەنجىۋىل، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، قاقىلە، جويۇز، بەسباسە، قىرفەتۇت تىبنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، دارچىنىدىن 15 گىرام، شېكىرى سۇلايماندىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بويىدىن ئاجراشنى داۋالاش ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن داۋاملىق ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر. مەن دەيمەنكى، ئۇنىڭغا ئاق سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئەنجىبار يىلتىزىدىن 10 گىرامدىن، قىزىل سەندەل، تاۋۇز ئۇرۇقى، تاباشىردىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ، ساپ سېرىق ياغدىن 94 گىرام قوشۇپ يۇغۇرسا ياخشىراق بولىدۇ، دەپ ئويلايمەن. ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئەرنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تولغاق ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە قىيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش

215. رۇبائىي

تۇتسا سول قولىدا ھامىلىدار ئايال،
يېقىنلاشقاندا تۇغۇش ۋاقتى ھەرچاغ،
بولۇپ ماگنىت تېشى خاسىيىتىدىن،
تۇغقايكىم ئاسانلا تۇگەپ غەم شۇ چاغ.

تۇغۇز كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شەرھىيسى:

تۇغۇتى يېقىنلاشقان ئايال سول قولىدا ماگنىت تېشىنى تۇتۇپ تۇرسا، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش، تولغاق ئاغرىقىنى پەسەيتىش خاسىيىتىنى كۆرسىتىدۇ. يەنە مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ كۆرسىتىشچە، 24 گىرام بىخ مارجاننى ئايالنىڭ سول يوتىسىغا تېڭىپ قويسا تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدىكەن. شۇنىڭدەك خىيارشەنبەر مېۋىسى پوستىنى ھامىلىدار ئايالنىڭ سول يوتىسىغا تېڭىپ قويسىمۇ مۇشكۇلىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. پەنجەئى مەريەم ئۆسۈملۈكىنى تۇغۇتى قىيىن ئايالغا ئېسىپ قويسىمۇ تۇغۇتنى ناھايىتى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئۈچا، يانپاش، پۇت ـ قوللاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

216. رۇبائىي

دوكلۇقتىن بولسا قەددىڭ گويا كامان،
بولسا گەر ئىششىق ئالامىتى ئايان،
سۈر مەلھەم قىلىسەن قەسبۇزەرىرە،
تەگكۇسى ئوقلىرىڭ شۇ داۋا نىشان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دوكلۇق.

تەرىپى: دوكلۇق، يەنى ئۈچا ئومۇرتقىلىرىنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ سىرتقا چىقىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سۇيۇق ھۆللۈك، قويۇق ھۆللۈك ياكى قويۇق يەل سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇنغا ماي سۈركىسە مايىنى سۇمۇرەلمەيدۇ، پۇت ـ قوللار ئېغىرلىشىدۇ. كېسەللىك ئورنى سوغۇق بولىدۇ. قورساق كوركىرايدۇ.

داۋالاش: پالەچنى داۋالاشتىكى چارىلەرنى قىلىشقا تىرىشىش لازىم. دەسلەپتە بەلغەمنىڭ مۇنزىجىنى، ئارقىدىن مۇسھىلىنى بېرىپ، ماددا تەدرىجىي ۋە بىر نەچچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، رۇمبەدىيان، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇقى، نانخاغا ئوخشاش زىيادە كۆچلۈك بولمىغان دورىلارنى قايىنىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ بىدەنجىر يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇمبەدىيان قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ.

قوشۇمچە

باللاردىكى دوكلۇق، ئۇلار تائام يېگۈدەك بولۇشتىن بۇرۇن تائام يېگۈزۈش سەۋەبىدىن خىلىتلىرىنىڭ قويۇقلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا كۆپ ھاللاردا باللاردا يۆتەل پەيدا بولىدۇ. نەپىسى سىقىلىپ بىئارام بولىدۇ. بەل ئومۇرتقىسى ئورنىدىن قوزغىلىدۇ. بۇ چاغدا كاناي ئىششىقى ۋە زىققە نەپەسكە قارىتا ئىلاج قىلىنسا بولىدۇ. لوئوقى ئىسقىل ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. جاۋشىر، مۇقەل، ئۇشەق، سەكبىنەج، شۇمشا ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىككە ئوخشاش تارقاتقۇچى دورىلاردىن زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئۇلارغا قارىغاي يوپۇرمىقى، ئارچا ياڭىقى، ئانارگۈلى، ئارچا مېۋىسى ۋە راسەنگە ئوخشاش كۆچلۈك دورىلار قوشۇلىدۇ. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن)نىڭ سۆزىچە قەسبۇزەرىرىنى مەلھەم قىلىشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، ئۇنى سوقۇپ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قايىنىتىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىلمان ھالدا چىپىلىدۇ. قەسبۇزەربرە ھىندىچە «چەرايىتە» دەپ ئاتىلىدۇ.

217. رۇبائىي

گەر ئۇچا ئاغرىقى بەلغەمدىن ئايان،
بەرگەيسەن ئۇنىڭغا مۇسھىلنى ھامان.
ئېغىر يۈك كۆتەرمەك ئىللىتى بولسا،
سۈركىسەڭ گۈل يېغى بولغاي يول راۋان.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئۇچا ئاغرىقى.

تەرىپى: ئۇچا ۋە بەلنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلىتىنىڭ تەسىر قىلىشى ۋە ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، يەرلىك ئورۇننى تۇتقاندا سوغۇق بىلىنىدۇ. ھەرىكەت پايدا قىلىدۇ. ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ تارىخ ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بەلغەمنىڭ مۇنزىجى ۋە مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

ئېغىر يۈك كۆتۈرۈشتىن پەيدا بولغان بولسا، گۈل يېغى سۈركىلىدۇ. ھالۋايى سەبرە تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ھالۋايى سەبرىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مېغزى كىگۋاردىن 500 گىرام، كالا سۈتىدىن 1500 گىرام، قورۇلغان نوقۇت ئۇنىدىن 250 گىرام، ئاق شېكەردىن 1000 گىرام، دارچىنىدىن 48 گىرام، جويۇز، بەسباسە، ئاقىرقەرھا، قاقىلە، قەلەمپۇر، مېغىزى ئوتەنگىننىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام، زەنجىۋىلدىن 48 گىرام، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئۆرۈكى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈملەرنىڭ ھەربىرىدىن 62 گىرام، نارجىل دەريائى، ياڭاق مېغىزى، ئىسكەندى ناگورىنىڭ ھەربىرىدىن 36 گىرام، پىلپىلدىن 12 گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلىنىدۇ.

218. رۇبائىي

بوغۇمنىڭ ئاغرىقى گەر بولسا قاندىن،
نەشتەر قىل چىقارغىن شۇ قاننى تەندىن.
گەر بولسا سەۋەبى باشقا خىلىتلار،
تەنقىيە ئىزدىگىن شۇ غارىقۇندىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بوغۇم ئاغرىقى.

تەرىپى: بوغۇملارنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قاتارلىق خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىغان ئورۇننىڭ قىزىل، سېرىق، ئاق، قارا رەڭلەردە كۆرۈنۈشى شۇ خىلىتقا دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش: قاندىن پەيدا بولغىنىدا ھەفتە ئەندام تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. باشقا خىلىتلاردىن پەيدا بولغىنىدا غارىقۇن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) ئۇنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلىنى بايان قىلغان. بىرى شۇكى، سانائى مەككىدىن 22 گىرام، نىلۇپەر گۈلى، قىزىلگۈل، پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، چالا سوقۇلغان سۆرۈنجاندىن 4.5 گىرام، سەرپىستاندىن 30 دانە، ئەينۇلادىن بەش دانە ئېلىپ، ھەممىنى بىر چىنە سوغا سېلىپ قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە 72 گىرام شىرخىست قوشۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە موي ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇندىن تۆت گىرام قوشۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت، ياغ، توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش ۋە ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان غىزا بېرىلىدۇ.

يەنە بىرى شۇكى، ئاق غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەتىگەندە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەپرا مىزاجلىق بىمارلارغا ئىستېمال قىلدۇرغاندا دورىنى ئىستېمال قىلىپ ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، سانائى مەككى، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 15 گىرام، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى، بىنەپشە، نىلۇپەر گۈلى، زىرىق، ئاق لەيلىگۈلى، چالا سوقۇلغان سۆرۈنجاننىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، تەمرىھىندى، ئەينۇلالاردىن 50 گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 15 كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇ پارغا ئايلىنىپ 3.5 كىلوگىرامغا يېقىنلاشقاندا سۈزۈپ، 1500 گىرام شىرخىست قوشۇپ ئېرىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. بەلغەم مىزاجلىق بىمارلارغا ئىستېمال قىلدۇرغاندا ئارقىدىن، سانائى مەككىدىن 21 گىرام، ئەنجۈردىن بەش دانە، چالا سوقۇلغان تۇربۇتتىن 12 گىرام، ئىتئۈزۈمى، چالا سوقۇلغان سۆرۈنجانلاردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ، گۈلقەنت قوشۇپ ئېرىتىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. سەۋدا مىزاجلىق بىمارلاغا ئىستېمال قىلدۇرغاندا، ئارقىدىن سانائى مەككى، چالا سوقۇلغان قارا ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، خالتىغا ئورالغان ئەپتىمۇندىن 15 گىرامدىن، ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 30 دانە، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بادرەنجىبۇيا، شاھتەررە، چالا سوقۇلغان سۆرۈنجانلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستانلاردىن 15 داندىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ، مېغىزى فۇلۇستىن 48 گىرام قوشۇپ ئېرىتىپ ئالتە گىرام بادام يېغى تېمىتىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان تەدبىرنىڭ ئومۇمىي بايانى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

شۇدۇر.

بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالاشقا كەلسەك، مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى تۆۋەندىكى ھەببى ئازاراقى نۇسخىسىنى ئاتا ـ بوۋىلىرىدىن نەقىل قىلغان بولۇپ، قان كۆيۈش، قان بۇزۇلۇش، سىيزىمسىزلىك ۋە بەلغەمدىن بولغان ئاغرىقلارنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدۇ. سوغۇق ماددىلاردىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە، بەلىلىنىڭ ھەربىرىدىن 36 گىرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 12 گىرام، سەرپوكە يوپۇرمىقى، ئەپتىمۇن، شاھتەررە يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرام، مۇدەببەر قىلىنغان كۇچۇلادىن 210 گىرام، يەنى پۈتۈن دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 24 گىرام مۇقەل ئېرىتىلگەن سۇ ياكى ساپ ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ساپ سۇ بىلەن بىر تالدىن ئىستېمال قىلىشنى باشلاپ، تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىلىدۇ. بىر قېتىمدا ئىككى گىرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. ياكى شاھتەررە سۈيى ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنىڭ چىلانمىلىرى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا كۆپ ياغ بىلەن بىللە نوقۇت نېنى بېرىلىدۇ. سەۋەبچى ماددا پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، كونا بوغۇم ئاغرىقىغا ھالۋايى سەبرىمۇ پايدىلىق ئىكەن.

ھالۋايى سەبرىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ھۆل مېغىرى سەبرىدىن 1500 گىرام ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن تاكى سۈتنىڭ ھەممىنى سۈمۈرگىچە قايناتقاندىن كېيىن، بۇغداي ئۇنى ياكى قورۇلغان نوقۇت ئۇنىدىن 250 گىرام ئېلىپ، باراۋەر مىقداردىكى سېرىق ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ، يۇقىرىدىكى سەبرە ۋە سۈت قايناتمىسىغا سېلىپ، ئارقىدىن 1000 گىرام ئاق شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا قوشۇپ قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلىنىدۇ. ئارقىدىن قەلەمپۇر، نانخا، قاقىلە قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ ئۇنىڭغا قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 24 گىرامدىن ئېلىپ، ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، مەرھۇم ئۇستازىمنىڭ بايان قىلىشىچە، بوغۇم ئاغرىقى چۆپچىنىنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ساقىيىدىكەن. يەنى ئۇنى چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ تۆت گىرامدىن ئېلىپ، بىر ئايدىن ئارتۇق، يەنى 40 كۈن ئەتراپىدا ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدىكەن. تۇزنى ئازايتىش لازىم ئىكەن. ئۇنىڭ چىلانمىسىغا 24 گىرام ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدىكەن. ئۇنى تۆۋەندىكى مەجۇن بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم ئىكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، تاباشىر، ھۇمماز ئۇرۇقى، گاۋزىبان گۈلى، تۇرۇنجى پوستىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، ناۋاتتىن 72 گىرام ئېلىپ، ناۋاتنى گۈلابقا سېلىپ ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قىيامغا قوشۇپ

يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 3~4 گىرامغىچە چۆپچىن چىلانمىسى بىلەن بىللە ئەتىگەندە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا مىزاجىغا قاراپ بۇغداي نېنى بىلەن بىللە دال موڭ ياكى ماش ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سۈت مەھسۇلاتلىرى، كۆكتاتلار ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دىماقنىڭ قۇرۇشىنى تۈگىتىش ئۈچۈن، دىماققا بادام يېغى تېمىتىلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى سىرنىچپىچەك يېغى بوغۇملارغا سۈركىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: 500 گىرام سىرنىچپىچەك ئەرقىگە باراۋەر مىقداردا قارا كۈنجۈت يېغى، قۇستە، بابۇنە گۈلى، زەنجىۋىل، ئادراسمان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ قوشۇپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، يېغىنى بوغۇملارغا سۈركىسە ئۇلارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى ناھايىتى ياخشى پەسەيتىدۇ. بۇ ئىلاج جىنابى قازى نەجمۇددىن ئەلىخاننىڭ «بەياز» ناملىق ئەسىرىدىن كۆچۈرۈلگەندۇر.

219. رۇبائىي

يانپاش ئاغرىقىدىن دەرد تارتسا،
قان بولسا بەدەندە ئارتۇق ھەددىدىن،
تاپقۇسى ساقلىق يول كۆرسەتسەڭ ئاڭا،
قان ئال دەپ دەرھاللا ساپىن تومۇردىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يانپاش ئاغرىقى.

تەرىپى: يانپاشنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇن ئىسسىق بىلىنىش، كۆز ۋە يۈز قىزىل بولۇش ئالامەتلىرى ۋە قان غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللەنگەن يانپاش تەرەپتىكى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

220. رۇبائىي

گەر يانپاش ئاغرىقى بەلغەمدىن بولسا،
ۋاي بولغاي شۇ ۋەجلىك مىدىرلىمىقى،
بېرىدۇ شىپانى ئىترىفىل سەغىر،
غارىقۇن قوشقىنىسەن كۈچلەندۇر ئۇنى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يانپاش ئاغرىقى.

تەرىپى: يانپاشنىڭ ئاغرىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇن سوغۇق، ئىغىر مەلۇم بولىدۇ. ئاغرىق كېچىدە كۈچىيىدۇ، كۈندۈزدە پەسىيىدۇ. شۇنداقلا بەلغەم خىلىتى غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: 30 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە ئېيتىلغان ئىترىفىل سەغىردىن 40 گىرام ئېلىپ، قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن بەش گىرام غارىقۇن بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈمىلاچ قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا توقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

221. رۇبائىي

ئىرقۇننسادىن ھەركىم تارتسا ئەلەم،
ئاغرىقى ئاشسا ھەر كۈنى دەممۇدەم،
گەر بولسا سەۋەبى مەلۇم بىر خىلىت،
تازىلا چىقارغىن بەدەندىن ھەردەم.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئىرقۇننسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى).

تەرىپى: يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ يوتىنىڭ سىرتقى تەرىپىنى بويلاپ تىز، ئوشۇقتىن ئۆتۈپ، پۇت چىمچىلاق بارمىقىغا تۇتىشىدىغان كۆك قان تومۇرنىڭ ئاغرىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قارا، قويۇق قان، سۇيۇق ھۆللۈك ياكى بەلغەم خاراكتېرلىك خام ھۆللۈك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق قانچە ئۇزۇنغا سوزۇلغانسېرى كېسەللىك ماددىسى يەرلىك ئورۇنغا شۇنچە كۆپ چۈشىدۇ. كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا ئاغرىق بەزىدە پۇت بارماقلىرىغا تارقىلىدۇ، كېسەللەنگەن پۇت ئورۇقلايدۇ. ئۆرە تۇرۇش تەسلىشىدۇ.

داۋالاش: قان خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە دەسلەپتە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن پۇت تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىق سىرتقى تەرەپتە بولسا ئىرقۇننسا تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىچكى تەرەپتە بولسا ساپىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ياكى پۇت نامسىز بارمىقى بىلەن چىمچىلاق بارمىقى ئارىلىقىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. جالىنۇس مابىز تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئېيتقان. باشقا خىلىتلاردىن پەيدا بولغان بولسا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئۇنى بەدەندىن چىقىرىش لازىم. مۆتىدىل ئايىزەندە ئولتۇرغۇزۇش لازىم. ئەگەر ھېچقانداق ئىلاج تەسىر قىلمىسا، قارا نېفىتتىن ئۈچ گىرامدىن تۆت گىرامغىچە ئېلىپ، شاراب بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى سۇفۇپى سۆرۈنجانمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۆرۈنجاندىن ئۈچ گىرام، دارچىن، ئاق تاباشىر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، لاچىندانە، ئۇد سەلىبنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلاپ، ھەممىسىنى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن

كاسىنە ئۇرۇقى شىرىسى، قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى شىرىسى، شەربىتى پەۋاكىھ ۋە گۇلاب ئىچكۈزۈلىدۇ.

222. رۇبائىي

نۇقرەسكە داۋالار ئىزدىسەڭ ئەگەر،
بولارسەن ئېھتىمال راۋان ماڭغۇچى،
بولسا ماددىسى بەلغەم، سەپرا، خۇن،
نەشتەر ئۇر، مۇسھىل بەر، يا قەي قىلغۇچى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: نۇقرەس.

تەرىپى: پۇت باش بارمىقى ۋە باشقا بارماقلىرىنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: تۆت خىل خىلىت سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ھەر بىر خىل خىلىتنىڭ ئالامەتلىرى ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. بىمارنىڭ ئۇرۇقدان خالتىسى ئۇزىراپ قالىدۇ. قوش جىنسلىق ئادەم ۋە ئاياللاردا نۇقرەس كېسىلى بولمايدۇ. ئەمما ھەيز كېلىۋاتقان ئايالدا ھەيز تۇيۇقسىز توختاپ قالسا نۇقرەسكە گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش: قان خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، دەسلەپتە قارشى تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەللىك ماددىسى ھەر ئىككى پۇتتا بولسا، ھەر ئىككى قولدىن بىر قېتىمدىلا قان ئېلىنىدۇ. ئىككى ـ ئۈچ كۈندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. قەيدىن كېيىن زۆرۈر بولسا سۈيدۈكتە ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرىنىڭ بارلىقى مەلۇم بولغاندىن كېيىن، مۇسھىل ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى سەپرا خاراكتېرلىك بولسا، دەسلەپتە قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرى مەلۇم بولغاندىن كېيىن مۇسھىل ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى بەلغەم بولسا دەسلەپتە گۈلقەنت قوشۇلغان بەدىيان سۈيى ياكى زىرە، بەدىيان ئۇرۇقى قاينىتىلغان سۇ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ماددا پىشۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن مۇۋاپىق مۇسھىل ئىچكۈزۈپ بەلغەم ماددىسى سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولۇشى ئاز ئۇچرايدىغان بولۇپ، بۇ چاغدا دەسلەپتە قان ئېلىش بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئارقىدىن مۇسھىل، ئارقىدىن مۇنزىج ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەللەنگەن ئورۇنغا يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى زىماتلار چېپىلىدۇ.

ھەرقانداق ئادەم تۆۋەندىكى مەجۇننى جىمانىڭ ئالدى ـ كەينىدە داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئىرقۇننىسا، نۇقرەس كېسىلى، مەنىي ئازىيىش ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىدىن ساقلىنىپ قالىدۇ. ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گىرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: شاقاقۇل مىسرى، خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، ئېگىر تۈركى، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، لىسانىل ئەساپىر، ماھىرۇبىيانىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، ھەبىي بىلسان، ئۇد بىلسان، ئاقمۇچ، قوغۇن

www.uyghurkitap.com

ئۆرۈقى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۆرۈقى، چامغۇر ئۆرۈقى، پىياز ئۆرۈقى، بېدە ئۆرۈقى، ئاق خەشخاش ئۆرۈقى، ياۋا سەۋزە ئۆرۈقى، زاراڭزا ئۆرۈقى، تەرەتىزەك ئۆرۈقى، سەۋزە ئۆرۈقى، سېرىقچېچەك ئۆرۈقى، كۈدە ئۆرۈقى، ھەلىيون ئۆرۈقى، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 35 گىرام، پىستە مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببەتۇلخۇزرا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام، دارچىن، قەلەمپۇر، ئاسارۇن، سۇمبۇل، بەسباسە، كاۋاۋچىن، سەئدى كۇفى، قىرفەتۇت، پىلپىل، جويۇز، نارمىشكى، ئۇد قىمارى، ئەنبەر ئەشھەب، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن، ئىپار تۇركىدىن بىر گىرام، زەنجىۋىل، بوزىدان (ئۇنىڭ ئورۇنباسارى ئاق بەھمەن)، تاتلىق قۇستە، ھەببى زەلەم، دۇرنەج ئەقرەبىلەردىن ئالتە گىرامدىن، ساپلاشتۇرۇلغان ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

223. رۇبائىي

بولساڭ غەمكىن دائۇلپىل ئىللىتىدىن،
تومىلىقى پۇتۇڭنىڭ ئاشسا ھەددىدىن،
قان ئالغىن بۇ چاغدا، چىقارغىن تەندىن،
يوقاتقىن قويۇق خىلتنى ئىچىڭدىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دائۇلپىل (پىل پۇت كېسەللىكى).

تەرىپى: پاقالچاق چوڭىيىپ خۇددى پىلنىڭ پۇتىغا ئوخشاپ قالىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى: بەلغەم، سەۋدا ۋە قان خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، يەرلىك ئورۇندا زەخىم بولمايدۇ، بەلغەم خىلتىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كۆرۈلىدۇ. سەۋدا خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، يەرلىك ئورۇندا زەخىم بولۇش بىلەن بىرگە سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. قان سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، يەرلىك ئورۇن قىزىرىش بىلەن بىرگە قان خىلتىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ھەپتىدە بىر قېتىم قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئالتە گىرام ئىترىفىل سەغىرغا 1.5 گىرام كۇندۇر، 1.5 گىرام زەنجىۋىل قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدا خىلتىنى تەكرار پىشۇرغاندىن كېيىن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ۋە مائۇلجىبىن ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سەۋدا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. قان خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، دەسلەپتە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، ئارقىدىن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. پۇتنى تەكىيە ئۈستىگە قويۇپ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. مائۇلجەبىن بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ.

224. رۇبائىي

بولسا گەر دىلنىڭ غەمكىن داۋالى[1] دىن،
قۇتۇل نەشتەر بىلەن قان كۆپلۈكىدىن،
بەزىدە قەي قىلىش، بەزى ئىسھالى،
چىقارغىن بەلغەم ھەم سەۋدانى تەندىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: داۋالى (پاقالچاق كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى بولۇپ كۆپۈشى).

تەرىپى: پاقالچاق تومۇرلىرى قېتىپ تۈگۈنچەكلەر پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇزۇن پىيادە ماڭىدىغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدالىق قان ۋە بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەۋدالىق قان سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولىدۇ. بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى ئاققا مايىل قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋدالىق قان سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدا ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بەلغەم خىلتىنى مۇنزىج بېرىش ئارقىلىق پىشۇرغاندىن كېيىن، مۇسھىلىنى ئىچكۈزۈپ سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ.

[1] داۋالى — پاقالچاق ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇپ كۆپۈشى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەپلەر

225. رۇبائىي

كۆندىلىك تەپ بولسا ھەمراھ گەر غەمدىن،
شادلىقنى تەلەپ قىل، بولما سەن غەمكىن.
بولسا ئەگەر سەندە سۇنۇخۇس ① پەيدا،
نەشتەر ئۇر يوق ئىلاج ياخشىراق ئۇندىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: (1) سۇنۇخۇس.

تەرىپى: قاننىڭ ئوفۇنەتلەنمەستىن قايىنىشىدىن تەپتىن پەيدا بولىدىغان تەپتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: زىيادە غەم قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەپ دائىمىي بولىدۇ. كۆز قىزىرىدۇ، چىرايى قىزىل بولىدۇ. سۈيدۈكى سېرىق پۇرىمايدۇ. قىزىق بولىدۇ.

داۋالاش: بىمارنى سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئىلمان سۇدا يۇيۇنۇشقا بۇيرۇلىدۇ. سەندەل، گۈلاب، كافۇر قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ، يۈرەك ئەتراپىغا چىپىپ سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلىدۇ.

كېسەل نامى: (2) كۆندىلىك تەپ.

تەرىپى: بىر كۈنلۈك تەپ.

سەۋەبى: غەم قىلىش ۋە ئاچچىقلىنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆپ دەرد تۆكىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. رىغبەتلەندۈرۈش، ئويۇن ـ تاماشىلار ۋە باشقا چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق بىمارنىڭ كۆڭلىدىكى غەم ۋە غەزەپ يوقىتىلىدۇ.

226. رۇبائىي

بولسا دىلىڭ غەمكىن دائىمىي تەپتىن،
گەر قان ئالامىتى ئايان مەڭزىڭدىن.
زۇرۇر نەشتەر ئۇرۇش، مۇلەييىن ئىچىش،
ئۆچ كۈنگىچە، ئادەتتۇر ئۇ قەدىمدىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دائىمىي تەپ (ھۇمما مۇتبىقە).

① سۇنۇخۇس ـــ تەپنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، قاننىڭ قىزىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

تەرىپى: قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولىدىغان تەپتىن ئىبارەت.
سەۋەبى: قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: تەپنىڭ دائىمىي بولۇشى، رەڭگىرويىنىڭ قىزىل، ئەزالارنىڭ ئېغىر، سۇيدۇكنىڭ سېسىق پۇراقلىق بولۇشىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
داۋالاش: تېۋىپنىڭ رايىغا ئاساسەن، بەزىدە ئېھتىياج ۋە بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ قان قان ئېلىنىدۇ. بەزىدە ئىچى بوشىتىلىدۇ. بەزىدە ھەر ئىككى تەدبىر تەڭ قوللىنىلىدۇ. قان خىلىتىغا قارىتا بېرىلىدىغان مۇلەييىن 87 ـ رۇبائىيىدا بايان قىلىندى. بۇخىل تەپكە ئۈچ كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئىلاج قىلىنىدىغان ئادەت بار.

227. رۇبائىي

ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپ قىلسا غەمكىن،
ساقىياي دېسەڭ سىركەنجىۋىل ئىچكىن.
بولسا دەسلەپتە قەۋزىيەت تەرتىنىڭ،
مۇناسىپ ھۆقنىدە قىلغىن مۇلەييىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپ (ھۇمما غىب).
تەرىپى: سەپرادىن بولغان داۋاملىشىشچان ياكى تۇتقاقلىق تەپتىن ئىبارەت.
سەۋەبى: سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: كۆپ ئۇسساش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، سۇيدۇكى سېرىق رەڭدە كېلىش ئالامەتلىرى ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
داۋالاش: سىركەنجىۋىلنىڭ تەركىبى 92 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە بايان قىلىندى.
تۆۋەندىكى ھۆقنە ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە پايدا قىلىدۇ: بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، خۇببازى، ئېلۇپەر غولى، ئىتئۇزۇمى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، چىلان، سەرپىستانلاردىن 20 دانىدىن، چالا سوقۇلغان زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزىدىن 30 گىرام، ئىنۇلادىن بەش دانە ئېلىپ، ھەممىنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ 90 گىرام تەرەنجىبىن، 25 گىرام قارا قورۇت (قېتىقتىن تەييارلىنىدىغان بىر خىل ياسالما) قوشۇپ ئېرىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ 30 گىرام كالا يېغى قوشۇپ ئىلمان ھالدا كىلىزما قىلىنىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش ئۇنى، قاپاق، ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار تەمرىھىندى سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەككىزىنچى كۈنى، ئون بىرىنچى كۈنى، ئون ئىككىنچى كۈنى ياكى ئون ئالتىنچى كۈنى مۇسھىل ئىچكۈزۈلىدۇ.
كۆپ قىسىم سىناقتىن ئۆتكۈزگۈچىلەر تۆۋەندىكى مۇسھىلنى ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپكە ئەڭ ياخشى پايدا قىلىدۇ. دەپ قارايدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تەمرىھىندىدىن 20 گىرام (مېتىنگچە دۆكەنلىكلەرگە

شۇنچىلىك مىقداردا ئىشلىتىش لازىم، ئەمما ھىندىستان خەلقىگە كۆپ بولغاندا 48 گىرام ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ)، بىنەپشىدىن توققۇز گىرام، چىلاندىن 20 دانە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ 80 گىرام شىرخىست، 40 گىرام خىيارشەنبەر فۇلۇسىنىڭ مېغىزىنى قوشۇپ ئېرىتىپ، تۆت گىرام بادام يېغى ياكى سېرىق ياغ قوشۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. مەن دەيمەنكى، دورىلارنىڭ مەزكۇر مىقدارى ھىندىستانلىقلار ئۈچۈن بېكىتىلگەن ئەمەس، بەلكى ئۇنى بېكىتىشتە تېۋىپنىڭ رايىغا قارىلىدۇ.

ئىزاھات: بىلگىنكى، ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ ساپ ياكى ئارىلاشما بولىدۇ. بىرىنچىسىدە باشقا خىلىت ئارىلاشمىغان ساپ سەپرا خىلىتى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا، يەنى يۈرەك ئەتراپىدىكى بوشلۇقلاردا ۋە ئەزالارنىڭ بوشلۇقلىرىدا ئۇفۇنەتلىنىدۇ. ئىككىنچىسىدە سەپرا بەلغەم بىلەن بىرىكىپ تومۇرلارنىڭ سىرتىدا ئۇفۇنەتلىنىدۇ. ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ يەنە بەزىدە داۋاملىشىشچان، بەزىدە تۇتقاقلىق بولىدۇ. داۋاملىشىشچان ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپتە سەپرا ماددىسى تومۇرلاردا ئۇفۇنەتلىنىدۇ. تەپ داۋاملىق بولىدۇ. ئەمما ئارىلىقتا بىر كۈن ئېغىرلىشىدۇ. تۇتقاقلىق بولغىنىدا سەپرا تومۇرلارنىڭ سىرتىدا ئۇفۇنەتلىنىدۇ. ھەر ئون ئىككى سائەتتە بىر قېتىم تۇتىدۇ. بىر قېتىم تۇتۇپ بولغاندىن كېيىن، ئارىلىقسىز ھالەتتە يەنە بىر قېتىم تۇتىدۇ. ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپ ساپ بولمىسا ئالامىتى شۇكى، تۇتۇش ۋاقتى ئون ئىككى سائەتتىن ئېشىپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا سانائى مەككىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ يۇقىرىدىكى مۇسھىلغا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت، ياغ توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، ھۆل يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار چۈچۈمەل نەرسە قوشماي ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى نەجىب ئابادىينىڭ ئېيتىشىچە، ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقىدىن 96 گىرام ئېلىپ ئەرەق تارتىپ، 24 گىرام قارا شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزسە ئىچىنى سۈرىدىغان بولۇپ، مۇرەككەپ تەپ ۋە ساپ بولمىغان ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپكە بىر كۈندىلا پايدا قىلىدۇ. يەنە گۇمان دەپ ئاتىلىدىغان مېۋىدىن بىر دانە ئېلىپ، 125 گىرام سۇ بىلەن سالايە قىلىپ سۈزۈلدۈرۈپ 24 گىرام قارا شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسە بەزگەكنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ھىندىچە «كەرتەجۇۋە» دەپ ئاتىلىدىغان، ھەيدەر ئابادلىقلار «گەجگاھ» دەپ ئاتايدىغان ئەكتىمەكتىن ئالتە گىرام ئېلىپ، يەتتە دانە قارىمۇچ بىلەن سالايە قىلىپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتا ھەب قىلىپ تەپ تۇتۇشتىن بىر سائەت بۇرۇن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ.

بىلگىنكى، بىمار داۋاملىشىشچان ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپكە گىرىپتار بولغان بولسا، تۆۋەندە بايان قىلىنىدىغان ھەبنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تاباشىردىن يەتتە گىرام، كەھرىۋا شەمئىي، شاھتەررىدىن توققۇز گىرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن يەتتە گىرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، نىلۇپەر گۈلى، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سەتگىلۇلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرام، لاچىندانە، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەتىرالارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، ئەرەب

يېلىمىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى قايناتمىسى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ياۋا كەنار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ئەتىگەن ـ كەچتە بىر تالدىن ئېلىپ، 12 گىرام گاۋزىبان ئەرقى، 36 گىرام بەديان ئەرقى، 24 گىرام ئىتئۈزۈمى ئەرقى، گىلۇ ئەرقى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تالدا ئىششىق بولسا يۇلغۇن ئەرقىدىن 24 گىرام قوشۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. 1258 ـ يىلى ھەكىم ئاتا ئەشرەف نەكپورىي بۇ ۋاراقلارنى جەملىگەن ۋە كەمىنىگە مەزكۇر ھەبنى تەييارلاپ بەرگەن، ئۇنىڭ بىلەن شىپالىق تاپقان ئىدىم.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرى تۆۋەندىكى دورىنى ئىستېمال قىلدۇرۇشنى يازغان: بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام ئېلىپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويۇپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 12 گىرام سىركەنجىۋىل ساددە قوشۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزگەن، ئارقىدىن 12 گىرام گۈلقەنت ئىستېمال قىلدۇرغان. ئارقىدىن بەديان ۋە كاسىنىلەردىن تۆت گىرامدىن، گىلۇ ئەرقىدىن 62 گىرام، سىركەنجىۋىل، گۈلقەنتلەردىن 12 گىرامدىن ئېلىپ بىللە ئىستېمال قىلدۇرغان.

سەييىد ھەكىم ئاتا ئەشرەف ھەزرەتلىرى بىماردا يۆتەل بولسا تۆۋەندىكى نۇقۇنى ئىستېمال قىلدۇرغان: يەرلىك سېرىق ئەنجۈردىن بەش دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ئالتە گىرام، گاۋزىباندىن يەتتە گىرام، ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 10 دانە، سەرپىستاندىن 15 دانە ئېلىپ، ھەممىنى گاۋزىبان، بەديان، ئىتئۈزۈمى، شاھتەررە ۋە گىلۇ قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ئەرەقىقە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ تەمى چىققاندىن كېيىن، ئەتىگىنى مىجىپ پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى خەشخاش شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا ئالتە گىرام بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇلغان دال موڭ (بىر خىل غىزا) بۇغداي كېپىكى نېنى بېرىلىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، مەزكۇر ھەب ۋە نۇقۇئ ماددىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا مۇۋاپىقراق بولىدۇ. ئارقىدىن ئاجىزلىق ۋە كەم ماغدۇرلۇقنى تۈگىتىش ئۈچۈن مەزكۇر سەييىد يۈيرىغان تۆۋەندىكى خېمىرى گاۋزىبان ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مەرۋايىت، تاباشىر، گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبانلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، گاۋزىبان ئەرقىدىن 250 گىرام، ناۋات مىسرىدىن 48 گىرام ئېلىنىدۇ. 125 گىرام مەرۋايىت كىيۇرە ئەرقى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلاردىن سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ. ناۋات گاۋزىبان ئەرقى بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، مەكۇر سۇفۇپنى قىيامغا سېلىپ ئارقىدىن مەرۋايىتنى ئارىلاشتۇرۇپ ياخشى ئۆزلەشكەندىن كېيىن ساقلاپ، ھەر كۈنى كەچتە تاماقتىن ئىلگىرى ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئارقىدىن گاۋزىبان ئەرقى، ئىتئۇزۇمى ئەرقىدىن 62 گىرامدىن ئېلىپ، ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. تەپ يوقالغاندىن كېيىن، بەدەن ئاجىزلىقىنى تۈگىتىش ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىش مەقسەت قىلىنسا تۆۋەندە يېزىلىدىغان مەجۇنى مۇپەررىھە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا تېزلا قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ ۋە ئاجىزلىقنى تۈگىتىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەھرى مۆھرە خىتائىدىن 12 گىرام، قىزىل بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كۆك تاباشىر، كۈمۈش ۋاراقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، مەستىكى رۇمىدىن بەش گىرام، ئالما شەربىتىدىن 168 گىرام، ناۋات مىسرىدىن 180 گىرام، گاۋزىبان ئەرقى، نىلۇپەر ئەرقىدىن 370 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. مەرۋايىت، بىخ مارجان، زەھرى مۆھرىنى 250 گىرام كىيۇرە ئەرىقى بىلەن سالايە قىلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. مەستىكى بىلەن تاباشىر ئايرىم سۇفۇپ قىلىنىدۇ. دەسلەپتە ئالما شەربىتى بىلەن ناۋاتنى مەزكۇر ئەرەقلەرگە قوشۇپ قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، سۇفۇپ، مەرۋايىت ۋە باشقىلارنى قوشۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن كۈمۈش ۋاراق بىر تال ـ بىر تالدىن سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەمما مەرۋايىتنى ھەممىنىڭ ئاخىرىدا سېلىش لازىم. دورا تەييار بولغاندىن كېيىن، ساقلاپ قويۇپ سەككىز كۈندىن كېيىن ئەتىگەندە ئۈچ گىرامدىن بەش گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ.

228. رۇبائىي

گەر يېتىپ دىلىڭغا ئىزتىراپ ھەمراھ،
غەملەرگە پاتساڭسەن بەلغەملىك تەپتىن،
ئالىسەن پايدا ئىچسەڭ سىركەنجۇبىل،
قوشۇپ ئۇنىڭغا شەربىتى ئەپسەنتىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەلغەمدىن بولغان تەپ.

تەرىپى: بۇ، تەپنىڭ لازىمە (داۋاملىشىشچان)، لەسقە (ئاجرىمايدىغان) ياكى نائىبە (تۇتقاقلىق) بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بەلغەمدىن بولغان تەپنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋبى: بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەپنىڭ داۋاملىشىشچان، يەنى ھەر كۈنى تۇتىدىغان ياكى تۇتقاقلىق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قىزىتما داۋاملىق بولىدۇ.

داۋالاش: سىركەنجىۋىلنى يۇقىرىدا بايان قىلغان ئىدىم، شۇ يەردىن كۆرۈۋېلىنسا بولىدۇ. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) ئىجاد قىلغان تۆۋەندىكى شەربىتى ئەپسەنتىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەپسەنتىندىن 12 گىرام، كەرەفشى ئۇرۇقىدىن 10 گىرام، چالا سوقۇلغان سەلىخەدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ھەممىنى بىر چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىپ سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ 350 گىرام ئاق قەنت قوشۇپ

قايىنىتىپ شەربەت تەييارلاپ، 25 گىرام شەربەتنى 92 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيىسىدە بايان قىلىنغان سىركەنجىۋىلدىن 25 گىرام ئېلىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا ماش ئېشى، زەنجىۋىل، پىلپىل، پالەك قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەدەن زەئىپلىشىش خەۋپى بولسا توخۇ گۆشى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى مۇسھىل ئىچكۈزۈلىدۇ، بۇ بەلغەمدىن بولغان تەپكە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سانائى مەككىدىن 25 گىرام، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج، چالا سوقۇلغان كاسىنە، پىرسىياۋشان، بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زىرىقتىن 15 گىرام، سەرپىستاندىن 30 دانە ئېلىپ، ھەممىنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەرەنجىبىن، قارا شېكەر، مېغىزى فۇلۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن 50 گىرامدىن ئېلىپ، مەزكۇر سۇغا قوشۇپ ئېرىتىپ سۈزۈلدۇرۇپ، قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن ئىككى گىرام غارىقۇن، تۆت گىرام بادام يېغى قوشۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

229 . رۇبائىي

گەر سەۋدا سەۋەبتىن تەپ بولمىسا پەيدا،
گاۋزىبان، قەنت ھەم گۈلبىنەپشىدىن،
قىل شەربەت، ھەر كۈنى ئىچكىن بىر قوشۇق.
ئېرىتىپ ئىچ يەنەس ئانار داندىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سەۋدادىن بولغان تەپ.

تەرىپى: سەۋدادىن خىلىتىدىن پەيدا بولغان تەپتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەۋدا خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تومۇر قاتتىق سوقىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قارامتۇل، پۇت ـ قوللار ئېغىر، تەپەككۇر بۇزۇق بولىدۇ.

داۋالاش: گاۋزىبان شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

گاۋزىبان شەربىتىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گاۋزىبان، بىنەپشىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 25 گىرامدىن ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىپ سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 300 گىرام ئاق شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قوشۇق ئېلىپ، يەتتە قوشۇق سۇ بىلەن ئېرىتىپ، 10 گىرام رەيھان ئۇرۇقى، ئاز مىقداردا گۈلاب قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆۋەندىكى مۇسھىل سەۋدادىن ھەم ھەرقانداق خىلىتتىن بولغان تەپكە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سانائى مەككىدىن 25 گىرام، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بەديان، شاھتەررە، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، چىلاندىن 20 دانە، ئەينۇلادىن 10 دانە ئېلىپ، ھەممىنى بىر چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 56 گىرام شىرخىست، 50

www.uyghurkitap.com

گىرام مېغىزى خىيارشەنبەر قوشۇپ ئېرىتىپ، يەنە سۈزۈپ قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇندىن تۆت گىرام، بادام يېغىدىن تۆت گىرام قوشۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش ئېشى ۋە ياغ توخۇ گۆشى بېرىلىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، تەپكە قان سەۋەب بولغان بولسا قان ئېلىش، سەپرا سەۋەب بولغان بولسا مۇناسىپ مۇسھىل ئىچكۈزۈش لازىم. سەۋدا خاراكتېرلىك تەپنىڭ ماددىسى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بولسا «رىبئى لازىم» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، داۋاملىق قىزىتما بولىدۇ. ئىككى كۈن ئۆتكەندىن كېيىن قىزىتما كۈچىيىدۇ. ماددا تومۇرلارنىڭ سىرتىدا بولسا «رىبئى دائىرە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئىككى كۈندىن كېيىن قوزغىلىدۇ. ئۇنىڭ باشلانغان كۈنى توختىغان كۈندىن باشلاپ ھېسابلىغاندا تۆتىنچى كۈنى بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، «رىبئى» (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان) دەپ ئاتالغان. ئۇنىڭ «خىمىس» (بەش كۈندە بىر تۇتىدىغان)، «سىدىس» (ئالتە كۈندە بىر تۇتىدىغان)، «سىمىن» (سەككىز كۈندە بىر تۇتىدىغان)، «تىسئە» (توققۇز كۈندە بىر تۇتىدىغان)، «ئىشىر» (ئون كۈندە بىر تۇتىدىغان) دەپ ئاتىلىدىغان تۈرلىرىمۇ ئەنە شۇ باشلىنىش ۋە توختاش كۈنلىرىنىڭ ھېسابى بويىچە ئاتالغان. ئەمما ئۇنىڭ «رىبئە» دەپ ئاتالغان تۈرى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئىزاھات: تەپتە تەبىئىي سەۋدا ئوفۇنەتلىنىدۇ ياكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ئوفۇنەتلىنىدۇ. بىرىنچىسىگە سەۋدا كۆپەيتىدىغان تائاملارنى يېگەنلىك تارىخىنىڭ بولۇشى، تومۇرنىڭ كىچىك سوقۇشى دالالەت قىلىدۇ. ئىككىنچىسىگە ھەر بىر خىلتىنىڭ ئالامەتلىرى دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلت كۆيسە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا پەيدا بولىدۇ. شۇنداق بولغاندا «رىبئە» دەپ ئاتىلىدىغان تەپنىڭ ئىككىنچى تۈرى سەپرا خاراكتېرلىك، بەلغەم خاراكتېرلىك، قان خاراكتېرلىك ياكى سەۋدا خاراكتېرلىك بولىدۇ.

ئىزاھات: تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپتە تۇتىدىغان كۈنى غىزا، سۇ، بولۇپمۇ سوغۇق سۇ، سوغۇق مېۋىلەر ياكى يەل قوزغىتىدىغان ھەرقانداق نەرسە، قۇرۇق ئىسسىق ياكى سۈت، قېتىق، شاپتۇل، ئۈزۈمگە ئوخشاش ئاسان بۇزۇلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ خىل تەپ سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ئوخشاش ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقى ئۈچۈن، پەرھىزنى بەك قاتتىق بۇيرىماسلىق لازىم. سىناقلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ئۇنىڭدا قارىمۇچ، قىزىلمۇچ ئىستېمال قىلىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، روھىي جەھەتتە قوزغىلىش، تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، غەزەپلىنىش، مايىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۈت ئىچىش، ئۇستىخانسىز گۆش ئىستېمال قىلىش، خام تەرخەمەك ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىي، مەجۇنى رىبئىنى ئىمادۇددىن مەھمۇدنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن دورىلىرىدىن ئىكەنلىكىنى كۆرسەتكەن ھەمدە ئۇنى كۆپ ماختىغان ۋە تەپ تۇتۇشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن ئۇنىڭدىن بىر دانە نوقۇت

چوڭلۇقىدا ياكى ئىككى گىرامغىچە مىقداردا ئېلىپ يېسە، ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىش بىلەنلا تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپنىڭ ماددىسىنى يوقىتىدىغانلىقىنى ئېيتقان. ئەگەر مەزكۇر ھەب مەرۋايىت چوڭلۇقىدا تەييارلانسا «ھەببى لۇلۇ» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قۇندۇزقەھرى، ھىڭ، دارچىن، قەلەمپۇر، سىيادان، مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، ئەپيۇن، سۇزاپ، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مىئە سائىلىدىن ئۈچ گىرام قوشۇپ (ئۇ تېپىلمىسا ئورنىغا قۇندۇزقەھرىدىن ئىككى ھەسسە سالسا بولىدۇ) تەييارلىنىدۇ.

مەزكۇر ھەزرەتنىڭ يەنە ئېيتىشىچە، تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ، كونا تەپلەر ۋە بەزگەككە مەتبۇخى خەسمۇ ئالاھىدە پايدا قىلىدىكەن.

مەتبۇخى خەسنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كاھۇ، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۇت، زورەمبات، زەنجۇبىل، گىلۇلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، 500 گىرام سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قايناتقاندىن كېيىن، سۇزۇپ پىسەپىلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، سۇيىگە 24 گىرام ناۋات قوشۇپ تاتلىق قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىماردا يۆتەل بولسا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن تۆت گىرام قوشۇلىدۇ ياكى رۇببۇسۇستىن بىر گىرام ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن، مەزكۇر مەتبۇخ ئىچكۈزۈلىدۇ. زورەمبات تېپىلمىسا ئورنىغا چەرايىتە ياكى سەئدى كۇفى قوشۇلسا بولىدۇ.

تۆۋەندىكى مالنى بىسىنت[1] كونا تەپلەر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئالتۇن ۋاراقتىن 12 گىرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن 24 گىرام، شىڭگىرىپتىن 36 گىرام، قارىمۇچتىن 48 گىرام، سالايە قىلىنغان، يەنى مۇدەببەر قىلىنغان سەنگى بەسەريي (ئۇنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى شۇكى، مەزكۇر تاشنى سالايە قىلىپ، رەخت خالتىغا قاچىلاپ كالا سۈيدۈكى قۇيۇلغان قازاننىڭ ئۈستىگە ئېسىپ بىر كېچە ـ كۈندۈز ئوت قالاپ، كالا سۈيدۈكىنىڭ ھورى بىلەن ھورلاندۇرۇلىدۇ، شۇ يۇسۇندا يەتتە كۈن داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن دورىغا قوشۇلىدۇ)دىن مۇۋاپىق مىقداردا، كالا يېغىدىن 62 گىرام ئېلىپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ سالايە قىلىنىدۇ. ئارقىدىن ئۇنىڭغا 10 دانە قەغەز لىمون ئەرقىنى قوشۇپ ماي تەركىبى تۈگىگىچە يەنە سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر گىرامنىڭ ئۈچتىن بىرىچىلىك مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى تاباشىر، سەتگىلۇنىڭ ھەربىرىدىن بىر گىرامدىن قوشۇلىدۇ. يۆتەل بولسا رۇببۇسۇستىن بىر گىرام ئەتراپىدا قوشسا بولىدۇ.

ئىزاھات: كونا تەپ بىمارنىڭ بويىنىغا توز ۋە ھۆپۈپنىڭ ئوڭ قانىتىنىڭ سۆڭىكىنى ئېسىپ قويسا پايدىلىقتۇر. يەنە مەتبۇخى گىلۇمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گىلۇ، پوستى نىبلاردىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، 500 گىرام سۇ بىلەن قايىنتىپ، سۇنىڭ تۆتتىن بىرى قالغاندا 12 گىرام قارا شېكەر قوشۇپ تاتلىق

① مالنى بىسىنت ـــ ھىندى تېۋىپلىرى تەييارلايدىغان بىر خىل دورا ياسالمىسى.

قىلىپ 20 كۈنگىچە ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى ھىلىتىتىن بىر دانە نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىپ، ئىستېمال قىلىش پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن. ھىڭدىن ئىككى گىرام مىقدارى ئېلىپ، بىر پارچە رەختكە ئوراپ بويۇنغا ئاسسىمۇ تەپنى يوقىتىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. 0.5 گىرام ھىڭنى باراۋەر مىقداردىكى قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر. يەنە بىر دانە چېكەتكىنى رەختكە ئوراپ بويۇنغا ئېسىپ قويسىمۇ پايدا قىلىدىغانلىقى بايقالغان. 12 گىرام قەلەي سۈيىنى بىر دانە قەغەز لىمون سۈيى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدىغانلىقى بايقالغان.

يەنە ھىندىستان تېۋىپلىرىنىڭ تۈزگەن ھەببى شىپاسى تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ ۋە باشقا كونا تەپلەرگە، شۇنداقلا كونا باش ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، كەمىنە مۇزەففەر نىگەر ۋىلايىتىدە ھىجرىيە 1261 ـ يىلى ئۇنى كونا تەپلەرگە ئىشلىتىپ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەپيۇن، جەۋزماسىل ئۇرۇقىدىن تۆت گىرامدىن، رەۋەنچىنىدىن تۆت گىرام، قىزىلگۈل، زەنجىۋىل، گىل ئەرمىنىدىن ئىككى گىرامدىن، زەپەردىن 1.5 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالتە گىرام شىرخىست ئېرىتىلگەن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ ئۈچۈن، تەپ تۇتۇشتىن يېرىم سائەت بۇرۇن ئىلمان سۇ بىلەن ئۈچ داندىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. باشقا كېسەللىكلەر ئۈچۈن، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى داندىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

230. رۇبائىي

تەپى دىقتىن كەتسە كىشى تاقىتى،
بەر، كەلسۇن ئۇنىڭ ئەسلىي ھالىتى،
قۇرسى كافۇر، سېمىز ئوت شىرە، قەنت،
ئارپا سۈيى، ماش، ئەدەس، توخۇ گۆشى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: جۇدەتكۈچى تەپ.

تەرىپى: ئەسلىي ئەزالارغا، بولۇپمۇ يۈرەككە غەيرىي تەبىئىي ئىسسىقلىق تەسىر قىلىپ، ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىقىنى ئاشۇرۇشى، ئارقىدىن، بەدەن ھۆل ـ لۆكىنى تەدرىجىي ھالدا خورىتىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: كۆيدۈرگۈچى تەپ، يېرىم ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپ (شەترۇل غىب: ئۇ سەپرا ۋە بەلغەمدىن مۇرەككەپلەشكەن تەپتىن ئىبارەت)، كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ، ئىششىقتىن بولغان تەپ قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئۆتمۈش سەۋەبلەرنىڭ تەسىر قىلىشى، غەم قىلىش، ئاچچىقلىنىش، زىيادە ئۇيقۇسىزلىق، چارچاش، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق

كىشىلەرنىڭ ياشلىقتا زىيادە ئاچلىق تارتىشىغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەپ دائىم ۋە سۇس بولىدۇ. بىمارنىڭ تومۇرى قاتتىق، ئىنچىكە سوقىدۇ. سۈيدۈكى رەڭسىز بولىدۇ. غىزالانغاندىن كېيىن مەڭزى قىزىرىدۇ.

داۋالاش: مەرھۇم مۇسەننىف كۆرسەتكەن قۇرسى كافۇر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قۇرسى كافۇرنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بېھى ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام، قىزىلگۈل، رۇببىسۇس، تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، ئەرەب يېلىمى، ئاق سەندەل، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام، بەدىيان ئۇرۇقى، كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، ھاۋانچىغا سېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتا قۇرس قىلىپ، ئاق قەنت بىلەن تاتلىق قىلىنغان يېرىم پىيالە سېمىزئوت شىرىسى بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، جۇدەتكۈچى تەپنىڭ ئۈچ خىل دەرىجىسى بولىدۇ، ھەر بىر دەرىجىنىڭ ئايرىم - ئايرىم ئالامەتلىرى بولىدۇ. بىرىنچى دەرىجىسىنىڭ ئالامىتى شۇكى، قىزىتما يەڭگىل بولىدۇ. غىزا يېگەندىن كېيىن، يەنى غىزا يەپ مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، تەپ ھارارىتى ئاشكارا بولىدۇ ۋە كۈچىيىدۇ. تومۇرى قاتتىق، ئىنچىكە، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. ئىككىنچى دەرىجىسىنىڭ ئالامىتى شۇكى، يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر تېپىلىش بىلەن بىرگە بىمار مەلۇم دەرىجىدە ئورۇقلايدۇ. بىمارنىڭ بىلىكىگە بىر دانە يىپ باغلاپ قويغاندىن كېيىن، ئەتىسى يىپنىڭ بوشاپ قالغانلىقى سېزىلسە بىمارنىڭ ئورۇقلىغانلىقى ۋە جۇدىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىماردا جۇغ - جۇغ بولمايدۇ، تەرلىمەيدۇ، سوغۇقلۇقمۇ سېزىلمەيدۇ. چۈنكى، ئۇنداق بولۇش ئۇفۇنەتلىك تەپنىڭ ئالامىتىدۇر. جۇدەش بىرىنچى، ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى دەرىجىدىن ئىبارەت ئۈچ دەرىجىگە ئايرىلىدۇ. ئۇنىڭ ئاخىرقى دەرىجىسى ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈچىنچى دەرىجىسىنىڭ ئالامىتى چاچ - مويلارنىڭ تۆكۈلۈشى، تىرناقنىڭ ئەگرى - بۈگرىلىشىشى، تېرە بىلەن ئۇستىخاندىن باشقا ھېچ نەرسىنىڭ قالماسلىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئىزاھات: جۇدەتكۈچى تەپ ئۈچ ئىش بىلەن بىلىنىدۇ. بىرى، يۇقىرىدا ئېيتىلغىنىدەك، تومۇر ئارقىلىق بىلىنىدۇ. يەنە بىرى، سۈيدۈك ئارقىلىق بىلىنىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈكتە ياغ پەيدا بولىدۇ، بولۇپمۇ بەدەن جۇدىگەندە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. تېگىدە بۇغداي كېپىكىدەك قاسراقلار پەيدا بولىدۇ. يەنە بىرى، ھارارەت بىلەن بىلىنىدۇ. ھارارەت ئۈچ خىل ئۇسۇل بىلەن بىلىنىدۇ. بىرى، بەدەندە يەڭگىل تەپ پەيدا بولىدىغان بولۇپ، بىمار ئۇنى ياخشى سېزەلمەيدۇ. يەنە بىرى، بىمارنىڭ بەدىنىگە قولنى قويسا كۆپ ھارارەت مەلۇم بولمايدۇ، ئەمما قولنى كۆتۈرگەندە ھارارەت كۆپرەك بىلىنىدۇ. شىريان تومۇرلار ۋە باشقا تومۇرلار قىزىقراق سېزىلىدۇ. يەنە بىرى، تائام يېگەندىن كېيىن، بەدەندە تەپ ئاشكارا بولىدۇ. تومۇر كۈچلۈك، سەل چوڭ سوقىدۇ.

ئىزاھات: يۈرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالاردا قۇرۇقلۇق بارلىقى سېزىلسە،

جۇدەتكۈچى تەپىنىڭ پەيدا بولغانلىقىغا ھۆكۈم قىلىنسا بولىدۇ.

ئىزاھات: بەدەنىنىڭ جۇدگەنلىكىنىڭ ئالامىتى شۇكى، بىمارنىڭ كۆزلىرى ئولتۇرۇشىدۇ، كۆزىدىن قۇرغاق چاپاق چىقىدۇ. ئۇستىخان باشلىرى كۆرۈنۈپ قالىدۇ. چېكىلىرى ئولتۇرۇشىدۇ. پېشانە تېرىسى تارتىشىدۇ. تېرىسىنىڭ پارقىراقلىقى ۋە رونىقى تۆگەيدۇ. قاپاقلىرى ئېغىرلىشىپ كۆزلىرى خۇددى ئۇيقۇسىرىغان ئادەمنىڭ كۆزىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بۇرۇن ئۇچى ۋە بويىنى ئىنچىكىلەپ قالىدۇ. قۇلاقلىرى قورۇلۇپ كىچىكلەيدۇ. كېكىردەك ۋە كۆكرەك سۆڭەكلىرى چىقىپ قالىدۇ. سۇيدۇكىدە ماي پەيدا بولىدۇ. چىچىنىڭ ئۇسۇشى بۇرۇنقىغا قارىغاندا تېزرەك ئۆسىدۇ، ئۇنىڭدا پىت پەيدا بولىدۇ. بىماردا يۆتەل بولسا تاغاق سۆڭەكلىرى كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىي بۇ كېسەلنى داۋالاشتا شەربىتى خەشخاشنى يالىتاتتى.

شەربىتى خەشخاشنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: خەشخاش پوستىدىن 62 گىرام ئېلىپ، 800 گىرام سۇ بىلەن سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 250 گىرام ناۋات قوشۇپ سۈس ئوت بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا يالىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە قوي سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتىنى قىزىتىلغان تۆمۈر بىلەن داغماللاپ مەزكۇر شەربەتتىن 12 گىرام قوشۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە يۆتەلنىڭ باياندا يېزىلغان لوئوقى مېغىزى پىستىنى ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى غار ـ غارنى ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: يۇلغۇن مېۋىسىدىن بەش گىرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، خەشخاش پوستىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، 500 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ تەممىنى چىقىرىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيى بىلەن بىر كېچە ـ كۈندۈزدە بىر قانچە قېتىم غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەببى شىرى ئۇلاغمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىرىنج ساتى (گۈرۈچىنىڭ بىر تۈرى)دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قارا ئېشەك سۈتىگە تاكى گۈرۈچ سۈتنى ئۆزىگە ئىچىپ بولغۇچە چىلاپ قويۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزغاندىن كېيىن، گۈرۈچنى سۈت بىلەن سالايە قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ئەتىگەن ـ كەچتە باللارغا بىر تالدىن، چوڭلارغا ئۈچ تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەزالار ۋە بەدەن يۈزىدە ئىششىقلار، يارىلار ۋە باشقىلار پەيدا بولۇش

231. رۇبائىي

ئىششىسا ئەزايىڭ، ئۇچاڭ، بىقىنىڭ،
پۇت ـ قولۇڭ، قولىقىڭ ئارقىسى، يۈزۈڭ،
قان بولسا ماددىسى نەشتەرلە تومۇر،
بولسا باشقىسى زۇرۇر مۇسھىل ئىچىشىڭ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئىششىق.

تەرىپى: ھەرقايسى ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان تۈرلۈك ئىششىقلاردىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ھەرقايسى خىلىتلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سەۋەبچى بولغان خىلىتنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قان خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، سەرارۇ، ھەفت ئەندام ياكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. باشقا خىلىتلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، قان ئالغاندىن كېيىن مۇسھىل ئىچكۈزۈلىدۇ.

232. رۇبائىي

كۆرسەتسە گەر فەلغەمۇنى يۈزىنى،
ئىچ سۈرۈش ئۇچۇنسەن ئىشلەت كىلىزما.
شەربەتلەر ئىچىدىن نارەنجنى بەر،
قاش، قاپاق ھەم ئارپا سۈيى قىل غىزا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: فەلغەمۇنى (تىلما، ماشىرا).

تەرىپى: بۇرۇن، يۈز، كۆز، پېشانە ئەتراپى قاتارلىق ئورۇنلاردا پەيدا بولىدىغان بىر خىل غايەت دەرىجىدىكى قىزىل رەڭلىك ئىششىق بولۇپ، ئاۋۋال بۇرۇن ئۇچىدىن باشلىنىدۇ. يەنە باشقا ئەزالاردا پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن.

سەۋەبى: قان خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، ئاغرىيدۇ، يىڭنە سانجىلغاندەك سېزىم بولىدۇ. قان غالىبىلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن)نىڭ بۇيرىغان تەدبىرى قىلىنىدۇ. دەسلەپتە ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، فۇپەل قاتارلىقلارغا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئوخشاش ماددىنى توسقۇچى دورىلارغا رۇسۇت، زەپەر، مۇرمەككىگە ئوخشاش پىشۇرغۇچى دورىلارنى قوشۇپ سوقۇپ، ئىتئۈزۈمى سۈيى ۋە يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا گۈل يېغى قوشۇپ سالايە قىلىپ چېپىلىدۇ. پىشقاندىن كېيىن، دەستىكارلىق ئۇسۇلى بىلەن ئىلاج قىلسا مۇۋاپىقراق بولىدۇ. ئارقىدىن مۇناسىۋەتلىك مەلھەملەر چېپىلىدۇ.

233. رۇبائىي

ئەگەر بولسا بەدەندە ھۇمرە پەيدا،
مۇسھىل بەرگىن تەندىن تازىلاپ سەپرا،
تەڭشەش ئۈچۈن مىزاجىنى ئەتىگەن ـ كەچ،
بەر سىركەنجۇبىل، قاپاق سۇ، ئال پايدا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ھۇمرە.

تەرىپى: قىزىل يەلدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەندە قىزىللىق پەيدا بولىدۇ. بارماق بىلەن باسسا سېرىققا مايىل بولىدۇ. بارماقنى كۆتۈرسە يەنە قىزىرىدۇ. يەنە باشقا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە مەتبۇخى ھېلىلىگە ئوخشاش دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سەپرا ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئارقىدىن قان ئېلىنىدۇ. ماددىنىڭ مۇھىم ئەزالارغا يانغانلىقى سېزىلسە سوغۇق ۋە قابىز خوسۇسىيەتلىك زىماتلار چېپىلىدۇ. بەدەن سوغۇق سۇدا يۇيۇلىدۇ.

قاپاق سۈيىنى ئېلىش ئۇسۇلى: قاپاقنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ، چوغقا كۆمۈپ پىشۇرغاندىن كېيىن، سۈيى سىقىپ چىقىرىلىدۇ.

234. رۇبائىي

ئىششىق بولسا يەلدىن يەللىكنى بەرمە.
بولمىسا ئۇنىڭدىن يەلنى تازىلا.
بەر سۈيۈلدۈرغۇچى تارقىتىش ئۈچۈن.
قىزىتىپ كۆلنى قوي يەنە ئىششىققا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يەلدىن بولغان ئىششىق.

تەرىپى: يەل سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئىششىقلاردىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يەل قوزغايدىغان ۋە بەلغەم كۆپەيتىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كېكىرىش ۋە ئۇسۇرۇش بىلەن ئارام تاپىدۇ.

داۋالاش: لوبىيا، ماش، تورۇپقا ئوخشاش يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. زۇپاغا ئوخشاش ماددىنى سۈيۈلدۈرىدىغان نەرسىلەر، جاۋارىش دارچىن، ھەببى كىبرىت، مەجۇنى پەلاسپە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

235. رۇبائىي

يۇمشاق ئىششىق بىلەن بولساڭ غەمخانە،
ياخشىسى شۇكى، قەي قىلغىن مەستانە.
مەلھەم قىل شۇ چاغ سىركە، نىترۇن بىرلە،
قوشۇپ ئابى مۇرد ۋە ياكى دولانا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يۇمشاق ئىششىق.

تەرىپى: يۇمشاق ئىششىقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سوۇيۇق بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەلغەم خىلىتىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: رۇبائىيدا ئېيتىلغان تىلا تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى شۇكى، بۆرە ئەرمىنىدىن ئىبارەت بولغان نىترۇننى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە، ئاس سۈيى ياكى دولانا سۈيى ۋە ئاز مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىلمان ھالدا چېپىلىدۇ.

236. رۇبائىي

گەر كىم بولسا گىرىپتار خانازىرغا،
دەرمانسىزلىقنىڭ گىرىپتارى بولغاي.
چاپسا گەر پىلپىل، ئاق لەيلى ھەم زۇپتى،
داۋالاش ئەقىل، تەدبىر بىلەن بولغاي.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: خانازىر (لىمفا بېزى ياللۇغى).

تەرىپى: گۆشكە تۇتاش كىچىك، قاتتىق ئىششىق بولۇپ، ئەزالارنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشى، خام، قويۇق ھۆللۈكلەرنىڭ تەسىر قىلىشى، ھەزىم ئاجىزلىقى ۋە سېسىق كېكىرىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قولتۇق ئاستى، بويۇن، يىرىق قاتارلىق ئورۇنلاردا بەز پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: رۇبائىيدا ئېيتىلغان زىمات چېپىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پىلپىلدىن توققۇز گىرام، ئاق لەيلىگۈلىدىن بەش گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىلگەن 30 گىرام زۇپتى بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ. بۇ ھەرپلەرنى تىزغان كەمىنە (ئاللا ئۇنىڭ ۋە ئاتا ـ ئانىسىنىڭ گۇناھلىرىنى ئەپۇ قىلسۇن) ئۇستازىم نەجىب ئابادىينىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىترىفىل غۇددىنىڭ بۇ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى

كېسەلگە ناھايىتى پايدا قىلىدىغانلىقىنى بايقىدىم.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارا ھېلىلىدىن 45 گىرام، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، ياغىچى ئايرىلىپ مۇدەببەر قىلىنغان ئاق تۇربۇت، قويىنىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن ھېزىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئەپتىمۇندىن 35 گىرام، پىستىپايەج پۇستۇقىيدىن 24 گىرام، ئۇستۇقۇددۇس، ساتائى مەككىنىڭ ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن، شەترەنجى ھىندى، نۆشۇدۇر، غارىقۇننىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، رۇمبەدىيان، مەستىكى، لاچىندانە، سۇمبۇل تىپىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ساپلاشتۇرۇلغان ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. پاتمىچۇق يېغىنى سۈركىسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئەرەبچە «ۋەزەغە»، پارسچە «چەلپاسە»، ھىندىچە «چەپكىلى»، «تەكتىكى»، «بەستۇيىيا» دەپ ئاتىلىدىغان پاتمىچۇقتىن ئۈچ داننى تۇتۇپ نىپ يېغىغا سېلىپ قورۇلغۇچە كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭغا كالا مۈڭگۈزى كۈلىدىن 45 گىرام قوشۇپ سالايە قىلىپ، يەنە قاينىتىپ ئوتتىن چۈشۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ساپ مەندىدىن ئەرەق تارتىپ ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

237 . رۇبائىي

تۇپۇقتىن دىلىڭدا گەر بولسا خەستە،
غەمكىنلەر قاتارى ئۇرۇن ئالساڭسەن.
چاپساڭ گەر بۇ چاغدا چىرىتكۈچىنى،
ئېرىشىپ ئارزۇغا خۇشال يۈرگەيسەن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تۇپۇق (ماي ئۆسمىسى).

تەرىپى: خانازىر شەكلىدىكى بىر خىل ئىششىقتىن ئىبارەت، ئەمما ئۇ گۆشكە چاپلىشىپ تۇرمايدۇ. بەزىدە قوغۇندەك چوڭىيىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاشكارا نەرسىنى سۆپەتلەش ھاجەتسىز.

داۋالاش: بەلغەم خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئارقىدىن چىرىتكۈچى دورىلار مەلھەم قىلىنىدۇ. ئۇسۇلى شۇكى، سۇ تەگمىگەن ئاھاك، مىس ئېكەكدەلمىسى (تۇبالى مىس)نىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام، زەرنىخ، بۆرە ئەرمىنىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 50 گىرام گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە چېپىلىدۇ.

يەنە تۆۋەندىكى زىماتمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، ئۇنى قوشكېزەك بۇرادىرىم نەجىبۇللاخان ھەزرەتلىرى سىناقتىن ئۆتكۈزگەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۇ تەگمىگەن يېپىلىدىغان ھاك بىلەن شاخاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ توپۇققا نوقۇت چوڭلۇقىدا قويسا، ئاغرىتماستىن سىڭىپ كىرىدۇ. ئۈچ كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، نىب يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇيۇۋېتىپ، ئۇنىڭدىن يەنە قويۇلىدۇ. شۇ يۇسۇندا ئۈچ قېتىم تەكرارلىسا ماددىلىرىنى پىشۇرۇپ چىقىرىلىدۇ، ئارقىدىن ئۈستىگە مەلھەم چاپسا بولىدۇ.

238. رۇبائىي

بىلگىنىسەن شۇ بەزكى ئوخشار توپۇققا،
ئايرىغىن بىلىمسىز ۋە بىلىملىكنى.
لازىمدۇر بۇ چاغدا ئۇۋۇلاشداۋا،
ھەم تېڭىش شۇ بەزگە شۇ قوغۇشۇننى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەز ئۆسۈش.

تەرىپى: ئۇ تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، پىندۇق چوڭلۇقىدا بولىدۇ، ئۇنىڭدىن چوڭ بولمايدۇ، شەكلى توپۇققا ئوخشايدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قايسى خىلتتىن پەيدا بولغان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان تەدبىر قوللىنىلىدۇ. يەنە ئارپا ئۇنىنى سۇ، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى سەپرا بىلەن بەلغەمدىن مۇرەككەپلەشكەن بولسا، بۇغداي ئۇنىنى ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

239. رۇبائىي

كەلسە سەرتاندىن رەنجى ۋە ئەلەم،
كۆكۈلگە سالسا كۆكۈلگە غەم ھەمدە پىغاننى.
بولسىمۇ داۋالاش ئانچە تەلتۆكۈس،
ئايرىغىن تەنقىيە بار ـ قىلمىغاننى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سەرتان (راك ئۆسمىسى).

تەرىپى: بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ، شەكلى يۇمىلاق، رەڭگى قارامتۇل كۆككە مايىل بولىدۇ، چۆرىسىدە كۆپكەن تومۇرلار بولىدۇ.

سەۋەبى: سەپرا ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپچىققان سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن)

ئېيتىدۇكى، تەنقىيە قىلىش گەرچە بۇ كېسەلنى يوقىتالمىسىمۇ، ئەمما تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئەلۋەتتە. دېمەك، بۇ كېسەلدە تەنقىيە قىلىش بىلەن قىلماسلىق ئوخشىمايدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولسا، كالا سۈتىنىڭ يېڭى قېتىقىدا دوغاپ قىلىپ ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ.

پېقىر سىھانپۇرنىڭ كونا سۆھبەتدىشى ھەزرىتى شاھ رەھىم ئەلى ھەزرەتلىرى (ئاللا ئۇلارغا رەھىم قىلسۇن) كالىنىڭ چىشى موزىيىنىڭ پوقىنى كالا قېتىقى دوغىپى بىلەن ئېرىتىپ، بىر پارچە رەختنى ئۇنىڭ بىلەن نەمدەپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئۇستىگە ياپسا كېسەلنى دەرھال يوقىتىدىغانلىقىنىڭ، سىناقتىن ئۆتكەنلىكىنى ئېيتقان.

ھەكىم قازى ئىلاھىي بەخش مۇزەففەر نىگەرى (ئاللا ئۇ زاتنى سالامەت قىلسۇن) تۆۋەندىكى زىماتنى ئىشلەتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىر پارچە قوغۇشۇننى ئاق لەيلى يىلتىزى لوئابى بىلەن بىرىك تاشقا سۈرۈپ سالايە قىلىپ، ئۇنى كۈندۈزى ئىككى ـ ئۈچ قېتىم، كېچىسىمۇ ئىككى قېتىم سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

تۆۋەندىكى زىمات سەرتانغا تەڭداشسىز پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئىككى پارچە قوغۇشۇننى بىر ـ بىرىگە سۈرۈپ قىزىلگۈل يېغى ۋە ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېرىتىپ سەرتانغا سۈركىلىدۇ.

تۆۋەندىكى مەلھەمى سەرتان پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: 250 گىرام كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن 62 گىرام قەنبىل سېلىپ ئېرىتىپ سەرتانغا سۈركىلىدۇ [1].

240. رۇبائىي

پەيدا بولسا گەر جوزام چوڭ ـ كىچىكتە،
تۇگۇلسە شىپا ئۈمىدى كۆڭۈلگە،
كۆرۈلسە قان كۆپلۈك ئالامەتلىرى،
بەر مەتبۇخ ئەپتىمۇن، نەشتەر تومۇرغا.

① كىتابنىڭ كانارىسىغا تۆۋەندىكى مەزمۇن خاتىرىلەنگەن — تۆۋەندىكى ھەبلەرنى ئىشلەتسە قان بۇزۇلۇش ۋە قىزىل يەلگە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، ئۇنى ھەكىم غۇلام دەستىگىرخان دېھلىۋىي ھەزرەتلىرى ئىشلەتكەن ۋە سىناقتىن ئۆتكۈزگەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى — تىب دەرىخى پوستى، بەكايىن دەرىخى پوستى، تىب دەرىخى ئۇرۇقى مېغىزى، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، قۇرۇق ئامىلە، شاھتەررە يوپۇرمىقى، قەسبۇزەرىرە، سەرپوكە، مەندى، يەرمەندى، بىلكەنتى، نىگەندبابرى، ھىرەن كەھرى، جۇۋانسە، شىشىم ئېكەكدەلمىسى، ئەبنۇس دەرىخى ئېكەكدەلمىسى، بىجاسار ياغىچى ئېكەكدەلمىسى، چاكسۇ، زورەمىيات، ھەبۇلغار، قارا زىرە، بادرەنجبۇيا يوپۇرمىقى، پەرەنجمىشكى يوپۇرمىقى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بىستىپايەج پوستۇقىي، ئەپتىمۇن، گاۋزىبان گۈلىدىن ئۈچ گىرامدىن، چىلاندىن بەش دانە ئېلىپ ھەممىنى سالايە قىلىپ، 24 گىرام رۇسۇتنى تىب دەرىخى يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ، يۇقىرىدىكى دورىلارنى ئۇنىڭ بىلەن يۇغۇرۇپ ئېھتىياجغا قاراپ ياۋا كەنار مېۋىسى، ماش ياكى نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ چوڭ ھەبتىن بىر دانىدىن، كىچىك ھەبتىن ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: جوزام.

تەرىپى: ئومۇمىي بەدەنلىك سەرتاندىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەۋدا، سەپرا ياكى قان خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى ناھايىتى قىزىل بولۇپ، قارىغا مايىل مەلۇم بولىدۇ. نەپەس قىستايدۇ، ئاۋاز تۇتۇلىدۇ. كۆپ چۈشكۈرىدۇ، دىماق پۈتىدۇ. ئەزالاردا بەزلەر پەيدا بولىدۇ. پەيدا قىلغان خىلىتقا مۇناسىپ چۈشلەرنى كۆرىدۇ. يۈز ـ كۆز، قاشلارنىڭ موي‍لىرى تۆكۈلىدۇ. تىرناقلار پورلىشىدۇ. لەۋلەر قېلىنلايدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، ئىششىقنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ، يارىغا ئۆزگىرىدۇ، بۇرۇن كىچىكلەيدۇ.

داۋالاش: قان كۆپ بولسا قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىپ، بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ئىچكۈزۈلىدۇ.

مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى ئۇنىڭ تەركىبىنى تۆۋەندىكىدەك كۆرسەتكەن: سانائى مەككىدىن 21 گىرام، كابۇل ھېلىلىسى پوستىدىن 15 گىرام، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج، بىنەپشە، سوقۇلغان ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، ئەيتۇلادىن 15 دانە، سەرپىستاندىن 20 دانە ئېلىپ، ئەپتىمۇندىن باشقا دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئەپتىمۇننى خالتىغا قاچىلاپ سۇغا چىلاپ ئېزىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. ئارقىدىن تەرەنجىبىندىن 100 گىرام، مېغىزى فۇلۇستىن 50 گىرام قوشۇپ ئېرىتىپ، بەش گىرام بادام يېغى تېمىتىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت سۈيى ۋە سېمىز مېكىيان توخۇ گۆشىنى دارچىن، زەپەر ۋە پالەك بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇمكىن بولسا تەرلىگۈدەك دەرىجىدە بەدەن چېنىقتۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن ئاس يېغى، مەستىكى يېغىنى ئايالالارنىڭ سۈتى بىلەن سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

كونا سۆھبەتدىشىم ئابدۇل كەرىم ئىسلام ئىگەرىي سىھانپورىي ھەزرەتلىرى (ئاللا ئۇنىڭدىن رازى بولسۇن) پېشۋاسى شاھ ئېھسان ئەلى پاك پەتنى (ئاللا ئۇنىڭدىن رازى بولسۇن)دىن بىر سۇفۇپ نەقىل قىلغان، مەزكۇر كېسەل ئۈچۈن سىناقتىن كۆپ ئۆتكەن ئىكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەرنىختىن 12 گىرام، قارىمۇچتىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ ئۈچ كۈنگىچە سالايە قىلىپ ساپال قاچىدا ساقلاپ قويۇپ، رەيھان يوپۇرمىقىغا ئوراپ بىر رەتىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بۇ دورا قانچە كونىرىسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. غىزاسىغا تۇزسىز پىشۇرۇلغان نوقۇت نېنىنى كۆپ ياغ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. شۇ يوسۇندا بىر قانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلسا ئاللا تائالانىڭ ئىزنى بىلەن شىپا تاپىدۇ. بۇ جەرياندا بىمار بەدىنىنىڭ قۇۋۋەتلەنگەنلىكىنى سەزسە ھەفتە ئەندام تومۇرىدىن قان ئالدۇرسا بولىدۇ.

ھەببى ئاتائىيمۇ قان تازىلاش ۋە قەۋزىيەتنى بوشىتىش جەھەتتە پايدىلىقتۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سانائى مەككىدىن 125 گىرام، چوڭ ھېلىلە، كىچىك ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن 61 گىرامدىن، تاباشىردىن ئالتە گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭغا مېغىزى خىيارشەنبەر، گۇلقەنت، ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈملاردىن 61 گىرامدىن قوشۇپ، 250 گىرام ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 42 دانە ھەب قىلىپ، 21 كۇنگىچە ياكى كۇنگە 19 گىرامدىن ئېلىپ، 21 كۇنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چۇچۇمەل ۋە يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئىچىنى سۈرۈش مەقسەت قىلىنسا ھەببۇلمۇلۇكتىن تۆت دانە قوشۇلسا بولىدۇ.

يەنە مەرھۇم مۆلۇۋي ئابدۇلقادىر ئۇلدەھنى ھەزرەتلىرى سىناقتىن ئۆتكۈزگەن تۆۋەندىكى نۇقۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: خېنە يوپۇرمىقى، شاھتەررە، قەسبۇزەرىرە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، چالا سوقۇلغان قارىمۇچتىن 10 دانە ئېلىپ، كەچتە ئىلمان سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئېزىپ تەمىنى چىقىرىپ پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 10 گىرام ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 41 قېتىم ئىچىش بىلەن قان بۇزۇلۇش ياخشىلىنىدۇ. يەنە ھەببى سەممۇلفارمۇ بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەنلىكى بايان قىلىنغان (بايان قىلغۇچى مۆلۇۋي ئەنسار ئەلىي).

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاق سەممۇلفار (كۈشتە قىلىنغان) دىن 12 گىرام ئېلىپ، مىڭ دانە قەغەز لىمون ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ، قايماق بىلەن بىرلىكتە كۈنگە بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، چۇچۇمەل نەرسىلەر، سۈت ئىستېمال قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، رەۋغىنى چىراغ، مۇرچ ئىشلىتىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. كۆپ مىقداردىكى ياغ بىلەن بىرلىكتە بۇغداي نېنى ۋە ماش ئېشى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

جوزام قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، رەۋغىنى لوبوبى سەبئەنى بەدەنگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. مەزكۇر ياغنىڭ تەركىبى كىتابنىڭ كانارىسىغا ئەسكەرتىلگەن بولۇپ، تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى تۆۋەندىكىچە: تاتلىق بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ئاق كۇنجۇت، نارجىل مېغىزى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا، مەسىلەن: 500 گىرام مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر كېچە ساقلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە جۇۋاز بىلەن يېغى چىقىرىلىدۇ. ئۇنتۇغاقلىق، قىچىشقاق، قۇرۇقتىن بولغان جوزام، بەدەن قۇرغاقلىشىش قاتارلىقلارغا ئىچى ـ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا پىندۇق ھىندى مېغىزىدىن باراۋەر مىقداردا قوشسا باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرگە ئىگە بولىدۇ. ئۇ ھەكىم سەييىد ھۇسەيىندىن نەقىل قىلىنغان.

يەنە رەۋغىنى كۇرۇنجغا ئازراق سەممۇلفار ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىسە قاپارتما ئۆرلىتىپ بەدەننى تازىلايدۇ.

يەنە ئاشىنائىي (يەنى شىر مۇھەممەدخان دېھلىۋي) ھەزرەتلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۆچكە ئۆتىنى نوقۇت ئۇنى بىلەن پىشۇرۇلغان گىردە نان بىلەن يېسە ئاتىشەك ۋە جوزامغا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن ئىكەن. يەنى ئاۋۋال بىر دانە ئۆچكە ئۆتىنى يەپ

ئارقىدىن نوقۇت ئۇنى گىردىسىنى يېسە، شۇ يوسۇندا 11 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا پايدا قىلىدىكەن. ئەمما زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم ئىكەن. ئۆتنى بىر تالدىن ئىككى تالغىچە يېگۈزسە بولىدىكەن. مەن دەيمەنكى، تېبابەتتە ئۆتنىڭ مىزاجى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دەپ يېزىلغان بولسىمۇ ئەمما تازىلاش تەسىرى باردۇر. زەرەر قىلسا سىرىق ياغ ۋە باشقا دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن مۇداپىئەلەنسە بولىدۇ.

241. رۇبائىي

جەمرىدىن بولسا گەر تېنىڭ بەك خاراب،
قىل ئەبۇ ئەلى بۇيرىغاننى ئاڭلاپ،
مەلھەم قىلماق لازىم مۇسھىلدىن كېيىن،
سىركە بىلەن موزىنى تاشقا سۈرۈپ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: جەمرە (سىفلىس).

تەرىپى: بۇ ئاتەشەكتىن ئىبارەت بولۇپ، «نار پارسى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ئۇنى خۇشۇك رىشە دېگەن كېسەلدىن پەرقلەندۈرىدۇ، ئەمما ئۇلارنى داۋالاش ئوخشاشتۇر.

سەۋەبى: قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاتەشەك يامان سۇپەتلىك ئۇششاق مۇدۇرلەردىن ئىبارەت بولۇپ، تېرە يۈزىدە پەيدا بولىدۇ. ئىچىدە سۇيۇق سۇ بار بولۇپ، قاتتىق كۆيۈشىدۇ ۋە قىچىشىدۇ. تېرىنى كۆيدۈرۈپ يەيدۇ. گۆشكىمۇ مەلۇم دەرىجىدە ئۆتىدۇ، قۇرىغاندىن كېيىن، تېرىدە قارا داغلارنى قالدۇرىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە قان ئېلىنىدۇ، ئارقىدىن مەتبۇخى ھېلىلە ۋە مۇسھىل بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئارقىدىن موزىنى سىركە بىلەن سالايە قىلىپ بەدەنگە چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بوۋاسىر رىسالىسىدە يېزىلغان سىناقتىن ئۆتكەن ئىككى نۇسخا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ھەزرىتى مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەببى سىمابنىڭ جەمرە كېسىلىنى يوقىتىشتا ئالاھىدە تەسىرگە ئىگەنلىكىنى ئېيتقان ئىدى.

ھەببى سىمابنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سىماب، ھەسەل قاتارلىقلاردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ سالايە قىلىپ، 36 دانە ھەب ياساپ، ھەر قېتىمىدا بىر تالدىن ئېلىپ، 62 گىرام بەديان ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

مەجۇنى ئۈشبىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، ئاق سەندەللەردىن يەتتە گىرامدىن، بىستىپايەج، سانائى مەككىلەردىن 21 گىرامدىن، ئۈشبىدىن 42 گىرام، ئاق شېكەردىن 500 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قىيامىغا سېلىپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ئەتىگەن ـ كەچتە 14 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

242 . رۇبائىي

نەملىدىن يەتسە گەر تېنىڭگە ئازاب،
تەشۋىشلىك ئاشسا سائەتمۇ سائەت،
چىقارساڭ مۇسھىل ھەم سەپرانى تەندىن،
يېتىدۇ پايدىسى كۆرسەن راھەت.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: نەملە (بەلباغسىمان قوقاق).

تەرىپى: كۆيۈشىدىغان ۋە قىچىشىدىغان ئۇششاق تاشمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، تاشمىلار بىر ـ بىرىگە يېقىنلاشقان ۋە تۇتاشقان ھالەتتە بولىدۇ. بەزىدە پەقەت بىر دانە مۇدۇردىن ئىبارەت بولۇشىمۇ مۇمكىن.

سەۋەبى: ئۆتكۈر، ئۇچۇچان سەپرانىڭ قانغا ئارىلىششىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تېرە ئاستى سارغىيىپ قالىدۇ، تېرە ئاستى ئىنچىكە تومۇرلىرى كۆپۈپ قالىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە ھارارەت پەسەيتىلىدۇ. ئارقىدىن سەپرانىڭ مۇسھىلى بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. سەندەل، فۇپەل، گىل ئەرمىنى، ئىسپىداج، ئەپيۇن، يەبرۇج پوستى، شىيافى مامىسا قاتارلىقلارنى گۈلاب بىلەن سالايە قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرگەندىن ئۇستىدىن بىر تېمىم سىركە تېمىتىلىدۇ. غىزاسىغا ماش ئېشى بىلەن بۇغداي نېنى بېرىلىدۇ.

243 . رۇبائىي

كۆيۈك قاپارتمىسىدىن چەكسەڭ ئازاب،
قان ئالدۇر شۇچاغ تېنىڭ تاپسۇن راھەت،
بىر ـ بىرلەپ يېرىلىپ ھەم چىققاندا قان،
قىل سالايە ئەنزىرۇت ئۇستىگە سەپ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: نۇفات (كۆيۈك قارپاتمىسى).

تەرىپى: سۇلۇق قاتارتما بولۇپ، ئوتنىڭ كۆيدۈرۈشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: قاننىڭ سۈيۈلۈشى ۋە ئۇنىڭ ئوتقا مەنسۇپ ھارارەت سەۋەبىدىن قاينىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەرىپىدىن مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن كىيۇرە شەربىتى ۋە چىلان شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ. غىزاسىغا سىركە قوشۇلغان ماش ئېشى بېرىلىدۇ. قاپارتمىنى تەشمەكچى بولغاندا، ئالتۇن يىڭنە بىلەن تېشىش لازىم.

244 . رۇبائىي

تېنىڭ دۇلەمدىن تاپسا ئەگەر ئەلەم،
ئەلىمىڭ قان سەۋەبلىك ئاشسا ھەر دەم.
ئالسەن ساقلىقتىن تولۇق نېسىۋە،
ئىچسەڭ ئەگەر مۇلەييىن ئالدۇرساڭ دەم.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دۇلەم.

تەرىپى: بۇ بىر خىل مۇدۇرلەردىن ئىبارەت بولۇپ، تەرىپى 84 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە بايان قىلىندى.

سەۋەبى: سەپرالىق قان ياكى تۇزلۇق بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بايان قىلىندى.

داۋالاش: شەرا كېسىلىنىڭ بېشىدا ئۇنىڭ تەدبىرى بايان قىلىندى. ئەمما مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) يازغان مۇلەييىن ئۇنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان ھەممە تۈرىگە پايدا قىلىدۇ. چىلان، سەرپىستاندىن 50 دانىدىن، تەمرىھىندى، ئەينۇلادىن 50 گىرامدىن، ئىتئۇزۇمى، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى، نېلۇپەر گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۇيىگە 70 گىرام ئاق تەرەنجىبىن قوشۇپ ئېرىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، يۇمغاقسۇت، تەمرىھىندى سۇيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قان ئالغان ۋە ئىچىنى يۇمشاتقاندىن كېيىن، ھەر كۈنى كەچتە لىمون سۇيى، غورا سۇيى ياكى سىركىدىن 90 گىرامدىن ئېلىپ، 25 گىرام گۈل يېغى ياكى كۇنجۇت، ئازراق گۈلاب ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا سۇركىلىدۇ. ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈشكە بۇيرۇلىدۇ.

245 . رۇبائىي

پەيدا بولسا يەلتاشما دەرۋىشۇ ـ شاھ،
زۆرۈر بولۇر چۈشۈش مۇنچىغا گاھ ـ گاھ.
يۇيۇنسا ئارقىدىن سوغۇق سۇ بىلەن،
كۆرىدۇ پايدىسىنى ئىنشائاللا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يەلتاشما.

تەرىپى: ناھايىتى قىچىشىدىغان ۋە سانجىغاندەك ئاغرىيدىغان ئۇششاق، قىزىل رەڭلىك مۇدۇرلەردىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئۆتكۈر، قويۇق خىلىت ۋە سەپرا خاراكتېرلىك ئۆتكۈر، سۇيۇق ھۆللۈكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئالامىتى: تېرە يۈزىگە تېرىق چوڭلۇقىدا ئۇششاق، قىزىل رەڭلىك مۇدۇر ئۆرلەيدۇ. ناھايىتى قىچىشىدۇ. يازدا، بولۇپمۇ ئادەم قىزىپ تەرلىگەندە كۆپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مەرھەم مۇسەننىف بۇيرىغان تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. قان ئېلىنىدۇ. ھېلىلە ۋە شاھتەررە مەتبۇخى بىلەن سەپرانى سۈرسە پايدا قىلىدۇ. ئارقىدىن تۇز، خىنە، سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ. ماددىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن بەدەن يۇيۇلىدۇ. ئارقىدىن گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. گۈل يېغىغا ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چاپسىمۇ ياكى موزا، زەرچىۋەنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى، گۈلاب ۋە سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ مۇنچىدا بەدەنگە سۈركەپ، بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، سوغۇق سۇ ۋە كېپەك سۈيى بىلەن يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، سىركە، گۈلاب، گۈل يېغى سۈركەش، سوغۇق سۇدا ئولتۇرۇش پايدىلىقتۇر. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر يېگۈزۈلىدۇ.

مەرھەمى سەبزى نىبمۇ پايدا قىلىدۇ.

مەرھەمى سەبزى نىبنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نىب دەرىخى يوپۇرمىقى، ئانار يوپۇرمىقىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، ئايرىم ـ ئايرىم قورس قىلىپ 125 گىرام گۈل يېغى بىلەن كۆيدۈرگەندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يېغىغا 24 گىرام ئاق موم، تۆت گىرام كافۇر قوشۇپ ئېرىتىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر بولغاندا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

246 . رۇبائىي

بەناتۇللەيل پەيدا بولۇپ نەگاھ،
ئاشكار بولسا تېرەڭدە، مۇسھىل ئىزدە.
قوشۇپ بۇ چاغ باقىلە ھەم گۈلاپ،
سىركە، گۈل يېغى سۈركە ئانچە ـ مۇنچە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەناتۇللەيل.

تەرىپى: قىچىشىدىغان ۋە يىرىكلىشىدىغان ئۇششاق تاشمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، سوغۇق كېچىلەردە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ قۇرۇلۇشى ۋە ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى، ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىشى سەۋەبىدىن تېرە ئاستىدىكى ماددىلارنىڭ تارقىلالماسلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەرىپىدىن مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: ھەفت ئەندام تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. مەتبۇخى ھېلىلە، نۇقۇئى سەبرە ۋە ئانار سۈيى بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان دورىلار يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئۇسۇلى

شۇكى، باقىلە ئۇنىدىن 42 گىرام، گۇلاپ، گۇل يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، سىركىدىن 50 گىرام ئېلىپ، بىرلىكتە يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ئىلمان ھالەتتە سۈركىلىدۇ. ئاسان قۇسىدىغان ئادەم قەي قىلسا پايدا قىلىدۇ. ئىترىفىل سەغىرنى ئەرقى شاھتەررە بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

247. رۇبائىي

باش تەمرەتكىدىن بولسا ھالىڭ خاراب،
بولاي دېسەڭ ساقلىققا مۇسھىل ئىزدە.
مۇسھىلدىن كېيىن زىمات قىل سىركىنى،
چاپقىن زاك ھەم ئۆشنەنى ئانچە ـ مۇنچە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: باش تەمرەتكىسى.

تەرىپى: بۇ بىر خىل تاشما بولۇپ، كۆپ ھاللاردا باش تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. سۇيۇق ھەسەلگە ئوخشاش يىرىڭ ئاقىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇ «شىرىنەج» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە ئۇ قۇرغاق بولىدۇ.

سەۋەبى: ھۆل بولسا باش تېرىسىدىكى قويۇق كېرەكسىز ماددىلار ۋە بۇزۇق ماددىلارنىڭ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۆتكۈر سۇيۇقلۇق ئارىلاشقان سەۋدا خاراكتېرلىك خىلتنىڭ تېرىگە ھەيدىلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش تېرىسىدە مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن يىرىڭ ۋە سۇيۇق، شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. ئۆتكۈر سۇيۇقلۇق ئارىلاشقان سەۋدا خاراكتېرلىك خىلتنىڭ تېرىگە ھەيدىلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، باش تېرىسى خۇددى تۇزغا ئوخشاش كېپەكلىشىدۇ، چاچ چۈشىدۇ.

داۋالاش: ھۆل بولسا سەرارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە بىلەن ئىچى سۈرۈلىدۇ. تاتلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. زەرچىۋە، ئانار پوستى، خېنە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، سىركە ۋە گۇل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

ئۆتكۈر سۇيۇقلۇق ئارىلاشقان سەۋدا خاراكتېرلىك خىلتنىڭ تېرىگە ھەيدىلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئەپتىمۇن، ھېلىلە، شاھتەررە قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مەتبۇخ بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئىلمان سۇغا ئاق لەيلى ئۇرۇقى لۇئابى، زىغىر ئۇرۇقى لۇئابى قوشۇپ تەمرەتكىنى يۇيۇلىدۇ. موم يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ. قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە بادام يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

كەمىنىنىڭ بۇزرۇكۋار ئاتىسى مەزكۇر كېسەلدە چاچنى ھەر ئايدا بىر قېتىم چۈشۈرۈشكە بۇيرۇيتتى. بىمار كىچىك بالا بولسا، بۇ ئىشنى 20 ياشقا كىرگىچە داۋاملاشتۇراتتى، شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر كېسەل شىپالىق ئاتا قىلغۇچى ئاللانىڭ پەزلى ـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مەرھەممىتى بىلەن شىپالىق تاپاتتى.

ئىنگلىز تىلىدا «مىكاستىل» دەپ ئاتىلىدىغان قىزىل ياغنى سۈركىسىمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن كۆپ ئۆتكەندۇر.

مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەللەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) نۇسخىلىغان زىمات تۆۋەندىكىدۇر: قارا زاكتىن 15 گىرام، ئۆشنادىن 25 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 90 گىرام سىركە قوشۇلغان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. ئىلگىرىكى كۆتۈۋال ئەزەم گىرەھىنىڭ خورجە دېگەن يېرىدە تۇرىدىغان داۋۇدخان مەرھۇم (ئاللا گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلسۇن) نىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزۈشىچە، پىلاس يوپۇرمىقىدىن بۆك ياساپ، ئىچىگە ئاچچىق زاغۇن يېغى سۈركەپ بېشىغا كىيىپ ئۇستىگە رەسمىي دوپپىنى باستۇرۇپ كىيسە، ئۇنى ھەر كۈنى بىر قېتىم يېڭىلاپ تاكى 40 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا چۇقۇم پايدا قىلىدىكەن.

248. رۇبائىي

بەلەخ يارىسى پەيدا بولسا ناگاھ،
جانۇ ـ تەنلىرىڭ ئەلەم تارتسا سىپاھ،
تەنقىيەدىن كېيىن چاپقىن مەلھەم قىل،
سەبرە، ئۆشەقنى سىركە بىرلە گاھ ـ گاھ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەلەخ يارىسى.

تەرىپى: مۇدۇردىن ھاسىل بولغان يارىدىن ئىبارەت بولۇپ، خۇشۇك رىشىگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭدىن زەرداب ئاقىدۇ.

سەۋەبى: يامان پاشا ۋە زەھەرلىك ئۆمۈچۈك (دۆ) چېقىۋېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: خەفەقان پەيدا بولىدۇ. ھوشسىزلىنىدۇ. بەزىدە يارا بىلەن بىرگە قىزىتما بولىدۇ.

داۋالاش: سەپرا ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئارقىدىن مۇسەننىف مەغفۇر (ئاللا مەغپىرەت قىلسۇن) بۇيرىغان زىمات ئىشلىتىلىدۇ. گىل ئەرمىنىنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ. قۇرسى كافۇرنى ھەر كۈنى ئەتىگەندە چۇچۇمەل مېۋىلەر ۋە شارابلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا بەكرەك پايدا قىلىدۇ.

مەرھۇم مۇسەننىفنىڭ زىماتتى: ئۆشەقتىن 30 گىرام ئېلىپ، 180 گىرام سىركە بىلەن ئېرىتىپ، 15 گىرام سەبرە سۇقۇتىرنى سالايە قىلىپ قوشۇپ زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ.

249. رۇبائىي

قىلساڭ ئارزۇ ئابىلەنى داۋالاش،
بەر ئەھمىيەت قۇۋۋىتىگنى ساقلاشقا،

قەي قىلغىنىسەن ئەمما قىلمىغىن سۆھبەت.
يېگىن تائام ئاچچىق - چۈچۈكتىن باشقا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئابىلەفەرەڭ (سىفلىس).

تەرىپى: ئابىلەئى فەرەڭ كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قانغا ئارىلاشقان سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بوغۇملاردا تاشمىلار پەيدا بولىدۇ، ئەزالار ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: قەي قىلدۇرۇلىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، كەچتە غىزالىنىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. گابھا دەرىخى مېۋىسىنى نېپىز توغراپ سايىدا قۇرۇتقاندىن كېيىن، سالايە قىلىپ سۈفۈپ تەييارلاپ، كۈنىگە 12 گىرامدىن ئېلىپ، سۇ بىلەن 40 كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا فەرەنگىييە، سىفلىس، زىققە نەپەس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە كونىرىغان بولسىمۇ پايدا قىلىدۇ. چۈچۈمەل نەرسىلەر، ئاچچىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ دەرەخ كازىم ئەلىخان دەرۋازىسىدىكى كاكورى دېگەن يەردە، يەنە لىكنۇدىكى مىر ئەلى ۋاجىد دورغىنىڭ دەۋاركاداس دەپ ئاتىلىدىغان بېغىدىمۇ ئۆسىدۇ.

250. رۇبائىي

ئابىلەفەرەڭدىن گەر ھالىڭ خاراب،
قولۇڭ يەتمەي ساقلىقا بولساڭ كوتاھ.
قان ئالدۇر بىر قېتىم ئىككى - ئۈچ ئايدا،
قان ئېلىش بىلەن بولىدۇ ئۇ جۇدا.

شەرھىيسى:

خۇددى مۇسەنىنىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) بايان قىلغاندەك، ھەفىت ئەندام تومۇرىدىن قان ئالغان ۋە ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۈچ خىل خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىش رولى بولغان مۇسھىل ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇندىن تۆت گىرام، ئايارەج پەيقىرادىن بىر گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتا كۇمىلاچ قىلىپ، ئەتىگەندە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. دورىنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلۈپ بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى تۆت قېتىم كەلگەندىن كېيىن، سانائى مەككىدىن 20 گىرام، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج، ئىتئۈزۈمدىن 15 گىرامدىن، قىزىلگۈل، پىرسىياۋشان، شاھتەررىلەردىن 10 گىرامدىن، نېلۇپەردىن بەش گىرام، سەرپىستاندىن 30 دانە ئېلىپ، ھەممىنى بىر چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 75 گىرام شىرخىست قوشۇپ ئېرىتىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. دورىنىڭ تەسىرى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئىككىنچى كۈنى شەربىتى

www.uyghurkitap.com

قەنتكە گۈلاب، رەيھان ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ.

251 . رۇبائىي

ئابىلەنى دەردىگە شىپا ئىزدىسە،
ئاڭلىسۇن ئاق نىيەت كىشى سۆزىنى،
يېسۇن سىمابىنىڭ ھەببى ياسۇپۇپ.
ئىسىلسۇن ھەم يەنە ئىسىدا سىماب.

شەرھىيسى:

ھەببى جىۋە (سىماب)نىڭ تەركىبى: پىلپىلدىن 20 گىرام، قارا ھېلىلىدىن 15 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭغا سىمابتىن 24 گىرام، قارا شېكەردىن 75 گىرام، بۇغداي ئۇنى، كالا سۈتى سېرىق يېغىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گىرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تاكى سىماب كۆشتە بولغىچە ئالىقان بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى تۆت ھەسسىگە بۆلۈپ، كۈنىگە ئىككى ھەسسىسىنى ئىككى دانە كۈمىلاچ قىلىپ، بىرىنى ئەتىگەندە، يەنە بىرىنى كەچتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ساقايغانغا قەدەر نورمال كىيىندۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا سۈت ۋە ئاق قەنت ياكى سالايە قىلىنغان ناۋات قوشۇلغان تۇزسىز گۈرۈچ ئېشى، تۇزسىز پىشۇرۇلغان ئوغلاق ياكى پاقلان پاچىقى يېگۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپى سىمابنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستى، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭغا سىمابتىن 28 گىرام، شىكەردىن 70 گىرام قوشۇپ سىماب كۆشتە بولغانغا قەدەر ئالىقان بىلەن ئېزىپ تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، كۈنىگە بىر بۆلىكىنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر بۆلىكىنى ئەتىگەندە، يەنە بىر بۆلىكىنى كەچتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن ئاز مىقداردا گۈلاب ئىچكۈزۈلىدۇ. ساقايغانغا قەدەر نورمال كىيىندۇرۇلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغىنىدەك غىزالاندۇرۇلىدۇ.

سىماب بىلەن ئىسلاش ئۇسۇلى: سىمابتىن 24 گىرام ئېلىپ، ئالتە بۆلەككە بۆلۈپ، كۈنىگە بىر بۆلىكىنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ، كۆيدۈرۈپ ئېتەك ئاستىدىن ئىسلىنىدۇ. بىمار نورمال كىيىندۇرۇلىدۇ. ئىسلاشتىن ئاۋۋال ئىسنىڭ دىماققا كىرمەسلىكى ۋە كۆزگە زىيان يەتكۈزمەسلىكى ئۈچۈن بىمارنىڭ بوينى ۋە ياقىسىنى چىگە رەخت بىلەن ئوراپ ھىمدىلىدۇ. ساقايغانغا قەدەر يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە غىزالاندۇرۇلىدۇ. كۈنىگە ماش چوڭلۇقىدىكى سىماب كۆشتىسىنى باراۋەر مىقداردىكى سەپىداپ بىلەن بىرلىكتە تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقىغا ئوراپ ياكى سالايە قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرسا ۋە شۇ يوسۇندا مەلۇم ۋاقىت داۋاملاشتۇرسا ئاللانىڭ ئىزنى بىلەن ئابىلە فەرەڭنىڭ ھەممە زەخىملىرىنى ساقايتىدۇ. ئەزالارنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. سىمابنىڭ تەسىرى بىلەن كۆرۈش قۇۋۋىتى زەئىپلەشكەن بولسا، ئالتۇن ئىقلىمىياسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ سالايە قىلىپ، ھەركۈنى ئەتىگەندە پەلكۈچ بىلەن كۆزگە سۈركىسە بولىدۇ. شۇ ئارقىلىق سىمابنىڭ تەسىرىنى يوقىتىپ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. بۇ مۇئەللىپنىڭ خاس داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. مېنىڭچە، ساپ ئالتۇننى كۆزگە سۈركەشمۇ ئۇنى داۋالايدۇ.

252. رۇبائىي

ئابىلەفەرەڭدىن بولسا ھال خاراب،
دەي ساڭا بىر سۆزنى تۇتقىن ئېسىڭدە،
مۇۋاپىق كېلەركەن ھۆكۈما سۆزى،
قىرۇتى جىۋە ئىشلەت تۇت ئېسىڭدە.

شەرھىيسى:

قىرۇتى جىۋەنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مومدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، 15 گىرام سېرىق ياغ، ئۈچ ھەسسە سۇ بىلەن يۇيۇلغان 25 گىرام ئۆچكە يېغى بىلەن ئېرىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا سىمابتىن 12 گىرام، سالايە قىلىنغان خېنىدىن 20 گىرام قوشۇپ ئالىقان بىلەن تاكى سىماب كۆشتە بولغۇچە ئېزىلىدۇ. ئۆچكە بۆلۇپ، كۈنىگە بىر بۆلىكىنى ئېلىپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈركىلىدۇ، قولاق ئارقىسى، قولتۇق ئىچى ۋە يوتا قاتارلىق ئورۇنلارغا سۈركەلمەيدۇ. بىمار ساقايغانغا قەدەر نورمال كىيىندۈرۈلىدۇ. ئىزاسىغا يۇقىرىدا ئېيتىلغان غىزالار بېرىلىدۇ. ئېغىزغا تاشما ئۆرلەش ئېھتىماللىقى بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئاق لەيلى، خۇببازى ياكى بىنەپشە قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ ۋە ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش پەسىيىشكە باشلىغان ۋاقىتتا سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، سۇماقتىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تاشمىغا سېپىلىدۇ.

ئابىلە فەرەڭ كونىرىغان بولسا ئەتىگەن، كەچتە مەلھەمى نەۋرە چېپىلىدۇ.

مەلھەمى نەۋرىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نەۋرە(گەج)، ئاق ياكى سېرىق موملاردىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، 50 گىرام گۈل يېغى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئېرىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئۈچ ھەسسە سۇ بىلەن يۇيۇپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سالايە قىلىنغان ھاكتىن 48 گىرام، سالايە قىلىنغان كەتىرادىن تۆت گىرام قوشۇلىدۇ ھەمدە مەلھەمدەك بولغۇچە سالايە قىلىنىدۇ. پۇت ـ قوللاردا تەڭگىتەمرەتكىگە ئوخشايدىغان قاقاچلار پەيدا بولسا، قارىمۇچىنى قاينىتىپ ئەزا ھورىغا تۇتۇلىدۇ ياكى رەختىنى سۈيىگە چۈمۈرۈپ ئەزاغا يېپىلىدۇ. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن)نىڭ يازغىنى شۇدۇر.

ئەمما مەن كەمىنىنىڭ قارىشىدا ئاتەشەك، بادىفەرەڭ، نارپارسى، ئابىلەئى فەرەنگىيە، جەمرە قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بىر خىل كېسەلنىڭ كۆپ خىل ئىپادىلىنىشى بولۇپ، داۋالاش بىر ـ بىرىگە يېقىنلىشىدۇ، بەلكى ئوخشايدۇ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىگە مەن بوۋاسىردا يازغان ئىككى ھەب نۇسخىسىنى ئىشلەتسە يېتەرلىك پايدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇلارنى داۋالاشتا ئۇلارغا مۇراجىئەت قىلىنسا بولىدۇ. ياخشى ئويلىنىڭ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى نەجىب ئابادىي سۇفۇيى ئەسۋەدنى بۇ جەھەتتە كۆپ تەرىپلەيتتى.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق گۈڭگۈرت، سىمابنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۆشتە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا مۇدەببەر قىلىنغان ھەبىبۇلمۇلۇكتىن 12 گىرام، سەنگى بەسەرىيدىن ئالتە گىرام قوشۇپ بىرلىكتە سالايە قىلىپ، سۇ تەگمىگەن ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىدىن 250 گىرام سۇ تۆكۈپ سۇ قۇرۇغىچە قاينىتىلىدۇ. قالغان قىسمىنى ئېلىپ ساقلاپ قويۇپ، زۆرۈر بولغاندا ئىككى رەتىدىن تۆت رەتىگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئۈستىدىن 500 گىرام ئەتراپىدا كالا سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆڭلى تائام تارتسا شوۋىگۇرۇچنى ناۋات مىسرى بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېيىنكى تائامغا كەچرى (بىر خىل غىزا) يېگۈزۈلىدۇ. كېيىنكى كۈنى ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ سۇ بىلەن شىرىسىنى چىقىرىپ، ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇ يوسۇندا ئۈچ كۈن داۋالاشتۇرۇلىدۇ. چۈچۈمەل نەرسىلەر، مۇرچ، قارا شېكەر قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قانلىق بوۋاسىر بىمارىغا ئىستېمال قىلدۇرماسلىق لازىم، بولمىسا قان كەلتۈرىدۇ. ئىستېمال قىلدۇرۇشتا توغرا ئىسلاھ قىلىشنى ئويلىشىش لازىم.

253 . رۇبائىي

قۇبادىن خالاسلىق ئىزدىگەن كىشى،
ئىللەتتىن قۇتۇلماق ئەيلىسە ئەگەر،
ئەزگەيكى قىچىنى چاپسا سىركىدە،
ساقلىقنىڭ مايىسى بېغىڭدا ئۈنەر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: تەڭگىتەمرەتكە.

تەرىپى: ئۇ پارسچە «بەرىۋن»، «گەرىۋن»، ھىندىچە «داد» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، تېرىنىڭ قاسراقلىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، رەڭگى بەزىدە قارىغا مايىل، بەزىدە قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق سەۋدا ئارىلاشقان ئۆتكۈر، ئۈچۈچان قان ياكى قويۇق ھۆللۈك ۋە تۇزلۇق بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تېرە ئىچىگە چوڭقۇرلاپ ماڭىدۇ، ناھايىتى قىچىشىدۇ، ئېغىرلاشقاندا خۇددى بېلىق قاسىرىقىدەك يۇمران قاسراقلار ئاجرايدۇ، يەڭگىل بولسا قۇم ۋە كېپەكتەك قاسراقلار تۆكۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) تەۋسىيە قىلغان

زىمات چېپىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىچىدىن 25 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ كېسەللەنگەن ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئۇ تەمرەتكە گۆشكە ئۆتكەن بولۇپ، زەخىملەش مەقسەت قىلىنغاندا چېپىلىدۇ. ئۇنداق مەقسەت بولمىسا سېرىق گۈڭگۈرتنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىمابنى ئىككى قات چىگە رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ ھەسسە سۇ بىلەن يۇيۇلغان ساپ كالا سۈتى سېرىق يېغى بىلەن ئۆچكە بۆرەك يېغىنىڭ ھەر بىرىدىن 25 گىرام قوشۇپ، ئالقان بىلەن تاكى سىماب كۆشتە بولغۇچە ئېزىپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈنگە بىر بۆلىكىنى ئاپتاپتا ياكى ئوت ئالدىدا سۈركەپ مۇنچا ياكى ئۆتەك سىرتىدا ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. مەزكۇر دورا ئەزالاردىكى قوتۇر ۋە قىچىشقاقلىقمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەڭگىتەمرەتكە ھۆل رەختنى ئىشلىتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تەنكار، سېرىق گۈڭگۈرت، مۇقەل، لۇبان، كات سەپىد قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سالايە قىلىپ، قەغەز لىمون سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتا ھەب قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر تالنى سۇ بىلەن سالايە قىلىپ تەمرەتكىگە سۈركىلىدۇ. ئون ھەپتىدە ساقايتىدۇ.

يەنە سىمابتىن تۆت گىرام، قورۇلغان زاك، تىلىيا (بىر خىل دورا)، قورۇلغان تەنكار، سېرىق گۈڭگۈرتتىن تۆت گىرام ئېلىپ، سىمابتىن باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ھاۋانچىدا سالايە قىلىپ، ياخشى يۇمشىغاندا 12 گىرام سېرىق ياغ بىلەن يەنە بىر كۈن سالايە قىلىپ ئارقىدىن سىمابنى قوشۇپ يەنە بىر كۈن سالايە قىلىپ ئارقىدىن ئۇنىڭغا 24 گىرام سېرىق ياغ قوشۇپ، يەنە بىر كۈنگىچە سالايە قىلغاندىن كېيىن ساقلاپ قويۇپ ئىشلەتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

تەڭگەتەمرەتكىنىڭ يەنە «كوتا» دەپ ئاتىلىدىغان بىر تۈرى بار بولۇپ، قوشكېزەك تۇغقىنىم نەجىبۇللاخان ھەزرەتلىرى سىناقتىن ئۆتكۈزگەن تۆۋەندىكى زىماتنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۇندۇرۇس بىلەن قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ سالايە قىلىپ، 125 گىرام سېرىق ياغ ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە تەمرەتكىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

يەنە 48 گىرام سېرىق ياغنى ئېرىتىپ ئۇنىڭغا ساپ مومدىن ئالتە گىرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى تۆكۈپلا سۇزۇۋېلىپ، قالغان قىسمىغا سەپىداپ كاشغەريي، كافۇر، قەنبىلنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن قوشۇپ سالايە قىلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەمرەتكىگە سۈركىسە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، خان خورجۇۋىنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن ئىلاجلىرىدىندۇر.

يەنە ھافىز يەئقۇبخان خورجۇۋىنىڭ تۆۋەندىكى مەلھىمى تېرىدىكى ھەر خىل

www.uyghurkitap.com

زەخىملەرگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: رەۋغىنى سىرشىفتىن 500 گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 28 گىرام بالادۇرنى قوشۇپ كۆيدۈرگەندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا ئەرقى نىبتىن 250 گىرام، ئەرقى چىرچىتىدىن 250 گىرام قوشۇپ قاينىتىپ، ياغ قالغاندا ئاق موم، رال سەپىد، ئۆچكە بۆرىكى يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 125 گىرام قوشۇپ، ئېرىپ ياخشى ئۆزلەشكەندىن كېيىن تەمرەتكىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. ئۇنى چەھاجەن (تېرە كېسەللىكىنىڭ بىر تۈرى)نى داۋالاشقا ئىشلەتمەكچى بولغاندا، ئۇنىڭ 12 گىرام يېغىغا بىر گىرام كۆك تۇتىيا، ئىككى گىرام سوپۇن قوشۇپ سالايە قىلىپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

ئەمما مەن كەمىنە دەيمەنكى، تەڭگىتەمرەتكە مەيلى يۇزە ياكى چوڭقۇر بولسۇن، تۆۋەندىكى ھەبنى ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، كۆپ سىناقتىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كافۇر، تەنكار، چوكيا، نۆشۇدۇر، كوپرەس، گۈڭگۈرتتىن ئۈچ گىرامدىن، كۆك تۇتىيادىن بىر گىرام ئېلىپ، ھەممىنى 24 گىرام قەغەز لىمون ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ، ياۋا كانار مېۋىسى چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ، زۆرۈر بولغاندا تۇرۇپ يوپۇرمىقى ئەرقى ياكى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن ئېزىپ سالايە قىلىپ تەمرەتكىگە سۈركىسە، شىپالىق بەرگۈچى ئاللانىڭ پەزلى ـ مەرھەمىتى بىلەن بىر ھەپتە ئىچىدە ساقىيىدۇ. مېنىڭچە تۇرۇپ يوپۇرمىقى تېپىلمىسا ئۇنىڭغا ئۈچ گىرام تۇرۇپ ئۇرۇقى قوشۇپ سالايە قىلىپ، ھەب تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يەنە ھافىز يەئقۇبخان خۇرجۇۋي ھەزرەتلىرىنىڭ تۆۋەندىكى مەلھىمى تەڭگىتەمرەتكە ۋە قىچىشقاققا كۆپ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: رەۋغىنى سىرشىفتىن 125 گىرام ئېلىپ قىزىتىپ، ئۇنىڭغا ساپ مومدىن 24 گىرام قوشۇپ ئېرىتىپ، ئارقىدىن قورۇپ سالايە قىلىنغان كۆك تۇتىيادىن ئىككى گىرام قوشۇلىدۇ. ئارقىدىن كونا پاختىدىن 12 گىرام ئېلىپ، توغراپ ئۇپىدەك قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ساقلاپ قويۇپ، زۆرۈر بولغاندا ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ.

تەڭگىتەمرەتكىنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، «ئورەك زىبى» دەپ ئاتىلىدۇ، دەسلەپتە بەدەندە خۇددى بەزگە ئوخشاش پەيدا بولىدۇ. ئالتە ئايدىن كېيىن يارىغا ئايلىنىدۇ. ئۇنى ساقايتىش ناھايىتى تەستۇر، ئەمما ئۇلۇغ دوستۇم قازى ھەكىم ئىلاھى بەخش مۇزەففەر نىگەرىي (ئاللا سالامەت قىلسۇن، ياخشىلىقىنى ئومۇملاشتۇرسۇن) بىر خىل شەربەتنى مەن كەمىنىگە بايان قىلىپ بەرگەن ئىدى. مەن ئۇنى كېسەلنى تەشخىس قىلغاندىن كېيىن بىرقانچە قېتىم ئىشلىتىپ سىناقتىن ئۆتكۈزدۇم، كۆپ قىسىم بىمارلار شىپالىق بەرگۈچى ئاللانىڭ پەزلى ـ مەرھەمىتى بىلەن 40 كۈندە، بەزىلىرى ئىككى 80 كۈندە شىپا تاپتى.

ئۇنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەپتىمۇن ئۇرۇقىدىن 4.5 گىرام، زەردۋەرد، زىرىقنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام، گۈلبىنەپشىدىن 10 گىرام، پىرسىياۋشان، ئاقلاپ چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىستىپايەج، سانائى مەككى، گاۋزىبان، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام، سېرىق ھېلىلە، تەمرىھىندىدىن 45

گىرامدىن، ئەينۇلا، ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 15 داندىن، نىلۇپەردىن 18 گىرام، چىلان، سەرپىستاندىن 25 داندىن ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكىنى سوقۇپ، 2000 گىرام شاھتەررە ئەرقىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىگەندە قاينىتىپ، ئۈچتىن بىر قىسمى پارغا ئايلىنىپ تۈگىگەندە پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ 500 گىرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ ساقلاپ قويۇپ، زۆرۈر بولغاندا ئەتىگەن ۋە كەچتە 12 گىرامدىن ئېلىپ، 74 گىرام شاھتەررە ئەرىقى بىلەن بىرلىكتە ئىچسە، قىش پەسلىدە ئىلمان قىلىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

تەڭگىتەمرەتكىگە رەۋغىنى كەنىر پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كۈنجۈت يېغىدىن 125 گىرام، ئاق كەنىر يوپۇرمىقىدىن 250 گىرام ئېلىپ، 5000 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سوۋۇتۇپ يېغىنى ئايرىۋېلىپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

254. رۇبائىي

قوتۇر سەۋەبىدىن بولساڭ دىلخەستە،
ھەممامغا كىرىشىڭ لازىم بەسبەستە.
ساقلىق رىشتىسىنى ئالسەن شۇچاغ،
ئۆز مېھرىڭنى جىنسىي مۇناسىۋەتتە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قوتۇر.

تەرىپى: قۇرۇق ياكى ھۆل قىچىشقاقتىن ئىبارەت بولۇپ، ھىندىچە «كاج» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئىسسىق دورا ـ دەرمانلار، بەك تۇزلۇق نەرسىلەر، تاتلىق نەرسىلەر ۋە ناچار كەيمۇس پەيدا قىلىدىغان غىزالارنى كۆپ يېيىش سەۋەبىدىن سەپرا، كۆيگەن سەۋدا، تۇزلۇق بەلغەمنىڭ كۆپىيىشى ياكى قاننىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تېرە قاسراقلىشىدۇ، ناھايىتى قىچىشىدۇ، مۇدۇر چىقىدۇ، قارا قان، يىرىڭ ـ زەرداب ئاقىدۇ. زەخىمدە پىت تۇخۇمى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمىتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان تەدبىر قىلىنىدۇ. قوتۇر قۇرۇق بولسا، ئاق رالدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، 125 گىرام يەسمەن يېغى بىلەن سالايە قىلىپ، مۇۋاپىق قاچىغا سېلىپ ياخشى سالايە قىلىنىدۇ. ياخشى ئارىلاشقاندىن كېيىن يېشىل تۇتىيادىن ئۈچ گىرام ئېلىپ سالايە قىلىپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ يەنە سالايە قىلىنىدۇ. ئارقىدىن سىمابتىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ يەنە سالايە قىلىنىدۇ. ھەممىسى ياخشى ئارىلاشقاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ دورا سۇنى تولۇق ئىچكەنگە قەدەر قول بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ. ئەگەر دورا سۇنى ئىچىپ بولالمىسا ئارتۇقى تۆكۈۋېتىلىدۇ. دورا سېرىق ياغقا ئوخشاش بولغاندا مۇۋاپىق ساپال قاچىغا ئېلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر بولغاندا قوتۇرغا سۈركىلىدۇ. بىر قانچە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قېتىم سۈركەش بىلەن قوتۇر ساقىيىدۇ. ئەمما بىمارنىڭ بەدىنى سەۋدانىڭ قايىنىشىدىن خالىي بولۇشى لازىم، ئۇنداق بولمىغاندا يەللىك يارا پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى، بۇ دورا سىمابلىقتۇر، سىمابلىق بولغان ھەرقانداق دورا بەدەندە سەۋدا قايىنىغاندا بەدەندىكى ئالاھىدە ئۈچ ئورۇنغا (قولاق ئارقىسى، قولتۇق، يىرىق) كۆچ بىلەن سۈركەلسە يەللىك يارا پەيدا قىلىدۇ.

قوتۇر ھۆل بولسا تۆۋەندىكى دورا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەرچىۋە، بەزرۇلبەنجى، سېرىق گۈڭگۈرتتىن ئالتە گىرامدىن، قورۇلغان كۆك تۇتيادىن ئىككى گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈپىدەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئىچى بوشىتىلغان توخۇ تۇخۇمى ئىچىگە تولدۇرۇپ ئېغىزىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ قىزىتىلغان كۆل ياكى قومغا كۆمۈپ بىر سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن چىقىرىپ، ئىچىدىكى دورىلارنى چىقىرىپ 125 گىرام يەسمەن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ كەچتە بەدەنگە سۈركەپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە كېسەللىكنى ئۈچ كۈندە ساقايتىدۇ.

ئۇستازىم ھەزرىتى ئالىمى نۇكات لاھۇتى جىنابىي مەۋلانا ئەھمەد ئەلى چىرياكۇتىي رەزىيەللاھۇ ئەنھۇ (ئالللا ئۇنىڭدىن رازى بولسۇن) تۆۋەندىكى زىماتنىڭ قوتۇرنىڭ مەزكۇر ئىككى تۈرىگە پايدا قىلىدىغانلىقىنى، سىناقتىن ئۆتكەنلىكىنى ئېيتقان. مەن كەمىنىمۇ بىرقانچە قېتىم سىناقتىن ئۆتكۈزدۈم.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كۈندۈش، ناگىرموتا، ئەجۋايىن خۇراسانىي، سېرىق گۈڭگۈرت قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زاغۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، كېچىدە شەبنەم ئاستىدا تۇرغۇزۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە بەدەنگە سۈركىسە، بىر سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن بەدەنگە سىڭىز لاي سۇرۇپ يۇيۇۋەتسە ئۈچ كۈندە ساقىيىدۇ.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادنىڭ ئېيتىشىچە، سەبرىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، 72 گىرام كاسىنە سۈيى، 72 گىرام شاھتەررە سۈيىگە چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، بەدەندە ھارارەت بولسا 48 گىرام تەمرىھىندى سۈيى قوشۇپ توققۇز كۈنگىچە ئۇدا ئىچكۈزسە، بەدەن ئاجىزلىسا ئۈچ كۈن توختاتقاندىن كېيىن يەنە ئىچكۈزسە ئاللانىڭ پەزلى - مەرھەمىتى بىلەن كېسەللىك شىپالىق تاپىدىكەن. ئۇ يەنە قىچىشقاقىمۇ داۋا بولىدىكەن.

255 . رۇبائىي

بولدى دانا، چۈنكى قوتۇردىن يىراق،
ئىچتى شاھتەررە سۈيىنى پەيۋەستە.
چىقاردى ماددىنى ھەم مەلھەم قىلدى،
گۈڭگۈرت، قۇرت، كۈنجۈت ياغ، تۇتتى ئەستە.

شەرھىيسى:

مۇسەللەس مەرھۇم بۇيرىغان مەلھەم تۆۋەندىكىدەك تەييارلىنىدۇ: قۇرۇق پىشلاقتىن ئىبارەت بولغان قۇرتنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى سائەتكىچە ئىلمان سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قول بىلەن ئۇۋۇلاپ مەلھەمگە ئوخشاش بولغاندا چۇچۇمەل قېتىق ياكى سىركىدىن 120 گىرام، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن سېرىق گۈڭگۈرتتىن 40 گىرام، كۈنجۈت يېغىدىن 25 گىرام قوشۇپ ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر بۆلىكىنى قوتۇرغا سۈركەپ، ئەتىسى ئەتىگەندە مۇنچىدا ياكى مۇتچىنىڭ سىرتىدا بوغداي كېپىكى ۋە سىركە سۈركىگەندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى خام مەلھەم ھۆل، قۇرۇق قوتۇر، قىچىشىدىغان مۇدۇرلارغا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، قوشكېزەك تۇغقىنىم ھەكىم نەجىبۇللاخان ھەزرەتلىرى سىناقتىن ئۆتكۈزگەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مەدەستان، كافۇر، لاچىنىدانىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سالايە قىلىپ، بىر يۈز بىر قېتىم يۇيۇلغان سېرىق ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن زۆرۈر بولغاندا قوتۇرغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. قانچە كۆپ سۈركىسە شۇنچە تېز تەسىر قىلىدۇ. ئۇ يەنە ئەزالاردا پەيدا بولغان قىچىشقاقنىمۇ شىپا بولىدۇ.

256. رۇبائىي

قىچىشىش سەۋەبلىك بۇ مەنزىلگاھتا [1]،
كۆرۈلسە گەر بىئاراملىق گاھ ـ گاھتا،
ئىچسەڭ مۇسھىل، كىرسەڭ ھاممامغا دائىم،
چىقىپ پاتقاقتىن خۇشسەن ئارامگاھتا.

شەرھىيسى:

مۇسھىل بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، لىمون سۈيى ياكى غورا سۈيى ياكى سىركىگە كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى ۋە ئاز مىقداردا گۈلابنى 244 ـ رۇبائىينىڭ شەرھىيسىدە «دۇلۇم» كېسەللىكىدە يېزىلغان ئۇسۇل بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا ئىلمان ھالەتتە سۈركەپ ئەتىسى ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشكۈزۈلىدۇ. ئەزالارنىڭ قىچىشىشى قوتۇرسىز بولسا خۇددى مۇسەللەس رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغاندەك، قوغۇن، پىلپىل، ھەسەل، شاراب ۋە باشقىلارغا ئوخشاش سەپرانى كۆپەيتكۈچىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

---

① كىتابنىڭ كانارىسىغا ھەزرىتى ھەكىم غۇلام دەستىگىرخان دېھلىۋىينىڭ تۆۋەندىكى ئەرقى مۇسەپپى خۇن نۇسخىسى قوشۇمچە قىلىنغان — شاھتەررە، قەسىبۇزرەربرە، سەرپوكە، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، مەندى، قارا ھېلىلىلەردىن 36 گىرامدىن، پوستى كەچتال، پوستى نىب، بەرگى نىب، تۇخۇمى نىب، پوستى مولسىرى، جەۋانسە، دۇدھى كەلان، بۇرادەئى شىشىم سۇرۇخ رەڭ، ئەپتىمۇن، پوستى بەلىلە، پوستى بەكايىنلاردىن 72 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 7000 گىرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە 3000 گىرام ئەرەق تارتىپ، 72 گىرامدىن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

257 . رۇبائىي

ئەزالار قىچىشىپ بولساڭ دىلخەستە،
تەشۋىشلەنسەڭ گەر ئۇنىڭدىن ھەرپەستە،
پەرھىز قىل سەپرا كۆپەيتكۈچىلەردىن،
ھەسەل، تاتلىق شاراب ھەم مېغىز پىستە.

شەرھىيسى:

مۇسەننىف مەرھۇم بۇيرىغان ئىشلار ئەستە تۇتۇلىدۇ. قىچىشىش ئەزالاردا بولسا، تۆۋەندىكى مەلھەمنى خام ئىشلىتىلسە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كوپرەس، كافۇر، مەدەستان، نۆشۇدۇر، قورۇلغان كۆك تۇتىيا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇمشاق سالايە قىلىپ، بىر يۈز بىر قېتىم يۇيۇلغان سېرىق ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ، بىمارنى ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇپ كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۇركىلىدۇ.

258 . رۇبائىي

سۆگەل ئىللىتىدە ئاڭلا بۇ سۆزنى،
بولغىن چۈشىنىش ئۈچۈن سەن ھەۋەستە.
تەييارلىساڭ داغلاش ئۈچۈن پەتىلە،
كېسەل شامىڭ يورۇپ ئوخشار مەشئەلگە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سۆگەل.

تەرىپى: ئەزالاردا سۆگەل پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، «مەسسە» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى سەۋدا خاراكتېرلىك قويۇق خىلىت ياكى ھەر ئىككىسىدىن مۇرەككەپلەشكەن قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر سەۋدا قاننىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئالامىتى: تەبىئىي بولمىغان گۆش ئۆسۈكچىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: قان غالىب دەپ قارالسا دەسلەپتە قان ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ مۇسھىلى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارقىدىن ياخشى كەيمۇس پەيدا قىلىدىغان ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالار بىلەن مىزاج ھۆللەشتۈرۈلىدۇ. تۇز ۋە سىركە بىلەن سۆگەل ئۇۋىلىنىدۇ ياكى پىلتىگە ئوت يېقىپ، يەنە بىر ئۈچى بىلەن سۆگەلنى ئىسسىقتا قورۇلۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى مەلھەمنى سۈركىسە سۆگەللەرنى چۈشۈرىدۇ: موزا، شەب يەمەنى، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ بىر قانچە قېتىم سۈركىسە سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

259. رۇبائىي

سەينەكتە بايان قىلاي بىر قائىدە،
شىپا داستىخىنىدىن ئالغىن پايدا.
نەشتەرلە تومۇر، مۇسھىل ئىچ، قىل مەلھەم،
سىركە ھەم ئەپيۇندىن، كۆرسەن پايدا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: سەينەك.

تەرىپى: بارماقنىڭ تىرناققا يېقىن ئورۇندا پەيدا بولىدىغان ئىششىقتىن ئىبارەت. ھىندىچە «كۇھنى» دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە «بەسەرى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق قان ماددىسىنىڭ قويۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قىزىلغا مايىل بولىدۇ، ناھايىتى ئاغرىيدۇ، كۆپ ھاللاردا كۆرسەتكۈچ بارماقتا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: پىرىنسىپ جەھەتتىن ئېيتقاندا مۇسەننىف (ئاللا گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلسۇن)نىڭ تەدبىرى ئومۇمىي ئىلاجدۇر. بارماقنى قار - مۇز ئارىسىغا تىقسا قولنى سېزىمسىزلاندۇرىدۇ. سېرىق ياغنى ئىلمان قىلىپ سۇرسىمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ سىناقتىن ئۆتكەندۇر. سىناقتىن ئۆتكۈزگەن بەزى كىشىلەردىن ئاڭلىنىشىچە، سىتاياناسى يىلتىزىنى سۇ تەگكۈزمەي سالايە قىلىپ بەرگەد يوپۇرمىقىغا ئېلىپ، ئىلمان قىزىتىپ كۇنىگە ئىككى قېتىم سۈيىنەككە تاڭسا، شىپالىق بەرگۈچى ئاللا خالىسا شىپالىق تاپىدىكەن.

بەزىلەردە شۇنداق ئەھۋال كۆرۈلىدىكى، سەينەك قولنىڭ مەلۇم بارمىقى، مەسىلەن: كۆرسەتكۈچ بارماق، ئوتتۇرا بارماق ياكى نامسىز بارماقتىن باشلىنىپ بىلەك تەرەپكە كېڭىيىپ، ئارقىدىن ئومۇمىي بەدەنگە تارقىلىپ ھالاك قىلغان. ئۇنىڭغا دوستۇم ھەكىم نەبى بەخش كىرتىپۇرىي (ئاللا سالامەت قىلسۇن)نىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزۈشىچە شۇنداق ئىلاج قىلىنىدۇكى، بىر دانە چىلاپچىغا سۇ تۆكۈلىدۇ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردىكى سامساقنى سالايە قىلىپ سېلىنىدۇ. قولنى يىپ بىلەن بوغۇمغىچە چىڭ تېڭىپ مەزكۇر سۇغا چىلاپ تۇرۇلىدۇ. بىر - ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، سامساقنى سۇزۇپ ئېلىپ، چالا ئېزىپ سەينەككە چېپىلىدۇ. شۇ ئارقىلىق شىپالىق بەرگۈچى ئاللانىڭ پەزلى - مەرھەمىتى بىلەن ساقىيىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا فەرىد بوتى دېگەن ئۆسۈملۈكنى سوقۇپ سالايە قىلىپ، سەينەككە ئۈچ قېتىم تاڭسا ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدىكەن. يەنە سىناقتىن ئۆتكۈزگۈچىلەر (مەۋلانا ئابدۇل ھەسەن مەھانىي)دىن ئاڭلىشىچە، مەچىچەھى دېگەن ئۆسۈملۈكنى سەينەككە تاڭسا ئاغرىقنى پەسەيتىدىكەن.

260. رۇبائىي

قاپلىق يارا ئاچمىسا ئېغىزىنى،
خۇشاللىق كۆرسەتمىسە گەر يۇزىنى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

زىمات قىل قىچا، ئەنجۈر، قۇرۇق ئۈزۈم،
تۇگەپ كېسەللىك ئالارسەن پايدىنى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەدەندە پەيدا بولىدىغان قارىغاي مېۋىسى شەكىللىك چوڭقۇر زەخمىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ھەزىمنىڭ ناچارلىقىدىن پەيدا بولىدىغان قويۇق ھۆللۈك ئارىلاشقان ئۆتكۈر قان سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: رەڭگى قىزىل بولىدۇ. دەسلەپتە ئاغرىتىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. غىزا ئازايتىلىدۇ. ئاتلىق نەرسىلەر ۋە پاقلان گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆۋەندىكى زىمات چېپىلىدۇ: ھۆل ياكى قۇرۇق ئەنجۈرنى شىلىنغۇچە قاينىتىپ، 10 دانە ياكى 35 گىرام ئۈرۈكى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن سوقۇپ مەلھەمدەك بولغاندا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن 15 گىرام قىچىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا چېپىلىدۇ.

261. رۇبائىي

چىيقان داۋالاشتا قان ئالغان كىشى،
داۋاسىدا دەرمانغا يەتكەن كىشى،
لازىمدۇر ئەنجۈرنى زىمات قىلىشى،
ئاچچىق، چۈچۈمەلدىن پەرھىز قىلىشى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چىيقان.

تەرىپى: ئۇ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولۇپ، ئىچىدە ماددىلار قۇيۇلۇپ پىشىدىغان ۋە يىرىڭلايدىغان ئورنى بولىدۇ.

سەۋەبى: تەبىئەت ھەيدىگەن، ئەمما تېرىگە يېتىشى مۇمكىن بولمىغان قويۇق ماددا سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق ئاغرىيدۇ، چىڭقىلىدۇ.

داۋالاش: بىلىش لازىمكى، چىڭقىلىش يىرىڭ يىغىلغانلىقىنىڭ، ئاغرىقنىڭ پەسىيىشى ۋە ئىششىقنىڭ يۇمشىشى يىرىڭنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، دەسلەپتە قان ئېلىنىدۇ. مۇسھىل بېرىلىدۇ. چىيقان پۇت ـ قوللاردا بولۇپ، توسالغۇ بولمىسا قەي قىلدۇرسا مۇسھىل بەرگەندىن ياخشىراق بولىدۇ. ئاخىرقى مەزگىلىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان زىماتى ئەنجۈر ئىشلىتىلىدۇ.

داۋالىغۇچى ھەرقانداق ئىششىقنى داۋالاشتا تۆۋەندىكىدەك تۆت ئەھۋالدىن غاپىل بولماسلىقى لازىم: ئىششىق رەئىس ئەزالارغا يېقىن بولمىسا دەسلەپكى مەزگىلىدە گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، يۇمغاقسۇت، ئىككى خىل سەندەل، ئارپا ئۇنىغا ئوخشاش ماددىنى توسقۇچى دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. تەرەققىي قىلىۋاتقان مەزگىلىدە ماددىنى

تۇسقۇچى دورىلار بىلەن بوشاتقۇچى دورىلار بىرلىكتە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: يۇمغاقسۈت، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئاخىرقى مەزگىلدە بوشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي ئۇنىغا بابۇنە، ئىكلىلمەلىك. نوقۇت قاتارلىقلارنى قوشۇپ، ئارپا ئۇنىغا ئاق لەيلى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. پەسىيىش مەزگىلىدە پەقەت تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئىششىق رەئىس ئەزاغا يېقىن بولسا، زۆرۈر بولسا قان ئېلىش ۋە تەنقىيە قىلىش بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. بۇنى چۈشىنىڭ. ئىششىق ماددىسى تارقىمىسا، يىغىلىشقا يۈزلەنمىسە پىشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: زىغىر ئۇرۇقى ۋە ئەنجۈرگە ئوخشاش دورىلار زىمات قىلىنىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئىششىق پىشىپ ئېغىز ئالىدۇ. ئۇنداق بولمىسا كەپتەر مايىقى، ئۇشەق قاتارلىقلار چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەنمۇ ئېغىز ئالمىسا تىغ بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

262 . رۇبائىي

دۇبەيلىدىن چەكسەڭ ئەگەر دەرد ـ ئەلەم،
شۇ سەۋەب تۇگەتسە سەۋر ـ تاقىتىڭ،
زىمات قىل توغرىغۇ، سوپۇن، ھەسەلنى،
شىپا تېپىپ ئادا بولغاي ئارمانىڭ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دۇبەيلە.

تەرىپى: بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ، كۆپ ھاللاردا يۇمىلاق بولىدۇ. چىيقانغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئىسسىق بولمايدۇ. دۇنبۇلدىن چوڭراق بولىدۇ.

سەۋەبى: ھەزىم بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان پىشمىغان قويۇق بەلغەم خاراكتېرلىك ماددا سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: رەڭگى تېرە رەڭگىگە ئوخشايدۇ، ئاغرىمايدۇ. ئىككى خالتىسى بولىدۇ. بىرىگە سېسىق زەرداب، يەنە زەرنىخ ۋە ئۇششاق ئۇستىخانغا ئوخشاش يات ماددا يىغىلىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا ئېيتىلغان زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: توغرىغۇ، سوپۇنىڭ ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 50 گىرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىلمان ھالدا چېپىلىدۇ.

تۆۋەندىكى مەلھەم تېرىدىكى زەخمىنىڭ ھەرقاندىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئەمما زەخىم چوڭ بولسا نىب دەرىخى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تاڭغاندىن كېيىن، ئىككىنچى كۈنى زەخمىنى نىب دەرىخى قايناتمىسى بىلەن يۇغاندىن كېيىن مەزكۇر مەلھەم چېپىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قەنبىل، گىرۈيى گۈۋالىيارى، خېنە يوپۇرمىقىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرام، مەدەستان، تەنكار، سۇندۇرۇسنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، قارىمۇچتىن 11 دانە ئېلىپ، ھەممىنى سالايە قىلىپ، 125 گىرام سېرىق ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ زەخىمگە سۈركىلىدۇ. ئۇ «مەلھەمى خام سۇرۇخ» دەپ ئاتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

263. رۇبائىي

گۆشخور يارىدىن گەر كىشى ناتىۋان،
ئەنسىرىسە ھەر دەم ئۇنىڭ دەردىدىن،
لازىمدۇر چىپىش يارا چۆرىسىگە
مەلھەم قىلىپ گىل ئەرمىنى، سىركىدىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: گۆشخور يارا (ئاكىلە).

تەرىپى: بۇ بىر خىل جاراھەت بولۇپ، ئەزانى يەيدۇ، پارىچە «خورە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئازالارنىڭ چىرىشى، بۇزۇلۇشى ۋە كەمتۈكلىشىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يېيىش خۇسۇسىيىتى بولغان زەھەرلىك ماددىنىڭ قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن روھىي ھايۋانىينىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: جاراھەت سەۋەبىدىن تېرىدە قارىلىق ياكى كۆكلۈك پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى جاراھەتنىڭ تېز سۈرئەتتە كېڭىيىشىدۇر. مەسىلەن: ئەتىگەندە پەيدا بولغان بولسا، كەچ بولغۇچە كېڭىيىپ بېلىق قاسرىقى چوڭلۇقىدا بولىدۇ.

داۋالاش: كاشتەك، زەنكار، زاك، يۇمىلاق زىراۋەندە، سېرىق زاكتىن ئىبارەت بولغان قەلقەتار قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ جاراھەت داغلىنىدۇ. گىل ئەرمىنىنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ كېسەللەنگەن ئورۇنغا چىپىلىدۇ.

264. رۇبائىي

چۇما پەيدا بولسا ئەگەر كىم سەندە،
تاقىتىڭ تۈگەپ بولىسەن ئاۋارە.
خالىساڭ شىپا ئىشىك ئېچىلىشىنى،
يارغىن، يوقدۇر ئۇنىڭدىن باشقا چارە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چۇما (تائۇن).

تەرىپى: بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ، كۆپ ھاللاردا يوقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقالغان ۋاقىتلاردا پەيدا بولىدۇ. قىزىل، سېرىق، كۆك، يېشىل ياكى قارا رەڭلەردە بولىدۇ. قىزىل رەڭلىك بولغىنى بىخەتەررەك بولىدۇ. قالغانلىرىنىڭ بىخەتەرلىكى رېتىگە قاراپ تەدرىجىي تۆۋەن بولىدۇ.

سەۋەبى: زەھەرلىك ماددا سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇن ناھايىتى كۆيۈشىدۇ، بىمار قۇسۇش، يۈرەك چالاڭغۇراش، ھوشسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ماغدۇرسىزلىنىدۇ.

داۋالاش: بىلىش لازىمكى، قولاق ئارقىسى، قولتۇق ئىچى، يېرىق قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ ئىششىقلىرىدا يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلسە مەزكۇر كېسەل قاتارىغا

كېرىدۇ. ئۇلارنىڭ داۋالاشلىرى ئايرىم ـ ئايرىم بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر. ئەمما مۇسەننىف مەرھۇم يېرىپ داۋالاشتىن باشقا ئىلاج بۇيرىمىغان. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ئۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش ياخشى ئەمەس ئىكەن، بەلكى مۇناسىۋەتلىك مەلھەملەر، شەربەتلەر، خۇش پۇراق نەرسىلەر ۋە قاننى قويۇلدۇرۇش، سوۋۇتۇش رولى بولغان غىزالار بىلەن يۈرەككە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش لازىم ئىكەن. كۆكرەككە قويۇلىدىغان مەلھەملەر سەندەل، نىلۇپەر، كافۇر ۋە يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى گۈلاب بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. شەربەتلەر ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، شەربىتى كازى، شەربىتى ھۇمماز، شەربىتى غورە، شەربىتى ئوترۇج، شەربىتى نارەنجى قاتارلىقلاردۇر. خۇش پۇراق نەرسىلەر بىنەپشە، نىلۇپەر، گىل، سەندەل، گۈلى كازى، كافۇر، ئالما، بېھى، گۈلى مۇدۇن قاتارلىقلاردۇر. سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى غىزالار ئەدەس، چۈجە، كەكلىك گۆشلىرىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلانغان مەسۇس، قەرائىس، مەزكۇر گۆشلەر ۋە سوغۇق كۆكتاتلار، يۇمغاقسۇتتىن تەييارلانغان سالىن قاتارلىقلاردۇر. يەنە كىچىك باللاردىكى مۇدۇرلەرگە ناھايىتى پايدا قىلىدىغان تۆۋەندىكى مەلھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: خېنە، قەنبىل، مەدەستان، قارىمۇچ، قورۇلغان كۆك تۇتىيا، كات سەپىد، زەرچىۋە قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېرىق ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا پايدا قىلىدۇ.

265. رۇبائىي

دانىخورەك پەيدا قىلسا كانالچە،
توشار بۇ چاغ غەم دىلىڭغا ئالەمچە.
تەنقىيە كەينىدىن قىل زىمات سىركە،
سىيادانىنى، بولۇرسەن خۇشال شۇنچە.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دانىخورەك.

تەرىپى: ئۇششاق تاشمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، سىقسا خەشخاش ئۇرۇقىغا ئوخشاش نەرسە چىقىدۇ.

سەۋەبى: زەردابلىق ماددىنىڭ بۇخارات ئارقىلىق تېرىگە ھەيدىلىپ تەر تۆشۈكچىلىرىگە كېلىشى، قويۇقلۇقى سەۋەبىدىن تارقىلالماسلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: پېشانە، بۇرۇن، مەڭز، ئېڭەك قاتارلىق ئورۇنلاردا پەيدا بولغان ئاق مۇدۇرلەردىن ئىبارەت بولۇپ، خۇددى سۈت تامچىسىدەك مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: ھەببى ئايارەج ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق بەدەن ۋە مېڭىدىكى بەلغەم ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئارقىدىن تازىلاش رولى بولغان دورىلارنىڭ سۇلىرى بىلەن يۈز يۇيۇلىدۇ. سىيادانىدىن 50 گىرام مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە بىلەن سالايە قىلىپ يۈزگە كېچتە سۈركەپ ئەتىسى ئەتىگەندە ئىللىمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بولىدۇ. يەنە تال ياغىچى كۆلىنى سۈركەشمۇ پايدىلىقتۇر. دەرەخلەرنى قەلەمچە قىلىش ھۈنىرىدە تەشداشىز بولغان ھۈسەينخان خۇشۇكىي خورجۇۋىي ھەزرەتلىرىنىڭ تۆۋەندىكى مەلھىمى بۇ خىل كېسەل، چىچەك، دۈنبۈل ۋە دۈبەيلە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: لاچىنداندىن 11 دانە، سەپىداپ كاشغەرىيدىن ئالتە گىرام، مەدەستاندىن ئىككى گىرام، كۆك تۇتىيادىن ئىككى رەتى، رال سەپىدتىن 12 گىرام ئېلىپ، ھەممىنى سۈرمىدەك سالايە قىلىنىدۇ. ئارقىدىن بېدە يىلتىزىدىن 12 گىرام، چاڭگاك يوپۇرمىقىدىن 12 گىرام ئېلىپ، ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ قۇرس قىلىنىدۇ. ئۇنى 125 گىرام رەۋغىنى نىب بىلەن كۆيدۇرۇپ يېغى ئايرىۋېلىنىپ يۇقىرىدىكى تالقاننى سېلىپ ئىككى قايناتقاندىن كېيىن، لېگەنگە تۆكۈلگەن سۇغا تۆكۈپ سوۋۇغاندىن كېيىن سۇ يۈزىدىن يىغىۋېلىنىدۇ. ئارقىدىن ياغنى يەنە قايىنىتىپ يەنە لېگەنگە يەنە يېڭى سۇ قويۇپ ياغنى ئۈستىگە قىزىق ھالدا تۆكۈپ، ياغ سوۋۇغاندىن كېيىن ئېھتىيات بىلەن سۈزۈۋېلىنىدۇ. شۇ يوسۇندا يۈز قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياغ مۇۋاپىق قاچىدا ساقلاپ قويۇلۇپ زۆرۈر بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

266. رۇبائىي

قىلقۇرت كېسىلىدىن تارتساڭ كۆپ غەم،
غەملىرىڭ ئازابلىسا سېنى ھەر دەم،
ئىچسەڭ ئەگەر بۇ چاغ سۈرگە دورىسى،
ساقلىق ئەھدىسى بولغاي ساڭا ھەمدەم.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قىلقۇرت كېسەللىكى (ئەرەقى مەدەنى).

تەرىپى: بۇ «رىشتە» كېسەللىكىدىن ئىبارەت بولۇپ، ھىندىچە «نارۇ، نەھاردە» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا ياكى كۆيگەن بەلغەم ئارىلاشقان ئۆتكۈر قان سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دەسلەپتە تېرىدە مۇدۇر پەيدا بولۇپ، كۆك پىشىدۇ، ئارقىدىن سۇلۇق قاپارتمىغا ئۆزگىرىدۇ. تېشىلىپ ئىچىدە خۇددى تومۇردەك نەرسىنىڭ بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە سىرتىغا چىقىپ بىر غېرىچ بەزىدە ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق ھالەتتە ئۈزىرايدۇ، چىققاندىن كېيىن ھەرىكەت قىلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن)نىڭ ئېيتىشىچە، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بىلەن ماددىنى سۈرگەندىن كېيىن، قاننىڭ غالىبلىقى مەلۇم بولسا، قارشى تەرەپتىكى باسلىق ياكى ساپىن تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى ئاز ـ ئازدىن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئۈستەڭ سۈيىنى ساپال قاچىغا ئېلىپ، سۈزۈلدۈرۈپ ئۈچ كۈن ئۇدا ئىچىش، 20 گىرام ئۆچكە يېغى، ئۈچ چىش ھۆل ياكى قۇرۇق سامساقتىن بەش گىرام ئېلىپ، بىرلىكتە سوقۇپ سالايە قىلىپ زەخىم

ئورنىغا چېپىش، قىلقۇرتنىڭ تولۇق چىقىپ كېتەلىشى ئۈچۈن زەخىم ئېغىزىنىڭ پۇتۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قىلقۇرتنىڭ چىقىپ كېتىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن، مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا يېغىغا سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىككى ـ ئۈچ قاينىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ زەخىمگە ئەتىگەن ـ كەچتە سۈركەش لازىم. سىناقتىن ئۆتكۈزگەن دوستۇم (موللا مۇھەممەد ئالىم)نىڭ نەقىل قىلىشىچە، زەقۇم دەرىخىنىڭ كۆلىنى قىلقۇرت پەيدا بولغان ئورۇنغا تاڭسا، قىلقۇرتنىڭ ھەممىنى تولۇق چىقىرىدىكەن.

ئىتريفىل ئەرقى مەدەنىي مەن كەمىنىنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن داۋاسى بولۇپ، بىمار 40 كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا، شىپالىق بەرگۈچى ئاللانىڭ پەزلى ـ مەرھەمىتى بىلەن قىلقۇرت كېسەللىكى شىپا تاپىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، مۇدەببەر قىلىنغان ئاق تۇربۇت، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 11 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تاتلىق بادام يېغى ياكى كالا يېغى بىلەن ياغلاپ ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەمما يەرلىك ئورۇن نىب يوپۇرمىقى قاينىتىلغان ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ، پىسپى تېڭىلىدۇ. ياغ بىلەن ياغلاپ يۇمشاتسا ياخشىراق بولىدۇ.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، لىموننى ئىككى پارچە قىلىپ بىر پارچىسىغا تۆت گىرام خام تەنكارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ئىچىگە سېلىپ، ئوتتا قويۇپ قايناشقا باشلىغاندا ئوتتىن ئېلىپ، زەخىم بار ئورۇنغا تاڭسا، شۇ يوسۇندا ئۈچ كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا شىپالىق بەرگۈچى ئاللا خالىسا شىپالىق تاپىدۇ.

يەنە كافۇردىن 24 گىرام، زورەمباتتىن 24 گىرام، كونا قارا شېكەردىن 36 گىرام ئېلىپ، كافۇر بىلەن زورەمباتنى سالايە قىلىپ قەنت بىلەن ئېرىتىپ، ئوتتۇرى تېشىلگەن رەختكە سۈرۈپ زەخىم ئېغىزىغا ياپسا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، ئۈچ كۈن ئىچىدە شىپالىق قولغا كېلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ كېسەل كۆپ ھاللاردا تەستە ھەزىم بولىدىغان تائاملارنى يېيىش، ھايۋاناتلارنىڭ سۈيدۈك، تېزەكلىرى چۈشكەن سۇنى ئىچىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

قىلقۇرت تۇگىگەندىن كېيىن پەيدا بولغان ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى زىماتنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن شىشە، ماش ئۇنى، زەرچىۋە، توخۇ پوقى، پىشۇرۇلغان پىياز، پىشۇرۇلغان پىدىگەن، چىراغ يېغى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق قاچىغا سېلىپ، مەلھەمدەك بولغاندا ئىششىققا ئىلمان ھالەتتە سۈركەپ تاڭسا بولىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن.

267. رۇبائىي

چېچەكتىن جېنى ئازابلانغان كىشى،
ماش، ئەدەسكە مايلىلاشقىنىڭ ياخشى.

ئىچسەڭ گەر تەييارلاپ چىلان شەربىتى
گۇلاب بىلەن، دەيسەن بولدى بەك ياخشى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چېچەك.

تەرىپى: بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان سۇلۇق قاپارتمىدىن ئىبارەت. پارسچە «چېچەك»، ھىندىچە «ستلا، ماتا» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قاننىڭ قايىنىشى ۋە ئۇفۇنەتلىنىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دائىمىي قىزىتما بولىدۇ. ئۇچا ئاغرىيدۇ. يۈز ئىششىپ قىزىرىدۇ. گال قۇرۇيدۇ ۋە ئېغىر مەلۇم بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلىدۇ. نەپەسلىنىش قىيىنلىشىدۇ. بۇرۇن قىچىشىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) ئېيتىدۇكى، قاپارتما ئالتىنچى ۋە يەتتىنچى كۈنى چىقمىسا، ھەر كۈنى 10 گىرام ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، بەش دانە ئەنجۈر قېقىنى قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، چىلان شەربىتى بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا بەدىيان ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ماش، ئەدەس قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىمار كىچىك بالا بولسا بۇ تەدبىر ئانىسىغا قىلىنىدۇ. سۇلۇق قاپارتما چىقىشقا يېقىنلاشقاندا بىمارغانىڭ تاپىنى ۋە ئالىقىنىغا خېنە تېڭىلىدۇ. كافۇر بىلەن سۈرمىنى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىپ، كۆزگە سۇلۇق قاپارتما چىقىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئۇن ئۇچىنچى ۋە ئون تۆتىنچى كۈنلىرى مۇدۇرلەرنى ئالتۇن ياكى كۈمۈش يىڭنە بىلەن تېشىپ پىششىقا يۇزلەندۇرۇلىدۇ. پىششى كېچىكسە ياز پەسلىدىكى ئىسسىق ھاۋادا سەندەل، ئاس يوپۇرمىقىنى، قىش پەسلىدىكى سوغۇق ھاۋادا يۇلغۇن ياغىچى، تال ياغىچى، ئانار قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سېلىنىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، لوكتىن ئىككى گىرام، ئاقلانمىغان ئەدەس، بوجتەر (بىر خىل دورا) قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا، ئاق ناۋاتتىن 10 گىرام ئېلىپ، بىرلىكتە قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ چېچەككە پايدا قىلىدىكەن. چېچەك مۇدۇرلىرى يىرىڭلاپ ئاقارسا بىخەتەررەك بولىدۇ. بىمار چوڭ بولسا ئۆكەل ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كىچىك بولسا لوڭقا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ ياكى زۇلۇك قۇرتى قادالدۇرۇش ئارقىلىق قان ئازايتىلىدۇ. قاننىڭ قاينىشىنى پەسەيتىدىغان نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلمايدۇ، مەسىلەن: ئانار ۋە تۇرۇنجى سۈيىگە ئوخشاش. قاننىڭ قاينىشى ئېغىر بولمىسا، سۇلۇق قاپارتما ئاز بولسا سوغۇق نەرسىلەر ئەسلا بېرىلمەيدۇ. تاتلىق نەرسىلەر، گۆش ۋە ياغدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئەتىياز پەسلىدە ئىككى ياشلىق كىچىك بالىغا چېچەك، ھۇسبە چىقىش ئېھتىماللىقى بولسا گەدەننىڭ باشلانغان يېرىگە بىر - ئىككى زۇلۇك قۇرتى قادالدۇرۇلىدۇ. بىمار ھاۋاسى مۆتىدىل ئۆيدە تۇرغۇزۇلىدۇ. بىمارنىڭ بەدىنىگە يۇمشاق پاختا رەخت ئورىلىدۇ. تەرلىشى ئۈچۈن، ئاز - ئاز سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ياز پەسلى بولسا سەندەل، كافۇر، گۇلاب پۈركىتىلىدۇ. بۇرۇنغا سىركە، گۇلاب پۈركىتىلىدۇ. يۇمغاقسۇت سۈيى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە كۆزگە سۈركىلىدۇ. كۆزگە سۈرمىنى يالغۇز

سۇركىسىمۇ بولىدۇ. قاپارتمىنىڭ تېزرەك چىقىشى ئۈچۈن، قىزىتمىنىڭ پەسىيىشى ئۈچۈن، دەسلەپتە ئۈچ گىرامنى سالايە قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنە قاپارتمىنىڭ تېز چىقىشى ئۈچۈن، ئاقلانغان ئەدەس، قورۇلغان نوقۇت ئىستېمال قىلدۇرلىدۇ. قاپارتما چىقىشىنىڭ ئالدىدا، ئۇنىڭدىن كېيىن، دال ۋە خۇشۇكە تەييارلاپ بېرىلىدۇ. قاپارتما پىشقاندىن كېيىن، بىمار يۇمشاق كۆل، تېرىق ياكى ئارپا ئۇستىدە يۇمىلىنىشقا بۇيرۇلىدۇ. قاپارتما ئۆرلىمىگەن بولسا بىرىنچى كۈنى ئات سۈتى ئىچكۈزسە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، مەن كەمىنىنىڭ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن تەدبىرىمدۇر. غاق (بىر خىل قۇش) گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېگۈزسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر. قاپارتما تولۇق چىققان بولسا، ئەمما قىزىتما پەسەيمىگەن بولسا، يۇمشاق كەچرى، تاتلىق ئانار ياكى كىشمىش ئىستېمال قىلدۇرلىدۇ. قاپارتما چىقىشتىن توختىسا خۇشۇكە ۋە تاتلىق دوغاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قاپارتمىلار پىشقاندىن كېيىن، قۇرۇتۇش ئۈچۈن، ھەسەل بىلەن بىرلىكتە قوناق ئۇنى بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ نەپسى ۋە سېزىمى نورمال بولسا، يېمەك ـ ئىچمەكنى كۆڭلى تارتسا تەشۋىشلەنمەسلىك لازىم. تەپ قىزىق بولۇپ، سەپرا غەلىبە قىلغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى بايقالسا، تەرەت بوش بولمىسا بوشاتقۇچىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق سەپرا ئازايتىلىدۇ. 12 ياشتىن كىچىك بالىلاردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، قان ئېلىش ۋاقتى بەدەن كۈچلۈك بولۇش شەرتى بىلەن 14 ياش ئىكەن. بىر ياشقا كىرگەن بالىغا لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ. قان ئېلىش، سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، تەرەتنى بوشىتىش تەدبىرلىرىنى قاپارتما ئاشكارا بولمىغان ۋاقىتتىچە قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ تەدبىرلەرنى قىلىش چەكلىنىدۇ. پەقەت قان قايىنىغان بولسا، بىمار ياش بولسا، ئادىتى يار بەرسە قىلىشقا بولىدۇ. قاپارتما ئۆرلەش بىلەن تەڭ، بىمارنى ئانار ئۇرۇقىنى چايناپ سۈيىنى يۇتۇشقا بۇيرۇش لازىم. شاھتۇت ئۈجمە قىيامى گالغا پايدا قىلىدۇ. لالەئى ھەزاردىن ئىبارەت بولغان شاقائىق شارابى يۇقۇملۇق تەپلەر، چېچەك ۋە ھۆسبە كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گۈلى شەقائىقتىن 100 گىرام ئېلىپ، 500 گىرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 200 گىرام ئاق قەنت قوشۇپ شەربەت قىيامىغا كەلتۈرۈپ، كىچىك بالىلارغا ئىككى گىرام، ئانىغا ئىچكۈزۈشكە توغرا كەلسە 10 گىرام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇ دەسلەپكى مەزگىلدە ماددىلارنى سۈيۇلدۇرۇش، ساپلاشتۇرۇش، تېرە تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش، قاپارتمىلارنى تېرە يۈزىگە ھەيدەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىلگىرىكى ماھىر تېۋىپلار چېچەك ۋە سۇرۇخچىنى داۋالاشتا قاپارتما ئۆرلەشتىن ئاۋال قان ئالغان ۋە زۇلۇك قۇرتى قادالدۇرغان. ئەمما زامانىمىزدىكى ھۆكۈمالار ياشانغان ئاياللارنى ئۇنداق داۋالاشتىن قول ئۈزۈشكەن. مەن دەيمەنكى، بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بەدەندە تەپنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا قاراش لازىم. بەدەنگە تېخى قاپارتما ئۆرلىمىگەن بولسا، بىمار قان ئېلىش يېشىدا بولسا قان ئېلىش، ئۇنداق بولمىسا زۇلۇك قۇرتى قادالدۇرۇش كېرەك. ھىندىلار زۇلۇك قۇرتى قادالدۇرۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ، سوغۇقلۇقمۇ قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بۇ تەدبىر بىلەن قاپارتما چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. قاپارتما چىقىسىمۇ ئاز چىقىدۇ. قاپارتما چىققان بىرىنچى كۈنى قاپاق ئۇرۇقى شىرىسىدىن 24 گىرام، ئىسپىغۇل لۇئابىدىن ئالتە گىرام، نىلۇفەر شەربىتىدىن 24 گىرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا خاكشىدىن تۆت گىرام سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىللەردە چىلاندىن يەتتە دانە، گۇلبىنەپشىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، كەچتە 125 گىرام ئىتئۇزۈمى ئەرقى ۋە باراۋەر مىقداردىكى گاۋزىبان ئەرقىگە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئېزىپ تەمىنى چىقىرىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا قاپاق ئۇرۇقى شىرىسىدىن 24 گىرام، تاۋۇز ئۇرۇقى شىرىسىدىن 24 گىرام، ئىسپىغۇل لۇئابىدىن ئالتە گىرام، نىلۇپەر شەربىتىدىن 24 گىرام قوشۇپ، تۆت گىرام خاكشى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىككىنچى كۈنى مەزكۇر چىلانمىغا چىلاندىن يەتتە دانە. گۇلبىنەپشىدىن تۆت گىرام، كاھۇ ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىدىن تۆت گىرامدىن قوشۇپ ياكى بېھى ئۇرۇقى لۇئابىدىن تۆت گىرام ياكى ئىسپىغۇل لۇئابىدىن تۆت گىرام ياكى زىرىك شەربىتىدىن 48 گىرام ياكى سىركەنجۇبىل ساددىدىن 48 گىرام ياكى تەمرىھىندى شەربىتىدىن 48 گىرام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى كۈنىمۇ شۇ يوسۇندا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەزكۇر مىقدار چوڭلارغا بەلگىلەنگەندۇر، كىچىكلەرگە بېرىشكە تېگىشلىك بولسا تۆتكە بۆلۈپ ئىچكۈزۈش لازىم. يەنە كۆشتە قىلىنغان مەرۋايىتتىن بىمارنىڭ يېشىغا قاراپ 1~2 گىرامغىچە ئېلىپ، 84 گىرام گاۋزىبان ئەرىقى ياكى ئىتئۇزۈمى ئەرىقى ياكى كىيۇرە ئەرقىگە سېپىپ 10 دانە چىلان چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ تۆت گىرام خاكشى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چېچەك قاپارتمىسى چىقىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى مەتبۇخنى ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ: ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن ئۈچ دانە، يەرلىك ئاق ئەنجۇردىن بىر دانە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن بىر گىرام ئېلىپ، 64 گىرام ئىتئۇزۈمى ئەرقى ۋە باراۋەر مىقداردىكى گاۋزىبان ئەرىقى بىلەن قاينىتىپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا ئېزىپ تەمىنى چىقىرىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تۆت گىرام خاكشى سېپىپ ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ. ياشلارغا مىقدارىنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆپەيتىپ ئىچكۈزسە بولىدۇ. چوڭ تەرەت بوش بولسا، توختاتقۇچىلارنى ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى ھەببۇلئاستىن 12 گىرام ئېلىپ، بىر يېرىم سۇرۇخ (تېبابەت مىقدار بىرلىكى) مەرۋايىتنى ئۇنىڭ بىلەن سالايە قىلىپ، 60 گىرام پاقىيوپۇرمىقى ئەرقى بىلەن ئىچكۈزسە بولىدۇ. مادداا ئۆتكۈر بولسا پەقەت ئەرەقلەرنى ئىچكۈزۈش لازىم. غىزاسىغا دال ۋە خۇشۇكە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قاپارتما ئۆرلەشنىڭ ئالدى ـ كەينىدە، شۇنداقلا قاپارتمىلار قۇرۇغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى تەدبىرنى قىلىش لازىم: كۆك تاباشىردىن بىر گىرام، زەھرى مۆھرە خىتائىدىن بىر سۇرۇخ، پاقىيوپۇرمىقى ئەرقىدىن 84 گىرام، سالايە قىلىنغان مەرۋايىتتىن بىر يېرىم سۇرۇخ، ھەببۇلئاس شەربىتىدىن 12 گىرام ئېلىپ، بىرلىكتە ئىچكۈزۈش لازىم. خورجە دېگەن يەردىكى ئادەت بويىچە، ئەتىياز پەسلى باشلانغاندا گەدەن يىلتىزىغا بىر قانچە تال زۇلۇك قويدۇرسا بۇ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنى تەكرار قوللانسىمۇ بولىدۇ. بۇلار خەلىپە مىرزا مۇھەممەد

زامانخانىنىڭ خەلىپىسى ھەكىم مىرزا ئەلى شىرىپخانىنىڭ قوللانغان ئىلاجلىرىدۇر.

268. رۇبائىي

ھەسبەنى داۋالاشتا ئۈچ كۈنگىچە،
بەرمە چۈچۈمەل كېسەل ئېغىرلىشار.
تىرىش تەنقىيەگە دەسلەپكى كۈنى،
ئىششىسا قان ئال، كېسەل يېنىكلىشەر.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ھەسەبە.

تەرىپى: بەدەن تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان، كۆيۈشىدىغان، ئىنچىكە، قىزىل دانچىلاردىن ئىبارەت. پارسچە «سۇرۇخچە»، ھىندىچە «كىسرا» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى، ئىسسىقلىقى ۋە قايىنىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمار دائىم قىزىيدۇ، نەپىسى سېسىق پۇرايدۇ، غەم قىلىدۇ، بىئارام بولىدۇ، بىخۇدلۇق كۆرۈلىدۇ، ئۇسسايدۇ. پىشمايدۇ ياكى يىرىڭلىمايدۇ، بەلكى قاسراقلىشىدۇ، قاسرىقى بۇغداي كېپىكىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش: چېچەككە ئوخشاش ئىلاج قىلىنىدۇ. مۇسەننىف رەھمەتۇللاھى ئەلەيھى (ئاللا ئۇنىڭغا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ. يەنە «ھەسبە» نىڭ داۋالاشتا بۇيرۇلغان ئىلاجلىرى قىلىنىدۇ.

269. رۇبائىي

ھەسبە ئىللىتىدىن گەر جىگىرىڭ قان،
ئىللەتلەر دەستىدىن چەكسەڭ كۆپ پىغان،
ئىلاج قىلساڭ گەر شەربەت ۋە غىزادا
چېچەكلەر ئاچىدۇ، بولىدۇ ئوبدان.

شەرھىيسى:

خۇراساننىڭ كۆپ قىسىم شەھەرلىرى ۋە باشقا شەھەرلەرگە ئوخشاش ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل شەھەرلەردە يۇقىرىدا ئېيتىلغان مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەر ۋە غىزالار بېرىلىدۇ. تاۋۇز سۈيى ئىچىشكە بولىدۇ. ئەمما سەمەرقەند، بۇخارا ۋە باشقىلارغا ئوخشاش ھاۋاسى ھۆل سوغۇققا مايىل شەھەرلەردە شۇنداقلا ھۇرمۇز، قەندىھار، ھىندىستاننىڭ كۆپ قىسىم شەھەرلىرى ۋە باشقا شەھەرلەردە چىلاندىن 20 دانە، بەدىيان ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 10 گىرام ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىماردا غەم قىلىش خاھىشى بولسا بەدىيان ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، ھەممىنى بىر چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، 50 گىرام قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ، ئازراق گۈلاب قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت سۈيى، ئاقلانغان ماش بېرىلىدۇ. تاۋۇز

چەكلىنىدۇ. بۇلار مۇسەئىنىفنىڭ بۇيرىغان داۋالاشنىڭ خۇلاسىسىدۇر.

270. رۇبائىي

پەيدا بولسا سەندە داغ ياكى بەرەش،
زاھىر بولسا خال ۋە ياكى نەمەش،
ئىچمىسەڭ ئەگەر سەن سۇرگە دورىسى،
ساقلىق شارابىنى ئىچىشىڭ بەك تەس.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: (1) داغ چۇشۇش.

تەرىپى: بۇ يۈز رەڭگىنىڭ قارامتۇللۇققا ئۆزگىرىشى، سىيلىغاندا كۆك داغلارنىڭ مەلۇم بولۇشىدۇر. پارسچە «تاش»، ھىندىچە «جەھائىن» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا خاراكتېرلىك بۇخاراتلارنىڭ يۈز تېرىسىگە ئۆرلىشى، تېرە تۆشۈكچىلىرىنىڭ تارلىقىدىن شۇ يەردە تۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى: شەكلىگە قارا، ھالىنى سورىما، چۈنكى ئاشكارىغا بايان نە ھاجەت.

داۋالاش: تۇرۇپ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، باقىلە ئۇنى قاتارلىقلارنى سىركىگە چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭغا ئاچچىق بادام مېغىزى، ئاچچىق قۇستە، ئىكلىلمىلىك، كەتىرا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قوي سۈتى بىلەن مەلھەم قىلىپ داغقا سۈركىلىدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

(2) بەرەش

تەرىپى: بۇ يۈزدە پەيدا بولىدىغان كۈنجۈت دانىسى چوڭلۇقىدىكى قارا رەڭلىك ئۇششاق مۇدۇرلەردىن ئىبارەت. رەڭگى بەزىدە قىزىلغا مائىل بولىدۇ. بەزىدە كۆككە مايىلمۇ بولىدۇ. پارسچە «كۈنجۈدەك»، ھىندىچە «تىل» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كۆيگەن سەۋدا خاراكتېرلىك قان سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆپرەك يۈزدە پەيدا بولىدۇ، ئۇششاق بولۇپ، يۇمىلاق ياكى بۇرجەكلىك بولىدۇ.

داۋالاش: ئاق سەممۇلفاردىن بىر سۇرۇخ (مىقدار بىرلىكى)، سوھاگا چوكيا (بىر خىل دورا)دىن ئۈچ گىرام، ئاق سەندەلدىن 12 گىرام ئېلىپ، گۈلاب بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ، تۇرۇپ ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. زۆرۈر بولغان مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، گۈلاب بىلەن سالايە قىلىپ يۈزگە سۈركەپ ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە بۇغداي كېپىكىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيى بىلەن يۈز يۇيۇلىدۇ. دورىنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

(3) نەمەش.

تەرىپى: بەدەن تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان قارا ياكى قىزىلغا مايىل يۇمىلاق شەكىللىك

بىر خىل داغدىن ئىبارەت. ھىندىچە «لىھسىن» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا خاراكتېرلىك قان ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆپ ھاللاردا يۈزدە پەيدا بولىدۇ، بەزىدە باشقا ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ. شەيخۇر رەئىس ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا مەرھۇمنىڭ ئېيتىشىچە، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولغىنى «نەمەش» دەپ، قارىغا مائىل بولغىنى «بەرەش» دەپ ئاتىلىدىكەن.

داۋالاش: رۇبائىيدا ئېيتىلغان مەزكۇر تۆت خىل كېسەلنى داۋالاش ئۈچۈن، دەسلەپتە قان ئېلىنىدۇ، ئارقىدىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە ۋە مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سەۋدا خىلتى سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئارقىدىن تازىلاش رولى بولغان زىماتلار چېپىلىدۇ. يۈز رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى شامال ۋە سوغۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئاقلانغان باقىلە، كۇرۇسنە ئۇنى، تۇرمۇس ئۇنى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، نوقۇت ئۇنى، نىشاستە، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭ بىلەن سۈيۈقلۇق تەييارلاپ يۈز يۇيۇلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، ئىللىتىپ پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمى، مائۇللەھمى، ئەنجۈر، ئاق ئۈن نېنى، يېڭى سۈت، رەيھان شارابى، سۈت قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىترىفىل سەغىر، ھېلىلە مۇراببىاسى ئىستېمال قىلدۇرسا رەڭگىرويىنى نۇرلاندۇرىدۇ. شارابقا زەپەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ ئىچكۈزسە پايدا قىلىدۇ. ئەمما ياز پەسلىدە زەپەرنى 1.5 گىرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

(4) خال.

تەرىپى: سېرىق، قىزىل ياكى كۆككە مايىل ئۇششاق قارا داغلاردىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەۋدا خاراكتېرلىك دۇغ خىلىت سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: مەلۇم ھەجىمدە بولۇپ، بەدەن تېرىسىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ كۆرسىتىشىچە، خالنى داۋالاش ئۈچۈن، سۇفۇپى ھېلىلە سىياھنى شاھتەررە سۈيى بىلەن بىرلىكتە بىر قانچە كۈن ئىچىپ سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلسا پايدا قىلىدىكەن. ئەمما مۇسەننىق (ئاللا ئۇنىڭ گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلسۇن)نىڭ بۇيرۇشىچە مۇسھىل دورىسىنى ئىچكەندىن كېيىن، ھېلىلە مۇراببىاسىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش لازىم ئىكەن. غىزاسىغا ياش توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، ھۆل يۇمغاقسۈت ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. نىشاستە، باقىلە، توخۇ تۇخۇمى شاكىلى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، مەدەستان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئاقلانغان بادام مېغىزى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارپا يارمىسى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، كەچتە سۈركەپ ئەتىسى ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈرۈپ يۇيۇۋېتىلىدۇ.

مەلۇم بولغايكى، داغ چۈشۈش مەنىي سۈيۈلغان ۋە مەنىي ئېقىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندىن كېيىنمۇ پەيدا بولىدۇ. شۇنداقلا تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ بىمارى ۋە ھامىلىدار ئاياللاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنى داۋالاشتا سەۋەبىنى تېپىپ، ئۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

271. رۇبائىي

پەيدا بولسا بەھەق سۇركە ئۇنىڭغا،
تىزاپ، مۇسھىلدىن كېيىن ئارقا ـ ئارقا.
يوقىلار شۇ چاغ تەندىكى بۇ ئىللەت،
كېلىپ ساقلىق، يوقىلار غەم ۋە غۇسسا.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: بەھەق.

تەرىپى: بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كۆپ ھالللاردا ياشلاردا پەيدا بولىدۇ. ھىندىچە «سىيۇھان»، «چىپ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاق، قارىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

سەۋەبى: ھەر ئىككىسىگە تەستە ھەزىم بولىدىغان قويۇق نەرسىلەرنى يېيىش سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، تېرىدە ئۇششاق، يۇمىلاق ئاق داغلار بىراقلا پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي كېڭىيىدۇ. قارىسىنىڭ ئالامىتى شۇكى، تېرىدە قارا داغلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭغا تېرىگە كۆيگەن سەپرانىڭ ئۆرلىشى سەۋەبچى بولىدۇ. تېرىنى يىرىكلەشتۈرىدۇ، تېرىسىنى ئۇۋۇلىسا كېپەككە ئوخشاش قاسراقلار ئاجراپ چۈشىدۇ، ئارقىدىن قىزىرىدۇ.

داۋالاش: ئاق بەھەقنى داۋالاشتا بەلغەم، قارا بەھەقنى داۋالاشتا سەۋدا بىر قانچە قېتىم تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئارقىدىن تىزاپى پارۇق سۈركىلىدۇ. ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى شۇكى، ئاق زاكىتىن 500 گىرام، شوردىن 250 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، مۇھەۋۋىسانلارنىڭ قائىدىسى بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ. ھەزرىتى مەرھۇم ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ ئېيتىشىچە، قارا بەھەقتە تېرە تېزلا قارىدايدىكەن، ئۇنىڭدا خاللار بولمايدىكەن، بۇ چاغدا نۆشۇدۇرنى سۇغا چىلاپ سۈيىنى سۈركىسە، باقىلەنى لىمون سۈيى بىلەن ئېرىتىپ زىمات قىلسا تېرىنى تېزلا سۇزۇلدۇرىدىكەن. ئۇنىڭ كۆرسىتىشىچە تىزاپى پارۇقنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق ئىكەن: يېشىل زاكىتىن 250 گىرام ئېلىپ، ساپ شوردىن 125 گىرام ئېلىپ، بىر دانە ساپال قاچا ياكى قازانغا تۆكۈپ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتسا بولىدۇ.

272. رۇبائىي

بەرەسنى يوقاتماقچى بولغان كىشى،
ياز، كۈز ھەم باھارنى قولدىن بەرمىدىڭ.
بۇ ئىللەت ئىلاجنى قوبۇل قىلىسىدى،
جېنىڭ بىلەن خالاسلىق ئىزدەر ئىدىڭ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ئاقكېسەل.

تەرىپى: بەدەن تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان ئاق ياكى قارا بولغان چوڭقۇر داغلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۈندىن ـ كۈنگە كېڭىيىدۇ ۋە ئىچكى تەرەپكە چوڭقۇرلاپ ماڭىدۇ. پۈتۈن

بەدەنگە تارقالسا ساقىيىشى مۆجىزە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل پەيدا بولغان ئورۇنغا يىڭنە سانجىسا بەھەقنىڭ ئەكسىچە قان چىقمايدۇ.

داۋالاش: مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەببى شۇكىنىڭ سىناقتىن ئۆتكەنلىكىنى ئېيتقان ئىدى.

ھەببى شۇكىنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۇشەر چاتقىلى يىلتىزى پوستىدىن 72 گىرام، ئىتياشقى ئۇرۇقىدىن 36 گىرام، شۇك، يەنى سەنكىيادىن ئىككى گىرام ئېلىپ، ھەممىنى زەنجىۋىل سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ تېرىق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كىمرى، يەنى ياۋا ئەنجۈر سۇفۇپىمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بابچىدىن 125 گىرام ئېلىپ، موزايلىمىغان قىزىل كالا سۈيدۈكىگە 21 كۈن چىلاپ قويۇپ قۇرۇتۇپ، ئاقلاپ سالايە قىلىپ ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا ياۋا ئەنجۈر دەرىخى پوستى سۇفۇپى ۋە باراۋەر مىقداردىكى ناھايىتى كونىرىغان نىب دەرىخى قوۋزىقى سۇفۇپى قوشۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر بولغاندا ھەر قېتىمدا ئۇنىڭدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، 72 گىرام يۇلغۇن سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ. سۈت، گۆرۈچ، قېتىق، چۈچۈمەل نەرسىلەر، يەل ۋە بەلغەم كۆپەيتىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تەمرىھىندى ئۇرۇقچىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا ئۈچ كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئاقلاپ، مېغىزىنى ئايرىپ ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا باپچى قوشۇپ سۇ بىلەن ياخشى سالايە قىلىپ ساقلاپ قويۇپ، زۆرۈر بولغاندا بەرەس داغلىرىغا سۈركىسە ھەپتىگىچە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كۆپ قىچىشتۇرۇپ ئاۋارە قىلسا ئىككى ـ ئۈچ ـ توختاتقاندىن كېيىن قايتا زىمات قىلسا بولىدۇ. تېرىدە قىزىللىق پەيدا بولۇپ، سۇ كۆتۈرۈلگەندىن كېيىن، زىمات قىلىشنى توختاتسا شىپالىق بەرگۈچى ئاللا خالىسا كېسەل ساقىيىدۇ. ئەگەر مەزكۇر دورىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن، تېرە قىچىشمىسا، نە قىزارمىسا ئۈچ گىرام باپچىنى 60 گىرام سۇغا كەچتە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈيىنى ئىچسە، باپچىنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاشۇرۇپ، 12 گىرامغا يەتكۈزۈپ 40 كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا، ئارقىدىن ئۇنى زىمات قىلسا كېسەل شىپا تاپىدۇ. ئاملە بىلەن باپچىنى سالايە قىلىپ مۇۋاپىق قاچىغا سېلىپ ساقلاپ، چىرىپ قۇرتلىغاندا قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىقراق، تەسىرى تېزرەك بولىدۇ. ئاق داغ بار ئورۇندا ئالىقان چوڭلۇقىدا قاتتىقلىق پەيدا بولسا، مەزكۇر دورىنى قەغەز لىمون ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ زىمات قىلسا بولىدۇ. فالسە دەرىخى قوۋزىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا باپچى قوشۇپ سالايە قىلىپ، 7~15 كۈنگىچە بىر كېچە ـ كۈندۈزدە يەتتە قېتىم زىمات قىلسا، ئارقىدىن زىمات قىلىشنى توختاتسا، ئېپىتىشلارغا قارىغاندا، زىمات قىلىشنى توختاتقاندىن باشلاپ 20 كۈندىن

كېيىن تېرىنىڭ رەڭگى ئەسلىي ھالىتىگە قايتىدىكەن. قالغىنىنى ئاللا ئەڭ ئوبدان بىلىدۇ.

ئۆلىمالارنىڭ پېشۋاسى، كامالەتكە يەتكەنلەرنىڭ ۋارىسى، يېتەكچىم ۋە خوجام ئابدۇل ئەلىم لوھارۋىي ھەزرەتلىرى بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بىر نۇسخا ئىجاد قىلغان بولۇپ، تۆۋەندە ئۇنى بايان قىلىمەن:

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كالا بەچۇۋا (بىر خىل دورا)دىن 500 گىرام، باپچىدىن 750 گىرام ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈرمىدەك سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا چۆكۈشكۈدەك مىقداردا يامغۇر سۈيى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە (يامغۇر سۈيى تېپىلسا تېخى ياخشى، تېپىلمىسا يامغۇر سۈيى ئارىلاشقان قۇدۇق سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە)، ئۇنتۇلۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئۇنى ئىچكەن كۈننى خاتىرىلەپ قويۇپ، تاكى 40 كۈنگىچە شۇ يوسۇندا ئىچسە، دورا ئىچكەن مەزگىلدە ئىچىنىڭ سۈرگەن - سۈرمىگەنلىكىگە دىققەت قىلسا، مەزكۇر ئالتە گىرام بىلەن ئىچى سۈرمىگەن بولسا، ئۇنىڭغا يەنە ئۈچ گىرام قوشسا، ئۇنىڭ بىلەنمۇ ئىچى سۈرمىسە يەنە قوشۇپ ئومۇمىي مىقدارىنى 12 گىرامغا يەتكۈزسە، بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولۇپ، 12 گىرام بىلەنمۇ ئىچى سۈرمىسە ئۇنىڭغا يەنە ئۈچ گىرام قوشسا، ئىچى سۈرگەن مىقدار بىلەن كۇپايىلىنىپ، شۇ مىقدار بويىچە 70 كۈنگىچە ئۇدا ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ. ئۇنى 40 كۈنگىچە ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭدىن تۆت كۈن ئىلگىرى ياكى كېيىن ئاقكېسەل بار ئورۇن، يۈز ۋە باشقا ئورۇنلار قارىدىسا غەم قىلماسلىق لازىم، چۈنكى رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ساقىيىشقا باشلىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بىمارنىڭ غىزاسىغا بۇغداي نېنى، يۇيۇلغان ماش ئېشى بېرىلىدۇ. ئەگەر سامساق ياكى پىياز بىلەن يەرلىك ئورۇننى داغلىسىمۇ بولىدۇ. ئەمما قارىمۇچ ۋە قىزىلمۇچتىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەگەر بىمار ئاقلانغان ماش ئېشىنى خالىمىسا ئوغلاق گۆشىنى پىشۇرۇپ گۆشىنى يېسە ياكى شورپىسىغا بۇغداي نېنى چىلاپ يېسە بولىدۇ. تۇز، پىياز، زەرچۇۋە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەمما قارىمۇچ بىلەن قىزىلمۇچتىن پەرھىز قىلىش لازىم. بۇ ئىككى غىزادىن باشقا غىزالار ئىچىدە مېۋىلەر، كۆكتاتلار، تاتلىق، ئاچچىق نەرسىلەر ۋە باشقىلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ھەتتا ئۇلارنى ئېغىزغا تەگكۈزۈشكىمۇ بولمايدۇ. شۇنداق قىلسا شىپالىق بەرگۈچى ئاللا خالىسا شىپالىق تاپىدۇ. دورا ئىستېمال قىلىپ تۆت ياكى بەش كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، تەبرىد نۇسخىسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەبرىد نۇسخىسى: كاھۇ، كاسىنە، ئىككى خىل تەرخەمەك، يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، ناۋات قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى زىمات باللاردىكى بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ: مەستىكى، قىزىل زەرنىخ، شەب يەمەنى، سېرىق گۈڭگۈرت، زەيتۇننىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، زەيتۇننى ھەسەل ۋە سىركە بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

273. رۇبائىي

پىتلاش كېسەللىكىدىن تارتساڭ ئازاب،
شۇ سەۋەب غەم جامىدىن ئىچسەڭ شاراب،
قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئىللەت چاڭگىلىدىن،
سۈرگىن مەلھەم قىلىپ زەيتۇن ھەم سىماب.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: پىتلاش كېسىلى (قەمقام).

تەرىپى: بەدەن پىتلاپ قېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ھىندىچە «جەمجۇن» دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى، قۇرۇق ئەنجۇرگە ئوخشاش ئۇفۇنەتلىك ماددىلارنى تېرىگە ھەيدەيدىغان نەرسىلەرنى يېيىش، تېرىنى يۇماسلىق ۋە كىر ـ مەينەت ساقلاش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: پىتلار تېرە تۆشۈكچىلىرىگە چاپلىشىپ تۇرىدۇ. شۇنچىلىك دەرىجىدە زىچ چاپلىشىپ تۇرىدۇكى، ھەرىكەت قىلمىغان سەۋەبتىن، قارىسا خۇددى ياللۇغلانغان چاچ يىلتىزىدەك مەلۇم بولىدۇ. ئۈستىگە قىزىق سۇ قۇيسا، بېشىنى كۆتۈرۈپ مېڭىپ چىقىدۇ ۋە ناھايىتى قىچىشىدۇ.

داۋالاش: رۇبائىيدا ئېيتىلغان مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سىمابتىن 12 گىرام، سالايە قىلىنغان خېنە، زەيتۇن يېغى ياكى سېرىق ياغنىڭ ھەربىرىدىن 25 گىرام، سۇ بىلەن ئۈچ قېتىم يۇيۇلغان ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىدىن 50 گىرام ئېلىپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ سىماب ئۆلگەنگە قەدەر قول بىلەن سۈرۈپ مەلھەم قىلغاندىن كېيىن، كەچتە ئەزاغا سۈركەپ، ئەتىسى ئەتىگەندە مۇنچىدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. مەن دەيمەنكى، 12 گىرام سىمابقا پان دەرىخى ئەرقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرسا كۇشتە بولىدىغان بولۇپ، ئۇنى پاختا ياكى يۇڭ يىپقا ئارىلاشتۇرۇپ شوينا ئېشىپ، چاچ، بەل ياكى بويۇنغا ئېسىپ قويسا پىتنى يوقىتىدۇ، بۇنى مەن سىناقتىن ئۆتكۈزگەن. يەنە مەدەستاندىن ئالتە گىرام، سىمابتىن 12 گىرام ئېلىپ سالايە قىلىپ، يەسمەن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ بەدەنگە سۈركىسە ۋە ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بۇ ئىللەتنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

274. رۇبائىي

كۆپ تەرلەشتىن زارلانسا قايسى كىشى،
زاھىر بولسا گەر تېنىدە بەتھاللىق،
بولمىسا گەر تەرى بەتبۇي سۈركىسۇن،
سەندەل، غورا سۈيى يېتەر خوشاللىق.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆپ تەرلەش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەرىپى: كۆپ تەرلەشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ھەزىمدىن ئاجىز كېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەندە كۆرۈنەرلىك ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىف رەھمەتۇللا ئەلەيھى (ئاللا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

يېتەكچىم، خوجام ھەزرىتى شاھ ئابدۇل ئەلىم لوھارۋىي رەزىيەللا ئەنھۇ (ئاللا ئۇنىڭدىن رازى بولسۇن) بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ، ئىككى يىلغىچە داۋالاشقان ئىدى. بۇ جەرياندا ناھايىتى كۆپ تەرلەپ كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ كەتكەن. شۇ ھالدا ھەرەمگە سەپەر قىلىشقا تەييارلىق قىلغان. ھەر ئىككىسى ئايغىچە دېڭىز سەپىرى قىلغان. ئەمما تەقدىردە ئورۇنلاشتۇرۇلۇشقا ئاساسەن ھاۋا كېلىماتىنىڭ ماس كەلمەسلىكى سەۋەبىدىن ئىسكەندەر دەرۋازىسىغا كەلگەندە قايتىپ كېتىشكە مەجبۇر بولغان. بومباي ئۆتنىڭگە يەتكەندە ھەج ۋاقتى ئۆتۈپ كەتكەن بولغاچقا، شۇ يەردە تۇرۇشقا تېگىشلىك بولغان. ھىندىستان ھاجىلىرى ھەج پائالىيەتلىرىنى ئادا قىلىپ قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، مەۋلانا ئابدۇل قەييۇم دېھلىۋىي (ئاللا ئۇنىڭ سايىسىنى كەڭ قىلسۇن) ۋە باشقا ئۆلىمالار مەزكۇر ھەزرەتنى بوپال دېگەن يەرگە ئېلىپ بېرىشنى قارار قىلىشقان، چۈنكى، شۇ يەردە ئۇنىڭ كېسىلىگە ئىلاج قىلغىلى بولىدىكەن. ئەمما تەقدىردە ئۇ زاتنىڭ شۇ يەردە يېتىشى بېكىتىلگەن بولغاچقا، ئەجەل چاقىرىقىغا ئاۋاز قوشقان. شۇنداق قىلىپ ئۇنى ھىجرىيە 1266 ـ يىلى مۇھەررەم ئېيىنىڭ 18 ـ كۈنى جاھانگىر ئاباد زېمىنىغا دەپنە قىلىشقان.

275 . رۇبائىي

مۇسھىل ئىچ قولتۇقۇڭ پۇرىغان كىشى،
مەرتەڭ، ئالما يوپۇرمىقى سۈيى ھەم،
تۇتىيالاردىن تاپارسەن شىپالىق،
سۈركىسەڭ گەر ئۇلارنى قىلىپ مەلھەم.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: قولتۇق پۇراش.

تەرىپى: قولتۇقنىڭ پۇرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يۈرەك ئەتىراپىدىكى مەلۇم خىلىتنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى ياكى ھىڭ، سامساق، شۇمشا ئۇرۇقى ۋە قىچىغا ئوخشاش ئوفۇنەتلىك ماددىلارنى تېرە يۈزىگە قوزغايدىغان ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى جۇنۇب بولغاندىن كېيىن يۇيۇنماسلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك ۋە باشقىلارنىڭ سېسىق پۇرىشىدەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بەدەندىكى ناچار كېرەكسىز ماددىلار ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. خىلىتلارنىڭ

ئۆتكۈرلۈكى پەسەيتىلىدۇ. بۇ جەھەتتە نارجىل دەرياسى ئىستېمال قىلىش پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەنلىكىنى بايقىدىم. ئۇنىڭدىن باشقا غۇسلى قىلسا، مۇسەننىق مەرھۇم بۇيرىغان مەلھەمنى سۈركىسە بولىدۇ.

276. رۇبائىي

كۆيسە ئوتتا قولۇڭ، پۇتۇڭ يا ئەزا
تەييارلىغىن سالايە قىل كافۇرنى،
ئارىلاشتۇر سىركە، سوۋۇت مۇز بىلەن،
سۈرگىن پات ـ پات، كۆرسەڭ پايدىسىنى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: كۆيۈك.

تەرىپى: ئوت بىلەن كۆيۈشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەدەنگە ئوت ياكى باشقا قىزىق نەرسىنىڭ چۈشۈشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىش، سۇلۇق قاپارتما كۆتۈرۈلۈش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىق (ئاللا ئۇنىڭ گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلسۇن) بۇيرىغان تەدبىر قىلىنىدۇ ياكى ھەببى مۇسەككىن سالايە قىلىنىپ سۈركىلىدۇ. ھىندىچە «پوي» دېيىلىدىغان ئۆسۈملۈك يېڭى كۆيگەن ئەزاغا سۈركىلىدۇ. يەنە خېنە گۈلىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە شاخلىرىنى سالايە قىلىپ زىمات قىلسا پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن. زەرچۆۋە بىلەن قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيگەن ئەزاغا سۈركىسە ياكى كۆيگەن ئەزانى قۇرۇق ئۇنغا كۆمۈپ سوۋۇتسا ياكى ئالما يوپۇرمىقىنى ئېزىپ كۆيگەن ئەزاغا سۈركىسە ياكى ھەسەل سۈركىسە ياكى كافۇردىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ كۆيگەن ئەزاغا سۈركىسە كۆيۈشۈشنى دەرھال پەسەيتىدۇ، قاپارتما ئۆرلەشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن.

277. رۇبائىي

دائۇلھەييە ئىللىتىدىن بەت بولساڭ،
ياكى دائۇسسەئلەپتىن زارلانساڭ،
شىپالىق يۈز كۆرسەتكەي سۈرئەت بىلەن،
كېسەللەنگەن ئورۇنغا ئەنسىل سۈرسەڭ.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: (1) چاچ چۈشۈش ۋە كېپەكلىشىش (دائۇلھەييە).

تەرىپى: چاچنىڭ چۈشۈشى ۋە كېپەكلىشىشدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: تۆت خىل خىلتتىن ھاسىل بولغان ناچار ماددىنىڭ تېرە ۋە چاچ يىلتىزىدا تۇرۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قايسى خىلت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ ئالامەتلەر

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قايسى خىلتتىن پەيدا بولغان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا قان ئېلىش، ئىچىنى سۈرۈش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ياغلىنىدۇ. ئۇۋۇلىتىدۇ. مۇناسىۋەتلىك مەلھەملەر چېپىلىدۇ. جالىنۇسنىڭ نۇسخىلىرىدىن بولغان سىيادان يېغى دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۆئلەپ سەۋەبىدىن چاچ چۈشكەن ئورۇنغا چاچ ئۈندۈرۈشتە ئەڭ ياخشى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. داغ، بەھەق، بەرەس كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ. چىشلارنىڭ كەمتۈكلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زېھىنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنى 100 كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كۈنىگە 3~6 گىرامغىچە مىقداردا ئىستېمال قىلسا چاچ ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەيزنى ھەيدەيدۇ. يوقالغان باھ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئەنىن كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ. زەكەرنى قاتۇرىدۇ. تالنىڭ قاتتىقلىقىنى تارقىتىدۇ.

مەزكۇر ياغنى تەييارلاش ئۇسۇلى: سىيادانىدىن 130 گىرام، ھىڭدىن 30 گىرام، شېكەردىن 15 گىرام، نۆشۇدۇردىن ئۈچ گىرام، ئاچچىق بادام مېغىزىدىن 10 دانە ئېلىپ، جۇۋاز بىلەن يېغى تارتىلىدۇ ياكى ئەرەق قازىنى بىلەن يېغى ئايرىۋېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەينەك قاچىدا ساقلاپ قويۇپ زۆرۈر بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

(2) دائىرىلىك چاچ چۈشۈش (دائۇسسۆئلەپ)

تەرىپى: چاچنىڭ تۆكۈلۈشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يۇقىرىدىكى بىلەن ئوخشاش.

ئالامىتى: چاچ چۈشكەن ئورۇننىڭ تېرىسى پارقىراق بولىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدىكى بىلەن ئوخشاش.

278 . رۇبائىي

گەر ئالدىرىسا چاچنىڭ ئاقىرىشى،
ئىلاج قىلىشقا يەتسە گەر قۇدرىتى،
ھۆللۈك يەتكۈزگۈچىلەردىن باشقىنى
ئىشلەتسە كۆرۈلەر تېزلا پايدىسى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىشى.

تەرىپى: چاچنىڭ قېرىشتىن بۇرۇن ئاقىرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن پەيدا بولۇشى ئاز كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: سەۋەبچى خىلتنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئېغىزنىڭ قۇرۇشى، بەدەننىڭ ئورۇقلىشى بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، كۆپ قان ئالدۇرۇش، كۆپ جىما قىلىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. چۈنكى

بۇلارنىڭ ھەممىسى قىرىلىقنى تېزلىتىدۇ. ئۇنىڭغا قۇرۇقلۇق سەۋەب بولغان بولسا، قۇرۇقلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن، ئۈزۈم ۋە تاۋۇزغا ئوخشاش ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەلۇم بولغايكى، چاچنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالدا ئاقىرىشى كۆپ ھاللاردا بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدىغان بولۇپ، مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىيغا داۋائۇس سەنە تەييارلاپ بېرىلگەن. ئۇنىڭ تەركىبىنى مەزكۇر ھەزرەتنىڭ چوڭ ئوغلى موۋلۇۋى مەقسۇد ئەلىدىن ئالغان ئىدىم، ئۇ تۆۋەندىكىچە: ھېلىلە كابۇلى پوستىدىن 190 گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 120 گىرام، قارا ھېلىلىدىن 190 گىرام، ئاقلانغان ئامىلە، پىلپىللارنىڭ ھەربىرىدىن 110 گىرام، زەنجىبىل، پىلپىل پىلتىزى، نارمىشكى، لاچىندانە، قاقىلە، كاۋاۋچىن، بالادۇر، ئۇشەقلەرنىڭ ھەربىرىدىن 60 گىرام، ئۇرۇقى ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 35 گىرام. ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 70 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 1750 گىرام ناۋاتنى قىيام قىلىپ تالقانىنى ئۇنىڭ بىلەن يۇغۇرۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا 360 دانە ھەب قىلىپ تاكى بىر يىلغىچە ھەر كۈنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەزرىتى ئۇستازىم ئۇنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى «قارابادىن كەبىر»گە ھاۋالە قىلغان، شۇ يەردىن ئېلىش لازىم.

279 . رۇبائىي

پەيدا بولسا چىچىڭدا گەر بۇدۇرلۇك،
تۇغۇلسا دىلىڭدا ئىلاجغا ھەۋەس،
ئال بادام يېغى، ئىسپىغۇل لۇئابى،
سۈركىگىن چىچىڭغا ھەر دەم ھەر نەپەس.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چاچنىڭ بۇدۇرلۇكى.

تەرىپى: چاچنىڭ قارا تەنلىكلەرنىڭ چىچىغا ئوخشاش زىيادە بۇدۇر بولۇشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قۇرۇق ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سېمىز ئوت، تاۋۇزغا ئوخشاش ھۆل سوغۇق نەرسىلەر پايدا قىلىش، ھەسەل، زەنجىۋىلگە ئوخشاش قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەر زەرەر قىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئىسپىغۇل لۇئابىغا بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا كۆپ سۈركىلىدۇ.

280 . رۇبائىي

چاچ يېرىلىش كەلتۈرسە بىئارامىلىق،
دەيمەن ساڭا ئەگەر بولساڭ ئەقىللىق.
سېرىق ياغقا بىر قىل لۇئابى خىتمى،
سۈركىگىن چاچقا، ئىلاجدۇر دەلىللىك.

www.uyghurkitap.com

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چاچ يېرىلىش.

تەرىپى: چاچنىڭ يېرىلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىز - بۇرۇن قۇرۇشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەئنىق مەرھۇم (ئاللا رەھىم قىلسۇن) بۇيرىغان تەدبىرنى قىلىش لازىم. مەلۇم بولغايكى، چاچ ئۇندۇرۇش زۆرۈر بولسا توخۇ تۇخۇمى يېغىنى سۈركىسە چاچ ئۇندۇرىدۇ.

تۇخۇم يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇخۇم سېرىقىنى پىشۇرۇپ، قول بىلەن ئۇۋۇلاپ ئۈستىگە سالايە قىلىنغان نۇشۇدۇر تۆكۈلىدۇ. گىل ھېكمەتكە ئورالغان بوتۇلكىغا ئېلىپ، بوتۇلكا ئېغىزى ئات قىلى ياكى خورما تالاسى بىلەن ئېتىلىدۇ. مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى بىر دانە قاچىنىڭ ئوتتۇرىنى تېشىپ، بوتۇلكىنىڭ ئېغىزىنى ئۇنىڭغا دۈم كۆمتۈرۈپ ئاستىدىن چىقىرىلىدۇ ۋە چىڭىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئاستىغا يەنە بىر دانە قاچىنى قويۇپ ياغنىڭ سىرغىپ يىغىلىشىغا شارائىت يارىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بوتۇلكىنىڭ تېنىغا ئوت يۈركەپ قىزىتىپ، يېغى تۆۋەندىكى قاچىغا تامدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، شۇ ياغنى باشقا سۈركىسە ئىككى ھەپتىدە چاچ ئۇندۇرىدۇ.

281. رۇبائىي

ئورۇقلىقىڭ كۆپ ئايان بولغان كىشى،
داۋا ئۈچۈن ئېيتىمەن بىر ئىلاجىنى.
ئەيش - ئىشرەت بىلەن ئۆتكۈزمە ئۆمرۈڭنى،
كۆپ قىلمىغىن جىنسىي مۇناسىۋەتنى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: زىيادە ئورۇقلۇق.

تەرىپى: زىيادە ئورۇقلۇقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: قان ئازلىق ۋە باشقا سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قايسى سەۋەبتىن پەيدا بولغان بولسا، شۇنىڭغا ماس ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبچى ئامىل يوقىتىلىدۇ. ئارقىدىن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان كۈچلۈك تائام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بەدەنگە سۈركىلىدۇ. كۆڭۈلنى ئاچىدىغان ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇنى چۈشىنىڭ.

بۇ كېسەلگە مائۇلجەبىن ئالاھىدە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بۇ ھەقتە ئايرىم بىر رىسالە يازغان ئىدىم. تۆۋەندە ئۇنى ھۆزۈرۇڭلارغا تەقدىم قىلماقچىمەن. ئۇ ئىلاج دەستۇرى بولۇپ، كۆپ كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

ناھايىتى شەپقەتلىك ۋە مېھرىبان ئاللانىڭ نامى بىلەن باشلايمەن

بارلىق ھەمدۇ سانا ئالەملەرنىڭ پەرۋەردىگارى ئاللاغا، دۇرۇد ۋە سالام ئەنبىيالارنىڭ ئەۋزىلى، پەيغەمبەرلەرنىڭ تۈگەنچىسى ۋە ئاخىرى، ئۇنىڭ ئەھلى ـ ئەۋلادلىرى ۋە بارلىق ساھابىلىرىغا بولسۇن. ئابدۇل ئەلىم نەسرۇللاخان ئەھمەدىي خىشىگىي خۇرجۇۋىي (ئاللا ئۇنىڭ، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلسۇن، ئۇنىڭغا ۋە ئۇلارغا ياخشىلىق قىلسۇن) ئېيتىدۇكى، بۇ تېبابەتنى ئىزدىگەن ئادەمنىڭ قولىغا كەلتۈرۈشى زۆرۈر بولغان مائۇلجەبىننى ئىشلىتىش قائىدىلىرى ھەققىدىكى رىسالىدۇر (ئى ئاللا ئۇنىڭغا مەدەت بەرگىن، ئىشلىرىنى خالىس قىلىشقا نېسىپ ئەتكىن). بىلگىنكى، مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي مائۇلجەبىننى ئىشلىتىش ھەققىدە شۇنداق دېگەنكى، ياش، قىزىل رەڭلىك، كۆك كۆزلۈك، تېپىلمىسا قارا رەڭلىك، قارىلىقى ئازراق، تېنى ساغلام، ئەيىبسىز، ئىككىدىن ئارتۇق ئوغلاقلىمىغان، ئوغلاقلىغىنىغا 40 كۈن بولغان ئۆچكىنىڭ سۈتىدىن 250 گىرام سېغىلىدۇ. سۈتنى سېغىشتىن بىر قانچە كۈن بۇرۇن، ئاز دېگەندە بىر ھەپتە بۇرۇن ئۆچكە ئىتىئۇزۇمى، كۆك شاھتەررە، كۆك ئارپا ھەمدە سېمىزئوت، كاھۇغا ئوخشاش سوغۇق كۆكتاتلار بىلەن بېقىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈتى سېغىلىپ كۈمۈش قاچا، ساپال قاچا، تاش قاچا ياكى قەلەيلەنگەن مىس قاچىغا ئېلىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ قاينىتىلىدۇ. ئۈچ ياكى تۆت قېتىم قاينىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا تاتلىقلىقى بىلەن سىركە تەركىبى باراۋەر ياكى ئازراق بولغان، چۈچۈمەللىكى ياخشى بولغان سىركەنجۇبىل ياكى ئۈزۈم سىركىسىدىن 12 گىرام ياكى لىمون سۈيى ياكى غورا سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، مەسىلەن: ئۈچ گىرام لاھور تۇزى، سانبەھرى تۇزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، سىركىگە ئەپتىمۇن، قارا ھېلىلە، تۇز چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئەتىسى ئەتىگەندە پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈتكە قوشسا ياخشىراق بولىدۇ. دەيدۇ. ئەمما بۇ چاغدا سىركەنجۇبىل قوشۇشقا ئېھتىياج قالمايدۇ. سۈت ئۇيۇغاندىن كېيىن، قاچا ئوتتىن چۈشۈرۈلۈپ، ئۈچ قات رەختكە تۆكۈپ ئۇنىڭدىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئايرىلغان سۈيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ يەنە بىر ـ ئىككى قاينىتىلىدۇ. ئەگەر بىماردا سەپرا غالىب بولسا، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئۇنىڭغا نىلۇپەر شەربىتى، چىلان شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق بولغىنى قوشۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈتنى قاينىتىش جەريانىدا يەرلىك ياكى ھىندىچە «كىمرى» دەپ ئاتىلىدىغان ياۋا ئەنجۈر ياغىچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇ تېپىلمىسا خورما ياغىچىنىڭ قوۋزىقىنى سويۇۋېتىپ ئۆچىنى تۆت پارچە قىلىپ ئارىلاشتۇرسىمۇ بولىدۇ. بىمارغا ھەر كۈنى 20 ~ 40 گىرامغىچە ئىچكۈزۈپ تەدرىجىي كۆپەيتىپ 250 گىرامغا يەتكۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقىغا قاراپ مىقدارى ئاز ـ كۆپ قىلىنىسىمۇ بولىدۇ. مائۇلجەبىننى 21 كۈن ياكى 40 كۈن ئىچكۈزۈش ياكى ئۇنىڭدىن قىسقىراق ۋاقىت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچكۈزۈش تېۋىپنىڭ رايىغا باغلىقتۇر.

ئىزاھات: مائۇلجەبىندىن چىقىرىلغان ئەرەقتىن دەسلەپتە 108 گىرام ئىچكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 24 گىرامدىن كۆپەيتسە ياخشىراق بولىدۇ. شۇنىڭدەك بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ مىقدار بەلگىلىسىمۇ بولىدۇ. بەزىلەر ئۇنى ئۈچ ئايغىچە ئىچكۈزىدۇ. بەزىلەر ئېھتىياجغا قاراپ 20 كۈنگىچە ئىچكۈزىدۇ. ئەمما ئەگەر تېزرەك ئىچى سۈرۈش زۆرۈر بولسا، مىقدارى يەنە كۆپەيتىلسە بولىدۇ. قان ئېلىش زۆرۈر بولسا، مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈشتىن بىر ھەپتە بۇرۇن بەدەننى تەنقىيە قىلىش، بىر ھەپتىدىن كېيىن، زۆرۈر بولسا تۆت كۈندىن كېيىن مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈشنى باشلاش لازىم. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا سۇفۇپى لاجۇۋەرد، شەربىتى مەئمۇلە، ھەببى ئەپتىمۇن، سىفلىس، قوتۇر ۋە باش تەمرەتكىسىنى داۋالاشتا سۇفۇپى چوبى گەز مائۇلجەبىن بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرلىدۇ. مەزكۇر نۇسخىلار شىپالىق بەرگۈچى ئاللا خالىسا رىسالىنىڭ ئاخىرىدا بايان قىلىنىدۇ. ئەگەر مائۇلجەبىننى ئىچكەندىن كېيىنمۇ ئىچى ياخشى سۈرمىسە، بەدەن تولۇق تەنقىيە بولمىسا، ئۇنى ئىچكەننىڭ سەككىزىنچى، ئونىنچى، ئون ئىككىنچى كۈنلىرى مائۇلجەبىنگە مېغىزى فۇلۇستىن 36 گىرام، شىرخىستتىن 48 گىرام، تەرەنجىبىندىن 48 گىرام قوشۇلىدۇ. ئارقىدىن مۇناسىۋەتلىك سۇفۇپ، ھەب ۋە شەربەت ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە پەقەت تەرەتنى بوشىتىش مەقسىتىدە شىرخىست ۋە تەرەنجىبىن قوشۇلىدۇ. مىزاج يەللەرنى تارقىتىشنى تەلەپ قىلسا گۈلقەنتتىن 24 گىرام ئىستېمال قىلدۇرلىدۇ. بىماردا نەزلە ۋە باشقا ئىللەتلەر بولغان سەۋەبتىن سۈتنى ئۇيۇتۇشقا مەزكۇر ماتېرىياللارنى ئىشلىتىش مۇمكىن بولمىسا، پەنىرمايە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇسۇلى شۇكى، پەنىرمايىنى تۇز بىلەن يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇپ، قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. سۈتنى قايناتقاندىن كېيىن، پەنىرمايىدىن توققۇز گىرام، ئالتە گىرام، يەتتە گىرام ياكى 12 گىرام ئېلىپ، سالايە قىلىپ قوشۇپ ئۇيۇتۇلىدۇ. ئارقىدىن پىچاق بىلەن توغراپ تۇز سەپكەندىن كېيىن، ئىككى رەختكە ئوراپ مۆۋاپىق جايغا ئېسىپ سۈيى تامچىلىتىلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە قايىنتىپ كۆپۈكىنى ئايرىۋېتىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سۈتنى توخۇ تاشلىقى ۋە باشقىلار بىلەن ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى باشقا تېببىي كىتابلاردا بايان قىلىندى. مائۇلجەبىننى ئۈچكە بۆلۈپ بىر بۆلىكىنى ئىچكەندىن كېيىن، تەرلەشكە يېقىنلاشقۇچە يول مېڭىشقا بۇيرۇلىدۇ. بەزىلەر بىر قانچە قەدەم مېڭىش كېرەك دېسە، يەنە بەزىلەر 40 قەدەم يول مېڭىش كېرەك، دەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قالغان ئىككى بۆلىكىمۇ شۇ يوسۇندا ئىچىلىدۇ. ئۇنى ئىلمان ئىچىش لازىم. مائۇلجەبىندە كۆپ ھۆللۈك باردۇر، مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىقلىق باردۇر. مائۇلجەبىننى ئىچىپ تۆت ـ بەش سائەت ئۆتكەندىن كېيىن غىزا يېگۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا شورىبايى قەلىيە، خۇشۇكە، گۆشسىز ياكى گۆشلۈك شويلا بېرىلىدۇ. گۆرۈچنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بۇغداي كېپىكى سۈيى ياكى بەدىيان سۈيىگە تۆت سائەتكىچە چىلاپ قويۇپ يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مائۇلجەبىن ئىچىش جەريانىدا نان يېسە ياخشىراق بولىدۇ. دوغ، قېتىق، قايماق ۋە باشقىلارغا ئوخشاش سۈت مەھسۇلاتلىرى،

پىدىگەن، شۇمشا ئۆرۈكى ۋە باشقىلارغا ئوخشاش ماددىنى قويۇلدۇرغۇچىلار، تاتلىق نەرسىلەر، زىيادە چۈچۈمەل نەرسىلەر ۋە كۆكتاتلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. جىما قىلىش، مۇشەققەتلىك ھەرىكەتلەرنى قىلىش ۋە بارلىق روھىي ئامىللاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىشقا تىرىشىلىدۇ. مالىخولىيا كېسەللىكى ئۈچۈن، مائۇلجەبىننىڭ ئەڭ ياخشىسى ئۆچكە سۈتىدىن تەييارلانغىنى، تېپىلمىسا كالا سۈتىدىن تەييارلانغىنىدۇر. تۆگە سۈتىدىن تەييارلانغان مائۇلجەبىن تۇسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ئىستىسقانى داۋالاشقا مۇۋاپىقتۇر. مائۇلجەبىننى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى ھىندى تىلىدا «ماھى كەنۋار»، «كاتەك»، «پەھاگەن» ۋە «چىت» دەپ ئاتالغان ئايلاردۇر، چۈنكى بۇ ئايلارنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇق جەھەتتە مۆتىدىلدۇر.

مائۇلجەبىننى زاراڭزا ئۆرۈكى مېغىزى قوشۇپ تەييارلاش ئۇسۇلى شۇكى، زاراڭزا ئۆرۈكى مېغىزىدىن 62 گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىلغان 1000 گىرام سۈتكە سېلىپ ئەنجۈر ياغىچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈت ئۇيۇغاندا ئوتتىن چۈشۈرۈپ سوۋۇغۇچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى قات رەختكە ئېلىپ، مۇۋاپىق ئېگىزلىكتە ئېسىپ قويۇپ سۈيى بىر دانە ساپال قاچىغا تامچىلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئۇنىڭغا سۈتتىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئايرىۋېتىپ، سۈزۈلدۇرۇپ، مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تېۋىپلار ۋە ھۆكىمالار شۇ ھەقتە بىرلىككە كەلگەنكى، مائۇلجەبىن ئەڭ پايدىلىق مۇسھىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئىچىنى سۈرۈش بىلەن بىرگە بەدەننى ئۇزۇقلاندۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر، ھارارەت يۇقىرىلاش، جوزام، دائۇلپىل، يەرقان، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، بۆرەك ئاجىزلىقى، بۆرەككە تاش چۈشۈش، بەدەندىكى كونا ـ يېڭى يارىلار، شەرا كېسەللىكى، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، كۆز ۋە قاپاقتا كېسەللىك ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇشى، ئىستىسقا، جىگەر ھارارىتى ئېشىش، بەدەن ئورۇقلاش، قوتۇر، قىچىشقاق، داغ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

سۇفۇپى مۇبارەكنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: يۇيۇلغان ھەجرى ئەرمىنى، لاجۇۋەردلەردىن ئالتە گىرامدىن، قارا ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 12 گىرامدىن، بادام يېغىغا چىلانغان ئەپتىمۇن، بىستىپايەجلەردىن 24 گىرامدىن، سانائى مەككى، گۈلبىنەفشىلەردىن 17 گىرامدىن، شاھتەررە ئۇرۇقىدىن 21 گىرام، بالەنگو ئۇرۇقىدىن 10 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. بالەنگو ئۇرۇقى سوقماي ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ 12 ~ 21 گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەنى 14 گىرام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىلمان گاۋزىبان ئەرقى ۋە شېكەر ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ سۇفۇپقا قورۇلغان سوقمونىيا قوشۇلسا ئىچىنى سۈرۈش تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئارقىدىن تۆۋەندىكى سۇفۇپى مۇبارەك ئىستېمال قىلدۇرۇلسا مالىخولىيا، قارا بەھەق، جوزام، سەۋدادىن بولغان ئىششىقلار، قوتۇر، قىچىشقاق، تەڭگىتەمرەتكە قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

خاسىيىتى بىلەن سەپرانى، كەيپىياتى بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش رولى بولغان سوقمونىيانى قورۇش ئۇسۇلى شۇكى، سۇلۇق بېھى، ئامۇت ياكى ئالمىنىڭ ئىچىنى بوشىتىپ سوقمونىيانى ئىچىگە سېلىپ ياكى ئۇلارنى ئىككى پارچە قىلىپ بىر پارچىسىنىڭ ئىچىنى بوشىتىپ، سوقمونىيانى ئىچىگە تىقىپ يەنە بىر پارچىسىنى ئۈستىگە يېپىپ ياكى بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئىچىنى بوشىتىپ، خېمىر بىلەن ئوراپ چوغقا كۆمۈپ سارغايغاندا چوغدىن چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن، قارا ھېلىلە، سۈمبۈل ھىندىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گىرام، غارىقۇن، ئەپتىمۇننىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، بادرەنجىبۇيىدىن يەتتە گىرام، شەھمەنزەلدىن تۆت گىرام ئېلىپ، سوقۇپ سۈفۈپ قىلىپ، ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى مائۇلجەبىن بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مەرھۇم خوجىمىز ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ كېسەلدە ھەر 40 كۈندە بىر قېتىم سۈرگە ئىچكۈزۈش لازىم ئىكەن. بۇنىڭ ئۈچۈن، كەچتە مائۇلجەبىنگە مېغىزى خىيارشەنبەردىن مۇۋاپىق مىقداردا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن، ئەتىسى ئەتىگەندە ئېزىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا تەرەنجىبىن ياكى خام قارا شېكەر، شىرخىست، سانائى مەككى، تەمرىھىندىدىن قايسىسى مۇۋاپىق بولسا قوشۇپ مەزكۇر سۈفۈپ بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدىكەن. ئىككىنچى كۈنىمۇ مائۇلجەبىن بىلەن سۈفۈپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدىكەن. تاكى ئون كۈنگىچە شۇ يوسۇندا ئىلاج قىلىنىدىكەن. ئون كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، گاۋزىبان ئەرقىگە رەيھان ئۇرۇقى ياكى پەرەنجىمىشكى قوشۇپ تۆت كۈنگىچە ئىچكۈزۈلىدىكەن. مۇۋاپىق دەپ قارالسا ياكى بەدەندە ئاجىزلىق بولسا ياقۇتى بۇ ئەلى سىنا ياكى مۇپەررىھى ئەئزەم ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار كەچ ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. شۇ ئارقىلىق بەدەندىكى ماغدۇرسىزلىق تۈگەيدۇ.

سىركەنجىۋىل ئەپتىمۇندىن 20 ~ 30 گىرامغىچە ئېلىپ، مائۇلجەبىن بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سىركەنجىۋىل ئەپتىمۇننىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گاۋزىبان، پەرەنجىمىشكى، بادرەنجىبۇيا، ئۇستىقۇددۇس، ئەپتىمۇننىڭ ھەربىرىدىن 35 گىرام ئېلىنىدۇ. ئەپتىمۇن بىر پارچە چىگە رەختكە ئورىلىدۇ. باشقا دورىلارنى 180 گىرام سىركە ۋە سىركىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك مىقداردىكى سۇغا كەچتە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ، سۇيى تۈگەپ سىركىسى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 360 گىرام ئاق شېكەر قوشۇپ سىركەنجىۋىل قىيامىغا كەلگەندە ئىشلىتىلىدۇ.

سۈفۈپى گەز

تەسىرى: قۇتۇر، باش تەمرەتكىسى، سۆزنەك، سىفلىس ۋە ھەر خىل سۇلۇق قاپارتمىلارغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ تەنقىيەدىن كېيىن ئىشلەتسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، سىناقتىن تەكرار ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سېرىق ھېلىلىدىن 14 گىرام، كابۇل ھېلىلىسىدىن 30

گىرام، بەلىلىدىن 11 گىرام، شاھتەرردىن ئۈچ گىرام، يۇلغۇن مېۋىسىدىن 11 گىرام، قىزىلگۈلدىن ئالتە گىرام، رەۋەنچىنىدىن بەش گىرام، سانائى مەككى يوپۇرمىقىدىن سەككىز گىرام، قارا ھېلىلىدىن 10 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باراۋەر مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ سۇفۇپ قىلىپ، ئىلمان سۇ بىلەن بىرلىكتە ئەتىگەندە 20 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەببى ئەپتىمۇن

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سوقمونىيادىن ئۈچ گىرام، ئايارەج پەيقىرادىن ئالتە گىرام، شەھمەنزەل، غارىقۇن، ھەجرى ئەرمىنى، ئەپتىمۇن، مۇقەل، ئەزرەقلەردىن يەتتە گىرامدىن. ئاق تۇربۇتتىن 21 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەب ياساپ، ھەر قېتىمدا 9 ~ 11 گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرلىدۇ.

شەربىتى مەئمۇلە

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: گاۋزىبان گىلانىي، بىنەپشىنىڭ ھەربىرىدىن 27 گىرام، بادرەنجبۇيا يوپۇرمىقىدىن توققۇز گىرام، قىزىلگۈل، نىلۇپەر گۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرام، پەرەنجمىشكى يوپۇرمىقى، پەرەنجمىشكى ئۇرۇقى، قارا ھېلىلە، ئەپتىمۇن، بىستىپايەج پۇستۇقىي، ئۇستىقۇددۇس، سانائى مەككى يوپۇرمىقىنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گىرامدىن، ناۋاتتىن 250 گىرام، گۇلابتىن 250 گىرام ئېلىنىدۇ. كەچتە دورىلارنى سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ناۋاتنىڭ ئورنىغا تەرەنجبىن ۋە شىرخىستنىڭ ھەربىرىدىن 125 گىرامدىن قوشسىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇ شەربەتتىن 24 گىرام ئېلىپ، مائۇلجەبنىسىز ئىستېمال قىلىشقا تېگىشلىك بولسا، گاۋزىبان ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

سۇفۇپى لاجۇۋەرد

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نەمەك نىفتىي، يۇيۇلغان لاجۇۋەردنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام، غارىقۇندىن 10 گىرام، بىستىپايەج پۇستۇقىي، گاۋزىبان، گاۋزىبان گۈلى، ئەپتىمۇن، ئۇستىقۇدۇسنىڭ ھەربىرىدىن 14 گىرام، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇفۇپ تەييارلاپ، توققۇز گىرام مائۇلجەبىن بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

پەنىرمايە ۋە ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى مەشھۇر ۋە تونۇشلۇقتۇر. زۆرۈر بولسا قارابادىنغا قارالسا بولىدۇ. ئالاھىدە بايان قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق.

بۇ رىسالە ھىجرىيە 1274 ـ يىلى زىلقەئدە ئېيىنىڭ 12 ـ كۈنى تۇغۇلغان يېرىم خورجە دېگەن يەردە تامام بولدى. مەن شۇ چاغدا 50 ياشقا كىرگەن ئىدىم. ئاللا مۇھەممەد ئەلەيھىسسالام ۋە ئۇنىڭ ئەھلى ـ ئەۋلادى ھەم ساھابىلىرىغا ئەبەدىل ئەبەدكىچە رەھمەت قىلسۇن !

www.uyghurkitap.com

282. رۇبائىي

سېمىزلىكتىن كۆرۈلسە گەر بىمارلىق،
ئىلاج بىلەن ئۆزۈڭگە قىل غەمخارلىق.
ئىشرەتلىك تۇرمۇش ھېچ مۇناسىپ ئەمەس،
لازىمدۇر يەنە شارابتىن بىزارلىق.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: زىيادە سېمىزلىك.

تەرىپى: زىيادە سېمىزلىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەن گۆشلۈك بولىدۇ.

داۋالاش: ھاراقكەش بولسا، ئۇنى تاشلاش، ئۇنداق بولمىغاندا ئىچىنى سۈرۈش، كۆپ تەرلەش، غىزانى ئازايتىش، ھەرىكەتنى كۆپ قىلىش چارچاش، ئاز ئۇخلاش، داۋائۇلئىلاك ۋە ئەتقەردىياغا ئوخشاش قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، قۇستە يېغى ۋە سېرىقچېچەك يېغىغا ئوخشاش ياغلارنى سۈركەش لازىم.

زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋېلىش

283. رۇبائىي

بولساڭ يىلان چېقىۋېلىشتىن غەمكىن،
قۇتۇلماق ئىزدىسەڭ ئاشۇ زەھەردىن،
قويغىن ئاغرىغان ئورۇنغا ھىجامەت،
قىرىپ شۇ يەرنى پاك قىلغاندىن كېيىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: يىلان چېقىۋېلىش.

تەرىپى: يىلان چېقىپ زەھەرلىنىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بىمارنىڭ بىپەرۋالىقى، ھاڭۋاقتىلىقى، باتۇرلۇقى ياكى شۇنداق قىلىش زۆرۈر بولغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى[1]: يەرلىك ئورۇن زەخىملىنىش، رەڭگى ئۆزگەرگەن قان چىقىش، ئارقىدىن رەڭگى دۇغ زەرداب ئېقىش، ھوشسىزلىنىش، ئېغىز، تىل قۇرۇش، يەرلىك ئورۇن كۆيۈشۈش، ئىششىش، قىزىرىش، سوغۇق تەرلەش، رەڭگىرويى كۆكىرىش. كۆڭۈل ئاينىش، سەپرالىق قەي قىلىش، ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىش، يەرلىك ئورۇن سېسىش، تىترەش، كۆز ھەرىكىتى سۇسلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

---

(1) كىتابنىڭ كانارىسىغا مۇنداق ئىزاھ يېزىلغان ــ مېنىڭچە، ئالامەتلەرنىڭ ھەر خىل بولۇشى يىلاننىڭ ھەر خىل بولۇشىغا باغلىق بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشمۇ يىلاننىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. بۇ جەھەتتە تەپسىلىي بىلىمگە ئىگە بولۇشنى ئارزۇ قىلغان ئادەم مېنىڭ «تەرياقى خورجە» دېگەن رىسالەمگە قارىسا بولىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە مۇسەننىڧ مەرھۇم بۇيرىغان تەدبىر قىلىنىدۇ. ئەمما لوڭقا قويماقچى بولغان ئادەم دەسلەپتە ئېغىزىنى بىنەپشە يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ يەرلىك ئورۇننى شوراپ، ئېغىزىغا يىغىلغان سۇنى تۈكۈرۈۋېتىشى لازىم. يىلان چېقىۋالغان ئادەم توققۇز گىرام تۇرۇنجى ئۇرۇقىنى سالايە قىلىپ ئىستېمال قىلسا شىپالىق تاپىدۇ. يەنە 24 گىرام ناھ[1] نى 11 دانە قارىمۇچ بىلەن بىرلىكتە 62 گىرام سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، ئۈچ كۈن ئىچسە شىپالىق تاپىدۇ. پەيارانگانى ئۇشەر چاتقىلى ياكى زەققۇم شىرىسى بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا پايدا قىلىدۇ. يەنە بىخى چەرچىتىدىن 12 گىرامنى 62 گىرام سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئىچكۈزسە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، ھەر قانداق يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا سىناقتىن ئۆتكەندۇر. يەنە سىنبالۇ مېۋىسى، بادام، ئەنجۈر، پەكانىيد، زىراۋەندە، شەگۈفەئى كەنىر، بەرگى كەنىر قاتارلىقلار ئاجايىپ پايدا قىلىدۇ. يەنە ھەببۇمۇلۇكمۇ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر. كالا سۈتى سېرىق يېغىنى ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ. زەخمىنى ئوت بىلەن داغلاش ياكى كاشتەككە ئوخشاش ئۆتكۈر دورىلار بىلەن داغلاش پايدىلىقتۇر. ھوبىر، بابۇنە، قورۇلغان ئەنسىل پىيىزى ۋە كۈرۈسنە قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى بىرلىكتە زىمات قىلىش پايدىلىقتۇر.

ئىزاھات: يىلان چېقىۋالغان ئادەمنى قۇتقۇزۇشنى كېچىكتۈرۈشكە بولمايدۇ.

زۆرۈر بولسا يىلان چاققان ئورۇندىن تۆت ئىلىك يۇقىرىسىدىن، تۆت ئىلىك تۆۋىنىدىن چىڭ باغلاپ كېسىش ياكى داغلاش، ئەسلىي تەرياقى پارۇقنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش ۋە ئىستېمال قىلدۇرۇش پايدىلىقتۇر. يەنە سۈتكە ياڭاق مېغىزى قوشۇپ ئىچىش پايدىلىقتۇر.

مەلۇم بولغايكى، مۇسەننىڧ مەغپۇر (ئاللا گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلسۇن)نىڭ بايان قىلىشىچە، يىلان زەھىرى ئۈچ خىل بولىدىكەن. بىرى كۈچلۈك بولۇپ، كىشىنى چاققاندىن كېيىن، ئۈچ سائەتتىن ئارتۇق مۆھلەت بەرمەيدىكەن (مېنىڭچە بىر مىنۇت، بىر سېكۇنتمۇ مۆھلەت بەرمەيدۇ. بۇ خىل يىلان «ئاتەشى» دەپ ئاتىلىدۇ). ئۇنىڭغا يەرلىك ئورۇننى دەرھال كېسىشتىن باشقا ئىلاج مۇۋاپىق ئەمەس. يەنە بىرى ئاجىز بولۇپ، يەرلىك ئورۇننى زەخىملەشتىن باشقا زەرەرى يوقتۇر (بۇ خىل يىلان «ئابى» دەپ ئاتىلىدۇ). ئۈچىنچىسى ئوتتۇرا ھال بولۇپ، بەزىلىرى يەتتە سائەت ئىچىدە ھالاك قىلىدۇ (بۇمۇ «ئاتەشى» دەپ ئاتىلىدىغان يىلان قاتارىدىندۇر). مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ ئېيتىشىچە، يىلان چېقىۋالغان ئادەمگە ھەببى سالاتىن (دەند)نى سىرتىدىكى قاتتىق پوستى ۋە مېغىزىغا چاپلىشىپ تۇرغان نېپىز پوستىنى ئايرىۋېتىپ، مېغىزىنى ئىككى پارچە قىلىپ ئوتتۇرىدىكى كۆك پەردىنى ئايرىۋېتىپ، ھەر بىر پارچىسىنى ئايرىم سالايە قىلىپ يىلان چاققان كىشىنىڭ شۇ تەرەپتىكى كۆزىگە سۈركىسە كۆزدىكى ياشنى ئاقتۇرۇپ ھالاك بولۇشتىن ساقلاپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش ياكى سېرىق ياغ ئىستېمال قىلىشمۇ پايدىلىق بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

[1] ناھ — بىر خىل دورا.

www.uyghurkitap.com

284. رۇبائىي

بىپەرۋا بولغاندا گەر چاقسا چايان،
زەخمىدىن ئۆمىدنى ئۈزسەڭ جاھاندىن،
ئىزدىسەڭ شىپانى مەلھەمى شۇكى،
سامساق، تۇز بىر قىلغىن پايدىلىق ئاندىن.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: چايان چېقىۋېلىش.

تەرىپى: چايان چېقىۋېلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئېھتىياتسىزلىقتىن كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇن زەخىملىنىدۇ، كۆيۈشىدۇ، قانايدۇ، ئىششىيدۇ، قاتتىقلىشىدۇ، قىزىرىدۇ. زەھەرلەنگۈچى بەدىنىنىڭ بىر دەم قىزىپ بىر دەم سوۋۇغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. كۆڭۈل غەش بولۇپ، بىئارام بولىدۇ، يۈرەك ئاجىزلايدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ، لەۋلىرى تارتىشىدۇ، ھېق تۇتىدۇ، كۈچلۈك قۇسىدۇ، قورسىقى ئېسىلىدۇ، رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، چىش ئاغرىيدۇ، چايانىنىڭ نەشتىرى شىريانغا يەتكەن بولسا ھوشسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ، نېرۋىغا يەتكەن بولسا، تۇتقاق كېسەل ۋە باش ئاغرىقى كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ ئەزالىرى سوۋۇسا، بوشىسا، زەكەر ئىششىسا، مەقئەت چىقسا داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولمايدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە مۇسەننىف مەرھۇم بۇيرىغان تەدبىر قىلىنىدۇ. دەند سالايە قىلىنىپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىنىدۇ. تۇرۇپنىڭ يىلتىزى، يوپۇرمىقى، ئۇرۇقىنى سالايە قىلىپ چاپسا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن. تاماكىنى قىزىق سۇ بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا پايدا قىلىدۇ. بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. ئەمرۇتى (رامچىنا ـــ بىر خىل دورا)نى سالايە قىلىپ زىمات قىلغاندىن كېيىن ئاپتاپتا ئولتۇرسا ياكى ئوت بىلەن قىزىتسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن. بىخى چەرچىتىنى سالايە قىلىپ زىمات قىلسا، ئۇنىڭدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، قارىمۇچ بىلەن بىرلىكتە سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئىچسە پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەندۇر. مەلۇم بولغايكى، چايان شەييالە (قۇيرۇقىنى كۆتۈرۈپ ماڭىدىغان) ياكى جەرراره (قۇيرۇقىنى سۆرەپ ماڭىدىغان) دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بۇ ئالدىنقىسىدىن گەرچە كىچىك بولسىمۇ، ئەمما زەھىرى كۈچلۈك بولۇپ، چاقسا ھالاك قىلىدۇ، بولۇپمۇ قارىسىنىڭ زەھىرى تېخىمۇ ياماندۇر. ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، يېڭى سۈت، ئالما قىيامى، بېھى قىيامى، كاھۇ شىرىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ. چايان چېقىش بىلەن پەيدا بولغان ھەرقانداق كېسەللىكنىمۇ ئۇنىڭ بىلەن داۋالىسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سالارى راۋىل خورجە دېگەن كىشىدىن نەقىل قىلىنىشىچە، كىشىنى چايان چېقىۋالسا مەھۋە (بىر خىل دورا)نى سالايە قىلىپ، چاققان ئورۇنغا زىمات قىلسا ياكى شەب يەمەنىنى سالايە قىلىپ قولاققا پۈركىسە ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ. بىلىش لازىمكى، قۇيرۇقىنى سۆرەپ ماڭىدىغان چايانىنىڭ زەھىرى لوڭقا بىلەن تولۇق

تارتىلمىسا، لوڭقا ئىچىگە ئېتىلغان پاختىنى تىقىپ تارتىش لازىم، بولمىسا ھالاك قىلىدۇ. زۇلۇك قۇرتى قادالدۇرۇشمۇ پايدىلىقتۇر.

مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئابادىي ھەزرەتلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، شاخارنى تۇرۇپ ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ، چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدىكەن. يەنە سامساقنى تۇز بىلەن سالايە قىلىپ، چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسىمۇ ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئادەم ھەرگىز كەرەپشە يېمەسلىكى لازىم، بولمىسا خۇددى مۇسەننىڧ تۆۋەندە بايان قىلغىنىدەك ھالاك قىلىدۇ.

285 . رۇبائىي

ئەقىل يولىنى بويلاپ ماڭغان كىشى،
دەيمەنكى، ئاڭلىساڭ پايدا ئالىسەن.
چاقسا چايان بولسۇن ئۇ قانداق رەڭدە،
ھەزەر قىل، كەرەپشە يېسەڭ ئۆلىسەن.

شەرھىيسى:

چايان چاققاندىن كېيىن كەرەپشە يېسە ھالاكەتكە سەۋەبچى بولىدۇ. چۈنكى، كەرەپشە زەھەرنىڭ بەدەنگە تېز تارقىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ چاغدا ئىلاج كار قىلمايدۇ.

286 . رۇبائىي

چاقسا دۆ، ئىزدىسەڭ ئەگەر شىپالىق،
سۇفۇپ قىلىپ يېگۈزگىن سىيادانىنى.
ئېلمان سۇدا يۇغۇرۇپ شاخار، تۇزنى،
چاپ زەخىم ئورنىغا ئالغىن پايدىنى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: دۆ چېقىۋېلىش.

تەرىپى: دۆ چېقىۋېلىشتىن ئىبارەت. دۆ ھىندىچە «تىبوند» ياكى «كىرا» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: چايان چېقىۋېلىش سەۋەبى بىلەن ئوخشاش.

ئالامىتى: چاققان ئورۇن بەزىدە قىزىل، بەزىدە قارامتۇل بولىدۇ. ئۇنىڭ قىزىلى چاقسا، چاققان ئورۇن ئازىراق ئاغرىيدۇ، قىچىشىدۇ، ئەمما تېزلا پەسىيىدۇ. قارىسى چاقسا كۆپ ئاغرىيدۇ، بەدەن تىترەيدۇ ۋە سوۋۇيدۇ. ئېقى چاقسا ئازراق ئاغرىيدۇ، قىچىشىدۇ، قورساق تارتىشىدۇ. دۇمبىسىدە پارقىراق سىزىقلىرى بولغىنى چاقسا ئەزالارنى سېزىمسىزلاندۇرىدۇ، بوشىتىدۇ. ئۇنىڭ چىۋىنىغا ئوخشايدىغان، چىراغنىڭ ئەتراپىدا ئايلىنىپ يۈرىدىغان، مىسىردا كۆپ بولىدىغان تۈرى چاقسا يەرلىك ئورۇن ئىششىيدۇ. رەڭگى سېرىق، توپارەڭ بولۇپ، چاقماقچى بولغاندا ئېغىزىدىن ئازراق سۇيۇقلۇق چىقىرىدىغان تۈرى چاقسا كۆپ ئاغرىتىدۇ، بەدەندە كۆچلۈك تىترەك پەيدا قىلىدۇ. تەرلىتىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. بەزىدە ھالاك قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

داۋالاش: مۇسەننىق (ئاللا ئۇنىڭ گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلسۇن) بۇيرىغان تەدبىر قىلىنىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، دۇ چاقىقان ئورۇنغا لوڭقا قويۇپ شورىتىش، قىزىق سۇغا چىلاش، زەيتۇن يېغى، تۇز سۇركەش لازىم ئىكەن. يەنە ئەنجۈر ياغىچى كۈلى، ھاك، شاخارنى يۇمشاق سوقۇپ يىلمان سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. يەنە مۇرمەككى بىلەن تۇزنى مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. يەنە بادرەنجىبۇيا يوپۇرمىقىنى ئىستېمال قىلىش ھەم زىمات قىلىش لازىم. يەرلىك ئورۇنغا مۇدۇر ئۆرلەتسە چۇچۇمەل ئەنبەھ، مۇدەببەر قىلىنغان مەدەستان، نىب دەرىخى قوۋزىقىنى گۈلاب بىلەن سالايە قىلىپ چېپىش كېرەك.

287. رۇبائىي

ھەرە چاققانلىقتىن تۇرۇلسە يۇزۇڭ،
ئىزدىسەڭ ئارزۇ قىلىپ شىپالىقنى،
ئىچ ئىسپىغۇل، سىركەنجۇبىل ئارقىدىن،
چاپ زەخىم ئورنىغا سىركە لىيىنى.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: ھەرە چېقىۋېلىش.

تەرىپى: ھەر چېقىۋېلىشتىن ئىبارەت. ئۇ مەشھۇر ھاشارات بولۇپ، سېرىق، قىزىل ۋە قارىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. قىزىلى چوڭ بولۇپ، ھەسەل ھەرىسى شەكلىدە بولىدۇ. ئۇستىگە سېرىق ياغ قۇيسا ئۆلگەن قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ. سىركە سەپسە ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ. چىراغ يېغىنى سۇركىسە ئۆلۈپ قالىدۇ. ئەركىكىنىڭ بىر نەشتىرى، چىشىسىنىڭ ئىككى نەشتىرى بولىدۇ.

سەۋەبى: پەرۋاسىزلىق ۋە باشقا سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇن ئاغرىش، كۆيۈشۈش، قىچىشىش، قىزىرىش ۋە ئىششىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: مۇسەننىق مەرھۇم بۇيرىغان تەدبىر قىلىنىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ھەزرىتى ھەكىم نەجىب ئابادىينىڭ ئېيتىشىچە، يۇمغاقسۇت ئورۇقىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدىغان بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن ئىكەن. ئەمما بۇ ۋاراقلارنى جەملىگۈچى مەن كەمىنە نارجىل دەريائىنى سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئىچكۈزۈپ ھەم يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ كۆپ ئۇنۇم قازاندىم، تەكرار سىناقتىن ئۆتكۈزدۈم. ئەمما چاشقانغا قونغان ھەرە ئادەمنى چاقسا شۇ كۈنى ئۆلتۈرىدۇ. يەنە ھۆل شاھتەررىنى زىمات قىلىش ھەرە چېقىۋېلىشقا پايدىلىق دەپ قارىلىدۇ. يەنە گىل ئەرمىنىنى سىركە بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا كۆپ پايدا قىلىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

288. رۇبائىي

گەر چىشلەپ غالجىر ئىت كەلتۈرسە تەشۋىش،
زەخىمدىن ئۆتكۈزسەڭ ئاجايىپ كەشمىش،

سالايە قىل مەلھەم ئۈچۈن سامساقنى،
قوشسا تال كۈلى، سىركە، پايدىلىق ئىش.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش.

تەرىپى: غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئىتنىڭ غالجىرلىقى، سەۋدا خىلتىنىڭ قوزغىلىشى، غالجىر بولمىغان تەقدىردە يامان ئادىتىنىڭ بارلىقى ياكى كىشىنىڭ بىخەستەلىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: غالجىر ئىتنىڭ ئالامىتى شۇكى، كۆزى قىزىل بولىدۇ. ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. بېشىنى تۆۋەن ساڭگىلىتىپ، قۇيرۇقىنى چات ئارىلىقىغا قىستۇرۇپ مەستەك ماڭىدۇ. قاۋىمايدۇ، ئەمما نېمىنى كۆرسە ھۇجۇم قىلىدۇ. قاۋىسىمۇ ئاۋازى تۇتۇق چىقىدۇ. باشقا ئىتلار ئۇنى كۆرسە قېچىشىدۇ. ئۇنىڭغا يېتىشسىچە قۇيرۇقلىرىنى شىپاڭشىتىپ ۋە باشقا ھەرىكەتلەر بىلەن ئۇنىڭغا كۈچۈكلىنىدۇ. قورسىقى ئاچقان بولسىمۇ ھېچ نەرسە يېمەيدۇ. ئۇسسىسا سۇدىن قورقىدىغان بولغاچقا ئىچمەيدۇ.

غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئادەمنىڭ ئالامىتى شۇكى، بىر قانچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، خۇددى ساراڭلاردىكىدەك نورمالسىز ھالەت كۆرۈلىدۇ. يامان خىياللارنى قىلىدۇ، غەم قىلىدۇ. غەزەپلىنىدۇ. ئەقلى ئېلىشىدۇ. ئېغىزى قۇرۇپ ئۇسسايدۇ. يامان چۈشلەرنى كۆرىدۇ. يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ، يالغۇز يۈرۈشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەزالىرى قىزىل بولىدۇ. سۇدىن قورقىدۇ. كۆزىگە ئىتنىڭ سۈرىتى كۆرۈنىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ. ھوشسىزلىنىدۇ. بەزىدە ئىتتەك ئاۋاز چىقىرىدۇ. چوڭ تەرەت يولىدىن خۇددى ئىتنىڭ كۈچۈكىگە ئوخشايدىغان كىچىك جانلىقلار چىقىدۇ. بەزىدە سۈيدۈكى تۇتۇلىدۇ. ئادەمنى چىشلەشكە ھېرىسمەن بولىدۇ. چۈنكى، مەزكۇر جانىۋارلار مېڭىگە ئۆرلەپ ۋە مېڭىدە بۇخارات پەيدا قىلىپ، مېڭىدە ناچار خىياللارنى ۋە چىشلەشكە بولغان ھېرىسمەنلىكنى پەيدا قىلىدۇ. ئەينەكتىن ئۆزىنى كۆرسە تونۇمايدۇ ۋە قورقىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىۋالغاندىكى مەزكۇر ئالامەتلەر بەزى مىزاجلىق كىشىلەردە بىر ھەپتىدىن كېيىن، بەزىلەردە ئالتە ئايدىن كېيىن، بەزىلەردە يەتتە يىلدىن كېيىن، بەزىلەردە 14 ~ 20 يىلغىچە بولغان ئارىلىقتا كۆرۈلىدۇ. بۇلارنى يازغۇچى ئالتە ئايدىن كېيىن كۆرۈلگەنلىكىنى كۆرگەنمەن.

داۋالاش: مۇسەننىف مەرھۇم بۇيرىغان ئىلاج قىلىنىدۇ. بىمار ئاتلىق ياكى پىيادە يۈگۈرتۈلۈپ تەرلىتىلىدۇ. زەخمىنىڭ ساقىيىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ، بەلكى ئۈچ ئايغىچە يارىلانغان ھالەتتە تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىنىدۇ. زەخىم ئېغىزى چوڭراق بولۇشى لازىم. مۇسەننىف مەرھۇمنىڭ سامساق ئىشلىتىشكە بۇيرۇشىدىكى مەقسەتمۇ شۇ بولۇشى مۇمكىن. زەخىملىگەندىن كېيىن سېرىق ياغ سۈركىلىدۇ. سەۋدانى سۈرۈشكە تىرىشىلىدۇ. ئېشەك قۇلىقى، ئېشەك قۇلىقى مويى ياكى ئېشەك قۇلىقى كىرىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شىكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش، ئېشەك قۇلىقى كىرىنى چېپىش پايدىلىقتۇر. چۈنكى، ئېشەك قۇلىقى كىرى ئىت چىشىغا خاس دەيدىغان مەسەل بار. مائۇلجەبىن ۋە مەتبۇخى ئەپتىمۇن ئىچكۈزۈش ئارقىلىق چوڭ تەرەت بوشىتىلىدۇ. ئىت چىشلىگەن ۋاقىتتا ياكى بىرىنچى كۈنىدىن ئىككىنچى كۈنىگىچە بولغان ئارىلىقتا داغ

www.uyghurkitap.com

سىلىنىدۇ. داغنىڭ دائىرىسى چوڭراق قىلىنىدۇ. بۇ ئىش بىر ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. داغ قويغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈشكە بولمايدۇ، داغ قويغان ـ قويمىغان بولسۇن، سوغۇقتىن ساقلىنىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ھەكىم نەجىب ئايادى ھەزرەتلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئادەمگە نارجىل دەرىيائى پوستى ياكى يۇلغۇن ياغىچى جامىدا سۇ ئىچكۈزسە زەھەر قايتۇرىدىكەن. بىمارغا سۇ ئىچكۈزۈش ئۇچۇن بەزى چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم. قەدىردانىم شەيخ غۇلام ھەسەن خورجۇۋى ھىندىستانىدا «تىليا كىرا» دەپ ئاتىلىدىغان، باھار پەسلىدە كېچىسى پۇراق چاچىدىغان ئۇسۇملۇكلەر، كاھۇ ياكى قاپاق ئۇسۇملۇكىدە پەيدا بولىدىغان، تۈركچە «ئالا كۆلۆك»، پوشتۇچە «ئەلى كوچەك» دەپ ئاتىلىدىغان ھاشارەت قوشۇپ تەييارلانغان ھەببى زەرارىھ پايدا قىلىدىغانلىقىنى، ئۇزى سىناقتىن ئۆتكۈزگەنلىكىنى ئېيتقان. ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى شۇكى، تىلىيادىن بىر دانە ئېلىپ، تۆت دانە چىۋىن، ئاز مىقداردىكى سەۋقى باناتى (بىر خىل دورا) بىلەن بىرلىكتە 12 گىرام قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى دانە ھەب ياسىلىدۇ. ئايالغا 15 كۈندىن بۇرۇن، ئەرگە سەككىز كۈندىن بۇرۇن ئەتىگەندە يېگۈزسە سۈيدۈكنى كۆپ ھەيدەيدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەش توختىغاندىن كېيىن، سەككىز سائەت ئۆتكەندىن كېيىن سۈيدۈك توختايدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە يۇقىرىدا ئېيتىلغان جانىۋارلارنىڭ چېقىشىمۇ توختايدۇ. شۇ چاغدا 125 گىرام قېتىقنى سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە خۇشۇكە ۋە جوغرات ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن شىپالىق تاپىدۇ. سىيىش قىيىنلاشسا ياكى قورساقتا ئاغرىق پەيدا بولسا بىئارام بولماسلىق لازىم. «زەخىرە» نىڭ ئاپتورى ھەم «ئەغراز» نىڭ ئاپتورلىرى كىتابلىرىدا «داۋائى زەرارىھ» نى بايان قىلىشقان بولۇپ، ئۇمۇ سىناقتىن ئۆتكەندۇر. يەنە ئەقراسى مۇختەسەر پايدىلىق بولۇپ، تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى تۆۋەندىكىچە: زەرارىھتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دوغاپقا چىلاپ قويۇلىدۇ. مەلۇم ۋاقىت تۇرغاندىن كېيىن دوغاپنى تۆكۈۋېتىپ، يەنە يېڭىدىن دوغاپ تۆكۈلىدۇ. شۇ يۇسۇندا ئۈچ قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن، ئۇنى سايىدا قۇرۇتۇپ ئىككى ھەسسە ئاقلانغان ماش بىلەن سالايە قىلىپ قۇرس قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن ئىككى داڭ مىقدارىدا ئېلىپ، قىزىق سۇ ياكى شاراب بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇش، مۇنچىغا چۈشۈرۈش ياكى باشقا ئۇسۇللارنى قوللىنىش ئارقىلىق تەرلىتىلىدۇ. بۇ داۋانى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، سىرىق ياغ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

زەھەر ئىچىپ زەھەرلىنىش

289. رۇبائىي

كۆرۈلسە يامانلىق زەھەر ئىچىشتىن،
بۇ سەۋەب غەمكىنلىك بولسا ساڭا ھال،
خالاسلىق ئىزدىسەڭ ھەكىم نەزىرى،
يېتەرلىك مۇخەللىسە ئىچسەڭ بىر مىسقال.

شەرھىيسى:

كېسەل نامى: زەھەر ئىچىپ زەھەرلىنىش.

تەرىپى: ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن زەھەر ئىچىپ زەھەرلىنىشتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: شەيئىلەرنى ياراتقۇچى بەزى كان مەھسۇلاتلىرى، ئۆسۈملۈكلەر ۋە ھايۋاناتلارغا ئايرىم قۇۋۋەت ۋە تەسىرنى ئاتا قىلغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ سەۋەبىنى بۇ كىچىك قىسقا كىتابتا بايان قىلىش ئىمكانىيىتى يوق.

ئالامىتى: ھەر بىر زەھەر بىلەن زەھەرلەنگەندىكى ئالامەتلەر چوڭ كىتابلاردا تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

داۋالاش: مۇخەللىسە بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت بولۇپ، تۈرى ۋە شەكلى ھەر خىل بولىدۇ. مۇسەننىف بۇيرىغان ئۇسۇل بويىچە ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، يېرىم چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 10 مىسقال قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ، ئالتە گىرام زەيتۇن يېغى ياكى سېرىق ياغ قوشۇپ ئىلمان ھالدا ئىچسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا كالا سۈتى بىلەن بىرلىكتە ئۇگرە بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئىزاھات: بىلىش لازىمكى، زەھەر ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، مەدەندىن چىقىدىغان زەھەرلەردۇر. مەسىلەن: سىماب، سەنكىيا، مەدەستان، زەنكار، زاك، شەب يەمەنى، زەرنىخ، ئاھاك، ئىسپىداج، شىڭگىرىپ قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئىككىنچىسى، ئۆسۈملۈككە مەنسۇپ زەھەرلەردۇر. مەسىلەن: بىش، بالادۇر، قارا تۈربۇت، ئەپيۇن، نەشە، تەپى يەزىد قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئۈچىنچىسى، ھايۋانغا مەنسۇپ زەھەرلەردۇر. مەسىلەن: زەرارىھ، ئەفئا يىلىنى ئۆتى، يولۋاس ئۆتى، بۇغا بېشى ۋە قېنى، قومۇشلۇقلاردا بولىدىغان كۆك زۇلۇك قۇرتى، دېڭىزدا بولىدىغان قىزىل پاقا قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

مەلۇم بولغايكى، كىشى ئەپيۇن ئىستېمال قىلغان بولسا، چىگىت، بىدەنجىر دەرىخى قوۋزىقىدىن 24 گىرامدىن ئېلىپ، سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. يەنە نارجىل دەريائىدىن تۆت سۇرۇخ مىقدارى ئېلىپ، 62 گىرام سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، قۇستىنى سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، زەھەرلەنگەن ئادەم ئۇسسىغاندا ئىچكۈزسە، بىر قانچە قېتىم ئىچىش بىلەن شىپالىق بەرگۈچى زاتنىڭ مەرھەمىتى بىلەن زەھەرنى قايتۇرىدىكەن.

بىلىش لازىمكى، سەممۇلفارنىڭ پادىزەھرىسى كەسۇەنجى، ئەپيۇننىڭ پادىزەھرىسى 24 گىرام ئەرقى ئەرەندى سەبىز ياكى سۇ بىلەن سالايە قىلىنغان نالى، يىلاننىڭ پادىزەھرىسى 300 گىرام بىدەنجىر يوپۇرمىقى، 12 گىرام زەمچىدۇر.

تۆۋەندە مەن كەمىنە تەۋسىيە سۈپىتىدە بىر قانچە پايدىلىق ئىشنى بايان قىلىمەن، ئەستە تۇتۇش لازىم: تومۇرنى تونۇش ۋە ئۇنى بىلىش ناھايىتى قىيىن ۋە ئىنچىكە ئىچىش بولۇپ، كۆپ قىسىم تېۋىپلار ئۇنىڭدىن بىخەۋەردۇرلەر. ئۇنىڭ قائىدىلىرىگە ئەمەل قىلمايلا تومۇر تۇتىدۇ، ئەمما بۇ جەھەتتە ھېچ ئىشنى بىلمەيدۇ. شۇ ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئەخمەقلىقىنى ئېتىراپ قىلىدۇ، چۈنكى، بۇنداق ھالەتتە تۇرۇپ تومۇر تۇتۇش مەن بۇ پەن ئەھلى ئىچىدىكى نادانلاردىندۇرمەن، ئەخمەقلىقىمنى ئېتىراپ قىلىمەن دېگەندىن باشقا

ئىش ئەمەستۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، تىبابەتچىلىكنى بىلىدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇر تۇتۇشنىڭ ھەممە تارماق قائىدىلىرىنى بىلىپ ئۇنىڭغا ئەمەل قىلىشى زۆرۈردۇر. تومۇر دىلدىن خەۋەر بېرىدۇ، ئۇنى تۇتقۇچىنىڭ زېھنى ئۆتكۈر، ساغلام بولمىسا بۇ جەھەتتە بىرەر نەرسە ئىگىلەش تەس. تۆۋەندە تومۇر توغرىسىدا كۆپ ئۇچرايدىغان بىلىملەرنى بايان قىلىمەن. بىلگىنكى، تومۇرنىڭ تېز سوقۇشى، توشۇق بولۇشى بەدەندە ھارارەتنىڭ بارلىقى، قاننىڭ كۆپلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ تېز سوقۇشى، ئىنچىكە بولۇشى سەپرانىڭ غالىبلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ ئېغىر سوقۇشى، يۇمشاق بولۇشى بەلغەمنىڭ غالىبلىقى ۋە مىزاجنىڭ ھۆللۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ سوزۇلۇپ سوقۇشى سەۋدانىڭ غالىبلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ ھەر خىل سوقۇشى، يەنى سوقۇشلىرىنىڭ بىر ـ بىرىگە ئوخشىماسلىقى تەبىئەتنىڭ كۈچەيتقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ كېيىك تاقلىغاندەك (غەززالىي) سوقۇشى، يەنى بىر قانچە قېتىم قاتتىق ھەرىكەت قىلىپ، يەنە جىمىپ قېلىشى، يەنە ھەرىكەت قىلىشقا باشلىشى تەبىئەتنىڭ زىيادە كۈچەيتقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ چاشقان قۇيرۇقىدەك سوقۇشى، يەنى كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىپ، تەدرىجىي ئاجىزلىشى، بەزىدە يوقىلىشى، يەنى ناھايىتى كىچىكلەپ كېتىشى، ئارقىدىن يەنە كۈچىيىشى «تامۇر رۇجۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر كۈچىيىپ، يەنە چوڭلۇق ھالىتىگە قايتسا، ئەمما باشلانغان ۋاقتىدىكىدەك كۈچلۈك، چوڭ ھالىتىگە كېلەلمىسە «ناقىسۇر رۇجۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق تومۇر ناچاردۇر. تومۇرنى ئەتىگەندە ھەرىكەت قىلىش ۋە تاماقلىنىشتىن بۇرۇن، ئاچچىقلانمىغان، قورقمىغان ۋە مۇنچىغا چۈشمىگەن ۋاقىتتا تۇتۇش لازىم، چۈنكى بۇلارنىڭ ھەممىسى تومۇرغا تەسىر كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇ ئامىللارنىڭ تەسىرى ئاستىدا تومۇر تۇتۇلسا ئېتىبارغا ئېلىنمايدۇ. جۇۋالدۇزسىمان تومۇر (مىسەللىي) چاشقاننىڭ ئىككى قۇيرۇقى شەكلىدە سوقىدىغان تومۇر بولۇپ، بىر ـ بىرىگە قارشى تەرەپتىن ئۆتىشىدۇ. بۇ خىل تومۇر قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ئېھتىياجنىڭ كۆپلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. دولقۇنسىمان تومۇر بارماق كەڭلىكىدە كۆپرەك مەلۇم بولىدۇ، يۇمشاق سوقىدۇ. بەزى كىچىك، بەزى چوڭ بولۇپ، خۇددى دەرياغا نەرسە تاشلىغاندا دولقۇننىڭ ئەتراپقا تارقىلىشىغا ئوخشايدۇ. بۇ خىل تومۇر بەدەندە ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكنىڭ بارلىقىغا، ئىستىسقانىڭ مۇقەددىمىسىگە دالالەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ ئىنچىكە، قاتتىق بولۇپ، بىر بارماقتا مەلۇم بولۇشى بەدەننىڭ جۇدىگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. قۇرتسىمان ۋە چۈمۈلە ھەرىكىتىسىمان تومۇرنىڭ ھەرىكىتى ئاجىز بولۇپ، بارماققا بىلىنگەن ھەرىكى بەزى يوقىلىپ كېتىدۇ. ئۇلارنى ئىسمىدىن پەرقلەندۈرۈشكە بولىدۇ. بۇ خىل تومۇر قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقى، يوقالغانلىقى ۋە تەبىئەتنىڭ تىرىشىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ھەرە چىشىسىمان تومۇرنىڭ ھەرىكىتى بەزىدە قاتتىق، بەزىدە يۇمشاق بولىدۇ. ھەرىكىتى ھەر خىل بولۇپ، بارماققا خۇددى ھەرە چىشىدەك مەلۇم بولىدۇ. ئۇ ئۆپكە، كۆكرەك پەردىلىرى، پاسىل پەردە قاتارلىق ئورۇنلاردا ئىششىق بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تىترەپ سوقىدىغان تومۇر (نەبزى مۇرتەئىش)نىڭ ھەرىكىتى خۇددى ئەزالارنىڭ تىترىشى (رەئىشە) گە ئوخشايدۇ، لەرزان، ناھايىتى ئاجىز بولىدۇ. ئۇ بەدەندە ھارارەتنىڭ بارلىقى، قۇۋۋەتنىڭ

ئاجىزلىقى، ئېھتىياجىنىڭ يۇقىرىلىقى ۋە ئەزا (تومۇر)نىڭ قاتتىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تولغىشىپ سوقىدىغان تومۇر (مۇلتەۋى) ئېشىلگەن يىپقا ئوخشاش تولغىشىپ سوقىدىغان تومۇر بولۇپ، بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ بارلىقى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇ قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

پارس، رىم ۋە ھىندى تېۋىپلىرىنىڭ ھەممىسى بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئالتە خىل سەۋەبتىن بولىدىغانلىقىغا بىرلىككە كېلىشكەن: ① كۆپ جىما قىلىش؛ ② كېچىدە ئاز ئۇخلاش؛ ③ كۈندۈزى كۆپ ئۇخلاش؛ ④ چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى يىغىش؛ ⑤ توق قورساق تائام يېيىش؛ ⑥ كېچىدە سوغۇق سۇ ئىچىش. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېۋىپ تەڭشەشكە تىرىشىشى لازىم. مەن كەمىنىنىڭ قارىشىدا لوزچاي ۋە نارجىل دەريائى ئىستېمال قىلىشتىن ياخشىراق تەڭشەش يوقتۇر.

يازغانلىرىم 37 يىللىق تەجرىبەم بولۇپ، ئەستە ساقلاشقا، قوبۇل قىلغۇچىلارنىڭ دەستۇرىغا ئايلىنىشقا تېگىشلىك.

بۇ جەھەتلەردە تېخىمۇ كۆپ بىلىمگە ئىگە بولماقچى بولغانلار «زەخىرە»، «قەۋائىدى كۇللىيە» ۋە قەرەشىنىڭ تەۋسىيەلىرىگە قارىسا بولىدۇ.

تېۋىپ تەقۋادار، پەرھىزكار بولۇشى، تاماخور بولماسلىقى لازىم. ئەمما ئەمىرلەرگە مايىل بولۇش، موھتاجلار ۋە پېقىرلارنىڭ خىزمىتىنى قىلىش، ئۇلاردىن دۇئا تەلەپ قىلىش تاماخورلۇق بولمايدۇ. تېۋىپ ھاكىملاردىن يىراق تۇرۇشى، ئەمىرلەرنىڭ سۆھبىتىنى ئىختىيار قىلىشى لازىم، چۈنكى بۇ پەن دۆلەت ۋە دۆلەتمەنلەرسىز روناق تاپمايدۇ ۋە شەرەپكە ئىگە بولمايدۇ. تېۋىپ يەنە تېگىشلىك بولمىغان سىرلارنى ئاشكارىلىماسلىقى، بىھۇدە سۆزلىمەسلىكى لازىم. مۇۋاپىق ئادەم بولسا، پايدىلىق سىرلاردىن تەلىم بېرىشكە ئايانماسلىقى لازىم. چۈنكى، بۇنداق قىلىش بېخىللىق ۋە زۇلۇم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ يەنە نۇسخىنى ئوچۇق خەتلەر بىلەن بىمارنىڭ ھالىغا مۇۋاپىق يېزىشى كېرەك. تېۋىپ يەنە ھەر بىر دورىنى ياخشى پەرق ئېتىپ، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا ماسلاشتۇرۇپ يېزىشى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىتاب خاتىمىسى

بۇ كىتاب (شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفىي) مەككە ۋە مەدىنىلىك ساۋاتسىز پەيغەمبەر (ئاللا ئۇنىڭغا، ئەھلى ـ ئەۋلادلىرى ۋە ساھابىلىرىغا رەھمەت ۋە سالام ئاتا قىلسۇن)نىڭ ھىجرىتىدىن باشلاپ ھېسابلىغاندا 1282 ـ يىلى جەمادىيەسسانىيە ئېيىنىڭ 10 ـ كۈنى مۇبارەك شەھەر ھەيدەر ئابادتا تامام بولدى. ئۇنىڭ مۇئەللىپى ئابدۇل ئەلىم نەسرۇللاخان ئەھمەدىي، خەيشۇكىي خورجۇۋىدۇر. ئاللا ئۇنىڭ، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ۋە جىمى مۆمىن ـ مۇسۇلمانلارنىڭ گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلسۇن. پەرۋەردىگارىمىز، ھېساب كۈنىمىدە مېنىڭ، ئاتا ـ ئانامنىڭ ۋە بارلىق مۆمىنلەرنىڭ گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلغىن. ياخشىلىق بىلەن تاماملاندى.

نەشر خاتىمىسى

تەنلەرنىڭ ساقلىقى ۋە نورماللىقىنى نېمەتلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى قىلغان، ئالامەتلەر ۋە كېسەللىكلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ماھىر تېۋىپلارغا ئىلاج ۋە تەدبىر يوللىرىنى تەلىم بەرگەن، ھەربىر كېسەللىك ئۈچۈن داۋا ياراتقان، ئۆسۈملۈكلەرگە ئىكسىر سۈپەت تەسىرلەرنى ئورۇنلاشتۇرغان ھېكمەتلىك زاتقا ھەمدۇ سانا، شەرىئىتى جىسمانىي كېسەللىكلەردىن مۇداپىئەلىنىشتە نەپىس قانۇن بولغان، ھىدايىتى روھىي كېسەللىكلەرنى يوقىتىشتا توغرا پىرىنسىپ بولغان تېۋىپقا، ئەھلى ـ ئەۋلادلىرى ۋە بارلىق ساھابىلىرىغا تاكى دەۋرى قىيامەتكىچە ئەددىسىز دۇرۇد ۋە سالاملار بولسۇن.

ھەمدۇ سانا ۋە دۇرۇد ـ سالامدىن كېيىن، ھەقتائالانىڭ رەھمىتىدىن ئۈمىدۋار دوستلارنىڭ كەمتىرى ئاجىز بەندە مۇھەممەد ئابدى راھمان بىن ھاجى مۇھەممەد روشەنخان (خەير ـ ئېھسان قىلغۇچى ئاللا ئۇلارنىڭ گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلسۇن ۋە رازىمەنلىك خانىسىغا داخىل قىلسۇن) شۇنى مەلۇم قىلىدۇكى، مۇبارەك ئاقىۋەتلىك بۇ زاماندا دەۋرنىڭ جالىنۇسى، زاماننىڭ بۇقراتى، ئالىي تېۋىپ، ھازىق ھەكىم، ھەيدەر ئاباد ۋىلايىتى(ئاللا دەۋرانىنى ئىززەت ۋە ھەشەمەت بىلەن داۋام قىلسۇن)نىڭ بېشى مەۋلىۋى ئابدۇل ئەلىم نەسرۇللاخان ھەزرەتلىرىنىڭ شەرەپلىك تەسنىفى بولغان، «ئەلمۇئالەجەتۇل مۇئەررەبە بىن نۇسەخىل مۇجەررەبە» دەپ ئاتالغان ناياب پايدىلىق كىتاب «شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفىي» مەزكۇر مۇسەننىفنىڭ ئىشارىتى بىلەن ھىجرىيە 1288 ـ يىلى جەمادىيەل ئەۋۋەل ئېيىنىڭ ئاخىرقى ئونىدا «كانپۇر» شەھىرىگە جايلاشقان «نىزامى» باسمىخانىسىدا خاس ۋە ئاۋامنىڭ دىتىغا ياقىدىغان نەشر تونىنى كىيىپ خەلقنىڭ پايدىلىنىشىغا سەۋەبچى بولدى. ئاللاغا لايىقىدا كۆپ ھەمدۇ سانالار بولسۇن. بۇ كىتابنىڭ «نىزامى» باسمىخانىسىدا بېسىلغانلىقىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن، ئۇنى بېسىشقا كۆڭۈل بۆلگەنلەرنىڭ مۆھۈرى بېسىلدى [①].

① كىتابنىڭ ئاخىرىغا كىتابنى بېسىپ تارقىتىشقا كۆڭۈل بۆلگەن مۇھەممەد ئابدۇ راھمان بىن ھاجى مۇھەممەد روشەنخاننىڭ ئۆز قەلىمى بىلەن يېزىلغان پۈچۈركىسى بېرىلگەن. يېنىغا يەنە مەزكۇر ئىككى زاتنىڭ نامى ئاستى ـ ئۈستى قىلىپ تەئلىق خەت نۇسخىسى بىلەن ئويۇلغان مۆھۈرى بېسىلغان. ئۇنىڭ كەينىگە مەزكۇر كىتابتا ئۇچرايدىغان بارلىق مۇرەككەپ نۇسخىلار ھەرپ تەرتىپى بويىچە جەدۋەللەشتۈرۈپ بېرىلگەن. ھەر بىر نۇسخىنىڭ مۇشۇ كىتابنىڭ قانچىنچى رۇبائىيسىدا ئۇچرايدىغانلىقى ئەسكەرتىلدى. تەخمىنەن 627 خىل نۇسخىنىڭ مۇندەرىجىسى بېرىلگەن. مۇندەرىجە كىتابنىڭ بېشىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

«شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفى»دىكى مۇرەككەپ دورىلارنىڭ قارابادىن شەكلىدىكى مۇندەرىجىسى

«ئا» (ئەلىف) بابى

رۇبائىي	دورا نامى
4	ئابى ئانار (ئانار سۈيى)
65، 44، 6	ئايارەج پەيقىرا
132	ئەمەل بىد
132	ئەمەل بىد (سەييىد تالىب ئەلى لىكنوۋىي بەجنورىي نۇسخىسى)
167	ئىترىفىل مۇقەللىي
173	ئەپرۇسىيا
182	ئىترىفىل كەبىر
236	ئىترىفىل غۇددە (خانازىر ئۈچۈن)
266	ئىترىفىل ئەرقى مەدەنىي

«ب» (بائ) ھەرپى بابى

رۇبائىي	دورا نامى
1	پاشويە (باش ئاغرىقى ئۈچۈن)
14	پاشويە (مېڭە پەردە ئىششىقى ئۈچۈن)
56	پوتلا (كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن)
59	باسلىقۇن
61	بەيزى مۇكەللەس (كۇشتە قىلىنغان تۇخۇم شاكىلى)
94	بەخۇرى ئەجۋائىن
164	بەرشىشا
166	بەخۇرى بوۋاسىر
166	بەخۇرى خۇرۇجى مەقئەت (1)
166	بەخۇرى خۇرۇجى مەقئەت (2)

«ت» (تائ) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
4	تەبرىد (1)
12	تەئلىق (قاش ئاغرىقى ئۈچۈن)
24	تەمرىخ
22	تەئلىق (باش ئاغرىقى ئۈچۈن)
166	تەكمىد (بوۋاسىر ئۈچۈن)
253	تەمرىخ (تەڭگىتەمرەتكە ئۈچۈن)
254	تەمرىخ (قوتۇر ئۈچۈن)
271	تىزاپى پارۇق
272	تەبرىد (2)
273	تەمرىخ (پىت يوقىتىش ئۈچۈن)
«ج» (جىم) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
18	جاۋارىش جالىنۇس
19	جاۋارىش جاۋىد
90	جاۋارىش زىرە
90	جاۋارىش ئۇد
139	جاۋارىش مەستىكى ساددە
163،124	جاۋاھىر مۆھرە
146	جاۋارىش دارچىن
149	جاۋارىش كۇمۇنى ئەلەۋىيخانى
156	جاۋارىش ھەكىم غۇلام دەستىگىرخان (ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىچ سۇرۇش ئۈچۈن)
160،159	جاۋارىش كۇمۇنى
166	جاۋارىش تاباشىر

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

«ھ» (ھەۋۋاز) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
4	ھەببى بىنەپشە
6	ھەببى ئىستەمخىقۇن
44،6	ھەببى ئايارەج
6	ھەببى قوقىيا
8	ھەببى ئەپتىمۇن
8	ھەببى ئۇستقۇددۇس
18	ھالۋائى نەكچەكنى
20	ھۆقنەئى مۇخرىجى سەۋدا
23	ھۆقنە
33	ھەب (تۇتقاقلىق ئۇچۇن)
33	ھەببى شىپا (تۇتقاقلىق ۋە تىترەش ئۇچۇن)
40	ھەببى ئازاراقى (ھەكىم تالىب ھۇسەيىن نۇسخىسى) (1)
40	ھەببى ئازاراقى (ھەكىم تالىب ھۇسەيىن نۇسخىسى) (2)
40	ھەببى ئازاراقى (مۇھەممەد لىكنۇۋىي نۇسخىسى)
43	ھەببى لەقۋا
47	ھەببى مۇنەققى بەدەن
47	ھەببى كىبرىت (ئۇستازىمنىڭ نۇسخىسى)
47	ھەببى كىبرىت مۇختەسەر
62	ھەببى مۇنەققى دىماق
65	ھەببى شاھ پۇسەند (نەزلە ئۇچۇن)
65	ھەببى زەھەب
69	ھەببى دافىئى بەلغەم
91	ھەببۇل مىسكى (1)
91	ھەببۇل مىسكى (2)
114	ھەب (ئاۋاز پۈتۈش ئۇچۇن)
115	ھەببى باقىلە (1)

115	ھەرىرە (1)
115	ھەببى باقىلە (2)
115	ھەببى نەزلە بەند (ھەكىم ئاتا ئەشرەف ساھىب نەگپۇرىي نۇسخىسى)
118	ھەببى نەپسۇددەم
123	ھۆقنە (زاتۇسسەدرى كېسەللىكى ئۈچۈن)
131	ھەرىرە (2)
132	ھەببى سەندىرىي مەندىرىي (مەرھۇم ئۇستازىم نۇسخىسى)
132	ھەببى سەندىرىي مەندىرىي (ھەكىم ئەمرى سەنگە نۇسخىسى)
132	ھەببى سەندىرىي مەندىرىي (ھەكىم تالىب ھۇسەيىن خۇرجۇۋىي نۇسخىسى)
132	ھەببى سەندىرىي مەندىرىي (ھەكىم نەبى بەخش كىرەنپورىي نۇسخىسى)
132	ھەببى سەندىرىي مەندىرىي (مەرھۇم ئەھمەدخان خۇرجۇۋىي نۇسخىسى)
132	ھەببى مۇلەيىيىن
132	ھەببى ھەيزە
132	ھەببى تەپ مۇرەككەپ
132	ھەببى كىبرىت كالان (1)
132	ھەببى كىبرىت كالان (2)
139	ھەببى ھازىم (1)
139	ھەببى ھازىم (2)
139	ھەببى پەيارانگا (1)
139	ھەببى ھەييات
142	ھەببى پەيارانگا (2)
149	ھەببى راۋەند
156	ھەببى مەرۋايىت
156	ھەببى بىخى جەۋزماسىل
156	ھەببى سەنگرەھنى (سىناقتىن ئۆتكەن)
156	ھەب (ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن)
157	ھەب (باللارنىڭ كۆك رەڭلىك ئىچ سۇرۇشىنى توختىتىش ئۈچۈن) (1)
157	ھەب (باللارنىڭ كۆك رەڭلىك ئىچ سۇرۇشىنى توختىتىش ئۈچۈن) (2)
157	ھەب (باللارنىڭ كۆك رەڭلىك ئىچ سۇرۇشىنى توختىتىش ئۈچۈن) (3)

www.uyghurkitap.com

160	ھەببۇلمۇلۇك (قۇلۇنجى ئۇچۇن)
163	ھەببى كەدۇدانە
163	ھەببى مىسكىن ناۋاز
166	ھەببى ھابىسى خۇن
166	ھەببى ئاتىشەك
166	ھەببى تۇرۇكمان
166	ھەببى سۇندۇرۇس (بوۋاسىر قېنى توختىتىش ئۇچۇن)
166	ھەببى لۇئلۇۋى
192	ھەببى سەبرە
218،217	ھالۋايى سەبرە
227	ھەب (ئارىلىغۇچى تەپ ئۇچۇن، ھەكىم ئاتا ئەشرەف نۇسخىسى)
230	ھەببى دىق (ساتى گۇروچى ۋە ئېشەك سۇتى تەركىبلىك)
241	ھەببى سىماب
270	ھەب (داغنى ئىسلاش ئۇچۇن)
166	ھەببى جاۋاھىر
270	ھەب (داغنى ئىسلاش ئۇچۇن، مەرھۇم قوشكېزەك تۇغقىنىم نۇسخىسى)
185،167	ھەببى مۇقەل
166	ھەببى تۇخۇمى شاھپۇسەند
173	ھالۋائى بادام
190	ھالۋائى بەيزە
204	ھەمۇل
218	ھەببى ئازاراقى (مەرھۇم ئۇستازىم نۇسخىسى)
229	ھەببى لۇئلۇۋى
240	ھەببى ئاتائىي
241	ھەببى ھايات
272	ھەببى شۇك (بەرەس ئۇچۇن)
288	ھەببى گەزىدەنى سەگى دىۋانە
190	ھەببى ئەپيۇن
190	ھەب (باھنى قوزغىتىش ئۇچۇن)
190	ھەببى مۇقەۋۋى جىمائ

190	ھەب (ئەسلىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن)
190	ھەببى باھ
190	ھەببى سوزاك
214	ھەببى ھافىزى جەنىن
227	ھۆقنە
229	ھەببى شىپائى ھىندى
240	ھەببى سەممۇلفەئىر (جۇزام ئۈچۈن)
253	ھەببى قۇبا
281	ھەببى ئەپتىمۇن
	«خ» (خۇۋائ) ھەرپى بابى
رۇبائىي	دورا نامى
126	خېمىرە (بۇرادىرىم فەيزۇللاخان ھەزرەتلىرى نۇسخىسى)
227،128	خېمىرەئى گاۋزىبان
167	خۇبسۇلھەدىد
267	خىساندە (چېچەك ئۈچۈن چىلانما)
267	خىساندە (چېچەك ئۈچۈن چىلانما)
	«د» (دال) ھەرپى بابى
رۇبائىي	دورا نامى
203،27	داۋائىئۇلمىشكى مۆتىدىل
28	داۋائىئۇلمىشكى بارىد
32	داۋائى دۇببە
38	داۋائى مۇقىي
134	داۋائىممىشكى ھۇلۇۋ
278	داۋائى سەنە (چاچنىڭ نورمالسىز ئاقىرىشى ئۈچۈن)
156	داۋائى كەممۇن
281	داۋائى ما
52	داۋائى سۇلاق
49	دۇھنۇل ھايات
136	دۇھنى سام ئەبرەس

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«ز» (زال) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
55	زەرۇرى ئەغبەر
88	زەرۇرى قۇلاڭ
166	زەرۇرى بوۋاسىر
«ر» (رائ) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
5	رەۋغىنى قۇستە
5	رەۋغىنى پەرپىيون
7	رەۋغىنى بادام
7	رەۋغىنى بابۇنە
19	رەۋغىنى جەۋىز
42	رەۋغىنى شۇنىز
49	رەۋغىنى موم
58	رۇشنايا
69	رەۋغىنى تۇرۇپ
70	رەۋغىنى مۇرد
72	رەۋغىنى گۇل
127	رەۋغىنى نىلۇپەر
133	رەس
188	رۇببى ھىسرىم
190	رەۋغىنى لۇبان
218	رەۋغىنى شىبىت
240	رەۋغىنى لوبوبى سەبئە
253	رەۋغىنى كەنىرى سەپىد (تەڭگىتەمرەتكە ئۇچۇن)
273	رىشتە (پىتلاش ئۇچۇن)
277	رەۋغىنى شۇنىز (چاچ كىپەكلىشىش ئۇچۇن)
280	رەۋغىنى بەيزە (چاچ ئۇندۇرۇش ۋە چاچ يىرىلىش ئۇچۇن)
«ز» (زائ) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
72	زەھرى مۆھرەئى خىتايى (تونۇش)

178	زەرەق
«س» (سن) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
4	سۇفۇپى مۇسھىل شاھپۇسەند
13	سەئۇت (مېگە پەردىسى ئىششىقى ئۈچۈن)
52	سۇرمەئى شاھ ئابدۇل كەرىمخان (قاپاق قېلىنلاش ئۈچۈن)
53	سۇرمەئى شاھ ئابدۇل كەرىمخان (قاپاق مايلىق ئۆسمىسى ئۈچۈن)
56	سۇرمەئى جۇست (كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن)
55	سۇرمەئى جالا ۋە پولا
58	سۇرمەئى مۇرەككەپ (ياشانغىراش ئۈچۈن)
65	سۇفۇپى بەدىيان
83	سۇفۇپى بابچى (ماشىرا ئۈچۈن)
91	سۇفۇپى كۇشتەئى ئۇسرۇب
92	سىركەنجىۋىل
94،92	سۇنۇن (1)
94،92	سۇنۇن (سىناقتىن ئۆتكەن)
96	سۇنۇنى مەۋلانا ئەھمەد ئەلى چەريا كوتىي
98	سۇنۇن (2)
115	سەتتى لۇبان
115	سۇفۇپى سۇئال
116	سۇفۇپى سىياھ (زىققە نەپەس ئۈچۈن)
119	سۇفۇپى سىل
119	سۇفۇپى سىل (نەزلە، يۆتەل ۋە باشقىلار ئۈچۈن)
139	سۇفۇپى مۇقەۋۋى مەئد (خۇسۇسەن، بوۋاسىر بىمارلىرى ئۈچۈن)
156	سۇفۇپ (سەپرالىق ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن)
157	سۇفۇپ (بالىلارنىڭ ئىچ سۈرۈشىنى توختىتىش ئۈچۈن)
157	سۇفۇق (بالىلارنىڭ ئىچ سۈرۈشىنى توختىتىش ئۈچۈن)
132،161	سۇفۇپ (يىلان مەددە ئۈچۈن)
132،161	سۇفۇپ (يىلان مەددە ئۈچۈن)
132،161	سۇفۇپ (يىلان مەددە ئۈچۈن)

www.uyghurkitap.com

133،162	سۇفۇپ (قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە ئۇچۇن)
184	سۇفۇپ (سۇيدۇك تۇتۇلۇش ئۇچۇن)
190	سۇفۇپ (مەنىي ئېقىش ئۇچۇن)
190	سۇفۇپ (مەنىي قويۇلدۇرۇش ئۇچۇن)
190	سۇفۇپى باھ
221	سۇفۇپى سۆرۈنجان (ئىرقۇننىسا ئۇچۇن)
272	سۇفۇپى كىمرىي (بەرەس ئۇچۇن)
7	سۇفۇپى ھېلىلە
38	سىركەنجۇبىل ئەنسىلى
38	سىركەئى ئەنسىل
49	سۇفۇفى بەھبەھۇت فەقىر
55	سۇرمەئى ئېھسانىي
56	سۇرمەئى چەشخام
56	سۇرمەئى مۇرەككەپ (ياشانغىراش ئۇچۇن)
56	سۇفۇپ (مەنىي سۇيۇلۇش، مەنىي مېڭىپ كېتىش ئۇچۇن)
56	سۇفۇپ (مەنىي قويۇلدۇرۇش ئۇچۇن)
56	سۇفۇپ (مەنىي ئېقىش ۋە سۇيدۇك تامچىلاش ئۇچۇن)
68	سۇفۇپ (مەنىي قويۇلدۇرۇش ۋە مەنىي ئېقىشنى توختىتىش ئۇچۇن)
75	سەئۇت
116	سەبۇسى گەندۇم
116	سۇفۇپى سىياھ (غۇلام نەبىخان ھەزرەتلىرىنىڭ زىققە نەپەس ئۇچۇن ئىجاد قىلغان نۇسخىسى)
125	سۇفۇپ (خەفەقان ئۇچۇن)
132	سۇفۇپى ۋەجئۇل مەئدە (ھەكىم خۇد بەخش نۇسخىسى)
137	سۇفۇپى دەمۇلئەخەۋەيىن (ھەكىم ئىلاھىي بەخش ھەزرەتلىرى نۇسخىسى)
148	سۇفۇپى خۇبسۇلھەدىد
281	سىركەنجۇبىل ئەپتىمۇن
152	سىركەنجۇبىل دىنارى
164	سۇفۇپى زەھىر سادىق
164	سۇفۇپى مەقلىياسا
164	سۇفۇپى مەقلىياسا (ھەقىقىي تولغاق ئۇچۇن)

164	سۇفۇپ (بوۋاسىر قاناش ئۈچۈن)
171	سۇفۇپ (بۆرەك تېشى ئۈچۈن)
177	سۇفۇپ (دوۋساق تېشى ئۈچۈن)
178	سۇفۇپى مۇدەممىل
183	مەسرىدىتۇس
184	سۇفۇپ (سۈيدۈك تۇتۇلۇش ئۈچۈن)
185	سۇفۇپ (سىيىش ئېچىشىش ئۈچۈن)
185	سۇفۇپ (سىيىش ئېچىشىش ئۈچۈن)
189	سۇفۇپى مۇقەۋۋى باھ
190	سۇفۇپى مۇغەللىزى مەنىي
190	سۇفۇپى تەقۋىيەتى باھ
191	سۇفۇپى مۇغەللىز
191	سۇفۇپى جەريان (1)
191	سۇفۇپى جەريان (2)
194	سۇفۇپى سىياھ (چىقىق ئۈچۈن)
240	سۇفۇپى ھەرتال (جوزام ئۈچۈن)
249	سۇفۇپى كابھا
251	سۇفۇپى سىماب
252	سۇفۇپى ئەسۋەد
272	سۇفۇپى كالا بەچۋا (بەرەس ئۈچۈن)
281	سۇفۇپى مۇبارەك (سەۋداۋى كېسەللىكلەر ئۈچۈن)
281	سۇفۇپى ھېلىلە سىياھ
281	سۇفۇپى گەز (سەۋداۋى كېسەللىكلەر ئۈچۈن)
281	سۇفۇپى لاجۇۋەرد (سەۋداۋى كېسەللىكلەر ئۈچۈن)
«ش» (شىن) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
2	شەربىتى لىمون
123، 12، 4	شەربىتى بىنەپشە
7	شەربىتى ئەپتىمۇن
13	شەربىتى ئۈنناب

www.uyghurkitap.com

20	شىيافى كەرەم
22	شافەئى سۇبات
28	شەربىتى چوبى شىشىم
30	شارابى لىمون
30	شەمۇم
52	شىيافى گۇلى كۇنجۇت
55	شىيافى ئەخزەر
55	شىيافى ئەھمەر
56	شىيافى ئەھمەر (كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن)
59	شىيافى مامىسا (ياشانغىراش ئۈچۈن)
60	شىيافى كۇندۇر
63	شىيافى زەپەر
68	شىيافى گۇلى كۇنجۇد (فەتھىخان ھەزرەتلىرى نۇسخىسى)
68	شىيافى شەھرى سىمسىم (مەرھۇم ئۇستازىم نۇسخىسى)
81	شەربىتى نىلۇپەر
82	شەربىتى زۇپا
113	شەربىتى مۇرەككەپ (كۆكرەك ئاغرىقى ئۈچۈن)
115	شەربىتى خەشخاش
115	شەربىتى خەشخاش ساددە
115	شەربىتى خەشخاش (ھەكىم ئاتا ئەشرەف نۇسخىسى)
167،118	شەربىتى ئەنجىبار
125	شارابى زەھرۇلقۇتۇن (خەفەقان ئۈچۈن)
132	شەربىتى دىنار
136	شەربىتى بىھى
136	شارابى مەيبە
136	شارابى ھەببۇلئاس
140	شارابى مۇسەللەس
145	شەربىتى ئانارى مەيخۇش
147	شەربىتى ھىندىبائ
171،152	شەربىتى بۇزۇرى بارىد

171،152	شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىل
156	شەربىتى زىرشىك
158	شەربىتى سىب
178	شەربىتى رىۋاج
227	شەربىتى ئەپسەنتىن
229	شەربىتى گاۋزىبان
230	شەربىتى خەشخاش ساددە
253	شەربىتى ئورەنگ زىبىي
281	شەربەت (سەۋداۋى كېسەللىكلەر ئۈچۈن)

«ز» (زۇۋاد) ھەرپى بابى

رۇبائىي	دورا نامى
12	زىماتى ئۇسابە
52	زىماتى سۇلاق
52	زىماتى مويى سەر (قاپاق قېلىنلاش ئۈچۈن)
56	زىماتى رۇسۇت (كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن)
56	زىماتى رۇسۇت (كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن)
76	زىمات (بۇرۇن مەددە قۇرتىنى چىقىرىش ئۈچۈن)
108	زىمات (بوغما كېسەل ئۈچۈن)
130	زىماتى ۋەرەمى سەدىي (1)
130	زىماتى ۋەرەمى سەدىي (2)
130	زىماتى ۋەرەمى سەدىي (3)
130	زىماتى ۋەرەمى سەدىي (4)
130	زىماتى ۋەرەمى سەدىي (5)
149	زىماتى ئەنۋائى ئىستىسقا
153	زىماتى مۇجەررەپ (تال ئىششىقى ئۈچۈن)
153	زىمات (باللارنىڭ ئىچىنى سۈرۈش ۋە توختىتىش ئۈچۈن)
163	زىماتى كەدۇدانە
190	زىماتى ئۇزۇۋى مەخسۇس
190	زىماتى ئەنا
98	زىماتى مانىئى ئىفراتى ھەيز (1)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

98	زىماتى مانىئى ئىفراتى ھەيز (2)
209	زىماتى ۋەرەمى رەھمى (1)
209	زىماتى ۋەرەمى رەھمى (2)
237	زىماتى سىلئە
239	زىماتى سەرەتان
239	زىماتى سەرتان (ھەكىم ئىلاھىي بەخش ھەزرەتلىرى نۇسخىسى)
227	زىماتى سەئفە
253	زىماتى ئەكۇتە
253	زىماتى جەھاجەن
254	زىماتى مەۋلانا (قوتۇر ئۇچۇن)
262	زىماتى دۇنبۇلە
266	زىمات (ئۇزۇلۇپ قالغان قىلقۇرتنى چىقىرىش ئۇچۇن)
272	زىماتى بابچى (بەرەس ئۇچۇن)
276	زىماتى ئۇزۇۋى سوختە
283	زىماتى لەزئۇلھەييە
284	زىماتى گەزىدەنى گەژدۇم
286	زىماتى گەزىدەنى رۇتەيلا
287	زىماتى گەزىدەنى زەنبۇر

«ت» (تۇۋائى) ھەرپى بابى

رۇبائىي	دورا نامى
3	تىلائى سۇدائى سەپراۋى
5	تەبىخى بەدىيان
10	تىلائى سۇدائى بارىد साददە
12	تىلائى شەقىقە
38	تىلا (ئەزالار سىزىمسىزلىنىشنى داۋالاش ئۇچۇن)
77	تىلا (بۇرۇن قۇرۇش ئۇچۇن)
83	تىلائى ماشىرا
115	تەبىخى زۇپا
157	تەبىخى خەس (ئۇچەي زەخمىسى ئۇچۇن)
157	تەبىخ (1)

166	تىلائى مەھبۇبى بوۋاسىر
166	تىلائى بوۋاسىر
171	تەبخى ھەببۇلقۇلت
171	تەبخ (2)
177	تەبخى ھەساتى مەسانە
190	تىلا (زەكەرنى چىڭىتىش ئۇچۇن)
190	تىلا (زەكەرنى چىڭىتىش ئۇچۇن)
195	تىلا (ئۇرۇقدان ئىششىقى ئۇچۇن)
237	تىلائى سىلئە
240	تەبخى ئەپتىمۇن
254	تىلا (قوتۇر ئۇچۇن)
255	تىلا (قوتۇر ئۇچۇن)
258	تىلا (قوتۇر ئۇچۇن)
21،253	تىلائى قالىئى سەئالىل
21،253	تىلا (پىتلاش ئۇچۇن)
21،253	تىلا (بەرەس ئۇچۇن)
276	تىلائى ئۇزۋى سوختە

«ئ» (ئەين) ھەرپى بابى

رۇبائىي	دورا نامى
18	ئەرىقى بەنگىرا
18	ئەرقى پان
19	ئەسلىي بالادۇر
28	ئەرقى شاھ ئابدۇل كەرىمخان (1)
28	ئەرقى شاھ ئابدۇل كەرىمخان (2)
40	ئەرقى مەندى
41	ئەمەل (ھۆقنە)
46	ئەرقى تانباكۇ
116	ئەرقى ئەنبە
132	ئەرقى گىكۋار
132	ئەرقى پەيارانگا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

143	ئەرقى ئاھەن
149	ئەرقى بادىنجان بەررى
153	ئەرقى جاھاۋۇ
154	ئەرقى جاھاۋۇ (مەرھۇم قوشكېزەك قېرىندىشىمنىڭ تال ئېسىلىش ئۇچۇن سىناقتىن ئۆتكۈزگەن نۇسخىسى)
160	ئەمەل (تۇرلۇك قۇلۇنجى ئۇچۇن)
«غ» (غەين) ھەربى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
105	غار ـ غار (كىچىك تىل ئىششىقى ئۇچۇن)
105	غار ـ غار (كىچىك تىل ئىششىقى ئۇچۇن)
105	غار ـ غار (كىچىك تىل ئىششىقى ئۇچۇن)
106	غار ـ غار (كىچىك تىل بوشاپ قېلىش ئۇچۇن)
108	غار ـ غار (بوغما كېسەل ئۇچۇن)
108	غار ـ غار (بوغما كېسەل ئۇچۇن)
115	غار ـ غار (يۆتەل ئۇچۇن، ھەكىم ئىلاھىي بەخش نۇسخىسى)
115	غار ـ غار (ئۇستازىم نۇسخىسى)
«ف» (فائ) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
71	فەتىلە (قۇلاق ئاغرىقى ئۇچۇن)
173	پۇلونيا
208 ،204	پەرزىجە
«ق» (قاف) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
12	قەتۇرى شەقىقە
66	قەتۇرى ئەرقى جەگەرى تەر (1)
66	قەتۇرى ئەرقى جەگەرى تەر (2)
85	قىرۇتى
110	قىرۇتى
121	قىرۇتى شۇسە ۋە زاتۇلجەنبى
147	قۇرسى مۇبارەك (جىگەر ئاجىزلىقى ئۇچۇن)
152	قۇرسى گۇل (ھەكىم تالىب ھۇسەيىن خورجۇۋى ئىشلەتكەن نۇسخا)

152	قۇرسى گۈل (ھەكىم نەبى بەخش ئىشلەتكەن نۇسخا)
153	قۇرسى كەبىر
158	قۇرسى كاكىنەچ
230	قۇرسى كافۇر
252	قىرۇتى جىۋە
	«ك» (كاف) ھەرپى بابى
رۇبائىي	دورا نامى
56	كۇشتەئى سىرب
56	كوھلى (كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن)
58	كوھلى رۇشنائى (كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش ئۈچۈن)
68	كوھلى رۇشنائى (كۆرۈش ئاجىزلىقى ئۈچۈن)
116	كۇشتەئى زەرنىخ گاۋدەنتى
16	كۇشتەئى شىڭگىرىپ
126	گۈلقەندى گۈلى ئىنئىكاسۇل قەمەر (گۈلى چاندىنى، خەفەقان ئۈچۈن)
132	كەممۇنىي
6	گۈلقەند
115	گۈلقەندى بىنەپشە
116	كەمادى بوۋاسىر
177	كۇشتەئى تەلىخ (تەييارلاش ۋە ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى)
189	كۇشتەئى نۇقرە
189	كەماد (زەكەر بوشاپ قېلىش ئۈچۈن)
190	كۇشتەئى تىلا
247	كۇلاھى پىلاس
	«ل» (لام) ھەرپى بابى
رۇبائىي	دورا نامى
2	لەخلەخە
13	لەخلەخەئى سەرسام
115	لوئۇق
115	لوئۇقى مىغىز تۇخۇمى پىتە
115	لەۋزى چاي

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لوئوقى كەتان	116
لوئوقى دىدان	161
«م» (مىم) ھەرپى بابى	
دورا نامى	رۇبائىي
مۇنزىج سەپرا (1)	4
مۇنزىج سەپرا (2)	4
مۇسھىلى سەپرا	4
مۇنزىج بەلغەم	6
مۇنزىج سەۋدا	8
مەجۇنى نۇجاھ	8
مۇفەررىھى ئەزەم	166،8
مۇسھىلى ئەخلاتى سەلاسە	8
ماددەتۇلھايات (مەجۇنى پەلاسپە)	18
مەجۇنى بالادۇر	19
مەجۇنى ئۇممۇسسىبيان	32
مەجۇنى فاۋانىيا (تۇتقاقلىق ئۇچۇن)	32
مائۇلھەسەل	39
مائۇلئۇسۇل	40
مەجۇنى مۇقەۋۋى (پالەچ ئۇچۇن)	42
مىلى سىرب	52
مەجۇنى ۋەج تۇركى (كۆزگە سۇ چۈشۈش ئۇچۇن)	65
مىلى بەدىيان	65
مەلھەمى ئەبيەز	72
مۇسھىلى ئەخلاتى غەلىزە	75
مەلھەم	78
مۇسھىلى خەفىق	83
مەتبۇخى ھىلىلە	84
مۇلەييىن	87
مەز ـ مەزە (1)	92
مەز ـ مەزە (2)	92

93	مەز ـ مەزە (3)
133	مەجۇنى چۆپچىن
140	مەيى سەۋسەن
160	مەجۇنى خىيارشەنبەر (قۇلۇنجى ئۈچۈن)
165	مەجۇنى بىنەپشە (ساختا تولغاق ئۈچۈن)
166	مەلھەمى بوۋاسىر
166	مەجۇن (ھەكىم شىفائۇد دەۋلە باھادىر نۇسخىسى)
168	مەلھەمى مۇقەل
170	مۇسھىلى سەپرا
171	مەجۇنى زەجاج
172	مۇپەررىھى ئەۋرىشىم مۆتىدىل
173	مەجۇنى تەرەنجىبىن
186	مەجۇنى سىلىس
190	مەجۇنى رەشىدىي (سۇيدۇك تامچىلاش ئۈچۈن)
196	مەلھەمى مەدەستان
202	مۇلەييىن
209	مەجۇن
218	مەجۇن (بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن)
222	مەجۇنى نۇقرەس
222	مۇسھىل
227	مەجۇنى مۇپەررىھ
228	مۇسھىلى بەلغەم
229	مۇسھىلى سەۋدا
229	مەجۇنى رۇبئى
229	مەتبۇخى خەس
229	مالشى بىسنىت
239	مەلھەمى سەرتان
241	مەجۇنى ئۆشبە
244	مۇلەييىن دەمەۋى ۋە سەپراۋى
245	مەلھەمى سەرنىم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

242	مەلھىمى نەۋرە
253	مەلھىمى قۇبا (ھافىز يائقۇبخان نۇسخىسى)
255	مەلھىمى جەرەب (قوشكېزەك تۇغقىنىم نۇسخىسى)
257	مەلھىمى خام (قوتۇر ئۇچۇن)
262	مەلھىمى خام سۇرۇخ
264	مەلھىمى خام (بالىلار مۇدۇرلىرى ئۇچۇن)
265	مەلھىمى ھۇسەيىنخان خەيشۇكىي خورجۇۋىي
281	مائۇلجەبىن

«ن» (نۇن) ھەرپى بابى

رۇبائىي	دورا نامى
4	نۇقۇئى مۇسھىل
24	نۇتۇل
32	نۇقۇئى مۇرزىئە
76	نۇشۇق
132	نەمەك سۇلايمانى
132	نۇسخەئى ھەيزە (قوشكېزەك تۇغقىنىم نەجىبۇللاخان نۇسخىسى)
143	نۇسخەئى ھەيزە
143	نۇسخەئى ھەيزە (مەرھۇم ئاتام ئىشلەتكەن نۇسخا)
143	نۇسخەئى پەيارانگا (خولېرا ئۇچۇن)
153	نۇقۇئ (تال ئىششىقى ئۇچۇن)
166	نۇسخە (بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش ئۇچۇن)
171	نۇتۇل (بۆرەك تېشى ئۇچۇن)
177	نۇسخەئى پەتتەر پورى
190	نۇسخەئى باھ
208	نۇقۇئ (بالىياتقۇنى تازىلاش ئۇچۇن)
209	نۇتۇلى ۋەرەمى رەھىم
227	نۇقۇئى ھەكىم ئاتا ئەشرەف
240	نۇقۇئ (جوزام ئۇچۇن، مەرھۇم ھەكىم ئابدۇلقادىر ئاۋەرەھنى نۇسخىسى)
254	نۇقۇئ (قوتۇر ئۇچۇن)

«ۋ» (ۋاۋ) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
29	ۋەسلى مەشۇق
«ھ» (ھائ) ھەرپى بابى	
رۇبائىي	دورا نامى
67	ھەرىسە
«ي» (يائ) ھەرپى بابى	

تۇيغۇر كىتاب تورىكتابى
www.uyghurkitap.com

ISBN 978-7-5372-5581-3
9 787537 255813 >

شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفى

ئاپتورى: ھەكىم نەسرۇللاخان

پىلانلىغۇچى: پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن
مەسئۇل مۇھەررىرى: يۇلتۇز ئۇچقۇنجان
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۇل سىدىق
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2013 ـ يىلى 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2014 ـ يىلى 10 ـ ئاي 1 ـ باسمىسى
فورماتى: 1092 × 787 م م 1/16 كەسلەم
باسما تاۋىقى: 20.25
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 − 7 − 5372 − 5581 − 3
تىرازى: 1 − 3000
باھاسى: 85.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001