1

e-كىتاپ تەييارلىغۇچى: ئىلھام نىزام

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

新疆中草药

（维吾尔文）

ش ئۇ ئاپتونوم رايونلۇق ئىنقىلاۋىي ۋېيىۋەنخۇي سەھىيە ئىدارىسى
ش ئۇ ئاپتونوم رايونلۇق ئىنقىلاۋىي ۋېيىۋەنخۇي پەن-تېخنىكا ئىدارىسى
جۇڭگو خەلق جېيفاڭجۈنى شىنجاڭ جۈنچۈي ئارقا سەپ بۇ سەھىيە
بۇسى تەرىپىدىن تۈزۈلدى ۋە تەرجىمە قىلىندى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تەرىپىدىن تارقىتىلدۇ
شىنجاڭ ئىشچى-دېخان-ئەسكەرلەر باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

1978 - يىلى 7 - ئاي، 1 - نەشرى، 1 - بېسىلىشى
كىتاپ نومۇرى: M14068 - 1
باھاسى 1.50 يۈەن

كىرىش سۆز

پرولېتارىيات مەدەنىيەت زور ئىنقىلاۋى ئۇلۇغ غەلىبىسىنىڭ تۈرتكىسى ۋە پارتىيە «٩ - قۇرۇلتىيى» روھىنىڭ ئىلھامى ئاستىدا، ئېلىمىزنىڭ تىببىي- دورىگەرلىك، ساقلىقنى ساقلاش سېپىدىكى ۋەزىيەت چوڭ ياخشى، ماۋ زېدۇڭ سىشياڭىنىڭ پارلاق نۇرى ئېلىمىزنىڭ تىببىي داۋالاش - ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىنىڭ تەرەققىيات يولىنى يورۇتتى.

بۇۋەتتە، دۆلىتىمىزنىڭ كەڭ شەھەر، يېزىلىرىدا زىيانداشنى يوقىتىپ، كېسەللىكلەرنى تۈگىتىشنى مەركەز قىلغان ۋەتەنپەرۋەرلىك تازىلىق ھەرىكىتى جۇشقۇنلۇق راۋاجلىنىپ ئالغا ئىلگىرىلىمەكتە؛ كەمبەغەل دېھقان، تۆۋەن ئوتتۇرا دېھقانلارنىڭ چوڭقۇر ئالقىشىغا ئېرىشكەن ھەمكارلىشىپ داۋالىنىش تۈزۈمى ئۈزلۈكسىز مۇستەھكەملەنمەكتە ۋە تەرەققىي قىلماقتا. مىليونلىغان «يالاڭئاياق دوختۇر»لار قوشۇنى ماۋ زېدۇڭ سىشياڭىنىڭ تەربىيىسىدە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلمەكتە؛ جۇڭيى - ئۆسۈملۈك دورىلىرى ۋە يېڭى داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەممە دائىم ئۇچرايدىغان، كۆپ پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش - داۋالاش ئاممىۋى ھەرىكىتى كەڭ قانات يايماقتا. كەڭ تىببىي - دورىگەر، ساقلىقنى ساقلاش خادىملىرى ماۋجۇشىنىڭ **«جۇڭگونىڭ تىببىي - دورىگەرلىك ئىلمى ئۇلۇغ بىر غەزىنە، ئۇنى تىرىشىپ ئېچىش ۋە يۇقىرى كۆتۈرۈش لازىم»** دېگەن ئۇلۇغ تەلىمىگە ئەمەل قىلىپ، ماۋجۇشىنىڭ پەلسەپە سىشياڭىنى تىببىي داۋالاش ئەمەلىيىتىگە تەتبىق قىلىپ، ۋەتىنىمىز تىببىي ئىلمىنىڭ مىراسلىرىنى ئېچىپ ۋە ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىپ، جۇڭيى بىلەن شىيىنى بىرلەشتۈرۈش يولىدا مېڭىپ، دۇنيا تىببىي ئىلىم تارىخىدا

www.uyghurkitap.com

مىسلى كۆرۈلمىگەن موجىزىلەرنى ياراتتى. بۇ، پرولېتارىيات مەدەنىيەت زور ئىنقىلاۋىنىڭ مول مېۋىسى، ماۋ زېدۇڭ سىشياڭىنىڭ ئۇلۇغ غەلىبىسى!

نۆۋەتتىكى چوڭ ياخشى ۋەزىيەتتە، شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت تىببى - دورىگەر، ساقلىقنى ساقلاش خادىملىرى ۋە ئىنقىلاۋىي ئاممىنىڭ جۇڭيى - ئۆسۈملۈك دورىلىرى بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاشنى ئۆگىنىشتىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، رايونىمىزدىكى مول جۇڭيى - ئۆسۈملۈك دورىلىرى مەنبەئىنى تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ ئېچىپ، يېزىلاردىكى ھەمكارلىشىپ داۋالىنىش تۈزۈمىنى مۇستەھكەملەش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، جۇڭيى بىلەن شىيىنى بىرلەشتۈرۈشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ماۋجۇشىنىڭ پرولېتارىياتلىق تىببى - دورىگەرلىك، ساقلىقنى ساقلاش لۇشيەنىنى تېخىمۇ ياخشى ئىجرا قىلىش ۋە ئەمەلىيلەشتۈرۈش ئۈچۈن بىز قولىڭىزلاردىكى بۇ كىتابنى تۈزۈپ ۋە تەرجىمە قىلىپ نەشر قىلدۇق. بۇ، شىنجاڭ جۈنچۈي ئارقا سەپ ساقلىق ساقلاش بۈسى تەرىپىدىن تۈزۈپ چىقىلغان شىنجاڭ جۇڭيى - ئۆسۈملۈك دورىلىرى قوللانمىسى ئاساسىدا تۈزۈلدى ۋە تەرجىمە قىلىندى. تۈزۈش ۋە تەرجىمە قىلىش جەريانىدا بىر قىسىم دورىلارغا ئۆزگەرتىش كىرگۈزۈلدى ھەمدە 60 نەچچە خىل دورا قوشۇلدى. شۇنىڭدەك ھەر بىر دورىنى تونۇش، ئۇنىڭ ئۆسۈش ئورنى، ئۇنى يىغىپ تەييارلاش ئۇسۇلى، ئۇنىڭ تەبىئىتى، ئىشلىتىلىشى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى قىسقىچە تونۇشتۇرۇلدى. رايونىمىزدىكى كەڭ ئىنقىلاۋىي ئاممىنىڭ يەرلىك دورا ماتېرىياللىرىنى ئۆزلىرى يىغىپ، ئۆزلىرى تېرىپ، ئۆزلىرى ياساپ، ئۆزلىرى ئىشلىتىپ، دائىم ئۇچرايدىغان، كۆپ پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە ئۇلارنى داۋالاشتا پايدىلىنىشى ھەم قوللىنىشى ئۈچۈن كىتابقا 285 پارچە رەسىم كىرگۈزۈلدى.

بۇ كىتاپنى تۈزۈش ـ تەرجىمە قىلىشتا، شىنجاڭ داشۆي، شىنجاڭ يىشۆيۈەن، يېزا ئىگىلىك، ئورمانچىلىق ئىدارىسىنىڭ چارۋا ماللارغا ئىشلىتىدىغان شىڭۆۋلىق دورىلارنى ياساش زاۋۇدى، ئىلى قەشقەر تىببىي مەكتەپ، قۇمۇل ۋىلايەتلىك ئىنقىلاۋىي ۋېيۈەنخۇي مەدەنىي ـ مائارىپ، ساقلىقنى ساقلاش زۇسى، شۇنداقلا ئاپتونوم رايونلۇق خەلق دوختۇرخانىسى، ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى دوختۇرخانىسى، ئاپتونوم رايونلۇق لىۋيەنسۇ، جۇڭيى مەكتەپ قاتارلىق ئورۇنلار زور كۈچ بىلەن ھەمكارلاشتى. ئۇلارغا رەخمەت ئېيتىمىز.

ماۋ زېدۇڭ سىشياڭىنى ئۆگىنىشىمىز يېتەرسىز، تەجرىبىمىز كەم، ۋاقىت قىس، تۈزۈش ۋە تەرجىمە قىلىش سەۋىيىمىز چەكلىك بولغىنى ئۈچۈن، كىتاپتا كەمچىلىك ۋە خاتالىقلارنىڭ كورۇلۇشىدىن ساقلىنىش تەس. كىتاپنى بۇندىن كېيىن ئۆزگەرتىپ تۈرۈشىمىزغا پايدىلىق بولسۇن ئۈچۈن يولداشلارنىڭ تەنقىت ـ تۈزىتىش بېرىشلىرىنى سو-رايمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئىنقىلاۋىي ۋېيۈەنخۇي سەھىيە ئىدارىسى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئىنقىلاۋىي ۋېيۈەنخۇي پەن-تېخنىكا ئىدارىسى
جۇڭگو خەلق جېيفاڭجۈنى شىنجاڭ جۈنچۈي ئارقا سەپ بۇ سەھىيە بۇسى

مۇندەرىجە

بەت

جۇڭيى ــ ئوسۇملۇك دورىلىرى ھەققىدە ئومۇمى ساۋات

1 ـ دورىلارنى تونۇش 1
(1) ئاممىدىن ئۆگىنىش 1
(2) ئەملىيەت جەريانىدا ئۆگىنىش 1
(3) ئوسۇملۇكلەر ھەققىدە قىسقىچە ساۋات . . . 4
2 ـ يىغىش ۋە ساقلاش 19
(1) ئوسۇدىغان مۇھىتنى بىلىش 19
(2) دورا ئوسۇملۇكلىرىنى يىغىش پەسلىنى ئىگەللەش 20
(3) دورا مەنبەلىرىنى ئاسراش، مۇۋاپىق يىغىش... 21
(4) تەييارلاش ۋە ساقلاش 22
3 ـ پىششىقلاش ۋە ياسالمىلارنى تەييارلاش . . . 24
(1) پىششىقلاش 24
(2) ياسالمىلارنى تەييارلاش 28
4 ـ جۇڭيى ئىلمى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە. . . . 33
(1) بيەنجېڭلىق داۋالاشنىڭ موھىم نۇقتىلىرى . . . 34
(2) «تورت تەكشۇرۇش»نىڭ موھىم نۇقتىلىرى . . . 34
(3) توغرا ھوكۇم قىلىش 40
(4) دورىلارنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش 42

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى

جۇڭيى — ئوسۇملۇك دورىلىرى

1 ـ تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقاتقۇچى
دورىلار 50
1) تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقاتقۇچى
تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىقتا مايىل
دورىلار 51
چاكاندا 51
بەيجۇ 54
زىسۇ 56
غۇنچە ئۈزۈم 59
يالغان رەيھان 60
كەۋرەك 61
يۇمغاقسۇت 63
جىڭجىيې 64
بالدىرغان 66
سۇكپىياز 68
چامغۇر 69
كۆلرەك ئەمەن 70
سىيادان 71
2) تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقىتىدىغان
تەمى ئاچچىق، تەبىتى سوغاققا مايىل
دورىلار 72
پەربۇن 72
قىرىقىز 75
يۇلغۇن 77

www.uyghurkitap.com

يالپۇز 78
جۇيخۇا گۈل 80
جامكا 82
قىرىق بوغۇم 83
سۈزە 85
ياتما قوتۇر ئوت 86
2 - يوتەل توختاتقۇچى، دەم سىقىشنى باسقۇچى ۋە بەلغەم يۇمشاتقۇچى دورىلار 88
1) يوتەل توختاتقۇچى ۋە دەم سىقىشنى باسقۇچى دورىلار 88
ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 88
ئۈژمە 90
تەگگە يوپۇرماق گۈلى 92
لىگۇا ئۆرۈكى 94
قوڭغۇراق گۈل 95
بىرىتانىيە قارا ئەندىزى 97
يۇلتۇز گۈل 99
چاغىرچاي 101
سەبرە 102
مەرزەنجۇش 104
مازارىيۇن 105
تەر - تىز 107
زۇفا 108
2) ئىسسىق بەلغەمنى يۇمشاتقۇچى دورىلار 109
سوغۇ گۈل 109

ئاچچىق تاۋۇز 112
چېتىن 114
گۇلسامساق 116
دورىلىق گازۋان 118
گۇلياسىمان 119
كەسلەنچۇك 120
قېيىشىر سۇتلۇك ئوتى 121
3) سوغاق بەلغەمنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ... 123
ئاق قىچا ئۇرۇغى 123
غارىقۇن 125
چول رەيھىنى 127
ياۋاماش 128
قۇندۇز ئوت 129
توخۇ تۇخۇمى 130
3 - ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدىغان دورىلار 132
1) ئوت ئىسسىقنى قايتۇرىدىغان دورىلار 133
قومۇچ يىلتىزى 133
تاجىگۇل ئۇرۇغى 135
ياز غازىڭى 137
خام گەج 138
لوپنۇر كەندىرى 141
ئوت 142
جەمبىل 144
شەپەرەڭ مايىغى 145
2) ئىسسىقنى قايتۇرۇپ زەھەرنى تارقاتقۇچى دورىلار 146
سامساق 146

ئۇچقات 148
ئوسما يىلتىزى 151
مامكاپ 153
سېمىز ئوت 155
ئاقباش ئوت 156
بىنەپشە 158
غاز تاپان ئوت 159
بوز تىكەن 161
بېسىلغاق 163
ئىت ئۈزۈمى 164
سۇ قامچا ئوتى 166
سۇ بۇلدۇرگىنى 167
ئەنجبار 169
تىلقانات 171
سۇ يالپۇزى 172
كاكىنەچ 173
چىغىرتماق 175
ئات قۇلاق 177
ئېيىق ئوتى 179
لەيلىگۈل 180
چىپار ئوت 181
كەكرى 183
ئالتۇن شاخ 184
چىلپابە 185
رۇشەنگۈل 187
ئۇشنە 188

قاغا تىرنىغى 189
ئاق قېيىن قوۋزىغى 191
جاغجاق ئوت 192
ھىندى نىلۇپىرى 194
سەرخىس 195
ئىلان پوستى 197
ئېيىق تاپان 199
توغراق 200
ئىشەك قومۇچى 202
شەھدان 203
تاغ ئىت ئۈزۈمى 204
ياتما نىلوفەر 205
تاش بۇرگۈن 206
سېرىق چاي 207
يۇمشاق مانگان مەدىنى 209
سېغىن چىچىكى 210
يىزىخو 211
بۇلدۇرگەن 213
دۇدارتسىيە 214
ياۋا قۇلماق 215
3) ھول ئىسسىقنى قايتۇرغۇچى دورىلار 217
سوگەت 217
زىرىق 219
قىزىل بۇغداش 221
ئەرمىدۇن قوۋزىغى 222
قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 223

سانجىق ئوت 226
ئاپتاپپەرەس 228
بۇيا 229
پىنىنە 231
كاسنە 233
قاشقا بىدە 234
جىنتىيانا 235
ئاچچىق ئەمەن 237
4) ئىسسىقنى تارقىتىپ، قاننى سوۋۇتىدىغان دورىلار.... 238
ئەگلىك ئوت 238
تاش ئوت 241
رەۋەن 243
تازىلانغان شور 245
چۇقا 247
مودەن يىلتىز پوستى 249
قارا ياغاچ 251
كوك ئەمەن 252
ھەپىرەڭ 254
4- سۇيدۇكنى راۋان قىلغۇچى ۋە سۇيۇقلۇقنى ھەيدىگۈچى دورىلار 256
1) ھوللۇقنى سىرغىتىپ، سۇيدۇكنى راۋان قىلغۇچى دورىلار 257
پاقا يوپۇرماق 257
تەسۋى قوناق 259
كومە قوناق ساقىلى 260
ياۋا كەشمىر 261

چىنە گۈل 262
ماگدار 264
قۇشقاچ تىل 266
ياۋا سۇپۈرگە ئۇرۇغى 267
كىۋەز ئانىسى ئۇرۇغى 269
چوكا دەرەخ مېۋىسى 270
كوك كاۋا شوپىگى 272
قارا چېكەتكە 272
ئاچچىق چېچەك 273
موزاي بېشى 274
تاۋۇز 275
نەغەز گۈل يىلتىزى 277
ئېيىق ئۇزۇم يوپۇرمىغى 278
پىلىك ئوت 279
دورىلىق لەيلىگۈل 280
كوك سېغىز 282
2) سۇيۇقلۇقنى ھەيدىگۈچى دورىلار 283
سۇتلۇك ئوت 283
چۇغۇندان 285
ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى 287
5 . رىماتىزىمنى داۋالايدىغان دورىلار 289
بۇدۇشقاق ئۇرۇغى 289
چوڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا 291
يىلپىز سوگىگى 293
چياگخو 294
دۇخو 296
چەيزە يىلتىزى 298

www.uyghurkitap.com

كەپە 299

ياۋا كوك پۇرچاق 301

تاغ لەيلىسى 302

قاقرا تۇمشۇق 304

سەپرا ئوت يىلتىز پوستى 305

بۇغا تاپان 307

تاۋۇزەك 308

چاققاق 309

چىڭگىلىك 311

قارىغاي 312

غول ئۇرايدىغان چىڭگىلىك 314

غاز قانىتى ئوت 315

6- يەلنى تەگشىگۈچى دورىلار 317

قىزىلگۈل 317

ئاق تۇرۇپ ئۇرۇغى 318

ياۋا سامساق 320

قارا ئەندىز 322

ئىزمۇق 323

7- سوغاقنى ھەيدىگۈچى دورىلار 325

جۇۋىنە 325

ئارپا بېدىيان 326

بۇۋانە 329

8- قاننى تەگشىگۈچى دورىلار 333

1) قاننى جانلاندۇرغۇچى دورىلار 333

شاپتۇل مېغىزى 333

ئۇچار چاشقان مايىغى 335

ۋاراڭزا چېچەكى 337
ئاغىچە گوشى 340
ئاغ دېنى 341
پىيزەك 342
يىمۇساۋ 344
چۈەنچۈك 346
كوكۇيۇن 348
سۇلۇك 349
كەتمەن قوڭغۇز 351
قىزىل چوغلۇق 352
بۇزۇن 354
يارماقگۈل 356
لىپەكگۈل 357
جۇزنەك 359
غول چېچى 360
قارامۇق 362
خېنە گۈل 363
ئەتىرگۈل 366
ياۋا كۈنجۈت 367
قارىغان 368
جىن چاتقىلى 370
شەرق قامچا ئوتى 372
ئوسۇك ئۇرۇغى 374
قارا قوغۇر 375
2) قان توختاتقۇچى دورىلار 376
غاز ئوتى 376

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

رويان 378
كۆلى ئارچا يوپۇرمىغى 380
كالا قۇلاق 383
توشقان ئوتى 384
چاچ كومۇرى 387
چوك خوخا 388
كىچىك خوخا. 390
يالمان قولاق 391
تۇخۇمەك 393
چوك يوپۇرماقلىق لويلا 395
يەر توزغىنى 396
باشاق مۇڭگۈزى 398
قوي كوزى ئوت 399
چۇپۇرشاك 400
ئېتىزلىق قىرىق بوغۇمى 401
بەھمەن 402
ھىكەن سېرىغى 403
يوگىمەچ 405
كىيىك قېنى 406
توشقان كالپۇك 407
قىزىل مارال 408
مەرمەر تېشى 409
ئەمەن 410
9- نېرۋىنى تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار 412
سۇمبۇل 412
سېرىس 414

جەز بۇزار 415
كەرمان 417
ماگنىت تېشى 418
سىرسۇرۇخ 419
قىزىل تومۇر مەدىنى 420
10- جىگەرنى تېنىچلاندۇرۇپ، يەلنى باسىدىغان
دورىلار 422
يادا تاش 422
سازاڭ 423
پىلە قۇرۇتى 425
چايان 426
ئوغرى تىكەن 428
دىگزىيا 429
11- قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار 431
1) بەدەنگە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار 432
قان تېپەر 432
كەتىرا 433
قىزىل مىۋىلىك شاقا قول 436
بەيجۇ 438
چوڭ چىلان 440
قوچاق قول 441
ئەنجۇر 443
پىچەك گۈل 444
كىۋەز 446
چۇچۇك بۇيا 448
بادام 450

توشقان قۇلاق 451
جۇگرۇشى 452
بۇغا ئوت يىلتىزى 453
2) مۇسىپلىككە ياردەم بەرگۈچى دورىلار 454
بالا ھەمرىيى 454
توشقان زەدىسگى 455
يەر مەدىگى 457
شۇمشا 458
شۇم بۇيا 460
سېرىق يوگەي 461
جىن كىشۈنزى 463
ياڭاق 465
كۆدە ئۇرۇغى 467
بۇغا 468
پىستە 471
كاپىراس 472
ئۇلار 473
3) قاننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار 473
تاش چىچىكى 473
داڭگۈي 474
ئاق چوغلۇق 477
ئالىقات 479
ئەگرى سۇناي 481
قۇرۇت ئوت 484
4) مەنپىلىكنى ئاسرايدىغان دورىلار 485
ھەسەل 485

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

كەندىر ئۇرۇقى 486
شىقىلداق 487
تاشپاقا قېپى 488
ئېشەك يېلىمى 489
12 - ھەزىم قىلىشقا ياردەم بەرگۈچى دورىلار . . . 491
ھەزىم ئېچىتقۇسى 491
ئارپا ئۈندۈرمىسى 492
چۈژگۈن ئۈندۈرمىسى 493
قانىسە 494
قۇلماق 495
دولانە 496
بىيە 497
13 - مەددە چۈشۈرگۈچى دورىلار 499
ھىلىڭ 499
يېپىشقاق ئوت 501
كاۋا ئۇرۇقى 503
ئاقىر قەرھا 504
14 - قۇرۇغۇچى ۋە تىزگىنلىگۈچى دورىلار 506
ياچمۇەك تۇخۇمى 506
ئانار پوستى 507
ئەينۇلا 508
لۇڭگۇ 510
چۈلۈك يىلتىز پوستى 512
نىلۇپەر 513
ئوچاق چالمىسى 516
كىرپە تېرىسى 517

مالىنا 518
ئـازغان 519
دۈب 521
يانتاق شېكىرى 522
قـاغا جىگدە 524
جىغـان 525
قارا ئۆرۈك 526
غـالچەك 527
پاشا ئوت 528
15- ئـاغرىق توختاتقۇچى دورىلار 529
مىلك دىۋانە ئۆرۈكى 530
ئىت يـاڭىقى 532
ياۋا زاغۇن 534
ياۋا ئەپيۇن گۈل 535
ئىگىر 537
توگە تاپان 538
16- تاشقى كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار..... 540
ھەرە ھوكۇنىگى 540
يۇنمۇ 542
ئادىراسمان 543
ئالا قوڭغۇز 544
كـوك مـارال 546
چار پاقا شىرىسى 547
گۈلەمبىر 548
گۈڭگۈرت 549
مىلك يـوپۇرماق 551

مارال قولاق 552
ئابدىسلمك ئۇرۇغى 554
لازا 555
چاكاموخ 557
سوپىۇن دەرەخ مىۋىسى 558
قىزىل گەج 560
قىغ قوڭغۇزى 561
زەمچە 562
نوشۇدۇر 564
تەبىي مىس 565
ھېقىسىق 566
كىلىبمىل تېشى 567
سۇكات 568
سېسىق لويلا 569
ئىت سىيگەك 570
چۇفاڭغا كىرگۈزۈلگەن بىرقىسىم دورىلار ھەققىدە
قىسقىچە چۈشەنچە 571
كورسەتكۈچلەر 1
ئۇيغۇرچە كورسەتكۈچ 1
خەنزۇچە كورسەتكۈچ . . . .
لاتىنچە كورسەتكۈچ . . . .
داۋالاش كورسەتكۈچ 16
ئاخىرقى سوز . . . .

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

جۇڭيى ـ ئۇسۇملۇك دورىلىرى ھەققىدە ئومۇمى ساۋات

I دورىلارنى تونۇش

شىنجاڭدا جۇڭيى ـ ئۇسۇملۇك دورىلىرىنىڭ مەنبەئى ئىنتايىن مول، ئۇلارنى توغرا تونۇپ، ياخشى پەرقلەندۈرمىگەندە، تېپىپ ئىشلىتىش قىيىن. شۇڭلاشقا دورىلارنى تونۇش ئىنتايىن موھىم.

1) ئاممىدىن ئۆگىنىش

ماۋجۇشى بىزگە مۇنداق دەپ تەلىم بېرىدۇ: **«مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئەڭ ئەقىللىق، ئەڭ قابىلىيەتلىك ـ لەر ـ ئەمەلىي تەجرىبىگە ئەڭ باي جەڭچىلەر.»** كەڭ ئىشچى ـ دېخان ـ ئەسكەرلەر ئاممىسى، ئۇزۇن مۇددەتلىك تەكرار ئەمەلىيەت جەريانىدا جۇڭيى ـ ئۇسۇملۇك دورىلىرىنى تونۇش جە ـ ھەتتە، ئىنتايىن مول تەجرىبىلەرنى توپلىدى. ئۇلار ئادەتتە دورا ئۇسۇملۇكلىرىنىڭ يىلتىزىنى ياكى يوپۇرمىقىنى كورۇپلا ياكى جۇڭيى ـ ئۇسۇملۇك دورىلىرى قوللانمىسىدىكى رەسىملەرنى كورۇش بىلەنلا، ئۇنىڭ قانداق دورا ئىكەنلىكىنى توغرا ئايرىۋالالايدۇ. بۇنداق قىممەتلىك تەجرىبىلەرنى كەمتەرلىك بىلەن ئەستايىدىل ئۆگىنىشىمىز كېرەك.

2) ئەمەلىيەت جەريانىدا ئۆگىنىش

ماۋجۇشى بىزگە مۇنداق دەپ تەلىم بېرىدۇ: **«ھەر قان ـ داق ئادەم بىرەر شەيئىنى بىلمەكچى بولىدىكەن،**

شۇ شەيئى بىلەن ئۇچرىششى يەنى شۇ شەيئىنىڭ شارائىتىدا ئۆز ھاياتىنى (ئەمەلىيىتىنى) ئۆتكۈزۈشى كېرەك، ئۇنىڭدىن باشقا چارە يوق.» بىز جۇڭيى - ئۇسۇملۇك دورىلىرىنى يىغىش، تېرىش، تەييارلاش، ئىشلىتىش ئەمەلىيىتى جەريانىدا «كورۇش»، «پۇراش»، «تېتىش»، «تۇتۇپ كورۇش»، «سىلاشتۇرۇش» قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئومۇم-لاشتۇرۇپ ھوكۇم قىلىپ، تونۇشىمىزنى تەكرار چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، جۇڭيى - ئۇسۇملۇك دورىلىرىنى تونۇش - پەرقلەندۇرۇش قابىلىيىتىمىزنى ئۈزلۈكسىز ئۇستۇرۇشىمىز كېرەك.

(1) كورۇش: دورا ئۇسۇملۇكىنىڭ پۈتۈن كورۇنۇشى ھەممە يىلتىزى، غولى، يوپۇرمىقى، گۇلى، مېۋىسىنىڭ ئوخشاش بولمىغان ھالەتلىرىنى قايتا - قايتا تەپسىلى كۆزىتىپ، ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئومۇملىقىنى ئىگەللىشىمىز كېرەك. پۈتۈن كو-رۇنۇشىگە قاراشتا — موھىمى ئۇلارنىڭ ئىگىز ياكى پاكارلىقىغا، ياغاچ غوللۇق ياكى سامان غوللۇق ئىكەنلىكىگە، تىك ياكى يەر بېغىرلاپ ئوسىدىغانلىقىغا؛ غول - شاخلىرىغا قاراشتا — موھىمى قىرلىق ياكى سىلىقلىقىغا، بوغۇملۇق ياكى بوغۇمسىزلىقىغا، تىكەنلىك ياكى تىكەنسىزلىكىگە؛ يوپۇرمىقىغا قاراشتا — موھىمى ئۇنىڭ ئاددى ياكى مۇرەككەپ يوپۇرماق ئىكەنلىكىگە، ئۇدۇل ئوسكەن ياكى نۆۋەت-لىشىپ ئوسكەنلىكىگە؛ گۇلىگە قاراشتا — موھىمى ئۇنىڭ رەڭگى، ئوسكەن ئورنى، ئورۇنلىشىش ئەھۋالى، ئۇچىدىن ياكى يوپۇرماق قول-تۇقىدىن ئوسكەنلىكىگە. كېيىنەكسىمان ياكى كالپۇكسىمان ئىكەن-لىكىگە؛ مېۋە ۋە ئۇرۇقىغا قاراشتا — موھىمى ئۇنىڭ شەكلى، ئىچكى تۇزۇلۇشىگە ۋە تۇكلۇكلۇكىگە ياكى سىلىقلىقىغا قاراش كېرەك.

(2) پۇراش: بەزى دورا ئۇسۇملۇكلىرىنىڭ ئالاھىدە پۇرىقى بولىدۇ. مەسىلەن، قانتېپەر ئوسكەن تاغ باغرىدا

www.uyghurkitap.com

يىراقتىنلا ئۇنىڭ ئالاھىدە سېسىق پۇرىغى كېلىپ تۇرىدۇ. كىچىك يوپۇرماقلىق سۆزىنىڭ خۇشخۇي پۇرىغى يوپۇرمىغىنى ئەزمىسىمۇ پۇراپ تۇرىدۇ.

(3) **تېنىش:** زەھەرلىنىپ قالماسلىق ئۈچۈن ئازراق ئېلىپ تېتىپ بېقىپ، ئاندىن تۈكۈرۈۋېتىش كېرەك. مەسىلەن، سۆ قامچا ئوتىنىڭ غولى ۋە يوپۇرمىغى، چوغۇندانىنىڭ ئۇرۇغى، بېسىلغاقنىڭ ئۇرۇغى ئاچچىق بولىدۇ. چىلپايىنىڭ يىلتىزىسىمان غولى ناھايىتى تاتلىق بولىدۇ. سانجىق ئوتىنىڭ يىلتىزى ناھايىتى قېرىق بولىدۇ. غارىقۇنىنىڭ تەمى دەسلەپ تاتلىق، كېيىن قېرىق سېزىلىدۇ.

(4) **تۇتۇپ كورۇش:** مەسىلەن، ئەگلىك ئوتىنىڭ غولى ۋە يوپۇرمىغى يىرىك، قىرىق بوغۇمىنىڭ غولى ئەكەككە ئوخشاش بولىدۇ.

(5) **سېلىشتۇرۇش:** ماۋجۇشى بىزگە مۇنداق دەپ تەلىم بېرىدۇ: **«سېلىشتۇرغاندىلا پەرق ئەتكىلى بولىدۇ.»** دورىلارنى تونۇش ئەمەلىيىتىدە ھەمىشە مۇنداق ئەھۋاللار يولۇقىدۇ. بىر قانچە خىل دورا ئۇسۇملۇكلىرىنىڭ شەكلى ناھايىتى ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭغىمۇ ئوخشايدۇ، بۇنىڭغىمۇ ئوخشايدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىنى تەپسىلى تېپىپ، ئەستايىدىل سېلىشتۇرغاندىلا پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئورمان داڭگۈيى ۋە قىسقا غوللۇق داڭگۈيلارنىڭ سىرتقى كورۇنۇشى ناھايىتى ئوخشايدۇ. لېكىن ئورمان داڭگۈيىنىڭ يوپۇرماق غىلاۋى سەل كېڭەيگەن، يوپۇرماق غىلاۋى بىلەن گۈل رېتى ساپلىرى سىلىق ۋە تۈكسىز بولىدۇ. قىسقا غوللۇق داڭگۈيىنىڭ يوپۇرماق غىلاۋى ئىنتايىن كېڭەيگەن، يوپۇرماق غىلاۋى ۋە گۈل رېتى ساپلىرى زىچ ئوسكەن بولۇپ، قىسقا، يۇمشاق تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان بولىدۇ. چوڭ يوپۇرماقلىق ئەرمىدۇن بىلەن زەرەك دەرىخى (槭树)، چوڭ خوخا بىلەن كەر-

رەك، غاز فانىتى ئوتى بىلەن مۇرچۇبالارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىنى ئىگەللىگەندىلا ئۇلارنى توغرا تونىغىلى بولىدۇ.

(6) يەنە دورا ئوسۇملۇكلىرىنىڭ ئەۋرىشكىلىرىنى تەيىيارلاپ، شۇبىشىبەن ئارقىلىق ئوزئارا ئۆگىنىپ، ئوزئارا تەجرىبە ئالماشتۇرغاندا، دورا ئوسۇملۇكلىرىنى تونۇيدىغان كىشىلەر تېخىمۇ كوپىيىپ ئاممىۋى خاراكتېرلىك ئالدىنى ئېلىش-داۋالاش ئىشى يەنىمۇ ئىلگىرى سۇرۇلىدۇ.

3) ئوسۇملۇكلەر ھەققىدە قىسقىچە ساۋات

ئاممىدىن ئۆگىنىش ۋە ئوزى قول سېلىپ ئىشلەشتىن باشقا، ئوسۇملۇكلەر ھەققىدە ئازراق ئومۇمى ساۋاتقا ئىگە بولۇش كېرەك. ئوسۇملۇكلەر ئىلمى جەھەتتىكى نۇرغۇنلىغان مەخسۇس ئاتالغۇلار ۋە ئىبارىلەرنى چۈشىنىش تەسرەك بولسىمۇ، لېكىن ئۆگەنمەي بولمايدۇ. شۇڭا ئۆگىنىش ۋە ئىشلىتىشكە ئوڭايراق بولۇش ئۈچۈن، بۇ كىتاپتا ئىشلىتىلگەن ئاتالغۇ ۋە ئىبارىلەر ھەققىدە توۋەندە قىسقىچە چۈشەنچە بېرىلدى ۋە قوشۇمچە رەسىم كىرگۈزۈلدى.

(1) ئومۇمى ئاتالغۇلار:

دەرەخ: تىك ئوسىدۇ، ئاساسىي غولى كورۈنەرلىك بولىدۇ. مەسىلەن: ئۈرۈك، قارىياغاچ، قارىغاي قاتارلىقلار.

چاتقال: پاكار ئوسىدۇ، ئاساسىي غولى ئېنىق بولمايدۇ، ئادەتتە شاخچىلىرى كوپرەك بولۇپ، توپلىشىپ ئوسىدۇ. مەسىلەن: قىزىل گۇل، ئالىقات قاتارلىقلار.

ياغاچ غوللۇق پېلەك تارتىپ ئوسىدىغانلار:

غولى ياغاچلانغان، ئىنچىكە، ئۇزۇن بولۇپ تىك ئوسەل-

مەيدۇ، باشقا نەرسىلەرگە يوگىشىپ ياكى يامىشىپ ئۆسىدۇ. مەسىلەن، غۇنچە ئۈزۈم ماڭدار قاتارلىقلار.

سامان غوللۇق پىلەك تارتىپ ئۆسىدىغانلار: غولى سامان غوللۇق، ئۇزۇن، ئىنچىكە يۇمشاق بولۇپ، تىك ئۆسەلمەيدۇ، باشقا نەرسىلەرگە يامىشىپ ياكى يوگىشىپ ئۆسىدۇ. مەسىلەن، ھەشقىپىچەك، قۇلماق قاتارلىقلار.

سامان غوللۇقلار: ئادەتتىكى ئوت-چۆپلەر بولۇپ، قىشتا يەر ئۈستىدىكى قىسمى ياكى پۈتۈن تېنى قۇرۇپ كېتىدۇ. مەسىلەن، پاقا يوپۇرمىقى، ئىت ئۈزۈمى قاتارلىقلار.

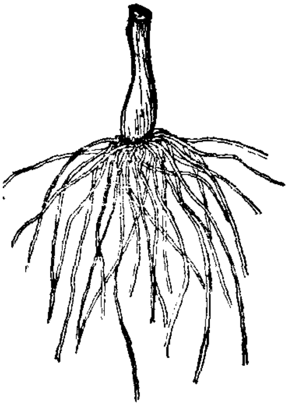
بىر يىللىق ئۆسۈملۈكلەر: شۇ يىلى چېچەكلەپ مېۋە بېرىپ، شۇ يىلى قۇرۇپ كېتىدۇ. مەسىلەن، سېمىز ئوت، خېنە قاتارلىقلار.

ئىككى يىللىق ئۆسۈملۈكلەر: بىرىنچى يىلى يىلتىزى، غولى، يوپۇرماقلىرى ئۆسىدۇ، 2-يىلى چېچەكلەپ مېۋە بېرىپ قۇرۇپ كېتىدۇ. مەسىلەن، تۇرۇپ، چۆپۈرشاك قاتارلىقلار.

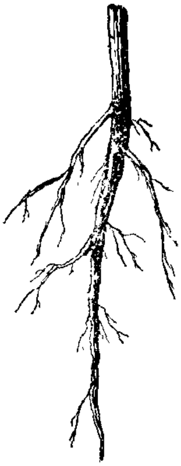
كوپ يىللىق ئۆسۈملۈكلەر: ئىككى يىلدىن ئارتۇق ياشايدۇ، قىشتا بەزىلىرىنىڭ يەر ئۈستىدىكى قىسملىرى قۇرۇپ كەتسىمۇ، يەر ئاستىدىكى قىسمى ئۇزۇن يىل ياشايدۇ. 2-يىلى يەنە يېڭى مايسا چىقىرىدۇ. مەسىلەن، كىچىك خوخا، ماماكاپ قاتارلىقلار.

تەييارتاپ ئۆسۈملۈكلەر: باشقا ئۆسۈملۈكلەرگە ياكى ئۇلارنىڭ يىلتىزىغا يېپىشىپ، ئۇلاردىن ئوزۇقلۇق ماددا ئېلىپ ياشايدۇ. مەسىلەن، سېرىق يوگەي، توشقان زەدىگى، شۇمبۇيا قاتارلىقلار.

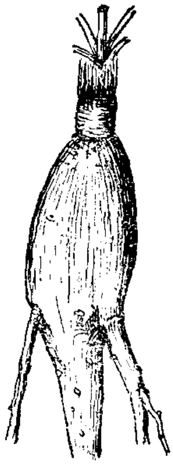
(2) **يىلتىز:** كوپىنچە يۇمىلاق تۈۋرۈكسىمان بولىدۇ. دائىم ئۇچرايدىغان يىلتىز شەكىللىرى:



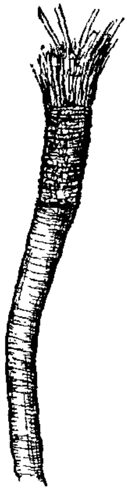
چاچا يىلتىز
(سۆك پىياز)



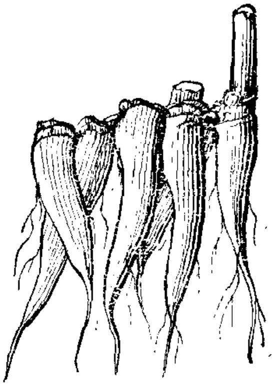
ئوق يىلتىز
(ئىت ئۈزۈمى)



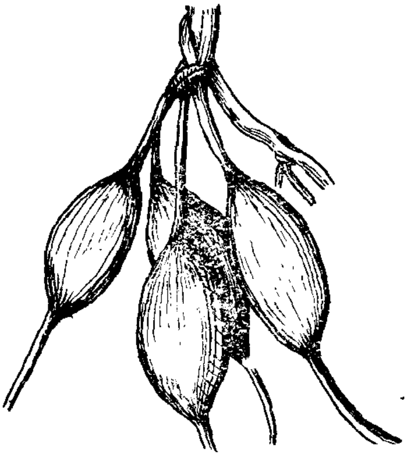
كوتۇسسىمان يىلتىز
(شىنجاڭ ھىگى)



يۇمۇلاق تۇۋرۇكسىمان يىلتىز (كەۋرەك)



تۇگۇنەك يىلتىز
(جۇگفار بۇۋاىسى)



ئۇرچۇقسىمان يىلتىز
(قىزىل چوغلۇق)

(3) غول: يەر ئاستى غول ۋە يەر ئۈستى غول دەپ بولىنىدۇ.
دائىم ئۇچرايدىغان يەر ئاستى غوللار:

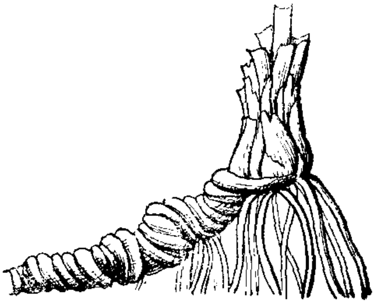
يىلتىزسىمان غول: سىرتقى كورۇنۇشى يىلتىزغا ناھايىتى ئوخشايدۇ، ئادەتتە يەر ئاستىدا توغرىسىغا ئۇسىدۇ. سوغۇەلارغا بولۇنىگەن بولۇپ بوغۇمىدا بىخ ۋە يىلتىز كەتكەن يوپۇرماق

www.uyghurkitap.com

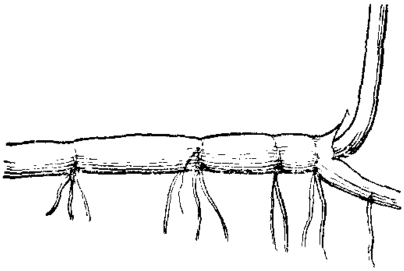
بولىدۇ. نوۋەنگە يىلتىز تارتىدۇ. مەسىلەن، قىزىل مۇئىلىك شا-
قاقۇل، چىغىرتماق قاتارلىقلار.

تۇگۇنەك غول: يەر ئاستى غولى تۈگۈن شەكلىدە، سېمىز - تومبولىدۇ. مەسىلەن، قوچاق قول، تاغ دېنى قاتارلىقلار.

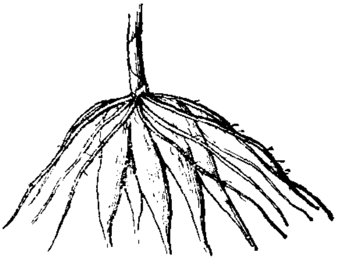
تەڭگىسىمان غول: يەر ئاستى غولى قىسقا بولۇپ، سىرتىنى كوپلىگەن قېلىن ياكى پەردىسىمان تەڭگە يوپۇرماقلار ئوراپ تۇرىدۇ. مەسىلەن، ئىلى سوغۇگۇلى. ياۋا گۇلسامساق قاتارلىقلار.



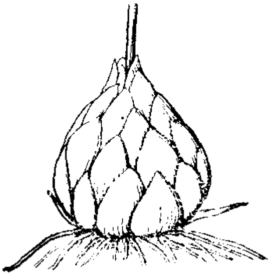
يىلتىزسىمان غول
(چىغىرتماق)



يىلتىزسىمان غول
(قىزىل مۇئىلىك شاقاقۇل)



تۇگۇنەك غول
(قوچاق غول)



تەڭگىسىمان غول
(باۋا گۇلسامساق)

دائىم ئۇچرايدىغان يەر ئۇستى غوللار:

يەر بېغىرلىغۇچى غول: يەر بېغىرلاپ توغرىسىغا ئۇسىدۇ. غولىدىن تۇرافسىز بىلتىز تۇسۇپ چىقمايدۇ. مەسىلەن، ئوغرى تىكەن، يالمان قۇلاق فاتارلىقلار.

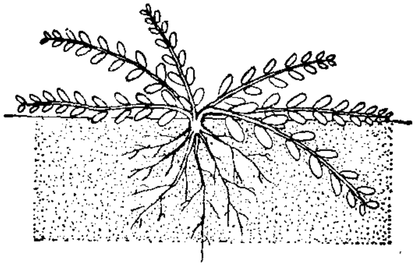
يېرىم يەر بېغىرلىغۇچى غول: غوللىرى كوپ سو-

لىدۇ، غولىنىڭ ئاستى تەرىپى يەر بېغىرلاپ، ئۇچى تەرىپى ئازراق كوتىرىلىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن قۇشقاچ تىل، سېمىز ئوت قاتارلىقلار.

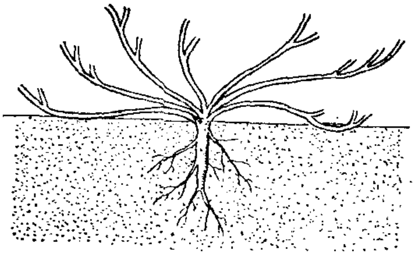
تىك غول: غولى يەر ئۈستىدە تىك ئوسىدۇ. مەسىلەن، قېرىقىز.

ياماشقۇچى غول: ئىنچىكە، ئۇزۇن بولىدۇ. ئۇ تىك ئوسەلمەستىن، باشقا نەرسىلەرگە يىپچىسى ئارقىلىق يامىشىپ ئوسىدۇ. مەسىلەن، سېرىق يوگەي.

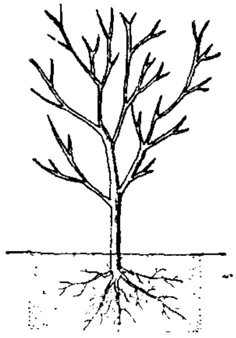
يوگۇمەچ غول: غولى ئىنچىكە، ئۇزۇن بولۇپ، تىك ئوسەلمەيدۇ، باشقا نەرسىلەرگە يوگۇشۇپ ئوسىدۇ. مەسىلەن، هەشقىپىچەك، پىچەك گۇل قاتارلىقلار.



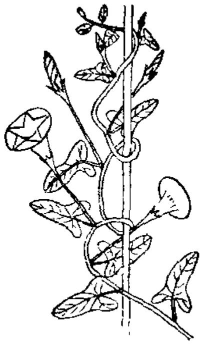
يەر بېغىرلىغۇچى غول
(يەر بېغىرلايدۇ)



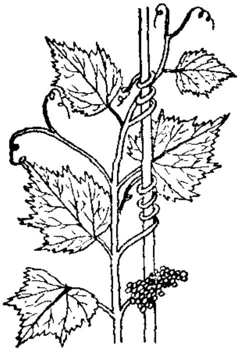
يېرىم يەر بېغىرلىغۇچى غول
(قىيپاش ئورلەيدۇ)



تىك غول



يوگۇمەچ غول



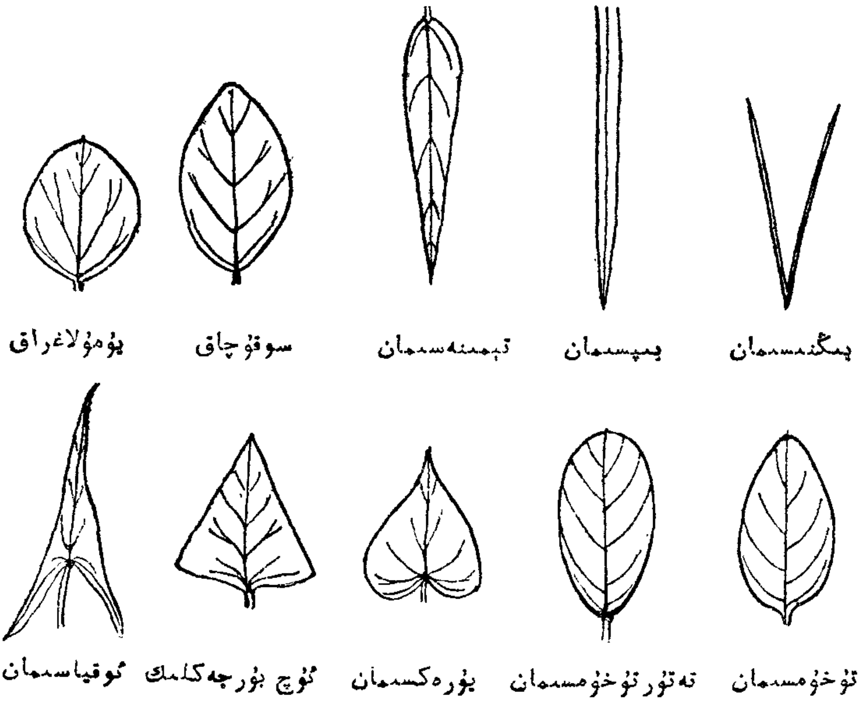
ياماشقۇچى غول

(4) يوپۇرماق: بۇ ئادەتتە يوپۇرماق ئالقىنى، يوپۇرماق سېپى، قوشۇمچە يوپۇرماقتىن ئىبارەت 3 قىسىمغا بولۇنىدۇ.

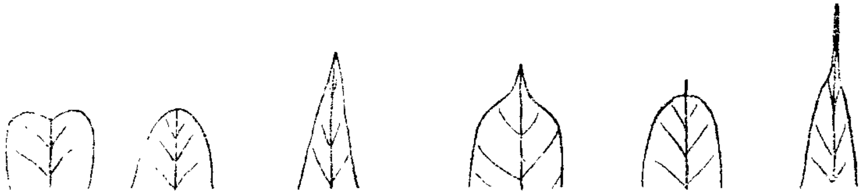
ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يوپۇرماقنىڭ ھەربىر قىسمىنىڭ ئاتىلىشى:

دائىم ئۇچرايدىغان يوپۇرماق ئالقىنىنىڭ شەكىللىرى:

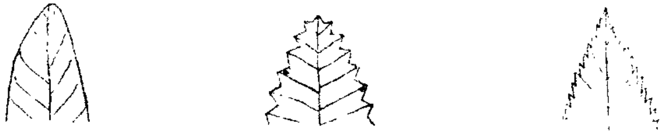


دائىم ئۇچرايدىغان يوپۇرماق ئۇچىنىڭ شەكىللىرى:



قۇيرۇقسىمان ئۇچلانغان　تىكەنگە ئوخشاش ئۇچلانغان　بىراقلا ئۇچلانغان　تەدرىجى ئۇچلانغان　دىغماق　ئازىراق ئويمان

دائىم ئۇچرايدىغان يوپۇرماق گىرۋىكىنىڭ شە-
كىللىرى:



ھەرە چىشسىمان　چىشسىمان　تولۇق گىرۋەكلىك

قوش ھەرە چىشسىمان　دولقۇنسىمان　يۇمۇلاق ھەرە چىشسىمان

دائىم ئۇچرايدىغان يوپۇرماق تۈۋىنىڭ شەكىللىرى:

شىناسىمان　يۇمۇلاق　يۈرەكسىمان

تۈۋى تۆۋەنگە سوزۇلغان　ئوقياسىمان

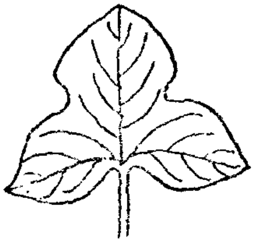
www.uyghurkitap.com

يوپۇرماق ئالقىنىنىڭ يېرىلىشى تۆۋەندىكىچە:

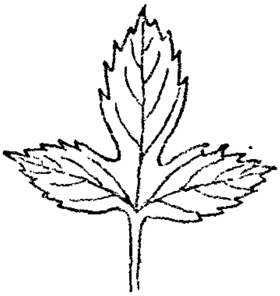
تېيىز يېرىلىش: يوپۇرماقنىڭ يېرىلىش چوڭقۇرلۇقى يو-پۇرماق ئالقىنى كەڭلىكىنىڭ $\frac{1}{4}$ دىن ئېشىپ كەتمەيدۇ.

چوڭقۇر يېرىلىش: يوپۇرماقنىڭ يېرىلىش چوڭقۇرلۇقى يوپۇرماق ئالقىنى كەڭلىكىنىڭ $\frac{1}{4}$ دىن ئاشىدۇ.

تولۇق يېرىلىش: يوپۇرماقنىڭ يېرىلىشى ئوق تومۇرىچە بېرىپ، بىرقانچە ياپراقچىنى شەكىللەندۈرىدۇ.



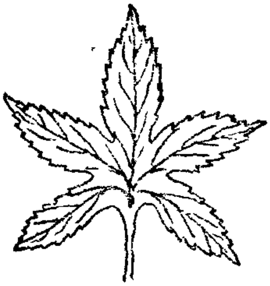
3 قولاقلىق تېيىز يېرىلىش



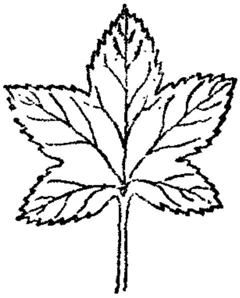
3 قولاقلىق چوڭقۇر يېرىلىش

3 قولاقلىق تولۇق يېرىلىش

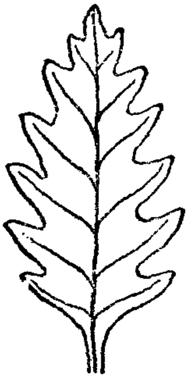
ئالقانسىمان تولۇق يېرىلىش



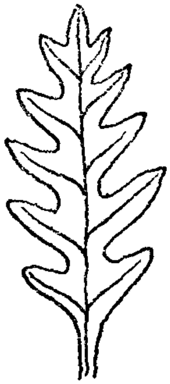
ئالقانسىمان چوڭقۇر يېرىلىش



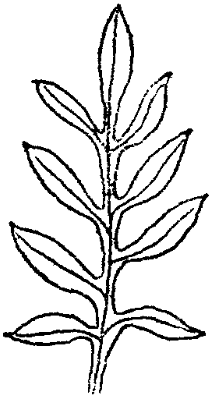
ئالقانسىمان تېيىز يېرىلىش



پەيسمان تىپىدە
يپىر ىلىشى



پەيسمان چوگقۇر
يپىر ىلىشى

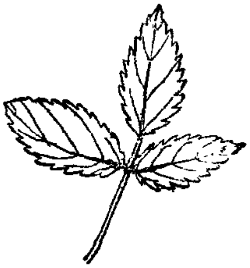


پەيسمان تولۇق
يپىر ىلىشى

ئاددى يوپۇرماق ۋە مۇرەككەپ يوپۇرماق:

بىر يوپۇرماق سپىدا بىرلا يوپۇرماق بولسا ئاددى يوپۇرماق دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ئاپتاپپەرەس، لازا قاتارلىقلار. بىر يوپۇرماق سپىدا ئىككىدىن ئارتۇق يوپۇرماق بولسا مۇرەككەپ يوپۇرماق دەپ ئاتىلىدۇ. مۇرەككەپ يوپۇرماقنىڭ سپى ئومۇمى يوپۇرماق سپى ياكى يوپۇرماق ئوقى دەپ ئاتىلىدۇ.

دائىم ئۇچرايدىغان مۇرەككەپ يوپۇرماق شەكىللىرى:



3 قەلاقلىق مۇرەككەپ
يوپۇرماق (مالىنا)

ئالقانسىمان مۇرەككەپ
يوپۇرماق (كەندىر)

جۈپ سانلىق
پەيسمان مۇرەك-
كەپ يوپۇرماق
(كوغرى تىكەن)

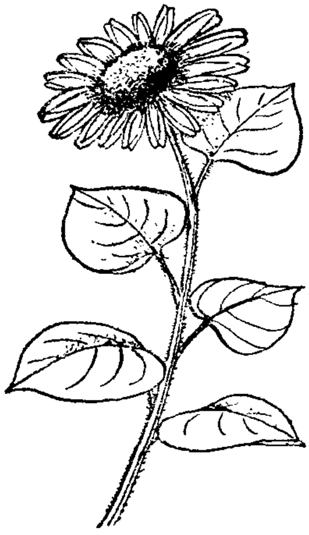
تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق (كىچىك يوپۇرماقلىق ئەرمىدۇن)

ئىككى قايتىلانغان پەيسىمان مۇرەك- كەپ يوپۇرماق (قىسقا غوللۇق داڭگۇي)

3 قايتىلانغان پەيسى- مان مۇرەككەپ يو- پۇرماق (بالدىرغان)

يوپۇرماق رېتى: يوپۇرماقنىڭ غول ياكى شاخقا ئورۇن- لىشىش شەكلى يوپۇرماق رېتى دەپ ئاتىلىدۇ.

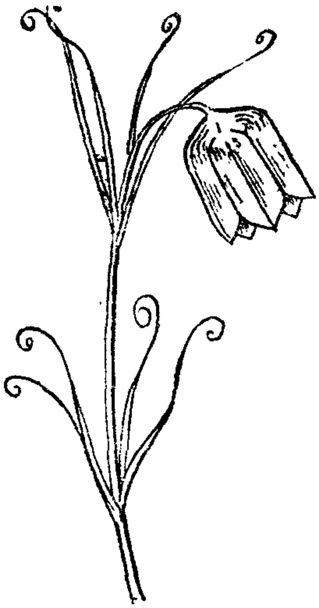
دائىم ئۇچرايدىغان يوپۇرماق رېتى:



نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن (ئاپتاپپەرەس)

ئۇدۇل ئۆسكەن (چىنەگۈل)

توپلىشىپ ئۆسكەن
(ئالمقات)



ئايلانما بولۇپ ئۆسكەن (فەرغانە
سوغۇ گۈلى)

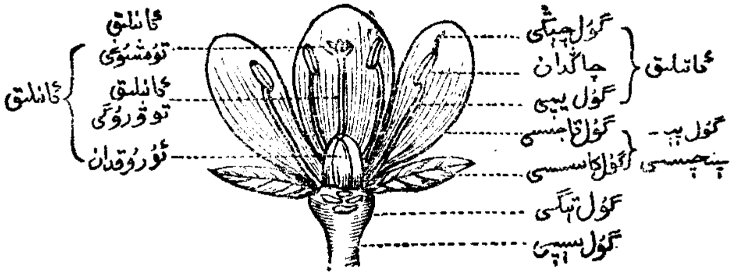
(5) گۈل: بىر تال تواۋق گۈل گۈل سېپى، گۈل تېگى، گۈل كاسىسى (گۈل كاسا يوپۇرماقچىلىرىنىڭ ئومۇمى ئاتىلىشى)، گۈل تاجىسى (گۈل تاجى يوپۇرماقچىلىرىنىڭ ئومۇمى ئاتىلىشى)، ئاتىلىق، ئانىلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئېچىلمىغان گۈل غۇنچە دېيىلىدۇ. گۈل ئوقى (گۈل رېتىنىڭ ئومۇمى ئوقى بولۇپ، بۇنىڭدا گۈل سېپى بولىدۇ. گۈل سېپىدا گۈل ئۆسىدۇ) ۋە گۈل شاخلىرىدا ھەرخىل شەكلى ئۆزگەرگەن يوپۇرماق بولىدۇ. گۈل سېپىنىڭ ئاس-تىدىكى شەكلى ئۆزگەرگەن يوپۇرماق، ئورىغۇچى يوپۇرماق دېيىلىدۇ. گۈل رېتىنىڭ ئاستىدىكى شەكلى ئۆزگەرگەن يوپۇرماق، ئومۇمى ئو-رىغۇچى يوپۇرماق دەپ ئاتىلىدۇ.

گۈل كاسىسى ئادەتتە يېشىل بولۇپ، بىر قانچە گۈل كاسا ياپراقچىلىرىدىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇنىڭ شەكلى ھەرخىل بولىدۇ. گۈل تاجىسى بىر قانچە گۈل تاجى ياپراقچىلىرىدىن تەركىب تاپقان

بولۇپ، ئادەتتە ئۈچۈق رەڭلىك بولىدۇ. گۈل كاسىسى بىلەن گۈل تاجىسى قوشۇلۇپ گۈل يېپىنچىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

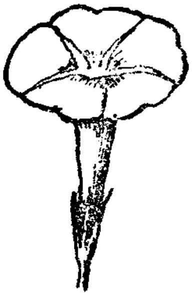
بىر گۈلدە ئاتىلىق ھەم ئانىلىق بولسا، قوش جىنسلىق گۈل دەپ ئاتىلىدۇ. ئانىلىق ياكى پەقەت ئاتىلىقلا بولسا، تاق جىنسلىق گۈل دەپ ئاتىلىدۇ. بىر ئۆسۈملۈكتە ئاتىلىق گۈل ھەم ئانىلىق گۈل بولسا، قوش جىنسلىق ئۆسۈملۈك دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، كاۋا، كوممىقوناق قاتارلىقلار. بىر ئۆسۈملۈكتە ئانىلىق گۈل ياكى پەقەت ئاتىلىق گۈل بولسا، تاق جىنسلىق ئۆسۈملۈك دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرمىدۈن.

گۈلنىڭ ھەربىر قىسىملىرىنىڭ ئاتىلىشى:



دائىم ئۇچرايدىغان گۈل تاجى شەكىللىرى:

كرىس شەكىللىك گۈل　　كېپىنەكسىمان گۈل　　تەيچىسىمان گۈل



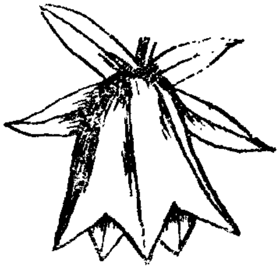
ۋارونكىسىمان گۈل

چاق پەلەكسىمان گۈل

تىلسىمان گۈل

كالپۇكسىمان گۈل

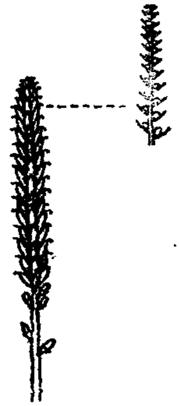
ئۇچار قۇشسىمان گۈل



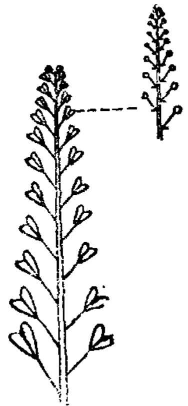
قوڭغۇراقسىمان گۈل

گۈل رېتى: گۈلنىڭ گۈل شېخىدا ئورۇنلىشىش شەكلى گۈل رېتى دەپ ئاتىلىدۇ.

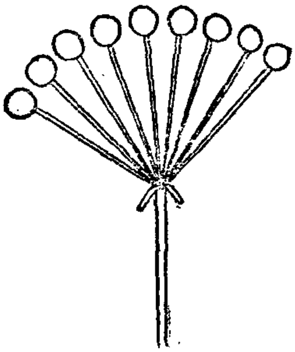
دائىم ئۇچرايدىغان گۈل رەتلىرى



باشاقسىمان گۈل رېتى

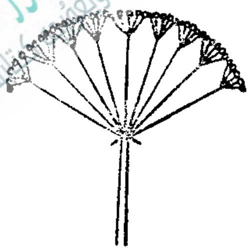


ئومۇم گۈل رېتى

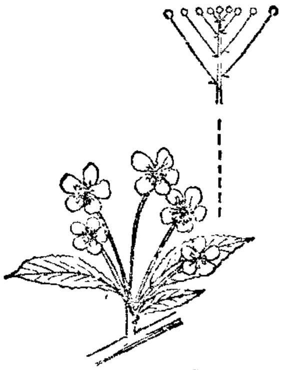


كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى

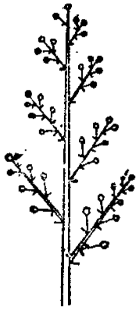
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com



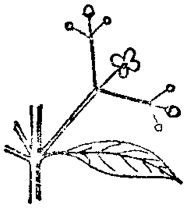
مۇرەككەپ كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى



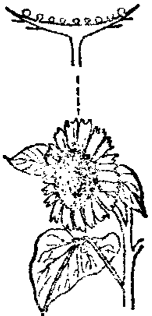
ئوگىزسىمان گۈل رېتى



كونۇسسىمان گۈل رېتى



چەكلىك كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى



باشسىمان گۈل رېتى

(6) مېۋە ۋە ئۇرۇق: مېۋە ئاتىلىغى ئۇرۇقلانغاندىن كېيىن ئوسۇپ يېتىلىدۇ. ئۇرۇغى مېۋىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ.

دائىم ئۇچرايدىغان مېۋە ۋە ئۇرۇقلارنىڭ شەكىللىرى:

گورۇق مېۋە (مامكاپ)

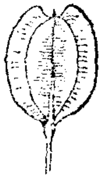
قاتتىق مېۋە (دۇپ)

قىلتىرىقلىق مېۋە (بۇغداي)

قاناتلىق مېۋە (ئەرمىدۇن)

قاسراقلىق مېۋە
(پۇرچاق)

ئۇزۇن مۇڭگۈز -
لۈك مېۋە
(تۇرۇپ)



قىسقا مۇڭگۈز -
لۈك مېۋە
(بېسلغاق)

بولۇنگەن مېۋە
(كېۋەز ئانىسى)

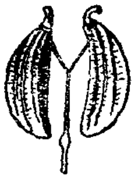
غولچە شەكىللىك
مېۋە (ئاق
چوغلۇق)

غوزا شەكىللىك
مېۋە (مىڭ
دەۋانە)

شىرىلىك مېۋە
(ئىت ئۈزۈم)

ئۈچەكلىك مېۋە
(ئۈرۈك)

غۇزمەك مېۋە (ئۈزمە)



قوش ئاسماق مېۋە (داڭگۈي)

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

2 يىغىش ۋە ساقلاش

1) ئۆسىدىغان مۇھىتنى بىلىش

شىنجاڭ ئۇلۇغ ۋەتىنىمىزنىڭ غەربىي شىمالىغا جايلاشقان بولۇپ، تيانشان ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدىن كېسىپ ئۆتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شىمالىي شىنجاڭ بىلەن جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ ئىقلىمىدا زور پەرق بار. ئىقلىمى، يەر شەكلى، تۇپرىقى ۋە جۇغراپىيىلىك ئورنى ئوخشاش بولمىغان جايلاردا ئوخشاش بولمىغان ئۆسۈملۈكلەر ئۆسىدۇ، ئوخشاش بولمىغان ھايۋانلار ماكانلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ ئۆسىدىغان مۇھىتىنى بىلىپ، ئۇلارنىڭ تارقىلىش قانۇنىيەتلىرىنى ئىگىلىگەندىلا دورا ماتېرىياللىرىنى ئوڭاي تاپقىلى بولىدۇ. مەسىلەن، تاغ لەيلىسى ئېگىز تاغلاردا، چاكاندا پەس تاغلاردا، چىغىرتماق دەريا ۋادىلىرىدا، يۇلغۇن قۇملۇقلاردا، يەر مەدىكى، توشقان زەدىكى تۈزلەڭلىكلەردە، سۇ قامچا ئوتى، سۇ يالپۇزى سۇ بويلىرىدا ئۆسىدۇ. غۇنچە ئۈزۈم تۇرپاندا ئۆستۈرۈلىدۇ، بالدىرغان غۇلجىدىن چىقىدۇ. پەقەت كەڭ كۆلەمدە ئاممىۋى ھەركەت ئېلىپ بېرىپ، دورا مەنبەلىرىنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئومۇمييۈزلۈك تەكشۈرگەندىلا، ئوخشىمىغان رايون، ئوخشىمىغان مۇھىتتىكى جۇڭيى — ئۆسۈملۈك دورىلىرىنىڭ تۈرلىرىنى، مەھسۇلاتىنى ۋە سۈپىتىنى ئېنىق بىلگىلى بولىدۇ. بۇ پەقەت دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى يىغىش ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى قېرىنداش ئۆلكىلەردىن دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى كۆچۈرۈپ تېرىشتا ۋە ياۋايى دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى ئۆزلەشتۈرۈپ ئۆستۈرۈشتىمۇ يېتەكچىلىك رول ئوينايدۇ.

2) دورا ئۇسۇملۇكلەرنى يىغىش پەسلىنى ئىگەللەش

دورا ئۇسۇملۇكلەرنىڭ سۈپىتى، مەھسۇلاتى پەسىل بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. دورا ئۇسۇملۇكلەرنى ئۆرۈش تەييارلىغى، سېتىۋېلىش ۋە ئىشلىتىش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۆز ۋاقتىدا پىلانلىق ھالدا يىغىش كېرەك. ئومۇمەن دورا ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان قىسمىنى ئوزۇقلۇق يېتەرلىك، تەركىۋىدىكى ماددىلار تولۇق يېتىلگەن ۋاقتىدا يىققان ياخشى. مەسىلەن، قارا زىرىقنىڭ تەركىۋىدىكى خۇاڭلىيەنجىيەن (بېربېرىن) نىڭ مىقتارى كۈزدە ئەڭ يۇقىرى بولىدۇ. چاكاندىدىكى ماخۇاڭجىيەن (ئېفېدرىن) نىڭ مىقتارى 8-، 9-ئايلاردا ئەڭ يۇقىرى بولىدۇ. ئىت ياگىغىنىڭ گۈلىدىكى ئاتروپىن ئۇنىڭ گۈلى ئېچىلغان ۋاقتىدا ئەڭ يۇقىرى بولىدۇ.

(1) يەر ئۈستىدىكى قىسمى: ئۇسۇپ يېتىلگەن ۋاقتىدا ياكى گۈل ئېچىلىشتىن ئاۋال يىغىۋېلىنىشى كېرەك. مەسىلەن، يىمۇساۋ، ياۋا-زاغۇن، غاز ئوتى، كىچىك خوخا، قىرىق بوغۇم قاتارلىقلار. غولى ئىنچىكە ياكى پاكاررلاقلەرنى يىلتىزى بىلەن قوشۇپ يۇلۇپ ئالسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، پاقا يوپۇرمىغى، قوي كوزى ئوت، بۇغاتاپىنى، چىپار ئوت، قىزىل مارال قاتارلىقلار.

(2) يىلتىز ۋە يەر ئاستى يىلتىزسىمان غول: بۇلارنى باش باھار ۋە كەچ كۈزدە قېزىۋالغان ياخشى. مەسىلەن، كەتىرا، سوغو-گۈل، قىزىل مىۋىلىك شاقا قۇل، جىنتىيانا، رەۋەن قاتارلىقلار.

(3) غول، شاخ ۋە يوپۇرماق: ئومۇمەن شاخ، يوپۇرماقلار تولۇق ئۇسۇپ يېتىلگەندە يىغىش كېرەك.مەسىلەن، چاكاندا، زىسۇ، جىڭجىيې، نىلۇفەر يوپۇرمىغى، ئوسما يوپۇرمىغى قاتارلىقلار. ئۈژمە يوپۇرمىغىنى قىرودىن كېيىن يىققان ياخشى.

(4) دورىلىق گۈللەر: بۇلارنى ئېچىلمىغان لېكىن ئېچىلاي

دەپ قالغان ۋاقىتتا يىغىش كېرەك. مەسىلەن، تەڭگە يوپۇرماق، ئۈچقات، قىزىلگۈل، تۇخۇمەك غۇنچىسى قاتارلىقلار. يېڭى ئېچىلغان ۋاقىتتا يىغىش كېرەك. مەسىلەن، جۈيخۇاگۈل، برىتانىيە قارا ئەندىزى، تۇخۇمەك گۈلى قاتارلىقلار.

(5) ئۇرۇق ۋە مېۋە: مېۋىلەرنى پىشاي دېگەن ئىپتىن تېخى پىشىپ يېتىلمىگەن ۋاقىتتا يىغىش كېرەك، ئۇرۇقىنى مېۋىسى پۈتۈنلەي پىشىپ دېنى تولغاندا يىغىش كېرەك.

3) دورا مەنبەلىرىنى ئاسراش، مۇۋاپىق يىغىش

ماۋجۇشى بىزگە مۇنداق دەپ تەلىم بەردى: **«ھەر قانداق جاي ئادەم كۈچى ۋە ماددى كۈچنى بەكمۇ ئاسرىشى لازىم، ھازىرنىلا كۆزدە تۇتۇپ، قالايمىقان ئىشلىتىپ، ئىسراپ قىلىۋېتىشكە ھەرگىز بولمايدۇ.»** جۇڭگو ـ ئۇيغۇر دورىلىرى بىلەن كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇزۇن مۇددەتلىك ۋەزىپە، شۇڭلاشقا ئۇرۇش تەييارلىقى كۆز قارىشى، ئومۇمنى كۆزدە تۇتۇش كۆز قارىشى بولۇش كېرەك، ئۇلارنى قالايمىقان يىغىشقا، بېسىپ قويۇشقا، ئىسراپ قىلىشقا بولمايدۇ.

(1) ئۇسۇملۇك دورىلىرىنى پىلانلىق يىغىش كېرەك. نېمە كېرەك بولسا شۇنى يىغىش، قانچىلىك كېرەك بولسا شۇنچىلىك يىغىشنى يولغا قويۇش لازىم. ساقلاشقا تېگىشلىك دورىلىرىنى باشقىلىرىنى، ئەگەر شارائىت بولسا باشقا ئورۇن ۋە رايونلارغا ياردەم قىلىش ياكى شۇ يەردىكى دورا ماتېرىياللىرىنى سېتىۋېلىش ئورۇنلىرىنىڭ دۆلەت پىلانى بويىچە يىغىش كېرەك.

(2) دورا ئۇسۇملۇك مەنبەلىرىنى ئاسراش كېرەك. چوڭ-

لەرنى يىغىپ، كېسەكلەرنى قالدۇرۇش كېرەك. يىلتىز ياكى يىلتىزسىمان غوللۇق كۆپ يىللىق دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى، مەسىلەن، فانتېپپەر، سوغۇكۇل، كەتىرالارنى قېزىۋالغاندا، چوڭىنى ئېلىپ، كىچىكىنى قالدۇرۇش كېرەك. «بىراقلا قۇرۇتۇۋېتىش»كە بولمايدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا، قېزىپ ئالغانسېرى ئازىيىپ، قېزىۋالغانسېرى كېمچىكلەپ كېتىدىغان يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ.

(3) ھەم قېزىۋېلىش ھەم ئۆستۈرۈش كېرەك. دورا ماتېرىياللىرىنى ئۆستۈرۈش ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. غۇلجا قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ يىللاردىن بېرى تېرىلىۋاتقان دورا ئۆسۈملۈكلىرىنىڭ ئۆسۈشى خېلى ياخشى. خاكجۇدىن كەلتۈرۈلگەن داغۇر داڭگۈيى خۇددى بامبۇك ئورمانلىقىدەك ئۆسمەكتە. داڭگۈي، چۇەنچۇڭ، چۇقا، ئاچچىق تاۋۇز، زىسۇ، ئەگرى سۇناي، خۇەيچىڭ لىيەنگۇلى قاتارلىق ئون نەچچە خىل دورا ماتېرىياللىرىنى كۆچۈرۈپ تېرىپ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىلدى. پۈتۈن شىنجاڭدىكى ھەر قايسى ئورۇنلار ئوخشىمىغان ئەھۋاللارغا ئاساسەن، ياۋايى دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى ئۆزگەرتىپ ئۆزلەشتۈرۈش ياكى پىلانلىق ھالدا ئۇرۇقىنى ئەكىلىپ تېرىشى كېرەك.

4) تەييارلاش ۋە ساقلاش

دورا ئۈنۈمىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن ۋە ئىسراپ بولۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، يىغىۋېلىنغان دورا ماتېرىياللىرىنى شۇ يەردىكى شارائىتقا ئاساسەن مۇمكىنقەدەر ئاددىي ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ، ئۆز ئورنىدا پىششىقلاپ ئىشلەش ھەمدە مۇۋاپىق ساقلاش كېرەك.

(1) ئاپتاپتا قۇرۇتۇش: يىغىپ كېلىنگەن دورا ما-

www.uyghurkitap.com

تېرىياللىرى قۇمۇلۇقتا، يەرگە، جازىغا ۋە بورىغا يېيىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

(2) سايىدا قۇرۇتۇش: يېغىپ كېلىنگەن دورا ماتېرىياللىرى سايا، سالقىن، شامال ئۆتۈپ تۇرىدىغان قۇرغاق ئورۇنغا ئېسىپ ياكى يېيىپ قۇرۇتۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل گۈللەر ۋە يوپۇرماقلىق دورا ماتېرىياللىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن، ئىت ياڭىقىنىڭ گۈلى، جۇيخۇا گۈلى ۋە كىچىك يوپۇرماقلىق سۇزە قاتارلىقلار.

(3) قاخلاپ قۇرۇتۇش: دورا ماتېرىياللىرى خوچاڭغا، ئوچاققا ياكى قاخلاپ قۇرۇتۇش ئۆيىگە قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ.

بەزى دورا ماتېرىياللىرىنى قۇرۇتۇشتىن ئىلگىرى پىششىقلاشقا توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن، سېمىز ئوت، قوي كوزى ئوت، كوكمارال قاتارلىقلار قۇرۇتۇلۇشتىن ئاۋال قايناقسۇغا بېسىلىپ ئاندىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. يىلتىز پوستى، دەرەخ قوۋزىقى قاتارلىق دورا ماتېرىياللىرىنى ھۆل ۋاقتىدا سىرتىدىكى قوۋزىقىنى سويۇۋېتىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇش كېرەك.

(4) ساقلاش: دورا ماتېرىياللىرى قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن سالقىن، قۇرغاق، ھاۋا ئالمىشىپ تۇرىدىغان ئۆيگە ئېسىپ ياكى جازىغا قەۋەت - قەۋەت قىلىپ قويۇپ ساقلىنىدۇ. ئوكاي قۇرۇت چۈشىدىغان قانتېپەر، تەڭگە يوپۇرماق، قوڭغۇراقگۈل، چوڭ چىلان قاتارلىق دورا ماتېرىياللىرىنى ئاپتاپقا سېلىشقا ۋە ئورۇپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

مايلىق، ئوكاي كوكىرىپ كېتىدىغان دورا ماتېرىياللىرىنى سالقىن، سايە، قۇرغاق ئورۇندا قويۇش كېرەك. مەسىلەن، داڭگۈي، خام ئەگرى سۇناي، ئالىقات، ئورۇك مېغىزى قاتارلىقلار.

بىرەر ھادىسە يۈز بېرىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۈچلۈك زەھەرلىك دورىلارنى ئايرىم يوگەپ، ئايرىم قويۇش كېرەك. مەسىلەن، بوۋانە، مىڭ دىۋانە ئورۇقى قاتارلىقلار.

3. پىششىقلاش ۋە ياسالمىلارنى تەييارلاش

1. پىششىقلاش

پىششىقلاش دورىنىڭ تەبىئىتىنى ئۆزگەرتىپ، داۋالاش تەسىرىنى كۈچەيتىش، زەھەرلىك ۋە ئەكسى تەسىرلىرىنى ئازايتىشنى مەقسەت قىلىدۇ. جۇڭگونىڭ ئەنئەنىۋى تەجرىبىلىرىگە ئاساسەن دورىلارنى ھاراق بىلەن تەييارلاش — تەندە ئۇنىڭ تەسىرىنى يۇقىرى ماڭغۇزۇش، ئەزانى يۇقىرى كوتىرىش، سوغاقنى تىزگىنلەش ئۈچۈن؛ زەنجىۋىل بىلەن تەييارلاش — تال ۋە ئاشقازاننى ئىسسىققا مايىللاشتۇرۇپ، سوغاقنى تارقىتىش ئۈچۈن؛ ئاچچىق سۇ بىلەن تەييارلاش — دورىنى جىگەرگە ئاپىرىپ ئۇنى قورۇش ئۈچۈن؛ تۇز بىلەن تەييارلاش — دورىنى بۆرەككە ئېلىپ بېرىپ، قاتتىق نەرسىلەرنى يۇمشىتىپ تۆۋەنگە ھەيدەش ئۈچۈن؛ ھەسەل بىلەن تەييارلاش — قۇرۇقنى نەملەشتۈرۈپ، تاتلىقلىق بىلەن ئاستا سۈرگۈزۈش ئۈچۈن؛ ھورلاندۇرۇپ پىشۇرۇش — تەمىنى كۈچەيتىپ ئىسسىق بىلەن تولۇقلاش ئۈچۈن؛ سارغايغىچە قورۇش، قارايغىچە قورۇش — چۈرۈكلەشتۈرۈپ، تەبىئىتىنىڭ ئۆتكۈرلىكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن؛ تەبىئىتى ئۆزگەرمىگىچە قورۇپ كۆمۈرلەندۈرۈش — قان توختىتىش ئۈچۈن ئىدۇر.

پىششىقلاشتىكى يەنە بىر مەقسەت ئارىلاشما ماددىلارنى ۋە كېرەكسىز قىسىملىرىنى تازىلاپ چىقىرىپ تاشلاپ، دورىنى پاك - پاكىزە قىلىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن، ياسالمىلارنى تەييارلاشقا قولايلىق بولۇشى ئۈچۈن ئۇسۇملۇك دورىلارنىڭ يىلتىز سىمان غولىدىكى توپا - قۇملارنى يۇيۇۋېتىش، شاپتۇل، ئۆرۈك مېغىزلىرىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىش كېرەك، بەزى دورىلارنى چايقاپ يۇيۇش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ياخشى بولمىغان تەملىرىنى ئۆزگەرتىش

كېرەك؛ نېپىز كېسىپ يالپاقلاشقا ئۇڭۇشلۇق بولۇش ئۈچۈن ئۇنى سۇغا چىلاپقويۇش كېرەك؛ يەنچىشتىن ئاۋال، تازا بولۇشى ۋە ئاسان يەنچىلە شى ئۈچۈن يۇيۇش ۋە كويدۇرۇپ قورۇش كېرەك.

1) **يۇيۇش:** دورا ئۆسۈملۈكلىرىدىكى توپا قۇم-شېغىللار ۋە يېپىشىپ قالغان پاسكىنا نەرسىلەر تازا سۇ بىلەن يۇيۇش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ.

2) **چىلاش:** دورىلارنى كېسىپ تەييارلاشقا قولايلىق بول-سۇن ئۈچۈن ئىچى يۇمشىغىچە سوغا چىلاپ قويىلىدۇ. چىلاش ۋاقتى دورىلارنىڭ يۇمشاق ـ قاتتىقلىق دەرىجىسىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

3) **دۇملەپ نەملەش:** چىلاپ ئاسانلىقچە يۇمشاتقىلى بولمايدىغان دورا ئۆسۈملۈكلىرىگە تەكشى ھالدا ئازراق سۇ چېچىلسا، سۇيۇقلۇق ئاستا ـ ئاستا دورىغا سىڭىدۇ. قاتتىق ماد-دىدىن تەركىب تاپقان دورىلارنى ئالدى بىلەن چىلاپ نەملەش كېرەك. ئۇنى مۇۋاپىق قاچىغا سېلىپ ياكى تاختا ئۈستىگە قويۇپ، ئۈستىنى تاغار ياكى لاتا بىلەن مەھكەم يېپىپ دۇملەپ، نەملەندۇرۇلسە دورا ماددىسى يۇمشاپ، كېسىشكە قولايلىق بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل چىلىغاندا تەبىئىي ئاسان ئۆزگىرىپ كېتىدىغان بەزى دورىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

4) **چايقاپ يۇيۇش:** تۇزلاش ئۇسۇلى بىلەن ساقلانغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئاۋال سۇغا چىلاپ، مەلۇم ۋاقىت چايقاپ ئۇنىڭدىكى تۇز تەمىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. مەسىلەن، تۇزلانغان بۇۋانە، تۇزلانغان توشقان زەدىگى قاتارلىقلار.

5) **قورۇش:** دورىلارنى تومۇر قازانغا سېلىپ ياكى قوشۇم-چە ماتېرىياللار (ھەسەل، ئاچچىقسۇ، ھاراق، تۇز قاتارلىقلار) نى

سىلىپ قىرىدۇرۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ قورۇشتىن ئىبارەت. قورۇش ئۇسۇلىنىڭ تەلەپكە دىققەت قىلىش كېرەك، مەسىلەن، ئوتنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقىغا، قورۇلۇش دەرىجىسىگە، قوشۇمچە ماتېرىياللارنى قوشقاندا ئۇلارنىڭ نىسبىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

(1) سەل - پەل قورۇش: دورىنىڭ سىرتى سەل سارغايغىچە ياكى ئازراق ئىسسىقچە ۋە دورىنىڭ ئۆزىگە خاس پۇرىقىنى پۇراش مۇمكىن بولغىچە قورۇش كېرەك، مەسىلەن، تەسۋى قوناق، شۇمشا، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرىنى سەل سارغايغىچە قورىسا بولىدۇ. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، جىن كۆزى قاتارلىقلارنى بىر ئاز ئىسسىقچە قورىسا بولىدۇ.

(2) قوماش قىلىش: دورىنىڭ سىرتى قارامتۇل رەڭگە كىرىپ، ئىچى سارغايغىچە قورۇلىدۇ، مەسىلەن، ئارپا ئۈندۈرمىسىنىڭ قومىچى، بەيجۇنىڭ قومىچى.

(3) قورۇپ كومۇر قىلىش: دورىنىڭ سىرتى پۈتۈنلەي كۆيۈپ قارايغىچە، ئىچى قارامتۇل بولغىچە قورۇلىدۇ (قورۇلۇپ كومۇر بولىسمۇ تەبىئىتى ساقلىنىدۇ)، مەسىلەن، توشقان ئوتى كومۇرى، چوڭ خوخا، كىچىك خوخا كومۇرى قاتارلىقلار. كومۇرلەنگەن چاچنى تەييارلاشتا قاچىنىڭ ئاغزىنى ھىم يېپىپ قورۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك، ئۇنداق قىلمىغاندا چاچ يېنىك بولغاچقا كۈلگە ئايلىنىپ دورىلىق ئۈنۈمى يوقىلىپ كېتىدۇ.

(4) ھەسەل بىلەن قورۇش (ھەسەل بىلەن تەيىيارلاش): چىكىلەنگەن ھەسەلگە 30% قايناق سۇ قۇيۇپ قايىنىتىپ، دورا بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق دۇملەپ سۇس ئوت بىلەن قولغا چاپلاشمايدىغان بولۇپ بوشاشقىچە قورۇش كېرەك. ئومۇمەن ھەسەل مىقتارى دورا ئېغىرلىقىنىڭ 30% دىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. بۇ ئۇسۇل تال، ئاشقازاننى ئىسسىقا مايىللاش-

تۈرىدىغان، ئۈپكىنى نەملەيدىغان، يوتەلنى توختىتىدىغان دورىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

(5) ئاچچىق سۇ بىلەن قورۇش (ئاچچىقسۇ بىلەن تەييارلاش): ئاساسەن ھەسەل بىلەن قورۇشقا ئوخشايدۇ. دورىغا ئاچچىقسۇ پۈركۈلۈپ سۈس ئوت بىلەن قورۇلىدۇ. ئومۇمەن ئىشلىتىدىغان ئاچچىقسۇ مىقدارى دورا ئېغىرلىقىنىڭ 20% ىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

(6) ھاراق بىلەن قورۇش (ھاراق بىلەن تەييار- لاش): كۆپىنچە سېرىق ھاراق ئىشلىتىلىدۇ. ئايرىم ھاللاردا ئاق ھاراقمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن ئىشلىتىلىدىغان ھاراق مىقدارى دورا ئېغىرلىقىنىڭ 15% ىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئىشلەش ئۇسۇلى 2 خىل بولىدۇ: بىر خىلى، دورا ماتېرىيالى بىلەن ھاراقنى ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قىزدۇرۇپ سەل سارغايغىچە قورۇش، يەنە بىر خىلى، ئالدى بىلەن دورا ماتېرىيالىنى قورۇپ، ئۇ سەل سارغايغاندىن كېيىن ھاراقنى پۈركەپ ئازراق قورۇش.

(7) تۇز بىلەن قورۇش (تۇز بىلەن تەييارلاش): تۇزنى قايناقسۇدا ئازراق ئېرىتىۋالغاندىن كېيىن دورا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سەل سارغايغىچە قورۇلىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان تۇز مىقدارى دورا ئېغىرلىقىنىڭ 2% - 3 ىنى تەشكىل قىلىدۇ.

(8) كېپەك بىلەن قورۇش: ئالدى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى كېپەكنى قورۇپ، ئۇنىڭدىن ئىس چىقىشقا باشلىغاندا، دورىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، دورىنىڭ سىرتى سارغايغاندا ئېلىپ كېپەكنى تاسقىۋەتسە بولىدۇ.

6) كۆيدۈرۈش: دورا تۈتۈنسىز چوغقا سېلىنىپ ياكى ئوتقا چىداملىق قاچىغا سېلىنىپ ئوتقا قويۇلۇپ قىپ - قىزىل بولغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلىدۇ، مەسىلەن، ماگنىت تېشى ۋە لۈگگۈ قاتارلىقلار.

7) **سۇغۇرۇش:** دورا كويدۇرۇلۇپ، قىپ - قىزىل بولغاندىن كېيىن ئۇ دەرھال سۇغاق سۇغا ياكى ئاچچىق سۇغا سېلىنىدۇ. بىر دەمدىن كېيىن ئېلىپ يەنە كويدۇرۇلۇپ يەنە سۇ - غۇرۇلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇلدا كوپ قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن بوشاپ چۇرۇكلىشىپ، ئاسان يەنچىلىدىغان بولىدۇ، مەسىلەن، مېڭشى تېشى ۋە تەبىئى مىس قاتارلىقلار.

8) **قاخلاش:** بۇ، سۇس ئوت بىلەن قۇرۇتۇش ئۇ - سۇلى بولۇپ. بۇنىڭدا دورىنىڭ سىرتى سەل سارغىيىپ، تەبىئتى ئۆزگىرىپ، بوش، چۇرۇك ھالەتكە كېلىدۇ، مەسىلەن، سۇلۇك ۋە كوكۇيۇن قاتارلىقلار.

9) **ھورلاندۇرۇش:** دورا قاسقانغا سېلىنىپ، پىش - قىچە ھورلاندۇرۇلىدۇ.

10) **قاينىتىش:** دورا قازانغا سېلىنىپ، سۇ بىلەن ياكى قوشۇمچە ماتېرىيال بىلەن پىشقىچە قاينىتىلىدۇ.

2. ياسالمىلارنى تەييارلاش

1) **سۇيۇق دورا:** بۇ ئەڭ كوپ ئىشلىتىلىدىغان يا - سالما تۇرى. ئومۇمەن دورىلارنى قايناتقاندا ئالدى بىلەن چۇۋاڭ (رىتسىپ) دا بېرىلگەن دورىلارنى قۇم چوگۇن ياكى سىرلىق قاچىغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ (سۇ دورىدىن 2 ئىلىك ئاشقىچە قۇيۇلىدۇ) ئازراق چىلىغاندىن كېيىن، 30 مىنۇت قايناتسا بولىدۇ. 2 - قېتىم قايناتقاندا يەنە سۇ قۇيۇپ (سۇ دورىدىن سەل تۆۋەن قۇيۇلىدۇ) 20 مىنۇت قايناتسا بولىدۇ. سۇيۇق دورىنىڭ ئەۋزەللىكى شۇكى، ئىچكەندىن كېيىن تېز سۇمۇرۇلۇپ، تېز تەسىر كورسىتىدۇ. لېكىن

ئېلىپ يۇرۇش ۋە ساقلاشقا قولايسىز. دورا قايناتقاندا تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

(1) قۇۋەتلەندۇرگۇچى دورا ياكى چۈفاڭدا مىقتارى كۆپ رەك كۆرسىتىلگەن دورىلارغا سۇنى كۆپرەك قۇيۇپ ئۇزۇنراق قاينىتىش كېرەك. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، يەلنى تارقىتىدىغان، تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقاتقۇچى دورىلار ياكى مىقتارى ئازراق بولغان دورىلارنى ئازراق قاينىتىش كېرەك.

(2) قاتتىق دورىلار، مەسىلەن، خام گەج قاتارلىقلارنى ئالدى بىلەن سوقۇپ ئۇششاتىپ 30 مىنۇت قاينىتىپ ئاندىن باشقا دورىلارغا قوشۇپ قاينىتىش كېرەك.

(3) ئۇچۇچان تەركىبلىك، پۇراقلىق دورىلار، مەسىلەن، يالپۇز، زىسۇ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى باشقا دورىلارنى قاينىتىپ بولغاندا ئۇستىگە سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ 5 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن ئېلىش كېرەك.

(4) بەزى دورا ئۇسۇملۇكلىرىنىڭ تۈكچىلىرى بولىدۇ، مەسىلەن، بىرنتانىيە قارا ئەندىزى. بەزىلىرىنى قايناتقاندىن كېيىن، شىلىمشىق سۇيۇقلۇقى چىقىدۇ، مەسىلەن، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى، چۇغۇندان ئۇرۇقى قاتارلىقلار. بۇلارنى لاتىغا ئوراپ قاينىتىش كېرەك.

2) تالقان دورا: چۈفاڭغا ئاساسەن دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يەنە سوقۇپ يەنە ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پۈتۈنلەي ئۇن ھالىتىگە كەلتۈرۈش كېرەك. تالقان دورىنىڭ ئەۋزەللىكى شۇكى، ئۇنى ساقلاش قولايلىق، ئەمچىشكىمۇ، سىرتقا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. دورىنى سوققاندا تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

(1) چۈفاڭدا ئۆرۈك مېغىزى، ئارچا ئۇرۇقى، كەندىر ئۇ-

روغى قاتارلىق مايلىق دورا ماتېرىياللىرى بولسا، ئالدى بىلەن چوفاڭدىكى باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ بىر قىسمىنى ئېلىپ، ئۇلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوققاندا، ئاندىن مايلىق دورىلارنى تولۇق ئۇن ھالىتىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

(2) خام ۋە پىشىق ئەگىرى سۇناي قاتارلىق ئاسان يەنچىلمەيدىغان دورىلارنى چىلاپ ياكى قاينىتىپ يۇمشۇتۇپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوققاندىلا ئۇنى يەنچىگىلى بولىدۇ.

(3) چوفاڭدا دىڭزىبا، بىڭپىيەن، سىر قاتارلىق ئاز مىقتاردىكى دورىلار بولسا، ئۇلارنى خوراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن باشقا بىر ھاۋانچىدا سوقۇش كېرەك.

(4) چوفاڭدا زەرنىخ، گۈڭگۈرت ۋە سىر قاتارلىقلار بولسا، ئۇلارنى ھەرگىز بىللە سوقماسلىق كېرەك. بولمىسا، ئوت كېتىش ياكى پارتلاش يۈز بېرىدۇ.

3) كۆمۈلاچ دورا: بۇ ھەسەللىك كۆمۈلاچ، روب كۆمۈلىچى ۋە سۇلۇق كۆمۈلاچ دەپ بۆلىنىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى: ئىچىش، ساقلاشقا قولايلىق، ئىشلىتىلىدىغان مىقتارى ئاز، سۈمۈرۈلۈشى ئاستا بولىدۇ. كۆپىنچە سوزۇلما خاراكتېردىكى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ھەسەللىك كۆمۈلاچ: چوفاڭدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى داسقا سېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقتاردا چىكىلەنگەن ھەسەل قوشۇپ، ئىسسىقدا قومۇچ تاياقچە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ چەيلىگەندىن كېيىن پىلتە قىلىپ، ئوخشاش چوڭلۇقتا كېسىپ كۆمۈلاچ قىلىنىدۇ.

ھەسەللىك چوڭ كۆمۈلاچنىڭ ھەربىرىنىڭ ئېغىرلىقى 1 مىسقال ياكى 3 مىسقال بولىدۇ. ھەسەللىك كىچىك كۆمۈلاچنىڭ

www.uyghurkitap.com

ھەربىر مىسقىلى 15 دانە بولىدۇ.

ھەسەلنى چىكىلىگەندە ئادەتتە ھەسەلنى قازانغا سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، داۋاملىق ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىدىكى ئاق كۆپۈكنى ئېلىپ تۇرۇش كېرەك. ھەسەلنىڭ رەڭگى قېنىقلىشىپ ھورى تۈگىگەندە قولغا يېپىشىپ، ئىنچىكە سېرىق يىپچە (ئاق يىپچە ئەمەس) بولۇپ سوزۇلىدىغان بولغاندا، باشقا ئارىلاشمىلارنى سۈزۈپ ئېلىۋەتسە بولىدۇ. قىشتا ھەسەلنى چىكىلەش ۋاقتى قىسقىراق بولۇشى (يېڭى ھەسەل دېيىلىدۇ) كېرەك. يازدا ھەسەلنى چىكىلەش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولۇشى (كونا ھەسەل دېيىلىدۇ) كېرەك. تەركىبىدە قەن بار دورىلار ياكى مايلىق دورىلار ئۈچۈن يېڭى ھەسەل ئىشلىتىلىدۇ، مەدەنلىك ياكى تالالىق دورىلار ئۈچۈن كونا ھەسەل ئىشلىتىلىدۇ.

(2) رۇب كومۇلاچ: چۇفاڭدىكى دورىلارنىڭ كۆپ قىسمىنى يەنچىپ، ئۇنىڭدىن يەنچىلمىگەنلىرىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا سۇ قوشۇپ قاينىتىپ مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ (مەلھەم دورىغا قاراڭ) قىزىق ۋاقتىدا دورا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كىچىك كومۇلاچ ياسىلىدۇ. رۇب مىقدارى يېتىشمىگەندە مۇۋاپىق مىقداردا چىكىلەنگەن ھەسەل قوشۇش كېرەك. ئىشلەش جەريانى ھەسەللىك كومۇلاچقا ئوخشايدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئارتۇقچىلىقى شۇكى، ھەسەل ئاز كېتىدۇ، تەننەرقى تۆۋەنرەك بولىدۇ. چۇفاڭدا ئەگەر ئاسان يەنچىلمەيدىغان دورىلار بولسا، مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن بىر تەرەپ قىلىش مۇۋاپىق.

(3) سۇ بىلەن تەييارلىنىدىغان كومۇلاچ: بۇنى تەييارلايدىغان ئەسۋاپلارنىڭ تۈرى كۆپ، شەرت - شارائىتقا قاراپ ئاددى ئۇسۇلنى قوللىنىش كېرەك. ئادەتتە بامبۇكتىن ياسالغان سېۋەت ئىشلىتىلىدۇ. سېۋەت ئاستىنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن نەمدەپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە دورا تالقىنىنى سېپىپ ئۇنى تاسقاپ، دورا تەكشى نەملەنگەندىن كېيىن قۇرۇق چوتكا بىلەن يېپىشقان دورا تالقىنىنى

ئاستا سۇرتسە كىچىك دانچىلەر پەيدا بولىدۇ، يەنە ئازراق دورا تالقىنىنى سېپىپ ئۇنى تاسقاپ ئايلاندۇرسا، كىچىك دانچىلەر يوغىنايدۇ. يەنە ئازراق سۇ چېچىپ ئازراق دورا تالقىنىنى سېپىپ تاسقاپ ئايلاندۇرۇش كېرەك. شۇنداق تەكرار ئىشلىگەندىن كېيىن ئەڭ ئاخىرىدا كېرەكلىك چوڭ - كىچىكلىكتىكى دانچىلەرگە ئايلە-نىدۇ. ئۇنى ئوتكەمە بىلەن تاسقاپ، ئوخشاش چوڭلۇقتىكى كۇمۇلاچ-لارنى تاللىۋېلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ياكى ئوتتا قاخلاپ قۇرۇ-تۇش كېرەك. ھەر بىر سەر دورا تالقىنىدىن 300 دىن 500 تالغىچە كۇمۇلاچ ياسىلىدۇ.

4) مەلھەم دورىلار

(1) ئىسچىدىغان مەلھەم: چۇفاڭدا بەلگىلەنگەن دورىلارنى قازانغا سېلىپ كۆپرەك سۇ قۇيۇپ دورا سۈيىنىڭ بىر دىمى كېمەيگىچە سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، دورا سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە سۇ قوشۇپ، قاينىتىش كېرەك، شۇنداق قىلىپ، 3 - 4 قېتىم تەكرار قاينىتىلىدۇ. شاممىسىنى ئېلىۋېتىپ، بىر قانچە قېتىمقى دورا سۈيىنى تىندۇرۇپ، چوكمىسىنى ئېلىپ تاشلاپ، يەنە قازانغا قۇيۇپ سۇس ئوت بىلەن (چۇفاڭدا ھەسەل ياكى شېكەر قوشۇش كۆرسىتىل-گەن بولسا مۇشۇ ۋاقىتتا قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك) قاينىتىلسا قويۇلۇپ مەلھەم ھالىتىگە كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا مەلھەمنى سۇمۇرگۇچ قەغەزگە تېمىتسا قەغەز ھۆللەنمەسلىكى ياكى مەلھەمگە سۇ تېمىتسا ئارىلىشىپ كەتمەي مارجاندەك تۇرۇشى كېرەك. مەلھەم دورا سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن قۇرغاق قاچىغا قاچىلىنىپ ئاغزى مەھكەم ئېتىلىپ ساقلىنىدۇ.

(2) سىرتقا سۈركەيدىغان مەلھەم: بۇ، تېرە كېسەللىكلىرى ۋە چاقا - چۇقىلارنى داۋالاشتا داۋاملىق ئىشلىتىلىدىغان ياسالما.

دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى ھاۋانچىغا سېلىپ، ئۇنىڭغا

مۇاپىق مىقتاردا ماي قوشۇپ بىللە يەنچىپ، يۇمشاق مەلھەم دورا قىلىپ ياسىلىدۇ ياكى ماينى ئېرىتىپ، ئىسسىق ۋاقتىدا دورا تالقىنى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرسىمۇ بولىدۇ. بۇ مەلھەم ئاغرىغان ئورۇنغا بىۋاستە سۈركەشكە مۇۋاپىق.

(5) **ھاراقلىق ياسالما:** دورا ماتېرىياللىرىنى ئۇششاق توغراپ ياكى يەنچىپ ئۇنى 40 - 60 گرادۇسلۇق ئاق ياكى سېرىق ھاراققا چىلاپ، دائىم ئارىلاشتۇرۇپ، 15 - 30 كۈندىن كېيىن شالىسىنى ئېلىۋېتىپ، دورىلىق ھاراقنى سۈزۈۋېلىش كېرەك.

4 جۇڭيى ئىلمى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

ماۋ جۇشى بىزگە مۇنداق دەپ تەلىم بېرىدۇ: **«قورال — ئۇرۇشتا موھىم ئامىل، لېكىن ھەل قىلغۇچ ئامىل ئەمەس؛ ھەل قىلغۇچ ئامىل نەرسە ئەمەس، ئادەم.»** دورا كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەلۋەتتە بەك موھىم. لېكىن ھەل قىلغۇچ ئامىل ئەمەس؛ ھەل قىلغۇچ ئامىل دورا ئەمەس، ئادەم. شۇڭا داۋالاش جەريانىدا ئالدى بىلەن پرولېتارىيات سىياسىتىنى گەۋدىلەندۈرۈپ، كېسەللەرگە سىياسى - ئىدىيىۋى خىزمەتلەرنى ئوبدان ئىشلەپ، ئۇلارنىڭ جۇگۇەن پائالىيەتچانلىق رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، ئۇلاردا ئىنقىلاپ ئۈچۈن داۋالىنىش ۋە كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىش مۇستەھكەم ئىشەنچىنى تىكلەش لازىم. دوختۇرلار كېسەللەرگە قارىتا يۇكسەك سىياسى مەسئۇلىيەتچانلىق ۋە چوڭقۇر پرولېتارىياتلىق مۇھەببەتتە بولۇشى، شۇنىڭدەك كېسەللىك ئەھۋالىنى ئەستايىدىللىق بىلەن تەتقىق قىلىشى، كېسەللەرنىڭ ئىدىيىۋى ئەھۋالى، تۇرمۇش ئادەتلىرى ۋە سالامەتلىكى قاتارلىق

كۆپ تەرەپلىمە ئامىللارنى ئىگەللىۋېلىشى، بىر پۈتۈنلۈك بىلەن قىسمەنلىكنىڭ مۇناسىۋىتىگە ئېتىبار بېرىپ، كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق بولغىنى بىلەن ئاساسلىق بولمىغىنىنى، جىددىسى بىلەن جىددى بولمىغىنىنى ئېنىق ئايرىپ، بىيەنجىڭلىق داۋالاش ۋە جۇڭيى بىلەن شىيىنى بىرلەشتۈرۈپ، كېسەللىككە قاراپ دورا بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا كۆزلىگەن ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

1) بىيەنجىڭلىق داۋالاشنىڭ موھىم نۇقتىلىرى

جۇڭيى - تۇسۇملۇك دورىلىرىنى تۇغرا ئىشلىتىش ئۈچۈن تۆۋەندە «تۆت تەكشۈرۈش، سەككىز ئاساس»، «4 تەبىئەت، 5 تەم» ۋە «8 ئۇسۇل» ھەققىدىكى ئاددى ساۋاتلارنى تونۇشتۇرىمىز. جۇڭيىلار كېسەل كۆرگەندە ئالدى بىلەن «4 تەكشۈرۈش»تىن پايدىلىنىپ كېسەللەردىكى ھەرخىل بەلگىلەرنى تولۇق ئىگەللىۋېلىپ، ئاندىن «8 ئاساس» ئارقىلىق ئىگەللەنىۋالغان كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى تەھلىل قىلىپ ئومۇملاشتۇرۇپ، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىنى ئېنىقلايدۇ. ئاندىن كېيىن «8 ئۇسۇل» دىن پايدىلىنىپ داۋالاش پرىنسىپلىرىنى بەلگىلەپ «4 تەبىئەت، 5 تەم»گە بىرلەشتۈرۈپ دورا تاللاپ چوفاڭ يازىدۇ. مانا بۇ جەريانلار «بىيەنجىڭلىق داۋالاش» جەريانى بولىدۇ.

2) «4 تەكشۈرۈش» نىڭ موھىم نۇقتىلىرى

4 تەكشۈرۈش - قاراش، ئاڭلاش (پۇراشنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، سوراش ۋە تومۇر تۇتۇشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) **قاراپ تەكشۈرۈش:** بۇنىڭدا كېسەللەرنىڭ رەڭگى-

روھى، قىياپىتى، تىلىغا قاراش كېرەك. مەسىلەن، كېسەلنىڭ كۆزلىرى جانلىق، روھلۇق بولسا. روھى چۈشكۈن بولمىسا، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەلنىڭ كۆزلىرى نۇرسىز، خىرە، چەكچەيگەن بولسا، روھى خامۇش، كەيپىياتى سۇس بولسا، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىنى، كۆپىنچە ئاجىزلىقا مايىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. يۈز - قۇلاقلارنىڭ قىزىرىشى، ئىچى تىتىلداپ بىئارام بولۇش كۆپىنچە ئىسسىقلىق ئالامەتلىرى ۋە تاشقان ① ئالامەتلەرگە مەنسۇپ بولىدۇ. چىرايى تاتىرىش كۆپىنچە ئاجىزلىقتا ياكى قان ئازلىقتا مەنسۇپ بولىدۇ. تېرە ياكى كۆز چېكىتقۇچى پەردىلىرىنىڭ سارغايغانلىقى كۆپىنچە جىگەر - ئۆت كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

تىلغا قاراش: تىلدىكى گەز ۋە تىلدىكى ئۆزگىرىشلەرنى كۆزىتىش تىلغا قاراش دېيىلىدۇ، بۇ، جۇڭيىلارنىڭ كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتىكى مۇھىم مەزمۇنلىرىنىڭ بىرى. تىلغا ئاق - نېپىز ۋە نەم گەز باغلاش نورمال ھالەت. ئاق گەزنىڭ كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكى سوغاقلىقنىڭ ئالامىتى؛ سېرىق گەزنىڭ كۆپ بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى؛ گەزنىڭ سېرىق ۋە قۇرۇق بولۇشى ئىسسىق كېسەللىكلەردە خىلىتلەرگە زىيان يەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. گەزنىڭ چاپلاشقاق بولۇشى ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى، گەزنىڭ ئاق ۋە چاپلاشقاق بولۇشى ھۆل سوغاقنىڭ ئالامىتى؛ سېرىق، چاپلاشقاق بولۇشى ھۆل ئىسسىقنىڭ ئالامىتى. گەزنىڭ قارا ۋە قۇرۇق بولۇشى يۇقىرى قىزىتمىنىڭ ئالامىتى. بىراق تىلدىكى گەزلەر دورا ياكى يېمەك -

① ئەسكەرتىش: تاشقان خەنزۇچە شىجېڭ (实证) دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ كۈچىيىشىدىن ھاسىل بولغان ھالەت. بۇنىڭدا بىرىنچىدىن كېسەللىك ئالامەتلىرى كۈچىيىدۇ. ئىككىنچىدىن ئادەم بەدىنىدىكى قارشىلىق ئارتىپ مادداغا ئالمىشىش كۈچىيىدۇ.

ئىچمەكلىكلەرنىڭ تەسىرىدە ئاسان ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. شۇڭا بۇنى پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. تىل نورمال ھالەتتە، سۇس قىزىل ۋە نەم بولىدۇ. تىلنىڭ ئاچ قىزىل بولۇشى كۆپىنچە ئىسسىقلىق ۋە تاشقانلىقنى كۆرسىتىدۇ؛ تىلنىڭ سۇس ھالەتكە ئۆزگىرىشى سوغوقلۇق ۋە ئاجىزلىقنى كۆرسىتىدۇ؛ تىلنىڭ توق قىزىللىقى قىننىڭ ئىسسىقلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تىلنىڭ كۆكۈرۈپ كېتىشى قان ھەركىتىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تىلنىڭ قۇرۇق بولۇشى كۆپىنچە ئىسسىق ئېشىپ كېتىپ مەنىيلىك (阴) كە زىيان يەتكۈزگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ؛ تىلنىڭ قىزىل بولۇشى ئەمما گەز بولماسلىقى ياكى گەزنىڭ سويۇلۇپ كەتكەنلىكى مەنىيلىكنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) ئاڭلاپ تەكشۈرۈش (پۇراش): بۇ، سۆز قىلىش، نەپەس ئېلىش، يۆتىلىش ئاۋازلىرىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقىنى ئاڭلاش ۋە نەپەس، ئېغىز بوشلۇقى، ئاجرالما ۋە چىقىرىندىلارنىڭ پۇراقلىرىنى پۇراش ئارقىلىق سوغاق، ئىسسىق، ئاجىز، تاشقان ئالامەتلەرنى پەرق ئېتىشتىن ئىبارەت. ئاۋاز قاتتىق، نەپەسلىنىشى كۈچلۈك بولۇش كۆپىنچە ئىسسىقلىق ۋە تاشقانلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئاۋازنىڭ پەس بولۇشى كۆپىنچە سوغاقلىق ۋە ئاجىزلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ سېسىقلىقى كۆپىنچە ئاشقازان ئىسسىقلىقىغا مەنسۇپ بولىدۇ؛ ئاچچىق سېسىق كېكىرىش، ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ بەلغەمى سېرىق، ئالاھىدە سېسىق پۇراپ ئۆپكىدە يىرىڭلىق ئىششىق بولۇش ئېھتىماللىقى ئويلاش كېرەك. ئايالاردىكى ئاق خۇننىڭ سېسىق بولۇشى كۆپىنچە ھۆل ئىسسىقنى بىلدۈرىدۇ. بالىلارنىڭ چوڭ تەرىتىنىڭ ئاچچىق سېسىقلىقى، كۆپىنچە ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) سوراپ تەكشۈرۈش: بۇ. كېسەلدىن ياكى ئۇنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئائىلە تەۋەلىرىدىن كېسەل پەيدا بولۇش ۋە داۋالاش جەريانلىرىنى ھەممىدە ئۆتمۈشتىكى كېسەللىك تارىخى ئەھۋاللىرى قاتارلىقلارنى سوراپ ئىگەللەشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ ئىچىدە نۇقتىلىق ھالدا ئىسسىق - سوغاق، تەرلەش، يېمەك - ئىچمەك، چوڭ - كىچىك تەرەت، باش، بەدەن، كۆكرەك، قورساق، ھېيز قاتارلىقلارنى سوراپ بىلىش لازىم.

ئىسسىق - سوغاقنى سوراش: كېسەل يېڭى باشلانغاندا قىزىۋاتقانلىقىنى سەزسىمۇ، لېكىن توڭلاپ تۇرۇش تاش بەدەن ئىللەتلىرىنى بىلدۈرىدۇ بەدىنى قىزىپ تۇرسىمۇ، توڭلىماسلىق، ئېغىزى قۇرۇش، چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق بولۇشى ئىچ بەدەن ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ توڭۇپ تۇرۇش، قىزىماسلىق، پۇت - قوللىرى مۇزلاش، چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق كېلىشى ئىچ بەدەننىڭ سوغاقلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئۇزۇن مۇددەتكىچە چۈشتىن كېيىنلا مەڭزى قىزىرىش، ئالقان ۋە تاپان قىزىش مەنپىلىكىنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

تەرلەشنى سوراش: كۆپ تەرلەش تاش بەدەن ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تەرلىمەسلىك تاش بەدەننىڭ تېخى ئاجىزلاشمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇخلىغاندىلا تەرلەپ كېتىش مۇسپىلىك (阳) نىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئوغرى تەر مەنپىلىكنىڭ阴ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

يېمەك - ئىچمەكنى سوراش: ئۇسسىماسلىق، ئىسسىق يېمەكلىكنى خالاش كۆپىنچە سوغاقلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئۇسساش، سوغاق يېمەكلىكلەرنى خالاش ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ ئاچچىق بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى، ئېغىزنىڭ بەتتام بولۇشى ئاجىزلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ تاتلىق ۋە يېپىشقاق بولۇشى تالنىڭ ھۆللۈكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئېغىزنىڭ چۈچۈمەللىكى تاماقنىڭ مەيدىدە تۇرۇۋالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. غەيرى نەرسىلەر

(مەسىلەن، چالما، قەغەز قاتارلىقلار) يېيىش خۇمارلىقى مەددىلەرنىڭ تولىشىۋالغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولىدۇ.

چوڭ - كىچىك تەرەتنى سوراش: قەۋزىيەت، سۈيدۈكى قىزىل ۋە ئاز بولۇش كۆپىنچە ئاشقازانلىق ۋە ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئىچى سۈيۇق كېلىش، سۈيدۈك سۈزۈك ۋە جىق بولۇش كۆپىنچە ئاجىزلىق ۋە سوغاقلىقنىڭ ئالامىتى. تاڭ سەھەردە ئىچى سۈرۈپ كېتىش بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنسۇپ بولىدۇ.

باش، بەدەن، كۆكرەك ۋە قورساق ئەھۋاللىرىنى سوراش: باش ئاغرىپ تولغاش، قىزىش كۆپىنچە تاش بەدەن ئىللەتلىرىنى، بىقىنىنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى كۆپىنچە جىگەردە يەل تۇرۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ قورساق ئاغرىپ بېسىپ تۇرۇشنى خالاش ئاجىزلىقنى، بېسىشنى رەت قىلىش ئاشقازانلىقنى كۆرسىتىدۇ.

ھەيزنى سوراش: ھەيزنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن، كۆپ ۋە قىزىل رەڭدە كېلىشى كۆپىنچە قاننىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولىدۇ. ھەيزنىڭ كېيىنگە سۈرۈلۈپ، ئاز ۋە سۇس رەڭدە كېلىشى كۆپىنچە قان ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ھەيزنىڭ مىقدارى ئاز ۋە رەڭگىنىڭ قارا بولۇشى، لەختىلەرنىڭ بولۇشى، قورساقنىڭ ئاغرىشى كۆپىنچە قان ھەرىكىتىنىڭ توسالغۇغا ئۇچراۋاتقانلىقىدىن بولىدۇ. ھەيزنىڭ ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ مۇددەتسىز كېلىشى جىگەردە يەل تۇرۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

(4) تومۇر تۇتۇش (تۇتۇپ تەكشۈرۈشنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ): تومۇر تۇتقاندا دوختۇر كۆرسەتكۈچ بارماق، ئوتتۇرا بارماق ۋە نامسىز بارماقلىرى بىلەن بىلەيزۈك بېغىش ئارقىسىدىكى يان بىلەك بىلەن قىزىل تومۇرنى سۈك (寸)، گۈەن (关)، چى (尺) دېگەن 3 قىسىمغا بۆلۈپ تۇتىدۇ. يان بىلەك سۆڭىكىنىڭ بىگىزسىمان ئۆسۈك قىسمى «گۈەن» دېيىلىدۇ، گۈەندىن

بىر ئىلىك ئالدىدىراق بولغان جاي «سۈك» دېيىلىدۇ. كۆۋەندىن بىر ئىلىك كەينىدىرەك بولغان جاي «چى» دېيىلىدۇ. ساغلام كىشىنىڭ تومۇرى بىر قېتىم نەپەسلىنىشتە (دوختۇرنىڭ بىر قېتىملىق نەپەسلىنىشى كۆزدە تۇتۇلىدۇ) 4 قېتىم سوقىدۇ.

لەيلىمە تومۇر: يېنىككىنە تۇتۇلغاندا تومۇرنىڭ سوقۇۋاتقانلىقى بىلىنىدۇ، بۇ كۆپىنچە كېسەللىك تاشقى بەدەندە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

چوكمە تومۇر: يېنىك تۇتقاندا بىلىنمەيدۇ، چىڭراق باسقاندا بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە كېسەللىك ئىچ بەدەندە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئاستا تومۇر: تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاستا بولۇپ، بىر نەپەسلىنىشتە 2 — 3 رەت سوقىدۇ، بۇ كۆپىنچە سوغاقلىقنى كۆرسىتىدۇ.

تېز تومۇر: تومۇرنىڭ سوقۇشى تېز بولۇپ، بىر نەپەسلىنىشتە 5 — 6 رەت سوقىدۇ، بۇ، كۆپىنچە ئىسسىقلىقنى كۆرسىتىدۇ.

زەيىسمان تومۇر: تومۇرنىڭ سوقۇشى جەددى بولۇپ، خۇددى ئوقيانىڭ زېيىدەك بولىدۇ، بۇ، كۆپىنچە جىگەردە ئاغرىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

سىلىق تومۇر: سۇنىڭ سىلىق ئاققىنىدەك سوقىدۇ. كۆپىنچە بەلغەمنىڭ سۇيۇقلىشىپ كېتىشى، ئوزۇقنىڭ مەيدىدە تۇرۇپ قېلىشى ۋە ھامىلدارلىقنى كۆرسىتىدۇ.

كەلكۈنسىمان تومۇر: كەلكۈنگە ئوخشاش كۈچلۈك سوقىدۇ، كۆپىنچە تاشقانلىقنى كۆرسىتىدۇ.

ئىنچىكە تومۇر: تومۇرنىڭ سوقۇش ئىنچىكە، خۇددى يىپتەك بولىدۇ، كۆپىنچە ئاجىزلىقنىڭ ئالامىتى.

لىنچۇاڭدا ھەمىشە بىر نەچچە خىل تومۇر سوقۇش بىرلا ۋاقىتتا كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، لەيلىمە ۋە تېز تومۇر سوقۇش بىرلا ۋاقىتتا يۈز بەرسە تاش بەدەندىكى ئىسسىقلىقنى بىلدۈرىدۇ، چوكمە ۋە تېز تومۇر سوقۇش بىرلا ۋاقىتتا يۈز بەرسە بۇ ئىچ بەدەندىكى ئىسسىقلىقنى بىلدۈرىدۇ.

تۇتۇپ تەكشۈرۈشتە كېسەللەرنىڭ تېرىسى، قول - پۇتلىرى ۋە كۆكرەك - قوساقلىرىدا ئىششىق تۈگۈنلەرنىڭ بار - يوقلۇغى، باسقاندا ئاغرىش ياكى باشقا غەيرى نورمال ئۆزگىرىشلەرنىڭ بار - يوقلۇغى تەكشۈرىلىدۇ.

3) توغرا ھۆكۈم قىلىش

ماۋجۇشى بىزگە مۇنداق دەپ تەلىم بىرىدۇ: «**تەھلىل قىلىش ئۇسۇلى بىيەنجېڭلىق ئۇسۇل. تەھلىل قىلماي تۇرۇپ** **دىگىنىمىز شەيئىلەردىكى زىددىيەتنى تەھلىل قىلىش** **دىمەكتۇر.**» 4 تەكشۈرۈشتىن ئىگەللەنگەن كېسەللىك ئەھۋاللىرى تەھلىل قىلىنىپ، ئومۇملاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن 8 ئاساس بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ.

8 ئاساس: تاش بەدەن، ئىچ بەدەن، سوغاق، ئىسسىق، ئاجىزلىق، تاشقانلىق، مەنپى، مۇسبەتلەردىن ئىبارەت.

تاش بەدەن ۋە ئىچ بەدەن: بۇ كېسەللىك ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ئورۇننىڭ چوڭقۇر - يۈزەلىگى ۋە كېسەللىك ۋەزىيىتىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسىگە قارىتىلغان. تاش بەدەن كېسەللىگىنىڭ ئالامەتلىرى: توڭلاش، قىزىش، باش ئاغرىش، پۇتۇن بەدىنى ئاغرىش

ۋە بۇرنىدىن سۇ ئېقىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئىچ بەدەن كېسەل-لىكىنىڭ ئالامەتلىرى: قىزىش، ئاغزى قۇرۇپ ئۇسساپ تۇرۇش، قەۋزىيەت بولۇش ۋە سۈيدۈگى قىزىل بولۇش قاتارلىقلار. بۇلاردىن باشقا يەنە يېرىمى تاش بەدەنگە، يېرىمى ئىچ بەدەنگە مەنسۇپ كېسەللىك ئالامەتلىرى بار. ئۇ بولسىمۇ ئىسسىق ۋە سوغاق ئۆز ئارا ئالمىشىش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، گېلى قۇرۇش، كۆكرىكى سىقىلىپ ئىچى پۇشۇش، تىت - تىت بولۇپ قۇسقۇسى كېلىش قاتارلىقلار.

ئىسسىق ۋە سوغاق: بۇ بىر - بىرىگە قارىمۇ - قارشى ئىككى كېسەللىك ئالامىتىگە قارىتىلغان. سوغاقلىق كېسەللىك ئالا-مەتلىرى: بەدەن ۋە پۇت - قوللار مۇزلاش، ئىسسىق يېمەك - ئىچ-مەكلەرنى خالاش، ئىچى سۇدەك سۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈگى سۈزۈك ۋە جىق بولۇش، تىلىنىڭ رەڭگى سۇس بولۇش ۋە ئاق گەز باغلاش، تومۇرى ئاستا سوقۇشلاردىن ئىبارەت. ئىسسىقلىق كېسەللىك ئالامەت-لىرى: بەدىنى قىزىپ پۇت - قوللىرىنى سوزغىسى كېلىش، تەرلەش، ئېغىزى قۇرۇش، سوغاق يېمەك - ئىچمەكلەرنى خالاش، تىلى قىزىرىپ سېرىق گەز باغلاش ۋە تومۇرى تېز سوقۇشلاردىن ئىبارەت.

ئاجىزلىق ۋە تاشقانلىق: بەدەننىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى ۋە كېسەللىك ۋەزىيىتىنىڭ جىددىي ياكى جىددىي ئەمەسلىكىگە قارىتىلغان. ئاجىزلىقنىڭ ئالامەتلىرى: كېسەل ئۇزاققا سوزۇلۇپ ئاجىزلاپ كېتىش، بەدىنى ئاجىزلاپ ئاۋازى پەسىيىپ كېتىش، چارچاپ ماغ-دۇرسىزلىنىش، دېمى سىقىلىش، تولا تەرلەش، تىلغا گەز باغلىماسلىق، تومۇرى ئىنچىكە ۋە كۈچسىز بولۇشتىن ئىبارەت. تاشقانلىقنىڭ ئالا-مەتلىرى، كېسەل يېڭىدىن باشلىنىپ، تېنى تېخى ئاجىزلاشماسلىق، ئاۋازى يۇقىرى بولۇش، نەپەس ئېلىشى كۈچلۈك بولۇش، تىلى قىزىرىپ قېلىن گەز باغلاش، تومۇرى كەلكۈندەك كۈچلۈك سوقۇش-لاردىن ئىبارەت.

مەنپى ۋە مۇسپى: 8 ئاساسنىڭ ئومۇمى ئاتالمىسى
بولۇپ، مەنپى كېسەللىكى ئاجىزلىق، سوغاقلىق ۋە ئىچ بەدەن
كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ مۇسپى كېسەللىكى
تاشقانلىق، ئىسسىقلىق ۋە تاش بەدەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى
ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

كېسەللىك سەۋەپلىرى، كېسەللىك مۇددىتى ۋە بەدەن ئەھ-
ۋاللىرىنىڭ ئوخشىماسلىقى تۈپەيلىدىن كېسەللەردە ھەر دائىم تاش
بەدەن ۋە ئىچ بەدەن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئۆز ئارا ئالمىشىش،
سوغاقلىق بەلگىلەر بىلەن ئىسسىقلىق بەلگىلەر بىر - بىرى بىلەن
ئوتۇشۇپ مۇرەككەپلىشىش ۋە ئاجىزلىق بىلەن تاشقانلىق ئالامەتلىرى
بىرلا ۋاقىتتا ئۇچرايدىغان ئىككى خىل ياكى بىر قانچە خىل كېسەل-
لىك بەلگىلىرى كورۈنىدۇ. شۇڭا «بېيەنجېڭلىق داۋالاش» جەريانىدا
كېسەلنى ئومۇميۈزلۈك كۆزىتىش، ئىنچىكىلەپ ھوكۇم قىلىش، شۇن-
داقلا ۋۇلسىلىق ئېنىقلاش بىلەن تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق ئېنىقلاشنى
بىرلەشتۈرۈپ، ئاساسىي زىددىيەتنى تۇتۇپ توغرا ئېنىقلاش لازىم. بىز
ماۋجۇشىنىڭ **ئۇرۇشنى ئۇرۇشتىن ئۆگىنىش** ھەققىدىكى تەلىماتىغا
ئەمەل قىلىپ، كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاش جەريانىدا يۈرەكلىك، ئېھتىيات-
چان بولۇپ ۋە ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈشكە جۈرئەت قىلىپ، ئۆزلۈكسىز
ئۆگىنىپ، ئۆزلۈكسىز يۇقۇرى كوتىرىپ جۇڭگونىڭ بىرلىككە كەلگەن
يېڭى تىببى ئىلمى ۋە يېڭى دورىگەرلىك ئىلمىنى يارىتىش ئۈچۈن
كۆرەش قىلىشىمىز لازىم.

4) دورىلارنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش

ئۇلۇق داھىمىز ماۋجۇشى بىزگە مۇنداق دەپ تەلىم بېرىدۇ:
«سۈپەت جەھەتتە ئوخشاش بولمىغان زىددىيەتلەر

www.uyghurkitap.com

پەقەت سوۋېت جەھەتتە ئوخشاش بولمىغان ئۇسۇللار بىلەن ھەل قىلىنىدۇ.» بىز جۇڭيى-ئۇسۇملۇك دورىلىرى بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەريانىدا مۇشۇ تەلىماتقا ئەمەل قىلىشىمىز لازىم. پەقەت بىيەنجېڭلىق ئاساستا دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىش پىرىنسىپلىرىنى ئىگەللىگەندىلا ئاندىن كېسەلگە قاراپ دورا بەرگىلى بولىدۇ. جۇڭيى-ئۇسۇملۇك دورىلىرى بىلەن كېسەللەرنى داۋالىغاندا ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە ئۆز يېرىدىن چىقىدىغان جۇڭيى-ئۇسۇملۇك دورىلىرىنى تاللىۋېلىپ، ئاددىي چۇفاڭلار بىلەن كېسەل داۋالاشنى تەشەببۇس قىلىش لازىم.

(1) دورا ماتېرىياللىرىنىڭ تەبىئىتىدىن پۇختا خەۋەردار بولۇش: جۇڭيى-ئۇسۇملۇك دورىلىرىنىڭ تەبىتى ئەنئەنىۋى جۇڭيى دورىگەرچىلىك نەزەرىيىسىنىڭ «4 تەبەت، 5 تەم» ى بويىچە بېكىتىلگەن. دورىلارنىڭ تەبىتى سوغاق، ئىسسىق، ئىسسىققا مايىل، سوغاققا مايىل دېگەن 4 تۈرگە ئايرىلىپ، بۇلار ئادەتتە «4 تەبەت» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىسسىققا مايىل ۋە ئىسسىق تەبەتلىك دورىلار بىلەن سوغاق كېسەللىكلەر داۋالىنىدۇ. سوغاق ۋە سوغاققا مايىل تەبەتلىك دورىلار بىلەن ئىسسىق كېسەللىكلەر داۋالىنىدۇ. ئىسسىققا مايىللىق بىلەن ئىسسىق ۋە سوغاق بىلەن سوغاققا مايىللىق دەرىجە جەھەتتىكى ئوخشىماسلىقتىنلا ئىبارەت. سەللا سوغاق دېگەنلىك سوغاققا مايىل. سەللا ئىسسىق دېگەنلىك ئىسسىققا مايىل دېگەن بىلەن ئوخشاش. يەنە بىر تۈرلۈك مۆتىدىل تەبەتلىك دورىلار بولۇپ، بۇ مۆتىدىللەشتۈرگۈچى تەبەتلىك دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، سوغاق ۋە سوغاققا مايىل تەبەتلىك دورىلار ئىسسىقنى قايتۇرۇش، ئوت ئىسسىقنى قايتۇرۇش، قاننى سوۋۇتۇش

ۋە زەھەرنى ياندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ، شۇڭا ئىسسىقلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىقتا مايىل ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار تال - ئاشقازاننى ئىسسىقتا مايىللاشتۇرۇش، سوغاقنى تارقىتىش، مۇسپىلىككە ياردەم بېرىش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا سوغاقلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

دورىلارنىڭ تەمى چۈچۈمەل، قېرىق، تاتلىق، ئاچچىق ۋە تۇزلۇق دەپ 5 تۈرگە ئايرىلىدۇ، بۇ «5 تەم» دېيىلىدۇ. ئوخشىمىغان تەملىك دورىلار ئوخشىمىغان تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈچۈمەل تەملىك دورىلار: قورۇيدۇ، تۇتىدۇ، چىڭىتىدۇ، ۋە قان توختىتىدۇ. مەسىلەن، ئەينۇلىنى ئالساق ئۈچەينى تۇتۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، خىلىت ھاسىل قىلىپ، يوتەل پەسەيتىدۇ. ئاق چوغلۇقنى ئالساق مەنپىلىكنى قورۇيدۇ.

قېرىق تەملىك دورىلار: ئىسسىقنى ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. ئوت ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، مەسىلەن، قالقانگۈل ئۆپكىدىكى ئوت ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، مامىرانچىنى يۈرەكتىكى ئوت ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، خۇاڭبو (黄柏) قوۋزىقى بورەكتىكى ئوت ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ. شاتارى (栀子) سەنجياۋ (三焦) دىكى ئوت ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ.

تاتلىق تەملىك دورىلار: بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىپ، كۈچلەندۈرىدۇ. تالنى ياخشىلاپ، ئاشقازاننى مۇتىدىللەشتۈرىدۇ. مەسىلەن، چوڭ چىلان، چۈچۈكبۇيا، تال، ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە قان ئازلىقنى ساقايتىشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاچچىق تەملىك دورىلار: تەرلىتىپ تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقىتىدۇ. ئەزالارنىڭ پائالىيىتىنى تەڭشەپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ. مەسىلەن، جىڭجيې، زىسۇ تەرلىتىپ تاش بەدەندىكى

ئىللەتلەرنى تارقىتىدۇ، بىدىيان، ياۋا سامساق ئەزالارنىڭ پائالىيىتىنى تەڭشەپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

تۇزلۇق تەملىك دورىلار: يۇمشىتىپ تۇگۇنلەرنى يېشىدۇ. ئۇچەيلەرنى نەملەشتۇرۇپ، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ. مەسىلەن، تازىلانغان شور چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن باشقا يەنە بىر تۈرلۈك تەمسىز دورىلار بولۇپ، بۇلار بەدەندىكى ھۆللۈكنى سىرغىتىپ سۈيۈقلۇقلارنى راۋان قىلىدۇ. مەسىلەن، چوكا دەرەخ مېۋىسى سۈيۈقلۇقنى راۋان قىلىپ، ئىسسىقنى تارقىتىدۇ.

بەزى دورىلارنىڭ تەبىتى بىر قەدەر مۇرەككەپ بولۇپ، بەزىلىرىنىڭ تەبىتى ئوخشاش بولسىمۇ، تەمى ئوخشىمايدۇ. بەزىلىرىنىڭ تەمى ئوخشاشسىمۇ تەبىتى ئوخشىمايدۇ. يەنە بەزى دورىلاردا بىر قانچە خىل تەبەت ۋە تەم بولىدۇ. شۇڭا دورىلارنى ئىشلىتىشتە «4 تەبەت، 5 تەم»دىن پىششىق خەۋەردار بولۇش لازىم.

(2) دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ ئومۇمى پىرىنسىپلىرىنى ئىگەللەش: دورىلارنى ئىشلەتكەندە موھىم نۇقتىسىنى چىڭ تۇتۇپ، ئادەتتىكىلەرگە قوشۇمچە ئىتىۋار بېرىپ، كونكرېت ئەھۋاللارنى كونكرېت تەھلىل قىلىش كېرەك.

«8 ئۇسۇل» جۇڭيىلار كېسەل داۋالىغاندا داۋالاش پىرىنسىپلىرىنى بەلگىلەيدىغان ئاساس بولۇپ، بۇلار تەرلىتىش، قۇستۇرۇش، سۈردۈرۈش، موتىدىللاشتۇرۇش (تەڭشەش)، ئىسسىقنى مايىللاشتۇرۇش، تازىلاش (قايتۇرۇش)، قۇۋۋەت بېرىش، تارقىتىشلاردىن ئىبارەت. تاش بەدەننىڭ خىزمىتى ئېشىپ كەتسە «تەرلىتىش»پايدىلىق، زەھەرلىك نەرسىلەرنى يەپقالغاندا، سەپرا يىغىلغاندا «قۇستۇرۇش» پايدىلىق (ھازىر بۇ چارە ئاز قوللىنىلىدۇ). ئىچ بەدەننىڭ خىزمىتى ئېشىپ كەتكەندە «سۈردۈرۈش» پايدىلىق، يېرىمى تاش بەدەن، يېرىمى ئىچ بەدەنگە خاس ئىللەتلەر بولسا «تەڭشەش» پايدى-

لىق، سوغاق كېسەللىكلەردە «ئىسسىققا مايىللاشتۇرۇش» پايدىلىق، ئىسسىق كېسەللىكلەردە «تازىلاش» پايدىلىق، ئاجىز كېسەللىكلەردە «قۇۋۋەت بېرىش» پايدىلىق، توپلىشىپ ئالغاندا «تارقىتىش» پايدىلىق بولىدۇ.

چۈفاڭدىكى دورىلارنى تەييارلاپ چىقىشتا، بېەنجىڭلىق ئاساستا ئاددى ۋە ئۈنۈملۈك بولۇشنى نەزەردە تۇتۇش لازىم.

چۈفاڭ تەييارلاش پرىنسىپلىرى:

ئاساسلىق دورىلار: بۇ ئاساسلىق كېسەللىكنى داۋالايدىغان دورا بولۇپ، چۈفاڭدا ئاساسلىق رول ئوينايدۇ.

قوشۇمچە دورىلار: ئاساسلىق كېسەللىكتىن باشقا ئالامەتلەرنى داۋالايدىغان دورىلار.

ئۆز ئارا ياردەملەشكۈچى دورىلار: ئاساسلىق دورىلارنىڭ تەسىرىنى تېخىمۇ زور جارى قىلدۇرۇشقا ياردەم بەرگۈچى دورىلار.

ئۆز ئارا چەكلىگۈچى دورىلار: مەلۇم بىر خىل دورىدىن پايدىلىنىپ ئىككىنچى بىر خىلدىكى دورىنى چەكلەپ، ئۇنىڭ زەھەرنى ياكى يامان تەسىرىنى ئازايتىدۇ. شۇنىڭدەك دورىلارنى كۆزلىگەن ئورۇنغا يەتكۈزۈش رولىنى ئوينايدۇ. مەسىلەن، شامالداپ، سوغاق تېگىپ، ئۆپكىدە ئىسسىق بولسا ئۇ يۆتەل، دەم سىقىلىش، ئېغىز قۇرۇشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈفاڭ تەييارلىغاندا چاكاندا، گەج، ئۈرۈك مېغىزى، چۈچۈكبۇيا تاللىۋېلىنىدۇ. بۇ يەردە يۆتەل، دەم سىقىلىش ئاساسلىق كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدىكى چاكاندا ئۆپكىنى يايرىتىپ، دەم سىقىلىشنى باسىدىغان ئاساسلىق دورا سۈپىتىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. گەجنىڭ تەمى ئاچچىق، تەبىتى سوغاق بولغانلىقتىن بىر تەرەپتىن تاش بەدەن ئىللەتلىرىنى تارقاتسا يەنە بىر تەرەپتىن ئۆپكىدىكى ئىسسىقنى تازىلاپ، قوشۇمچە دورا سۈپىتىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۈرۈك مېغىزى چاكاندىغا ياردەملىشىپ ئۆپكىنى يايرىتىپ، دەم سىقىلىشنى توختىتىپ،

ئوز ئارا ياردەملەشكۈچى سۈپىتىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈچۈكبۇيا بارلىق دورىلارنى تەڭشەپ، ئوز ئارا چەكلىگۈچى دورا سۈپىتىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ چۇفاڭدىكى دورىلار ئىسسىق ۋە سوغاق كېسەللىكلەرگە بىللە ئىشلىتىشكە بولىدىغان دورىلاردىن تەييارلانغان.

(3) دورىلارنى ئىشلىتىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:
دورىلارنى تەييارلاپ ئىشلەتكەن چاغدا مۇرەككەپ ئۆزگىرىشلەر بولۇشى مۇمكىن. بەزى دورىلار تەييارلانغاندىن كېيىن داۋالاش ئۈنۈمى كۆچىيىدۇ، شۇنىڭدەك بەزىلىرىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمى ئەكسىچە كېمىيىپ كېتىدۇ. ھەتتا بەزىلىرىدە ئەكس تەسىر پەيدا بولىدۇ. ئەكس تەسىر پەيدا بولىدىغانلىرى «ئوز ئارا قارشىلاشقۇچى» لار دەپ ئاتىلىدۇ. ئوز ئارا چەكلىگۈچىلەر «ئوز ئارا قورقۇچى» لار دەپ ئاتىلىدۇ.

«ئوزئارا قارشىلاشقۇچى»لار تۆۋەندىكى 18 تۈرلۈك دورىدىن ئىبارەت:

بەنشىيا، ئاچچىق تاۋۇز، سوغۇكۇل، غۇژمەك چىڭگىلىك يىلتىزى، سۇئېلەپ (白薮)، قاتارلىقلار بۇۋانە بىلەن چىقىشالمايدۇ. چۈچۈكبۇيا — يوسۇن (海藻)، سۇتلۇك ئوت، گەنسۈي سۇتلۇك ئوتى (甘遂)، كىرىمدانە قاتارلىقلار بىلەن قارشىلىشىدۇ. مارال قۇلاق — رىنشىنىڭ، قان تېپەر، شىقىلداق، قامچا ئوت، چول يالپۇز يىلتىزى، چۇقا، كۇشىنىڭ ئوت، ئاسارون ۋە ئاق چوغلۇق قاتارلىقلار بىلەن قارشىلىشىدۇ.

«ئوزئارا قورقۇچى» دورىلار تۆۋەندىكى 19 تۈرلۈك دورىدىن ئىبارەت:

گۈڭگۈرت بىلەن تازىلانغان شور، سىماپ بىلەن مىشياك، فىيشىر سۇتلۇك ئوتى بىلەن مەدەستان، دەن بىلەن ھەشقىپە-

چەك، قەلەمپۇر بىلەن كۇركۇم، ياشىياۋ (牙硝) بىلەن پىيزەك، بۇۋانىلار بىلەن كەركە مۇگگۈزى، رىنشىك بىلەن ئۈچارچاشىقان مايىغى، چوكادارچىن (官桂) بىلەن گىل قاتارلىقلار بىر-بىرىدىن قورقىدۇ،

هامىلدارلارغا مەنئى قىلىنىدىغان دورىلار:

هامىلدار مەزگىللىرىدە، بۇۋانە، بۇۋانەيان يىلتىزى، رەۋەن، تازىلانغان شور، دەن، پىزەك، جەدۋار، شاپتۇل مېغىزى، زاراڭزا، سۇلۇك، كوكۇيۇن، قىرىق ئاياق، كېرىمدانە، ئىپار قاتارلىق تەسىرى كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك ياكى ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

دورىلارنىڭ مىقتارى

قېرىلار، بالىلار، ئاياللار ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرگە بېرىلىدىغان دورا مىقتارى ئازراق بولۇشى لازىم. ئادەتتە 1 — 5 ياشلىق بالىلارغا چوڭ كىشىلەرنىڭ $\frac{1}{4}$ مىقتارى، 6 — 15 ياشلىقلارغا چوڭ كىشىلەرنىڭ $\frac{1}{2}$ مىقتارى، 16 دىن يۇقۇرىلارغا چوڭ كىشىلەرگە ئوخشاش مىقتاردا ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ياز كۈنلىرىدە تەرلىتىدىغان دورىلارنى ئازراق ئىشلىتىش، قىش كۈنلىرى قىزىق، سوغاق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئازراق ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. كۈچلۈك، زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلىتىشتە دورا مىقتارىنى قاتتىق تىزگىنلەش كېرەك.

بۇ كىتاپتا كورسىتىلگەن دورىلارنىڭ مىقتارى: 1 جىڭ = 16 سەر؛ 1 سەر = 10 مىسقال، (1 سەر = 31.25 گرام).

ئادەتتە قاينىتىپ ئىچىدىغان دورىلارنىڭ مىقتارى كۈمۈلاچ ۋە تالقان

دورىلارنىڭ مىقتارىغا نىسبەتەن كۆپرەك بولىدۇ.

ھول (قۇرۇتۇلمىغان) دورىلارنىڭ مىقتارى قۇرۇتۇلغان دورىلارنىڭ مىقتارىدىن كۆپرەك بولىدۇ.

دورىلارنى ئىچىش ئۇسۇلى:

قاينىتىپ ئىچىدىغان دورىلار كۆپىنچە ئىسسىق بويىچە ئىچىلىدۇ. قۇسىدىغان كېسەللىكلەرگە ئاز ـ ئازدىن بىر نەچچىگە بولۇپ، سو ـ ۋۇتۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. دورىلارنى ئىچىش ۋاقتى ئادەتتە شۇ كۈنى كەچتە بىرىنچى قېتىملىق قايناتمىسى، ئەرتىسى ئەتىگەندە ئىككىنچى قېتىملىق قايناتمىسى ئىچىلىدۇ ياكى ئىككى قېتىملىق قايناتمىسىنى بىرلەشتۈرۈپلا ئەتىگەن ۋە كەچكە بولۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. قۇ ـ ۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ. ئاشقازاننى ياخشى ـ لايدىغان دورىلار تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ، مەددە چۈشۈرىدىغان ۋە ئىچ سۈرىدىغان دورىلار ئاچ قوساققا ئىچىلىدۇ، ئۇخلىتىدىغان دو ـ رىلار ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

جۇڭيى ـ ئۇسۇملۇك دورىلىرى بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ـ داۋالاش جەريانىدا **«تەجرىبىلەرنى ئەستايىدىل يەكۈنلەش لازىم.»** داۋالاش ئۈنۈمى ھەقىقى ئىسپاتلانغان چۇفاڭلارنى ۋاقتىدا تەجرىبە ئالماشتۇرۇپ ۋە كېڭەيتىپ داۋا ـ لاش ئۈنۈمىنى ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتىرىش لازىم.

جۇڭيى — ئۇسۇملۇك دورىلىرى

1. تاش بەدەندىكى ئەللەتلەرنى تارقاتقۇچى دورىلار

(解表药)

بەدەننىڭ تاشقى تەرىپىدىكى كېسەللىك ئەللەتلەرنى تارقىتىدىغان دورىلار تاش بەدەندىكى ئەللەتلەرنى تارقاتقۇچى دورىلار دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئادەتتە تاش بەدەندىكى ئەللەتلەرنى تارقىتىدىغان تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل دورىلار ۋە تەمى ئاچچىق، تەبىتى سوغاققا مايىل دورىلارغا ئايرىلىدۇ. تاش بەدەندىكى ئەللەتلەرنى تارقىتىدىغان تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل دورىلار قاتتىق توڭلاپ تىترەش، قىزىتمىسى بولۇش، باش ئاغرىش، دىماق پۈتۈش قاتارلىق سوغاق شامال خاراكتېرىدىكى تاش بەدەن كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. تاش بەدەندىكى ئەللەتلەرنى تارقىتىدىغان تەمى ئاچچىق، تەبىتى سوغاققا مايىل دورىلار يېنىكرەك توڭلاش، قىزىتمىسى ئېغىر بولۇش، باش ئاغرىش، كوز قىزىرىش، ئۇسساش قاتارلىق ئىسسىق شامال خاراكتېرىدىكى تاش بەدەن كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

1) تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقاتقۇچى تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل دورىلار

(辛温解表药)

چاكاندا (قىرىق بوغۇمسىمان چاكاندا)

麻黄 Ma huang (木贼麻黄)

(麻黄根) چاكاندا يىلتىزى

(چاكاندا ئائىلىسى، چاكاندا ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق تىك ئۆسىدىغان كىچىك چاتقال، ئېگىزلىكى 30 - 80 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى تومۇر ۋە قاتتىق بولىدۇ. كونىرىغان غولى ياغاچقا ئايلانغان بولۇپ، توم بولىدۇ، تىك ئۆسىدۇ. رەڭگى كۈلرەڭ قوڭۇر، ياش غولى چاتاقلاپ ئۆسكەن بولۇپ رەڭگى كۈلرەڭ يېشىل، بوغۇم ئارىلىقى ئىنچىكە ۋە قىسقا. قۇرۇغاندا سۇندۇرسا ئوتتۇرىسىدىن ساغۇچ جىگەررەڭ ئۆزنىسىمان ماددا چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئېغىزنى قورۇيدىغان تەمى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى يىگىلەپ تەڭگىسىمان يوپۇرماققا ئايلانغان. (4) گۈلى تاق جىنىسلىق، ئانىلىق گۈل رېتى كوپىنچە بوغۇمدا جۈپ بولۇپ ئۆسىدۇ. شىرنىلىك مېۋىسى قىزىل ۋە ئەتلىك بولىدۇ (1 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: كوپىنچە پەس تاغ باغىرلىرىدا، دەريا ۋادىلىرىدا ئۆسىدۇ. تيانشان، ئالتاي تاغلىرىدا كوپ تارقالغان.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىشىل شېخى (چاكاندا) ۋە يىلتىزى (چاكاندا يىلتىزى) ئىشلىتىلىدۇ. كەچ كۈزدە يېشىل شېخى كېسىۋېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ، ئۇششاق كېسىپ ساقلىنىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن قورۇپ تەييارلىنىدۇ. يىلتىزىنى توت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە ئېلىشقا بولىدۇ. ئۇنى يۇيۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن، تولۇق نەملەپ نىپىز توغرىلىدۇ.

تەبىتى: چاكاندا: تەمى ئاچچىق قىرىق، ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. تەرلىتىش، يوتەل توختىتىش، دەم سىقىلىشنى بېسىش، سۈيۈقلۇقنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. چاكاندا يىلتىزى: تەمى تاتلىق، تەبىتى موتىدىل، زەھەرسىز. تەرنى بېسىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوغاق شامالدىن بولغان زۇكامدا (بەدەن قىزىش، قاتتىق توڭلاش، تەرلىمەسلىك، دەم سىقىلىش): چاكاندا 2 مىسقال، ئۆرۈك مېغىزى 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۆپكە ياللۇغىدا: چاكاندا 2 مىسقال، ئۆرۈك مېغىزى 3 مىسقال، خام گەج 1 سەر (ئاۋال قاينىتىلغان)، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) رېماتىزىملىق پۇت ئاغرىقىدا (قىزىتما بولمىغانلار): چاكاندا 2 مىسقال، دوخو 3 مىسقال، ئاق چوغلۇق 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) زىققىدا: (كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ بەدەن ئاجىزلاشقان، بەلغەم يىغىلىپ نەپەسنى توسۇپ قويغان، يوتۈلۈپ ھاسىراپ، دائىم قايتىلاپ تۇرغان ۋاقىتتا): خام چاكاندا 1.5 دىن 3 مىسقالغىچە، ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى 4 مىسقال، ياڭاق مېغىزى دىن 3-6 مىسقالغىچە، بىرىتانىيە قارا

ئەندىزىنىڭ بەر ئۈستى قىسمى 3 مىسقال، خام ئەگرى سۈنداي 5 تىن 6 مىسقالغىچە چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ھاسىراش ئېغىر بولغانلارغا 3 مىسقال چوغۇنىدان ئۈرۈغى قوشۇپ بېرىلىدۇ (لاتىنغا يوگەپ). بەدىنى ئاجىز، ماغدىرسىزلانغانلارغا 3 - 4 مىسقال قان تېپەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. (5) ئۆزلىكىدىن تەرلەش. ئوعرى تەرلەردە: چاكاندا يىلتىزى 2 مىسقال، پۇچەك بۇغداي 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (6) كانايچە زىققىسىدا: چاكاندا يىلتىزى 7 فۇڭ، ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى 3 مىسقال، خام چۈچۈكبۇيا 3 مىسقال، توخۇ تۇخۇمى 1 دانە. تۇخۇمنى يۇقۇرىدىكى ئۈچ خىل دورا بىلەن 20 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، تۇخۇمنىڭ شاكىلى ئېلىۋېتىلىپ يېيىلىدۇ (دورا سۈيى ئىچىلمەيدۇ).

مىقتارى: چاكاندا 0.5 — 3 مىسقال، چاكاندا يىلتىزى 1 — 3 مىسقال.

مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار: تاشقى بەدەن ئاجىز بولۇپ تەر كۆپ بولغان، قان بېسىمى يۇقۇرى بولغان كېسەللەرگە چاكاندىنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

قوشۇمچە: (1) ئوتتۇرا چاكاندا (中麻黄) (چاكاندا ئائىلىسى. چاكاندا ئۇرۇغدىشى) بۇنىڭ ئاساسىي ئالاھىدىلىگى شۇكى، ئىگىزلىكى بىر مېتىرغا يېتىپ بارىدۇ. بوغۇم ئارىلىقلىرى

قىرىق بوغۇمسىمان چاكاندىغا قارىغاندا تومۇ ۋە ئۇزۇن بولىدۇ. قۇرغاق، تاشلىق تاغ باغرىلىرىدا، تۈزلەڭلىكلەردە، چۆللەردە ئۆسىدۇ (2 - رەسىمگە قاراڭ).

(2) پىرژېۋالىسكى چاكاندىسى (勃氏麻黄) (چاكاندا ئائىلىسى، چاكاندا ئۇرۇغدىشى) ئاساسىي ئالاھىدىلىكى شۇكى، 0.8 - 1.2 مېتىرغىچە كېلىدىغان، شاخلىرى توپلىشىپ ئۆسىدىغان چاتقال. كىچىك شاخچىلىرىنىڭ ئۇچى ئىلمەك بولىدۇ. كۆپىنچە چۆللەردىكى يازلىق كەلكۈن ماڭىدىغان ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى چاكاندا ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ (3 - رەسىمگە قاراڭ).

بەيجى (داغور داڭگۈيى)

白芷 Bai zhi

باشقا ئاتىلىشى: قىزىل بوياق

(كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، داڭگۈي ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق ئېگىز ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 2 - 3 مېتىر. (2) يىلتىزى توم ۋە چوڭ بولۇپ، تۆۋرۈكسىمان شەكىلگە يېقىن كېلىدۇ. غولى تىك، توم، ئوتتۇرىسى كاۋاك، رەڭگى سوسۇنغا مايىل. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرماق سېپىنىڭ تۆۋى كېڭىيىپ ئۆسۈپ، غىلاپ شەكلىدە غولنى يۆگەپ ئالىدۇ. يوپۇرمىقى 2 — 3 قايتىلە-

نىپ پەبسمان يېرىلغان، ھەر بىر يېرىقچىلىرى تۇخۇمسىمان ياكى ئۇزۇن تۇخۇمسىمان شەكىلدە، گىرۋىكى ھەرە چىشسىمان بولىدۇ. (4) گۈل رەتى مۇرەككەپ كۇنلۇكسىمان بولۇپ، ئۇچىدىن ياكى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ. ئومۇمى ئورىغۇچى يوپۇرماقلىرى 1 ~ 2 تال چوكابغان غىلاپسىمان ئورىغۇچى يوپۇرماقتىن تەركىپ تاپىدۇ. كىچىك ئومۇمى ئورىغۇچى يوپۇرماقلىرىنىڭ كوپچىلىكى تار تىمىنە شەكلىدە بولىدۇ. جۈپ ئاساق مۇسى ياپىلاق ھەم دۈگىلەگرەك بولىدۇ (4 - رەسىمگە قاراڭسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئورۇغىدىن كوپەيتىلىدۇ. مۇنبەت قۇمـ لۇق توپىلاردا ياخشى ئۆسىدۇ. گۇچۇڭ، قەشقەر، غۇلجا قاتارلىق ئورۇنلاردا تېرىپ ئۆستۈرۈلمەكتە.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە كولاپ ئېلىپ لايلىرى ۋە چاچما يىلتىزلىرى تازىلاپ ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ، تولۇق نەملەپ، ياـ پاقلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىقا مايىل، زەھەرـ سىز. يەلنى، سوغاقنى تارقىتىدۇ، ھوللۇكنى قۇرۇتىدۇ. يېرىكنى چىـ قىرىدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ، ئاغرىقنى باسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) باش ئاغرىش، باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش، قاش، دوغا سۆڭىكى ئاغرىشلاردا: بەيجۇ 3 مىسقال، كەۋـ رەك 3 مىسقال، بالدىرغان 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سوغاق شامالدىن بولغان زۇكامدىكى

باش ئاغرىشتا: بەيجى 3 مىسقال، جىڭجيې 3 مىسقال، كەۋرەك 3 مىسقال، چياڭخۇ 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىدا: بەيجى 30 گرام، چۈچۈكبۇيا 20 گرام، توخۇ تۇخۇم شاكىلى 20 گرام، كوپىگى دەريا 20 گرام، ھەممىسىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 — 5 گرامغىچە، كۈنىگە ئۈچ قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) جىگەر قېتىشىتىن كېلىپ چىققان قوساقتا سۇ يىغىلىشتا: پۇراقلىق بەيجىنىڭ پۈتۈن يوپۇرمىقىدىن 1 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى قۇرۇق تالقىنىدىن 2 مىسقىلى ئاق شېكەر بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. (5) غەلۋىرەكتە (ئېغىز ئالمىغانلارغا): بەيجى، داڭگۈي، سوپۇن دەرەخ مېۋىسى ھەر قايسىسىدىن 2 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (6) سېسىق ئاق خۇن كېلىشتە: بەيجى 3 مىسقال، لەيلىگۈل بىلتىزى 3 مىسقال، ئاق چوغلۇق 2 مىسقال، سۇسىز زەمچە 1 مىسقال (ئايرىم كاپ ئېتىپ ئىچىلىدۇ)، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 3 مىسقالغىچە.

زىسۇ

紫苏 Zi su

زىسۇ ئۇرۇغى (苏子)، زىسۇ يوپۇرمىقى (苏叶)

زىسۇ شېخى (苏梗)

(كالپۇكسىمان گوللۇكلەر ئائىلىسى، زىسۇ ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىكى 1 — 1.2 مېتىر. خۇشبۇي پۇرىقى بار. (2) غولى

4 قىرلىق، تۈكلۈك، كۆپ شاخلىنىدۇ. (3) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، سېپى بولىدۇ، شەكلى تۇخۇمسىمان ياكى يومىلاق تۇخۇمسىمان، يوپۇرماق گىرۋىكى دۈگىلەك چوڭ چىشلىق، يوپۇرماق يۈزى پۈرلەشكەن، رەڭگى يېشىل، يوپۇرماق دۈمبىسى قارامتۇل، بېغىررەك بولىدۇ. (4) ئومۇم گۈل رېتى بولۇپ، ئۇچىدا ياكى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ. ئورىغۇچى يوپۇرمىقى تۇخۇمسىمان بولۇپ، گۈلى بىلەن ئوخشاش ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. گۈل كاسىسى قوڭغۇراقسىمان، گۈل تاجىسى نەيچىسىمان كالپۇك شەكلىدە، رەڭگى قىزىل ياكى سۇس قىزىل. مېۋىسى كىچىك قاتتىق مېۋە بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل قوڭۇر، شەكلى تۇخۇمسىمان (5 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: غۇلجا، ماناس، قەشقەر، گۇچۇڭ قاتارلىق ئورۇنلاردا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستىدىكى قىسمى (زىسۇ)، مېۋىسى (زىسۇ ئۇرۇقى)، يوپۇرمىقى (زىسۇ يوپۇرمىقى)، غول — شاخلىرى (زىسۇغول - شېخى) ئىشلىتىلىدۇ. زىسۇ يېڭى چېچەكلىگەندە ئورۇۋېلىنىپ، كونىرىغان غولى چىقىرىۋېتىلىپ، توغراپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ؛ قالغان غولىنى كېسىپ پارچىلىغاندىن كېيىن ئۇ زىسۇ غول — شېخى دېيىلىدۇ. زىسۇ يوپۇرمىقى چېچەكلەشتىن بۇرۇن ئۈزۈۋېلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. مېۋىسى پىشقاندىن كېيىن ئېلىنىدۇ. مېۋىسى ئېلىنغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ ياكى ئازىراق قورۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز.

زىسۇ سوغاقنى تارقىتىپ، تاش بەدەننى تازىلايدۇ. بەلغەمنى چىقىرىپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ. كۆڭۈلنى ئاچىدۇ. ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قۇسۇشنى باسىدۇ. قۇۋۋەتنى تەڭشەپ، ھامىلىنى ئاسرايدۇ. زەھەرنى تارقىتىپ، يارىلارنى ساقايتىدۇ. زىسۇ ئۇرۇقى ھاسراشنى

باسىدۇ. بەلغەمنى چىقىرىپ، يوتەلنى توختىتىدۇ. زىسۇ يوپۇرمىقىنىڭ ئىسسىقلىقنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار. زىسۇ غولى قۇۋۋەتنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: (1) زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا: زىسۇ يوپۇرمىقىدىن 2 مىسقال ئېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ. (2) سوغاق شامالدىن بولغان زۇكام (باش ئاغرىش، تەرلىمەسلىك، ئىشتەي تۇتۇلۇش، ئىچى سىقىلىشلار) دا: زىسۇ يوپۇرمىقى 2 مىسقال، زىسۇ شېخى 2 مىسقال، پىشقان جۇيزە پوستى 1 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. (3) زۇكامدىن بولغان يوتەلدە: زىسۇ يوپۇرمىقى، قوڭغۇراقگۇل، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ئىسسىق ئۆتۈش ياكى ئىشتەي تۇتۇلۇش، ئىچى سىقىلىش، كۆڭلى ئاينىشلاردا: زىسۇ غول شېخى 3 مىسقال، پىننە 3 مىسقال، تۇرۇپ ئۇرۇقى 2 مىسقال، پىششىق جۇيزە پوستى 2 مىسقال سۇدا قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. (5) كانايچە ياللۇغى، بەلغەم كوپ بولغان يوتەلدە: زىسۇ ئۇرۇقى 3 مىسقال، تۇرۇپ ئۇرۇقى 3 مىسقال، ئاق قىچا ئۇرۇقى 3 مىسقال، پىشقان جۇيزە پوستى 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، چۇغۇندان ئۇرۇقى 2 مىسقال، سۇدا قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. (6) قۇسۇش، كۆڭلى ئاينىشلاردا: مامىرەنچىنى 2 مىسقال زىسۇ يوپۇرمىقى 4 فۇڭ، سۇدا قايىنتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1.5 — 3 مىسقالغىچە.

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

غۇنچە ئۈزۈم

索索葡萄 Suo suo pu tao

(ئۈزۈم ئائىلىسى، ئۈزۈم ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق ياغاچ غوللۇق پېلەك تارتىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك، پىلىگى 1~3 مېتىر غىچە بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ئالقانسىمان يېرىلىدۇ. (3) گۈل رېتى كونۇس شەكىللىك بولۇپ، يوپۇرماقنىڭ ئۇدۇلىدا ئۆسىدۇ. گۈلى سۇس يېشىل، مېۋىسى كىچىك شىرنىلىك مېۋە بولۇپ، جىگەررەڭ كېلىدۇ (6- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تۇرپان، پىچان، خوتەن قاتارلىق جايلاردا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا مېۋىسى ئىشلىتىلىدۇ. كۈزدە مېۋىسى پىشقاندىن كېيىن كېسىپ ئېلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. تاش بەدەننى تازىلاپ، قىزىلنى سىرتقا تەپكۈزىدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قىزىل سىرتقا تەپمىگەندە: غۇنچە ئۈزۈم 5 مىسقال، قوغۇچ يىلتىزى 3 مىسقال، بۇغدايقسۇت يىلتىزى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى غۇنچە ئۈزۈمدىن 5 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) باللار قىزىتمىسىدا، سىزلامدا، ھامىلە مەدرلاپ بىئارام قىلغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 0.5 — 1.5 سەرگىچە.

يالغان رەيھان

香薷 Xiang ru (萼果香薷)

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، يالغان رەيھان ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىگى 30 — 50 سانتىمېتىر. خۇشبوي پۇراقلىق. (2) غولى تىك ئۆسكەن، تورت قىرلىق بولۇپ، ئىككى تەرەپكە ئۇخشاش شاخلايدۇ. (3) يوپۇرمىغى ئۇدۇل ئۆسكەن، سېپى بار، تىمنە شەكىلدە، ئۇچى ئۇچلۇق، گىرۋىگى ھەرەچىسىمان، يوپۇرماقنىڭ دۈمبىسى سەل سۇسرەڭدە كېلىدۇ. (4) گۈل رىتى باشاقسىمان بولۇپ، ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇچىدا توۋرۇكسىمان شەكىلدە ئۆسىدۇ. گۈلى سۇس سۇسىن رەڭدە بولىدۇ (7 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: تاغلىق جايلاردىكى دەريا ۋادىلىرى، ئېرىق بويى قاتارلىق نەم ئورۇنلاردا ياخشى ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستىدىكى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز، كۈز پەسىللىرى گۈلى دەسلەپ ئېچىلغاندا ئورۇۋېلىنىپ قۇرۇتۇلۇپ، ئاغىلىنىپ، ئۇششاق چاناپ

ئاچچىق، ئىسسىقتا مايىلراق، زەھەرسىز. تەرلىتىدۇ، ھۆللۈكنى قايتۇرىدۇ، سۈيۈق-

سىق زۇكامدا (قىزىتما بولۇپ، باش ت - قۇلى ماغدۇرسىزلىنىدۇ، ئىچى تەسۋى قوناق 3 مىسقال،

نوخۇت 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) بورەك ياللۇغىدا (ئىششىق پەيدا بولۇپ، سۈيدۈك ئازايغاندا): يالغان رەيھان، بەيجۇ (白术) نىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 3 مىسقال.

كەۋرەك (ئىنچىكە يوپۇرماقلىق كەۋرەك)

防风 Fang feng (细叶防风)

(كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، كەۋرەك ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غولـلۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىگى 30～100 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى توم ۋە يۇمشاق بولۇپ، ھالقىسىمان ئىزلىرى بولىدۇ، تىك ئوسىدۇ. يىلتىزىنىڭ ئۇستۇنكى تەرىپىدە قارامتۇل سېرىق رەڭدىكى تالاسىمان يوپۇرماق سېپىنىڭ قالدۇغى بولىدۇ. غولى تىك، يەككە ئوسىدۇ. (3) تۇۋىدىن چىققان يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئوسىدۇ، ئۇزۇن سېپى بار، يوپۇرماق ئالقىنى 3 قايتىلانغان پەيسىمان تولۇق يېرىلغان بولۇپ، يېرىقچىلىرى يىپسىمان. غولىدىن ئوسكەن يوپۇرماقلىرى كىچىكرەك بولىدۇ. (4) مۇرەككەپ كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى قولتۇغىدا ياكى ئۇچىدا ئوسىدۇ، گۈلى كىچىك، ئاق. قوش ئاسماق مېۋىسىنىڭ شەكلى ئۇزۇن تۇخۇمسىمان، رەڭگى ئاقۇش كۈلرەڭ بولىدۇ (8 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: پەس تاغلارنىڭ تاغ باغرىلىرىدا ياخشى ئوسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: يىلتىزى دورا بولىدۇ. ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە كولىۋېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تولۇق نەملەپ ئۇچى كېسىۋېتىلىپ ياپىلاقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىغراق ئاچچىق، ئىسسىقـقا مايىل،

www.uyghurkitap.com

زەھەرسىز. تاش بەدەننى تازىلاپ، يەلنى، ھوللۇكنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) شامال تېگىشتىن بولغان زۇكامىدا: كەۋرەك 3 مىسقال، چاكاندا 2 مىسقال، زىسۇ يوپۇرمىغى 3 مىسقال، بەيجىڭ 3 مىسقال، جىگجىي باشىغى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. قىزىتما ئېغىر بولسا پەربۇن 5 مىسقال قوشۇلىدۇ. يوتەل بولسا، قوڭغۇراقگۇل 3 مىسقال، ئۆرۈك مېغىزى 3 مىسقال قوشۇپ بېرىلىدۇ. (2) باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىشلاردا: كەۋرەك 3 مىسقال، بەيجىڭ 2 مىسقال، چاي يوپۇرمىغى 3 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) رىماتىزىملىق بوغۇم يالاۇغىدا: كەۋرەك 3 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 3 مىسقال، ئۆرۈك مېغىزى 3 مىسقال، چوڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا 3 مىسقال، چياڭخو 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، خام زەنجىۋىل 1 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ئىششەك يېمەدە: كەۋرەك 3 مىسقال، جىگجىي 3 مىسقال، چياڭخو 3 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 2 مىسقال، خام چۇچۇكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) ئاياق قاپىرشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا: كەۋرەك، بەيجىڭ، ئاسارۇن، سىچۈەن بوۋانىسىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 سەردىن ئېلىپ سۇدا ئۈچ قېتىم ھەر قېتىم بىر سائەتتىن قاينىتىلىدۇ (بىرىنچى قېتىم 1500 مىللىلېتىر سۇ قوشۇلىدۇ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى قېتىم 1000 مىللىلېتىردىن سۇ قوشۇلىدۇ). ئۈچ قېتىم سۈزۈلگەن سۇيۇقلۇغىنى يىغىپ 150 مىللىلىتىر مەلھەم بولغىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا %10 كامفورا ھارىقىدىن (樟脑酒) 10 مىللىلېتىر قوشۇپ، ھەر قېتىم يول مېڭىشتىن بۇرۇن ياكى يول مېڭىش ئۈستىدە پۇتنىڭ ئاسان قاپىرىدىغان ئورۇنلىرىغا سۈرتۇلىدۇ.

مىقدارى: 1.5 — 3 مىسقالغىچە.

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

يۇمغاقسۇت

芫荽 Yuan sui

يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى (芫荽子) يۇمغاقسۇت يىلتىزى (芫荽根)

باشقا ئاتىلىشى: ئاش كوكى، كەشنىز.

ئۆسۈش ئورنى: بۇ تاماققا ئىشلىتىلىدىغان يۇمغاقسۇت بولۇپ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن چۆپى (يۇمغاقسۇت) ۋە ئۇرۇغى (يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى) ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە يۇلۇۋېلىنىپ، ھۆل بويىچە ئىشلىتىلىدۇ ياكى سايىدا قۇرۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇغى پىشقاندىن كېيىن سوقۇلۇپ، ئەخلەتلىرى چىقىرىۋېتىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزىنىمۇ دورىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەبىئىتى: يۇمغاقسۇت ۋە يۇمغاقسۇت يىلتىزى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، تەرلىتىپ، سەپكىنى سىرتقا تەپكۈزىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى: تەمى ئاچچىق، چۈچۈمەل، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قىزىل سىرتقا تەپمىگەندە: بىرىنچى چۈفاڭ: ھۆل يۇمغاقسۇتتىن 4 سەر ئېلىپ، قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ (ياكى 2 سەر سۈك پىياز قوشۇپ سېلىنىدۇ) 1 — 2 قېتىم قايناتقاندىن كېيىن، سۈيى بىلەن پۈت، قول ۋە پۈتۈن بەدەن سۈرتۈپ يۇيۇلىدۇ (يۇغاندا سوغاق تېگىشتىن ساقلىنىش كېرەك). ئىككىنچى چۈفاڭ: يۇمغاقسۇت يىلتىزى 7 دانە، جامكا 2 مىسقال، قومۇچ

يىلتىزى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئۈچىنچى چۇفاڭ: يۇمغاقسۈت 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) تولغاقتا: ھول يۇمغاقسۈتنى 4 سەر سۇدا قاينىتىپ سۇۋۇغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بىر چىنە قىتىق قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 2—3 مىسقال.

جىڭجيې

荆芥 Jing jie

جىڭجيې باشىقى **(荆芥穗)**

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، جىڭجيېي ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 60 — 80 سانتىمېتىر. غولى 4 قىرلىق، يۇقۇرى تەرىپى بىر بىرىگە ئۇدۇل شاخلايدۇ. پۈتۈن ئۆسۈملۈكتىن خۇشبۇي پۇراق چىقىپ تۇرىدۇ. غولىدا قىسقا تۈكلەر بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، 3 — 5 ئاچىماق بولۇپ، پەيسىمان چوڭقۇر يېرىلىدۇ. (3) گۈل رېتى ئايلانما كونۇسسىمان بولۇپ، كۆپلىگەن ئايلانمىلىرى شاخنىڭ ئۇچىغا توپلىشىپ، باشاقسىمان شەكىل ئالىدۇ. گۈلى كىچىك، سۆس جىگەررەڭ كېلىدۇ (9-رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: غۇلجا، كۈنەس، شىخەنزە، ماناس قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستىدىكى قىسمى (جىڭجيې) ۋە باشىقى (جىڭجيې باشىقى) ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە باشىقى كۆك ۋاقتىدا ئورۇۋېلىنىپ، يەر ئۈستىدىكى قىسمى ئۇششاق چانىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ ياكى قازاندا قورۇپ،

كومۇرى تەييارلىنىدۇ. باشقىسى سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ، كويىنچە قازاندا قورۇپ كومۇرى تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. تاش بەدەننى تازىلاپ، شامالنى ئالىدۇ، سوغاقنى تارقىتىپ، تارتىشىپ قېلىشنى قايتۇرىدۇ. قورۇلغان كومۇرى قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوغاق شامالدىن بولغان زۇكامدا (مۇزلايدۇ، قىزىيدۇ، بۇرۇن پۈتۈپ قالىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، تەرلىمەيدۇ): جىگجىيى 3 مىسقال، كەۋرەك 3 مىسقال، زىغىر يوپۇرمىقى 3 مىسقال، خام زەنجىۋىل 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) بۇرۇن قاناش، تۇغۇتتىن كېيىن ئېغىز تارتىشىپ قېلىش، پۇت - قولى تارتىشىپ كىرىشىپ قالغاندا: جىگجىيى كومۇرىدىن 2 سەر ئېلىپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكى ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (3) باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىغاندا: جىگجىيى، خام كەجلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق سوقۇپ، كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن چاي بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) ئېشەك يېمى (يەل تاشما)دا: جىگجىيى باشقىدىن 1 سەر ئېلىپ، ئۇۋۇتۇپ قازاندا قورۇپ، لاتا خالتىنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئاغرىق يەرگە سۈرتىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5 — 3 مىسقال.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

بالدىرغان (شىنجاڭ بالدىرغىنى)

藁本 Gao ben (新疆藁本)

(كۆنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، بالدىرغان ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 1.5 مېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. (2) يىلتىزسىمان غولى توغرىسىغا ئۆسكەن بولۇپ، ياپىلاق تۈۋرۈكسىمان شەكىلدە بولىدۇ. ھەر يىلى توغرىسىغا بىر بوغۇم ھاسىل قىلىپ بىر غول چىقىرىدۇ. كونا غولى قۇرۇغاندىن كېيىن بىر توشۇك ئورنى قالىدۇ. پۈتۈن يىلتىزسىمان غولىدا چاچما يىلتىزلار ناھايىتى كوپ بولىدۇ، ئالاھىدە پۇرىقى بار. غولى تىك، ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسكەن، 2 — 3 قايتىلانغان پەيسىمان مۈرەككەپ يوپۇرماق. يوپۇرماق سېپى غىلاپسىمان چوڭىيىپ غولىنى ئوراپ ئالىدۇ. كىچىك يوپۇرماقلىرى پەيسىمان چوڭقۇر يېرىلىدۇ. (4) گۈل رېتى مۈرەككەپ كۈنلۈكسىمان بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈلى كىچىك، رەڭگى ئاق، قوش ئاسماق مېۋىسى كەڭ تۇخۇم شەكىللىك بولىدۇ. بولۇكچە مېۋىسىنىڭ 5 دانە تار قانىتى بولىدۇ (10 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ باغرىلىرىدا، چاتقاللىق، ئورمان بويلىرى، تاغ جىلغىلىرىغا ئوخشاش نەم يەرلەردە ياخشى ئۆسىدۇ. ئاساسەن تيانشاننىڭ تاغلىق رايونلىرىدا، ئىلى رايونىدا كوپ ئۇچرايدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز، كۈز پەسىللىرى كولىۋېلىنىپ، لايلىرى ۋە چاچما يىلتىزلىرىنى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تازىلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، نەملەپ نېپىز كېسىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. سوغاق يەلنى، ھوللۇقنى قايتۇرىدۇ، ئاغرىق باسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوغاق شامالدىن بولغان زۇكامدىكى باش ئاغرىشتا: بالدىرغان 3 مىسقال، كەۋرەك 3 مىسقال، دۇخو 3 مىسقال، بەيجى 2 مىسقال، چۇەنچۇڭ (川芎) 3 مىسقال، جۇيخۇا گۈل 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىشتا: چۇەنچۇڭ 3 مىسقال، بەيجى 3 مىسقال، خام گەج 5 مىسقال، جۇيخۇا گۈلى 5 مىسقال، چياڭخو 3 مىسقال، بالدىرغان 3 مىسقال، جىڭجيې باشىغى 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئاشقازان تۈگۈلۈپ، قوساق قاتتىق ئاغرىغاندا: بالدىرغان 5 مىسقال، ساڭجۇ (苍术) 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) دانىخورەكتە: بالدىرغان، بەيجىنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، يۈز ماي ياساپ يۈزگە سۈرتىلىدۇ.

مىقدارى: 0.8 — 3 مىسقال.

قوشۇمچە: كەڭ يوپۇرماقلىق بالدىرغان (宽叶藁本)

(كۆنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، بالدىرغان ئۇرۇغدىشى)؛

شەكلى شىنجاڭ بالدىرغىنى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ. كىچىك يوپۇرمىغى پەيسىمان تېپىز يېرىلىدۇ. ئۆسۈش ئورنى شىنجاڭ بالدىرغىنى بىلەن ئوخشاش. كوپىنچە تيانشان تاغلىرىدا ئۆسىدۇ. بۇمۇ بالدىرغان قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

سۇڭپىياز

大葱 Da cung

سۇڭپىياز ئېقى (葱白) سۇڭ پىياز ئۇرۇغى (葱子)

تەبىتى: سۇڭپىيازنىڭ تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز بولۇپ، تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقىتىدۇ. يوللارنى ئاچىدۇ. ئۇرۇغىنىڭ تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىققا چوڭ مايىل، زەھەرسىز بولۇپ، جۇڭچى (中气) نى قۇۋۋەتلەپ، ئىسسىققا مايىللاشتۇرىدۇ. باھقا قۇۋۋەت بېرىپ، كوزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تارقىلۇچان زۇكامدا: سۇڭپىياز 3 تال، بەسەي كوتىكى 3 دانە، قوموچ يىلتىزى 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) باللاردىكى سىيگەكتە: سۇڭپىياز 1 تال، گۇڭگۇرت 3 مىسقال، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كىندىككە چاپلىنىدۇ. (3) سۇت بىزى ياللۇغىنىڭ باشلىنىشىدا، غەلۋىرەكتە (ئېغىز ئالمىغانلاردا): سۇڭپىياز 2 تال، ھەسەل 2 سەر، يۇمشاق سوقۇپ كۇنىگە بىر قېتىم يارا ئورنىغا چاپلىنىدۇ، يېيىشكە بولمايدۇ. (4) قىزىل تاشقىرىغا تەپمىگەندە: سۇڭپىيازدىن 1 تال، قارىمۇچتىن 3 دانە ئېلىپ سوقۇپ، قارا شېكەر بىلەن قوشۇپ شىلىمدەك قىلىپ، كوكرەككە ۋە قول-پۇتنىڭ ئالقىنىغا چاپلىنىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇلى: 5 تال سۇڭپىيازنى سوقۇپ كىندىككە چاپلاپ قويىلىدۇ. (5) ئىچتىلام ۋە ئاق خۇنلاردا: سۇڭپىياز ئۇرۇغىنى سوقۇپ، كۇنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (6) رىماتىزىملىق بوغۇم ئاغرىشلىرىدا: سۇڭپىياز 5 مىسقال، ئالتۇنشاخ بىر سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى بۇلاردىن تەڭ مىقتاردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ ياكى ئېزىپ سىرتىدىن چاپلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى تادرىسى

مىقتارى: سۈگپىيازنىڭ ئۇرۇقى 0.5 — 1 مىسقال، سۈگپىياز 2 — 8 تال.

مەنى قىلىنىشى: سۈگپىيازنى ھەسەل، ئەگرى سۇناي، چاگشەن بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بولمايدۇ.

چامغۇر

蔓菁 Man jing

بۇ، مەشھۇر، ئۇزۇقلۇقى يۇقۇرى كوكتات بولۇپ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئوستۇرۇلىدۇ.

تەركىۋى: چامغۇرنىڭ بېشىدا ئاقسىل، ماي، شېكەر، كالتسىي، فوسفور، تومۇر، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2لار بار. يۇقۇرىدىكى ماددىلارنىڭ مىقتارى چامغۇر يوپۇرمىقىدا بېشىغا قارىغاندا كوپرەك بولىدۇ.

تەبىتى: ئىسسىق، زەھەرسىز، تاماق سىڭدۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، يوتەلنى پەسەيتىدۇ، بەدەننى چىڭىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈيدۈك ھەيدەشتە، سېرىق كېسەلدە: قاينىتىپ شىرنىسى ئىچىلىدۇ. قىچىشقاقتا، دو چاقىقاندا: قاينىتىپ سۈيى ئىچىلىدۇ. قارا تەمرەتكىدە (پىلاگىرا كېسىلىدە): چامغۇر تاماقتا سېلىپ يېيىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، چامغۇرنى يېسىمۇ بولىدۇ، ياكى خام بويىچە يېسىمۇ بولىدۇ.

ئوپكە سىلىدە ۋە بەدەن ئاجىزلىقتا: ئوتكۇر پىچاق بىلەن

پىشىپ يېتىلگەن چامغۇرنىڭ كوكىنى تۈۋىدىن كېسىۋېتىپ، يەردە قالغان چامغۇرنىڭ ئۈستىنى قوشۇق بىلەن ئويۇپ، ئۈستىگە قاچا كۆمتۈرۈپ قويىدۇ. ئىككى سوتكىدىن كېيىن چامغۇرنىڭ ئويۇلغان يېرىدە يىغىلغان سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقتاردا قارا شېكەر قوشۇپ (چامغۇر شەربىتى بولىدۇ) ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. شەربىتى ئېلىنغان چامغۇرنى يۇلۇپ ئېلىپ، تاماقتا سېلىپ يېسىمۇ بولىدۇ.

چامغۇرنىڭ ئۇرۇغىمۇ دورا بولىدۇ. بەدەننى چىڭىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش ۋە سۈت كۆپەيتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

كۆلرەڭ ئەمەن

椒蒿 jiao hao

(مۆرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ئەمەن ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 50 - 100 سانتىمېتىر. پۈتۈن تېنىدە تۈكچىلەر بولمايدۇ. (2) غولى تىك، ئۇزۇنىغا سوزۇلغان ئېرىقچىلىرى بار، كوپ شاخلىنىدۇ، رەڭگى سۆسۈن ياكى ساغۇچ يېشىل بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى يوق، تولۇق گىرۋەكلىك يىپسىمان تېمىنە شەكىللىك يوپۇرماق. (4) گۈل رېتى باشسىمان مۆرەككەپ ئومۇم گۈل رېتى بولۇپ تىزىلىدۇ، گۈلى نەيسىمان، رەڭگى سېرىق (11- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئېگىز تاغنىڭ كۈنگەي يان باغرىدا ئۆسىدۇ، گۈچۈك، مۇكاڭ قاتارلىق يەرلەرگە تارقالغان.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە گۈلى ئېچىلىشتىن ئىلگىرى يەر ئۈستى قىسمىنى ئورۇۋېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ئىشلىتىدىغان ۋاقىتتا توغراپ كەسلەيدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، سوغاق يەلنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوغاق يەلدىن بولغان زۇكامدا: كۈلرەڭ ئەمەن 1 - 2 سەر سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سوغاق يەلدىن بولغان زۇكامدىكى يوتەلدە: كۈلرەڭ ئەمەن 5 مىسقال، چاكاندا 1 مىسقال، كىچىك يوپۇرماقلىق سۈزە، چۇۋ-چۇكبۇيا ھەر قايسىسىدىن 2 مىسقالدىن سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 0.5 — 1 سەر.

سىيادان

黑种草 Hei zhong cao

(ئېيىق تاپانلىقلار ئائىلىسى، سىيادان ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) 1 - 2 يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۈك. غولى تىك، ئېگىزلىكى 30 — 60 سانتىمېتىر، كوپ شاخلىنىدۇ. (2) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرمىغى 3 قايتىلانغان پەيسىمان چوڭقۇر يېرىلغان، ھەر بىر يېرىقچە يوپۇرماقچىلىرى يىپسىمان ياكى يىپسىمان تىمىنە شەكىلدە بولىدۇ. (3) گۈلى شېخىنىڭ ئۇچىدا يالغۇز ئۆسىدۇ، رەڭگى ئاق ياكى كوك. غوزا مېۋىسى ئىستاكان شەكىلدە بولىدۇ، پىشقاندا ئۇچى يېرىلىدۇ. ئۇرۇغى كوپ، قارا كېلىدۇ (12- رەسىمگە قاراڭ).

ئوسۇش ئورنى: تېرىپ ئوستۇرىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ياش مايسىسى ۋە ئۇرۇغى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە پۈتۈن قىسمى يىغىۋېلىنىپ، يۇيۇپ تازىلىنىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. كۈز پەسلىدە پىشقان ئۇرۇغى يىغىۋېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ تاسقاپ تازىلىنىدۇ.

تەبىئى: تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل، سوغاق يەلنى تارقىتىدۇ، خۇننى راۋان قىلىپ، قاننى جانلاندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھېيىز كەلمەسلىكتە: سىيادان ئۇرۇغىدىن 100 گرام، ئارپا بېدىيانىدىن 200 گرام ئېلىپ ئۇنىڭ ئۇستىگە 4000 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ، 1000 مىللىلىتىر قالغىچە قاينىتىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ. (2) سوغاق يەلدىن بولغان زۇكام، يوتەلدە: سىيادان ئۇرۇغىدىن 2 — 3 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال.

2) تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقىتىدىغان تەمى ئاچچىق، تەبىتى سوغاققا مايىل دورىلار

(辛凉解表药)

پەربۇن (تار يوپۇرماقلىق پەربۇن) *

柴胡 Chai hu

(كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، پەربۇن ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۈك. 20 - 60 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە ئوسىدۇ. (2) يىلتىزى تىك ئوسىدۇ، قوۋزىقى قارامتۇل خومارەڭلىك بولۇپ، مېيىزلىك پۇراي-

www.uyghurkitap.com

دۇ. غولى سەل «z» ھەرپىگە ئوخشاۋاراق ئېگىلگەن بولۇپ، تۈۋدە تالاسمان ساپاق قالدۇق ئىزلىرى بولىدۇ. (3) بوۋۇرسىغى نىۋۋەتلىشىپ ئۇسىدۇ، يېپىسمان تېمىنە شەكىللىك، تولۇق گىرۋەكلىك يوپۇرماق. (4) گۈل رېتى مۇرەككەپ كۇنلۇكسىمان، گۈللىرى كىچىك ۋە سېرىق رەڭلىك بولىدۇ. مېۋىسى جۈپ ئاسماق مېۋە، رەڭگى قوڭۇر، شەكلى ئۇزۇن سوقۇچاق (13-رەسىمگە قاراڭسۇن).

ئوسۇش ئورنى: تاغنىڭ تەسكەي تەرىپىدە. ئوتلاقلاردا، چاتقاللىقلاردا ياخشى ئۇسىدۇ. ئالتاي تيانشان تاغلىرىنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە قېزىۋېلىپ، لاي تۇپراقلىرىنى تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تولۇق نەمدەپ، يالپاق توغراپ، نەم بويىچە ياكى ئاچچىق سۇ بىلەن قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سەل سوغاق، زەھەرسىز، ئىسسىقنى تارقىتىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئېچىپ ھېيزنى تەڭشەيدۇ. ئۆت بەدەن بىلەن تاش بەدەننى تەڭشەيدۇ. تال ئاشقازان پالېيتىنى كۈتىرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئىسسىق شامالدىن بولغان زۇكامدا: پەرىۋۇن، قېرىقىز ۋە يالپۇزدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) جىگەر ياللۇغىدا: قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 1 سەر، ئوسما يىلتىزى 1.5 سەر پەرىۋۇن 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئوتكۇر ياللۇغىدا: پەرىۋۇن 5 مىسقال. جىنتىيانا 3 مىسقال، ئاق چۈغىزۇق 3 مىسقال، قۇستە 3 مىسقال، خام رەۋەن 3 مىسقال (ئاخىرىدا قوشۇلىدۇ)، تازىلانغان شور 3 مىسقال (ئايرىم ئىچىلىدۇ) سۇدا

قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. كوكلى ئېلىشىپ قۇسقۇچىلارغا: 1 سەر قىزىل تومۇر رۇدىسى قوشۇلىدۇ. كوكرىگى چىڭقالغانلارغا: 3 مىسقالدىن زىسۇ شىخى، تۇرۇپ ئۇرۇغى قوشۇلىدۇ. سىرىق چۇشۇش بولسا 1 سەر قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن، قوشۇلىدۇ (4) كوكرەك پەردە ياللۇغى (قىزىش، ئاغزى قۇرۇش، كوكرەك ئاغرىش) دا: پەربۇن 3 مىسقال، ئۇچقات 5 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 3 مىسقال، مامكاپ 5 مىسقال، ئاق چوغلۇق 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (6) ئاشقازاننىڭ تووۋەنگە چۇشۇپ كېتىشى، سوكى چىقىش، بالا ياتقۇ چىقىشلاردا: پەربۇن 2 مىسقال، كەتىرا 5 مىسقال، ئەينۇلا 3 مىسقال، قانتىپەر 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) جىگەر توسالغۇلىقىدىن ھېيىز تەكشەلمىگەندە: پەربۇن، داڭگۇي، ئاق چوغلۇق، بەيجۇ (白术)، يىمۇساۋلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 3 مىسقال.

---

* ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا يەنە بىرقانچە خىل پەربون بولۇپ، ئۇلارمۇ دورىغا ئىشلىتىلمىدۇ.

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

قېرىقىز

牛蒡 Niu pang

قېرىقىز ئۇرۇغى (牛蒡子) قېرىقىز يىلتىزى (牛蒡根)
قېرىقىز يوپۇرمىغى (牛蒡叶)

باشقا ئاتىلىشى: تۇتۇشقاق

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، قېرىقىز ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، 1 - 2 مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. (2) يىلتىزى توم، كونۇس شەكلىدە بولۇپ، نۇرغۇن چاچما يىلتىزلىرى بولىدۇ. غولى تىك ئۆسۈپ، يۇقۇرى قىسمىدىن شاخلايدۇ. (3) تۈۋىدە ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى ناھايىتى زور، تۇخۇم شەكلىدە بولۇپ، توپلىشىپ ئۆسىدۇ. غولىدىكى يوپۇرماقلىرى كىچىكرەك بولۇپ، نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. ھەممىسىدىلا يوپۇرماق سېپى بولىدۇ. (4) باشسىمان گۈللىرى ئەڭ ئۈچىدا توپلىشىپ ئۆسىدۇ ۋە قىزغۇچ سۆسۈن رەڭلىك بولىدۇ. ئومۇم ئورىغۇچىسى شار شەكلىدە بولۇپ، ئومۇم ئورىغۇچى يوپۇرماقچىلىرىنىڭ ئۇچى ئىلمەك يىڭنىسىمان بولىدۇ. مېۋىسى ئورۇق مېۋە، شەكلى ئۇزۇن، تەتۈر تۇخۇمسىمان، رەڭگى كۈلرەڭ قوڭۇر (14 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئېتىز - ئېرىق بويلىرىدا، يول بويلىرىدىكى ئوتلۇق جايلاردا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە يېرىدە تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا مۇۋىسى (قىرىقىز ئۈرۈغى)، يىلتىزى (قىرىقىز يىلتىزى) ۋە يوپۇرماقلىرى (قىرىقىز يوپۇرمىقى) ئىشلىتىلىدۇ. مۇۋىسىنى كۈز پەسلىدە پىشقاندىن كېيىن يىغىۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، سورۇپ تازىلاپ خام پېتى ياكى قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزى ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە قېزىۋېلىنىپ، ئاپ-تاپتا قۇرۇتۇلۇپ، تولۇق نەمدىلىپ يالپاق توغرىلىدۇ. يوپۇرمىغى ياز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىنىپ شۇ بويىچە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىغىراق ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز بولۇپ، ئىسسىق شامالنى تارقىتىدۇ، ئۆپكىنى يايرىتىپ، قىزىلنى تەپكۈزىدۇ. يۇتقۇچقا ئارام بېرىپ زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) زۇكام، يوتەل، يۇتقۇچ ئىششىقلىرىدا: قىرىقىز ئۈرۈغى 3 مىسقال، قۇڭغۇراقگۈل 3 مىسقال، جىگجىپ 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) قىزىل باشلىنىشتا (ئەسۇلەر تېز چىقماي، گال ئاغرىپ، ئۈنى پۈتۈپ قالغاندا): قىرىقىز ئۈرۈغى 1 مىسقال، يالپۇز 1 مىسقال، يۇلغۇن 4 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ياشانغان كىشىلەرنىڭ گوش - ئۇستىخانلىرى ئاغرىغاندا: قىرىقىز يىلتىزىدىن 4 سەر، خام ئەگرى سۇ-ناي 4 سەر، قورۇلغان سېرىق پۈرچاق يېرىم جىڭ، ئاق هاراق 2 جىڭ بولارنى 6 كۈن چىلاپ قويۇپ، شامىسىنى سۈزۈپ تاشلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم 10 مىللىلىتىردىن ئاچ قوساققا ئىچىلىدۇ. (4) باش-يۈز ئىششىپ قالغاندا: 3 مىسقال قىرىقىز يىلتىزى سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) سۈت بېزى ياللۇغىدا: 3 مىسقال قىرىقىز يوپۇر-مىغى (هول يوپۇرماق 1 سەر) سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (6) پوقاقتا: 4 مىسقال قىرىقىز يىلتىزى سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى

ئۇنى چىكىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىرلىقى 3 مىسقالدىن كۇمۇلاچ ياساپ، كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر كۇمۇلاچ يېيىلىدۇ.

مىقتارى: 1 – 3 مىسقال.

يۇلغۇن (كوپ شاخلىق يۇلغۇن)*

西河柳 Xi he liu (多枝柽柳)

(يۇلغۇن ئائىلىسى، يۇلغۇن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال ياكى كىچىك دەرەخ بولۇپ، كوپىنچە 3 – 5 مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. كوپ شاخلىنىدۇ، شاخچىلىرى ئىنچىكە ئاجىز كېلىدۇ. (2) يوپۇرمىغى تەڭگىسىمان، زىچ تىزىلغان بولىدۇ. (3) گۈلى ھال رەڭدە بولىدۇ (15– رەسىمگە قاراڭلار).

ئۆسۈش ئورنى: تۈزلەڭلىكتىكى دەريا ۋادىلىرىدا، قۇملۇقنىڭ چەتلىرىدە، شورلۇق جاڭگاللاردا ياخشى ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە يېرىدە بار.

يىغىش تەييارلاش: يۇمران يوپۇرماقلىق شاخلىرى دورا بولىدۇ. گۈللەشتىن بۇرۇن يىغىۋېلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، توغراپ قويۇلىدۇ.

* ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا يۇلغۇننىڭ تۈرى ئىنتايىن كوپ، تارقىلىشى بەك كەڭرى بولۇپ، ھەممىسىلا دورا بولىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تۇزلۇغراق تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زە-
ھەرسىز. تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقىتىپ، قىزىلنى سىرتقا
تەپكۈزىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قىزىل سىرتقا تەپمىگەندە: يۇلغۇن
3 مىسقال، يالپۇز 2 مىسقال، چاكاندا 7 فۇڭ، سۇدا
قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى 3 مىسقال يۇلغۇن سۇدا قاينىتىپ
ئىچىلىدۇ. (2) تارقىلۇچان زۇكامدا: يۇلغۇن 3 مىسقال، ئۆژمە يو-
پۇرمىقى 3 مىسقال، خام زەنجىۋىل 3 پارچە سۇدا قاينىتىپ ئىچى-
لىدۇ. (3) تېرە قىچىشىشتا: يۇلغۇن 3 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال،
خام چۇچۇكبويا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى سوقۇپ قايناقسۇ
بىلەن ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 – 2 مىسقال.

يالپۇز

薄荷 Bo he

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، يالپۇز ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك،
ئېگىزلىكى 10 – 80 سانتىمېتىر، بەزىدە بىر مېتىرغا قەدەر
ئۆسىدۇ. سالقىن، مېيزىلىك، خۇشپۇراق كېلىپ تۇرىدۇ. (2) غولى
تۆت قىرلىق، ئىچى كاۋاك ۋە بوغۇملۇق بولىدۇ. (3) يوپۇر-
ماقلىرى ئۇدۇل ئۆسكەن، كەڭ تېمنەسىمان ياكى سوقۇچاق بولۇپ،
گىرۋەكلىرى ھەرە چىشسىمان بولىدۇ. (4) گۈلى كىچىك، كال-
پۇكسىمان، سۈسنە ياكى سۇس قىزىل رەڭلىك بولۇپ، غولنىڭ

يۇقۇرى قىسمىدىكى يوپۇرماق قولتۇقلىرىدىن ئايلانما بولۇپ ئۆسىدۇ (16 — رەسىمگە قاراڭ).

ئوسۇش ئورنى: تاغلاردىكى دەريا ۋادىلىرى، تۈزلەڭلىكتىكى ئېرىق - ئۆستەڭ بويلىرىدا ياخشى ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە يېرىدە بار. تېرىپ ئۆستۈرۈلىدىغانلىرىمۇ بار.

يىغىپ تەييارلاش: يەر ئۈستىدىكى قىسمى دورا بولىدۇ. ياز پەسلىدە چېچەكلەشتىن بۇرۇن يىغىۋېلىنىپ، سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىتى سوغاقتا مايىل، زەھەرسىز، تاش بەدەندىكى ئەللەتلەرنى چىقىرىپ، ئىسسىقنى تارقىتىدۇ، يەلنى تارقىتىپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، يۆتەلۈچقا ئارام بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئىسسىق شامالىلىق زۇكام (بەدەن قىزىپ، باش ئاغرىش، گال ئىششىش، ئېغىز قۇرۇش) دا: يالپۇز 1 مىسقال، كەۋرەك 1.5 مىسقال، جىگجىگە 1.5 مىسقال، ئۈچقات 2 مىسقال، قوڭغۇراقگۈل 1 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) قىزىلنىڭ باشلىنىشىدا قىزىپ يوتەلگەندە: يالپۇز 1 مىسقال، ئۈژمە يوپۇرمىغى 3 مىسقال، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 2 مىسقال، قېرىقىز ئۇرۇقى (ئېزىلگەن) 2 مىسقال، پەربۇن 2 مىسقال، قوڭغۇراقگۈل 1 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

جۈيخۇاگۈل

菊花 Jü hua

جۈيخۇا يوپۇرمىغى (菊叶)

ئۆسۈش ئورنى: رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا ئوس-تۇرۇلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: ئاق جۈيخۇا ياكى سېرىق جۈيخۇا-نىڭ گۈل رېتى ۋە يوپۇرماقلىرى دورا بولىدۇ. قىراۋ چۈشۈشنىڭ ئالدى - كەينىدە، گۈللىرى باراقسان بولۇپ ئېچىلغاندا يىغىۋېلى-نىپ ئاپتاپتا ياكى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇلىدۇ. گوڭگۇرت بىلەن ئىسلاپ ئاقارتىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدىغانلىرىمۇ بولىدۇ. يوپۇرمىغى باراقسان ئۆسۈۋاتقان چاغدا، يىغىۋېلىنىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: گۈلنىڭ تەمى قىرىقراق تاتلىق، تەبىئىتى سەل سوغاق، زەھەرسىز، يەلنى تارقىتىپ ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدۇ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، جىگەرنى ساپلاشتۇرۇپ، كوزنى روشەنلەشتۇرىدۇ. يوپۇر-مىغىنىڭ تەمى قىرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز بولۇپ، يالىلۇغنى تارقىتىپ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئىسسىق شاماللىق زۇكامنىڭ باش-لىرىدا: ئۈژمە يوپۇرمىغى 3 مىسقال، جۈيخۇا گۈلى 2 مىسقال، ئو-رۇك مېغىزى 2 مىسقال، ليەنچياۋ 2 مىسقال، يالپۇز 1 مىسقال، قۇڭغۇراقگۈل 2 مىسقال، چۈچۈكبويا 1 مىسقال، قومۇش يىلتىزى

2 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) يۇقۇرى قان بېسىم-نىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە: ئاق جۈيخۇا گۈلى 4 مىسقال، يازغانچى 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا 1 سەر ئاق قىچىنى سۇدا قاينىتىپ، ھەر كۈنى كەچقۇرۇن پۇت يۇ-يۇلىدۇ. (3) كوز بىرىكتۇرگۇچى پەردىنىڭ ئۇتكۇر ياللۇغىدا: جۈيخۇا گۈلى 3 مىسقال، ئوغرى تىكەن 2 مىسقال، قىرىق بوغۇم 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئاق جۈيخۇا گۈلى ۋە ئۈزمە يوپۇرمىقىدىن 1 سەر-دىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ھورلۇتۇپ يۇيۇلىدۇ. (4) چىقان-نىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە: جۈيخۇا گۈلى، بىنەپشە، ماماكاپ، ئۈچقاتلارنىڭ ھەر-بىرىدىن 1 سەردىن ئېلىپ (ياكى 5 مىسقال ئۇسما يىلتىزى قوشۇلىدۇ) سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقتاردىكى يېڭى ئاق جۈيخۇا گۈلىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ، تىلپىي ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ قويىلىدۇ ياكى مۇۋاپىق مىقتاردىكى يېڭى جۈيخۇا گۈلىنى سوقۇپ قاتتىق تومۇرلىرىنى چىقىرىۋېتىپ ئاغرىق ئورۇنغا چاپلىنىدۇ ياكى قۇرۇق جۈيخۇا يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ چاپلاپ قويۇلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال

جـامـكا

浮萍 Fu ping

باشقا ئاتىلىشى: پاقا ئوتى

(جامكا ئائىلىسى، جامكا ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) سۇدا ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، سۇنىڭ يۈزىدە لەيلەپ ئۆسىدۇ، بىر تال تالاسىمان يىلتىزى بـو- لىدۇ. (2) يوپۇرمىقى تۇخۇمسىمان، سوقۇچاغراق ياكى ئۇزۇن يۇ- مۇلاق، يېشىل رەڭلىك بولۇپ، ئىككى يۈزى سىلىق تۇكسىز كېلـ- دۇ (17 – رەسىمگە قاراڭسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: كول، شالـلىق ۋە سازلىقلاردا يـاخشى ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: ھەممە قىسمى دورا بـولىدۇ. يـاز، كـۈز مـەزگىللىرىدە سۈزۈۋېلىپ تازىلاپ، يۇيۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىتى سوغاق، زەھەرسىز، تەر- لەتمەش ئارقىلىق تاش بەدەندىكى ئىللەتـلەرنى تـارقىتىدۇ، سۇلارنى راۋان قىلىپ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. يېقىنقى يىللاردىكى خەۋەرلەردە تۇغۇتتىن ساقلىنىشتا ئۈنۈم بېرىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئىسسىق شاماللىق زۇكام (قىزىيدىغان، تەرلىمەيدىغان)، ئېشەك يېمى (يەل تاشما)، قىزىـلىنىڭ سىرتقا تەپـ- مەسلىكىدە: جامكا، يالپۇز، قىرىقىز ئۇرۇغىنىڭ ھەر - بىرىدىن 2 مىسـ- قال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئاياقلارغا چۇشكەن ئـا-

دەتتەكى سۇ ئىششىقلىرىدا، سۇيدۇك راۋان بولماسلىقتا: جامكا 2 مىسقال، كوك كاۋا شوپىگى 1 سەر، تاۋۇز شوپىگى 2 سەر سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) تۇغۇتتىن ساقلىنىشتا: سوسۇن جامكا (قىزىل جامكا) 1 سەر، قىزىل قىچا 2 سەر، شاپتول مېغىزى 3 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال، ئېزىپ چېكىلەنگەن ھەسەل بىلەن قوشۇپ 1 مىسقالدىن كۇمۇلاچ ياساپ، ھېيىزدىن كېيىن 3 كۈنگىچە، كۈنىگە 2 قېتىمدىن ھەر قېتىمدا 2 كۇمۇلاچ قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن 3 ئاي (3 قېتىملىق ھېيىزدىن كېيىن) ئۇدا ئىچىلسە، 3 يىلدىن 5 يىلغا قەدەر تۇغۇتتىن ساقلىنىشقا بولىدۇ ياكى سوسىن جامكا 1 سەر، قىزىل قىچا 2 سەر ئېزىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ 1 مىسقالدىن كۇمۇلاچ قىلىپ، يۇقۇرقى ئۇسۇل بىلەن ئىچىلسە 3 يىلغىچە تۇغۇتتىن ساقلىنىشقا بولىدۇ.

مىقتارى: 1 — 2 مىسقال.

قوشۇمچە: سوسۇن جامكا (紫葳) بۇ بىر قانچىسى بىر يەرگە توپلىشىپ ئۆسۈش بىلەن پەرقلىنىدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۈستى يۈزى يېشىل، كەينى قارامتۇل قىزىل ياكى سوسۇن رەڭدە بولىدۇ، يوپۇرماقلىرى تۈۋىدە توپلىشىپ ئۆسىدۇ. بۇ چاچما يىلتىزلىق بولۇپ، جامكا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

قىرىق بوغۇم

木贼 Mu zei

(قىرىق بوغۇم ئائىلىسى، قىرىق بوغۇم ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۇسۇملۇك، ئېگىزلىكى 30 - 80 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، توپلىشىپ

ئۆسىدۇ، شاخلانمايدۇ، بوغۇمى روشەن، غولىنىڭ ئىچى كاۋاك بولۇپ، بوغۇمىدا تەڭگىسىمان يوپۇرماقلىرى ئايلانما بولۇپ ئۆسۈپ، غولغا مەھكەم يېپىشىپ تۇرىدۇ. (3) ئۈچىدا قارامتۇل خوما رەڭلىك ئۈچلۇق سپورا خالتاباشىغى بولىدۇ (18- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ باغرىدىكى چوپلۇك، ئورمانلىق، دەريا بويلىرى قاتارلىق نەم جايلاردا ياخشى ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە جايىدا بار.

يىغىپ تەييارلاش: يەر ئۈستىدىكى قىسمى دورا بولىدۇ. ياز، كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىنىپ، تۇغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى سەل قىرىغراق تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل زەھەرسىز. ئىسسىق شامالنى تارقىتىدۇ، كوزگە ئۆسكەن قىزىل گۆشنى ياندۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) كوز بىرىكتۇرگۈچى پەردىنىڭ ياللۇغىدا. قىرىق بوغۇم، ئۈژمە يوپۇرمىغى، جۈيخۇا گۈلى، ماماكاپىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) كوز مۈڭگۈزلۈك پەردەياللۇغى، شامالداپ ياشاڭغۇراشلاردا: قىرىق بوغۇم 3 مىسقال، جۈيخۇا گۈلى 3 مىسقال، ساڭجۇ (苍术) 2 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) تىراخومىدا: قىرىق بوغۇم 2 مىسقال، زەمچە 1 مىسقال، كوكتاش 1 مىسقال، مامىرانچىن 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ كوز ھوردۇتۇپ يۇيۇلىدۇ، (4) ياپىلاق سوگەل ۋە مەڭلەردە: مۇۋاپىق مىقتاردىكى قىرىق بوغۇمنى سۇدا قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ ۋە قۇرۇق بويىچە سۈركىلىدۇ. (5) سوگى چىقىشتا: مۇۋاپىق مىقتاردىكى قىرىق بوغۇمنى سوقۇپ تالقان قىلىپ سىرتىدىن چاپلىنىدۇ. (6) چوڭ تە-

رەتتىن قان كەلگەندە ۋە بۇۋاسىردىن قان چىققانلاردا: ئادەتتىكى مىقتارى بويىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

مىقتارى: 1.5 — 3 مىسقال.

سۇزە (كىچىك يوپۇرماقلىق سۇزە)

小叶薄荷 Xiao ye bo he

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، سۇزە ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 15 — 30 سانتىمېتىر. پۈتۈن ئۆسۈملۈكتىن كۈچلۈك يالپۇز پۇرىقى كېلىپ تۇرىدۇ. (2) يىلتىزى يوغانلانغان تۈۋىدىن ئۆسىدۇ. (3) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسكەن بولۇپ، ئۇزۇنچاق دوگىلەك ياكى كەڭ تېمىنە شەكىلدە، تولۇق گىرۋەكلىك كېلىدۇ. (4) گۈل رېتى باشسىمان بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ. رەڭگى كوكۇش سوسۇن، شەكلى كالپوكقا ئوخشايدۇ. ئىككى تال ئاتىلىقى گۈل تاجىسىدىن سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ (19— رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: پەس تاغلاردا، نەم يەرلەردە ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يەر ئۈستىدىكى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. يازلىقى ئورۇۋېلىپ، توغراپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈيقۇسىزلىق، يۈرەك ئېغىش، سوغەك يۆمشاپ كىتىش (راخىت)، ئەرلىك جىنسى ئاجىزلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. رايونىمىزنىڭ يېزا ئىگىلىك، چارۋىچىلىق رايونلىرىدا سۆزەنى يالپۇز ئورنىدىمۇ ئىشلىتىدۇ.

مىقتارى: 5 — 6 مىسقال.

ياتما قوتۇر ئوت

平卧糙草 Ping wo zao cao

(بوتاكوز ئائىلىسى، قوتۇر ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. (2) غولى يىپقا ئوخشاش ئىنچىكە بولۇپ، يەر بېغىرلاپ ئۆسىدۇ. شالاڭ ئۇششاق تىكەنلىك تۈكچىلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سوقۇچاق ياكى ئۇزۇنراق تۇخۇم شەكلىدە كېلىدۇ، تۈۋى قىسمى تەدرىجى تارىيىپ ساپاققا ئايلىنىدۇ. يوپۇرمىغىنىڭ ئالدى - كەينى ۋە گىرۋىكىدە ئۇششاق تىكەنلىك تۈكچىلىرى بولىدۇ. (4) گۈلى ئۇششاق، كۆك ۋە ئاق بولۇپ، كوپىنچە يوپۇرماق قولتۇغىدىن ئۆسىدۇ، سېپى قىسقا، كاسا يوپۇرماقچىلىرى يىغىلىۋالغان بولۇپ، مىۋىلىگەندە چوڭىيىدۇ، شەكلى خۇددى تومۇر تىكەنگە ئوخشايدۇ. 4 تال ئۇششاق قاتتىق مىۋىسى بولۇپ، كاسا يوپۇرماقچىلىرى ئىچىدە يوشۇرۇنۇپ تۇرىدۇ. (20- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: يول بويلىرى، ئوچۇق داللاردا، پەس تاغ باغرىلىرىدىكى ئوت - چۆپلەر ئارىسىدا بولىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىنىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ ياكى باغلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، تاش بەدەندىكى ئىسسىقنى تازىلايدۇ، يوتەل توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: زۇكام قىزىتمىسى، يوتەل، كوكرەك ئاغرىشلاردا: پۈتۈن قىسمىدىن 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 5 مىسقال — 1 سەر.

2. يوتەل توختاتقۇچي، دەم سىقىشنى باسقۇچى ۋە بەلغەم يۇمشاتقۇچى دورىلار

(止咳平喘祛痰药)

بۇ دورىلار يوتەلنى توختىتىپ، دەم سىقىشنى بېسىپ، بەلغەم سۇيۇقلۇقلىرىنى چىقىرىدۇ. يوتەل توختاتقۇچى دورىلار يوتەلنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. دەم سىقىشنى باسقۇچى دورىلار كاناييچىلاردىكى سىقىلىشنى يېشىدۇ، ئاجراتمىلارنى ئازايتىدۇ، بەلغەم يۇمشاتقۇچى دورىلار بەلغەمنىڭ چىقىرىلىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ياكى كاناييچىلارنىڭ ئاجراتمىلىرىنى تىزگىنلەيدۇ.

1) يوتەل توختاتقۇچى ۋە دەم سىقىشنى باسقۇچى دورىلار

(止咳平喘药)

ئاچچىق ئۈرۈك مېغىزى

苦杏仁 Ku xing ren

چىقىش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ. ئاساسەن جەنۇبى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: ئاچچىق ئۈرۈكنىڭ مېغىزىنى ئېلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتقاندىن كېيىن، مېغىزنىڭ سىرتىدىكى پوستى فورۇلۇپ،

پۇرلەشكىچە قايناقسۇدا تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئېلىپ سوغاق سۇغا سېلىپ پوستى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئاپتاپتا سېلىپ قۇرۇتۇپ، سورۇپ تازىلىغاندىن كېيىن قازانغا سېلىپ ئازراق سارغايغىچە قورۇلىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل، ئازراق زەھەرلىك! يۆتەل توختىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، دەم سىقىشنى باسىدۇ ۋە ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) زۇكام، يۆتەل، دەم سىقىشتا: ئۆرۈك مېغىزى 3 مىسقال، بىرىتانىيە قارا ئەندىزى 3 مىسقال، قۇشقۇراقگۈل 2 مىسقال، چۈچۈكبويا 2 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۆپكىدە ئىسسىق بولۇپ، يۆتەل، بەلغەم كۆپ بولغاندا: ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى، ئۆرۈك مېغىزى ھەر بىرىدىن 3 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ياشانغان، ئاغرىقتىن قوپقان كىشىلەر، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاجىزلىق، ئىچى قېتىشلاردا: ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، قارىغاي مېغىزى، ئارچا مېغىزى، باۋا قارائۆرۈك مېغىزلىرىنى يەنچىپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆمۈلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. (4) شاپاق يارىسى (چاچراتقۇ) دا: ئۆرۈك مېغىزىنى قارايغانغا قەدەر قورۇپ، يەنچىپ تالقانلاپ كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. (5) جىنسى يول تامچە قۇرۇت كېسىلىدە: پوستى سويۇلمىغان ئۆرۈك مېغىزىدىن 1 سەر ئېلىپ (سوقۇپ)، ئۇنىڭغا 2 سەر سۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ شىرىسىنى سىقىپ چىقىرىپ، ئاق داكىنى ئۇنىڭغا چىلاپ، جىنسى يولغا تىقىپ 3 سائەت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئېلىپ تاشلىنىدۇ. (6) سوزۇلما خاراكتېرلىك سورەلمە جىگەر ياللۇغىدا: ئۆرۈك مېغىزى 1 سەر، خام شاپتۇل مېغىزى 1 سەر، زىرىق 3 مىسقال، ئۈژمە 5 مىسقال، يەنچىپ ئوماچ شەكلىگە كەلتۈرۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 30 دانە كۆمۈلاچ ياساپ،

www.uyghurkitap.com

ھەر قېتىمدا 2 كۈمۈلاچتىن كۈنىگە 3 قېتىم يېيىلىدۇ. (7) زىققىدا: چاكاندا، فۇخەيشى (浮海石) ھەر بىرىدىن 0.8 مىسقال، قورىغان ئۆرۈك مېغىزى 0.5 مىسقال، خام گەج 1.5 مىسقال، كوپىگى دەريا 0.3 مىسقال، شازاندىرا (五味子) چۈچۈكبۈيىنىڭ ھەر بىرىدىن 0.4 مىسقالدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تابلىتكا ياساپ، ھەر قېتىمدا 4 تابلىتكىدىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5 — 3 مىسقال.

قوشۇمچە: تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى (甜杏仁): تەمى تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز، ئۆپكىنى بوشىتىدۇ، ئۈچەيىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. زەئىپلىك يوتەلدە كوپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن زەھەرلىنىپ قالسا، ئۆرۈك قوۋزىقىدىن (قېلىن قوۋزىقىنى سويۇۋېتىپ) 4 سەر سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

ئۈژمە (ئاق ئۈژمە)

桑 Sang

ئۈژمە يىلتىز ئاق پوستى (桑白皮) ئۈژمە يوپۇرمىقى (霜桑叶) ئۈژمە شېخى (桑枝) ۋاسالغۇ (桑椹)

باشقا ئاتىلىشى: جۇجەم

(ئۈژمە ئاگىلىسى، ئۈژمە ئۇرۇغدىشى)

ئوسۇش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تىكىپ ئوستۇرۇلىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭدا كوپرەك تارقالغان.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن ئۆژمە يىلتىزىنىڭ پوستى (ئۆژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى)، يۇمران نوتىسى (ئۆژمە شېخى)، يوپۇرمىغى (ئۆژمە يوپۇرمىغى)، ۋاسالغۇ (ئۆژمە مېۋىسى) ئىشلىتىلىدۇ. ئۆژمە يىلتىزىنىڭ پوستى: توت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە كولاپ ئېلىنسا بولىدۇ. ئەتىياز، كۈز پەسلىدە كولاپ ئېلىنغىنى ياخشىراق. قېلىن پوستىنى قىرىپ تاشلاپ، قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئۆژمە شېخى: ئەتىياز پەسلىدە يۇمران نوتىسىنى كېسىپ ئېلىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئۆژمە يوپۇرمىغى: قىرو چۈشكەندىن كېيىن چۈشۈپ كەتكەن يوپۇرمىغى (غازىڭى) يىغىۋېلىنىپ، سالقىن ئورۇندا قۇرۇتۇلىدۇ. ۋاسالغۇ: پىشىش ئالدىدا ئۈزۈۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: ئۆژمە يىلتىزىنىڭ پوستى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز، ئۆپكىدىكى ئىسسىقنى چىقىرىپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، دەم سىقىلغاننى باسىدۇ، ھۆللۈكنى ھەيدەپ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. ئۆژمە يوپۇرمىغى: تەمى تاتلىغراق قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز، يەلنى تارقىتىپ ئىسسىقلىقنى چۈشۈرىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ. ۋاسالغۇ: تەمى تاتلىغراق چۈچۈمەل، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، قاننى تولۇقلايدۇ. ئۆژمە شېخى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. رېماتىزىمنى داۋالايدۇ، بوغۇملارنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بالىلاردىكى يۆتەلدە: ئۆژمە يوپۇرمىغى 1 مىسقال، سوغۇگۈل 1 مىسقال، ئاق تۆرۈپ 2 سەر، نەشپۈت 1 دانە، ئاق شېكەر 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. (2) كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئوتكۇر ياللۇغىدا: يېڭى ئۆژمە يوپۇرمىغىدىن يېرىم جىڭ ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە ئاغرىق كۆزنى ھوردىتىپ يۇيۇلىدۇ. (3)

كانايچىلارنىڭ سوزۇلما ياللۇغىدا، يوتەل، دەم سىقىشتا: ئۈژمە يىلـ
تىزىنىڭ ئاق پوستى 5 مىسقال، زىسۇ ئۇرۇغى 3 مىسقال، خام چۇـ
چۇكبۇيا 2 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) قۇساقتا سۇ
يىغىلىش، ئىششىقلاردا: ئۈژمە يىلتىزىنىڭ پوستى 5 مىسقال، خام
زەنجىۋىل پوستى 3 مىسقال، تاۋۇز شوپىگى 1 سەر، تەرخەمەك شوـ
پىگى 1 سەر، كوك كاۋا شوپىگى 1 سەر سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىـ
دۇ. (5) يۇقۇرى قان بېسىمىدا: ئۈژمە شېخىدىن 3 - 4 مىسقال،
سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ھەم ئۈژمە شېخى، ئۈژمە يوپۇرمىغى، يىموساۋ
ئۇرۇغى ھەر بىرىدىن 1 سەر ئېلىپ قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى
بىر قېتىم يېرىم سائەت پۇت يۇيۇلىدۇ. (6) رېماتىزىملىق پۇت
ئاغرىشتا: ئۈژمە شېخى 1 جىڭ، يۇلغۇن 1 سەر قاينىتىپ سوۋۇتۇلـ
غاندىن كېيىن شامىسىنى ئېلىۋېتىپ 1 سەر ھەسەل قوشۇپ سۇس
ئوتتا قاينىتىپ مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ھەر قېتىمدا 4 مىسقال،
كۈندە 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (7) نېرۋا ئاجىزلىقى،
ئۇيقۇسىزلىق، قان ئازلىقتا: ۋاسالغۇ، خام ئەگرى سۇناي ھەر بىرىـ
دىن 5 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: ئۈژمە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۈژمە شېخى 2 — 5
مىسقال، ئۈژمە يوپۇرمىغى 2 — 4 مىسقال، ۋاسالغۇ 3 — 5 مىسقال.

تەڭگە يوپۇرماق گۈلى

款冬花 Kuan dong hua

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، تەڭگە يوپۇرماق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۇك، ئېـ
گىزلىگى تەخمىنەن 30 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزسىمان غولى توغـ

رىسىغا ئوسكەن، ئىنچىكە ئۇزۇن بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى تېگىدىن توپلىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرماق سېپى ئۇزۇن، دۈگىلەك يۈرەك شە-كىلدە، گىرۋىكى دولقۇنسىمان چىشلىق، يوپۇرماق يۈزى قارامتۇل يېشىل، دۈمبىسىدە زىچ ئاق تۈكلەر بولىدۇ. (4) گۈل شېخىنى تۈكلۈك تۈكلەر قاپلاپ تۇرىدۇ. 10 نەچچە دانە ئورىغۇچى يوپۇرماقلىرى غولىدا نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈل بىخى كۆزدە شەكىللىنىپ، باش باھاردا چېچەكلەيدۇ. گۈل رەتى باشسىمان بولۇپ ئۇچىدا ئۆسىدۇ، رەڭگى سېرىق، گۈل غۇنچىسى جىگەررەڭ بولىدۇ (21-رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغلىق دەريا ۋادىلىرىدا، ئورمانلىقلارنىڭ ئاياقلىرىدىكى نەملىك ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. ئالتاي ۋە تيانشاننىڭ تاغ-لىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ. كۈنەس، تارباغاتاي، گۈچۈڭ، باي قا-تارلىق جايلاردا كۆپرەك تارقالغان.

يىغىش تەييارلاش: دورا ئۈچۈن گۈل غۇنچىسى ئىشلى-تىلىدۇ. باش باھاردا، توپىدىن چىقماي تۇرغان مەزگىلىدە گۈل غۇنچىسىنى كولىۋېلىپ، تۇپىلىرىنى تازىلاپ، گۈل سېپىنى ئېلىۋېتىپ، سالقىندا قۇرۇتۇپ (رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، سۇدا يۇ-ماسلىق ۋە قول بىلەن تۇتماسلىق كېرەك) خام پېتى ياكى ھەسەل قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز، ئۆپكىنى يۇمشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆپكە سىلى، قۇرۇق يۆتەلدە: تەڭگە يوپۇرماق 3 مىسقال، شاقا قول 5 مىسقال، سوغو گۈل يىلتىزى 3 مىسقال، ئىشلەنگەن پىيا دەرىخى يوپۇرمىقى 4 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) كانايچىلارنىڭ سوزۇلما ياللۇغىدا: سوغوگۈل 5 مىسقال، تەڭگە يوپۇرماق 5 مىسقال، ئۆرۈك مېغىزى 5

مىسقال، ناۋات 1 سەر ھەممىسىنى تالقانلاپ ھەر قېتىمدا 8 فۇڭدىن، تاماقتىن كېيىن قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (3) ئۆپكە سىلىدىن بولغان يوتەلدە، قان تۈكۈرۈشتە: تەگكە يوپۇرماق 3 مىسقال، قوقانگۈل 3 مىسقال، ئىشەك يىلىمى 3 مىسقال، شاقاقۇل 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) يوتەلدە، دەم سىقىلغاندا: تەگكە يوپۇرماق 3 مىسقال، ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى 3 مىسقال، خام گەج 3 مىسقال، چاكاندا 2 مىسقال، زىغىر ئۇرۇغى 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

لىگۈا ئۇرۇغى (ئاق لىگۈا)*

甜瓜子 Tian gua zi (白梨瓜)

(甜瓜蒂) لىگۈا ساپىقى

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن بۇنىڭ ساپىقى (لىگۈا ساپىقى، ئاچچىق قەلەمپۇر) ۋە ئۇرۇغى (لىگۈا ئۇرۇغى، مېغىزى) ئىشلىتىلىدۇ. لىگۈا پىشقاندىن كېيىن ئۈزۈۋېلىپ، ساپىقى ۋە ئۇرۇغىنى يىغىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇدۇ.

تەبىئىتى: لىگۈا ئۇرۇغى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز، ئۆپكىنى بوشىتىپ، بەلغەمنى چىقىرىدۇ، ئۈچەينى سىلىقلايدۇ. لىگۈا ساپىقى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، ئازراق زەھەرلىك؛ قۇستۇرىدۇ، سېرىقلىقنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما كاناي ياللۇغى، يوتەل، ئېغىز

* ئەسكەرتىش: بۇيەردە يېزىلغان خەنسۇچە نامى 甜瓜 (تيەنگۇا) قوغۇننى ئەمەس، لىگۈانى كورسىتىدۇ.

قۇرۇش، چوڭ تەرەتنىڭ ياخشى راۋان بولماسلىقىدا: لىگۇا ئۇرۇقىدىن 2 سەرنى يەنچىپ تالقانلاپ ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) ئۆتكۈر، سوزۇلما جىگەر ياللۇغىدا، جىگەر قېتىشتا: جىنتىيانا 6 سەر، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 1.5 سەر، تاغ دېنى 6 مىسقال، پەربۇن 8 مىسقال، لىگۇا سايپىغى 3 مىسقال، يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەربىرى 1.5 مىسقال كېلىدىغان كۇمۇلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 1 كۇمۇلاچتىن، كۈنىگە 3 قېتىم يېيىلىدۇ. (3) گەدەنگە تەكرار چىقىدىغان چىقاندا: لىگۇا سايپىغىدىن 7 دانە ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، يەنچىپ تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. (4) ئۇقۇشماسلىقتىن زەھەرلىك ماددىلارنى يەۋالغاندا: لىگۇا سايپىغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ ئوتتا قاخلاپ قۇرۇتۇپ، يانچىپ تالقانلاپ ئىچىلسە قۇستۇرىدۇ. (5) زورۇقۇشتىن بولغان بەل ئاغرىقىدا: لىگۇا ئۇرۇقىدىن (قورۇلغان) 4 سەرنى يەنچىپ، ھەر قېتىمدا 5 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 2 مىسقال.

قوڭغۇراقگۈل

桔梗 Jie geng

(قوڭغۇراقگۈللۈكلەر ئائىلىسى، قوڭغۇراقگۈل ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30-90 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى يوغان، ئەتلىك

تۈۋرۈكسىمان، (3) غولى تىك، بىر تال ياكى بىرنەچچە شاخلىق بولىدۇ. (4) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۈسكەن بولۇپ، تۇخۇم ياكى تۇخۇمسىمان تېمىنە شەكلىدە، گىرۋىكى ھەرە چىشسىمان كېلىدۇ. يىلتىز قىسمىغا يېقىن يوپۇرماقلىرى يوغانراق بولۇپ، ئۇدۇل ياكى ئايلانما بولۇپ ئۈسىدۇ. (5) ئومۇم گۈل رېتى ئۇچىدا ئۈسىدۇ، گۈلى سوسۇن رەڭدە، شەكلى قۇڭغۇراققا ئوخشايدۇ. مېۋىسى غوزىغا ئوخشىغان شار شەكلىدە بولۇپ، ئۇرۇغى كوپ بولىدۇ (22 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: چىرىندىلىق توپا ۋە قۇملۇق جايلاردا ئۈسىدۇ. ئۇرۇغى تېرىش ئارقىلىق كوپەيتىلىدۇ. ئېلى قاتارلىق جايلاردا تېرىپ ئوستۇرۇلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۇچۇن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە كولاپ ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، ساپال پارچىسى بىلەن سىرتقى پوستىنى قىرىپ تاشلاپ، نېپىز ياپىلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىتى: تەمى قېرىغىراق ئاچچىق، تەبىتى ئازراق ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز، ئوپكىدىكى سوغاقنى تارقىتىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىپ، يوتەل توختىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، يىرىڭنى چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) كانايچىنىڭ ئوتكۇر، سوزۇلما ياللۇغىدا: قوڭغۇراقگۈل 2 مىسقال، مەرزەنجۇش 3 مىسقال، ئۇرۇك مېغىزى 2 مىسقال، جىزمۇ (知母) 2 مىسقال، كەرمان 1.5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) كانايچىلارنىڭ سوزۇلما ياللۇغىدا: قوڭغۇراقگۈل، سوغۇ گۈل، گۈل سامساق، زىسۇ يوپۇرمىقى، ئەينۇلا لارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 سەر ئېلىپ، ئىككى قېتىم قاينىتىپ، سۈزۈپ، 10 جىڭ قالغاندا ئۇنىڭغا 2 جىڭ قارا شېكەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 15 - 20 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. (3) گال ھەم تاماقنىڭ سوزۇلما ياللۇغىدا، بادامسىمان بەزياللۇغىدا: قوڭغۇراقگۈل 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، قېرىقىز ئۇرۇغى 3 مىسقال،

www.uyghurkitap.com

ئۇسما يىلتىزى 3 مىسقال، يەر تۇزغىنى 2 مىسقال، قايناتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىغىدا: قۇڭغۇراقگۈل 3 مىسقال، قوچاق قول 1 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، كوك كاۋا ئۇرۇغى 5 مىسقال، سوغو گۈل 2 مىسقال، ئۈچقات پىلىكى (ياكى گۈلى) 5 مىسقال، تەسۋى قوناق مېغىزى 3 مىسقال، چوپچۇكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 3 مىسقال.

برىتانىيە قارائەندىزى

旋复花 Xuan fu hua

برىتانىيە قارائەندىزىنىڭ يەر ئۈستى قىسمى (金沸草)

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، قارائەندىز ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 20 — 60 سانتىمېتىر، يۇقۇرقى قىسمى شاخلانغان، ھەممە يېرىدە زىچ ئۆسكەن ئاق تۈكلەر بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن بولۇپ، تېمىنە شەكلىدە، يوپۇرماقنىڭ تۈۋى قىسمى كېڭىيىپ، غولنى يېرىم ئوراپ تۇرىدۇ، يوپۇرماق گىرۋىگى تولۇق ياكى تېيىز چىشلىق بولىدۇ. (3) باشسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈل رېتى ئوگزەسىمان تىزىلغان، گۈللىرى ئالتۇن سېرىق رەڭدە. مېۋىسى ئۇرۇق، ئىنچىكە-كىچىك كېلىدۇ، مېۋىسىنىڭ ئاق تاجىسىمان تۈكلىرى بولىدۇ (23-رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئېرىق-ئۆستەڭ، يول بويلىرى، ئېتىز قىرلىرى قاتارلىق نەم ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا گۈلى (برىتانىيە قارائەندىزى) ۋە يەر ئۈستىدىكى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز - كۈز پەسىللىرىدە يېڭى چېچەكلىگەن ۋاقىتتا، گۈل باشاقلىرىنى ئۈزۈپ ئېلىپ، غول يوپۇرماقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئوتىنىڭ ئۈزىنى چېچەكلىمەستىن بۇرۇن ئۈزۈپ ئېلىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تۇزلۇق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، ئازراق زەھەرلىك؛ برىتانىيە قارائەندىزى دەم سىقىشنى باسىدۇ، سۈيۈقلۇقنى ھەيدەيدۇ، ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ. ئوتىنىڭ ھوللۇكىنى راۋان قىلىش تەسىرى گۈلىگە قارىغاندا كۈچلۈك بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما كاناي ياللۇغىدا، يوتەلدە، بەلغەم كوپەيگەندە: برىتانىيە قارائەندىزى 3 مىسقال، ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى 3 مىسقال، زىسۇ ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئۈرۈك مېغىزى 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) كوكرىكى سىقىلىش، بەلغەملىق دەم سىقىلىشلاردا: برىتانىيە قارائەندىزى 3 مىسقال، زىسۇ ئۇرۇغى ۋە شېخى ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقال، ئۈرۈك مېغىزى 3 مىسقال، ئاچچىق تاۋۇز 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئاشقازان نېرۋاپائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى (ھىق تۇتۇش، كېكىرىش، تاماق يېيىش) دا: برىتانىيە قارائەندىزى 3 مىسقال، قىزىل تومۇر رۇدىسى 3 مىسقال، ئىشلەنگەن بەنشيا 2 مىسقال، قان تېپەر 2 مىسقال، خام چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، خام زەنجىۋىل 3 ياپراق، چىلان 5 دانە (توغراپ) سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال (لاتىغا ئوراپ سۇدا قاينىتىلىدۇ).

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

يۇلتۇزگۇل (ئالتاي يۇلتۇزگۇلى)

紫菀 Zi wan (阿勒泰紫菀)

(ھۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، يۇلتۇز گۈل ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۇسۇملۈك، ئېگىزلىكى 30 — 50 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى كوپ تارماقلارغا بولۇنگەن، غولى كوپ بولۇپ، تۆۋەندىن شاخلايدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى يوق، ئىنچىكە ـ ئۇزۇن، تولۇق گىرۋەكلىك. (4) باش ـ سىمان گۈل رەتى شاخنىڭ ئۇچىدا يالغۇز ئۆسىدۇ، ئەتراپىدىكى گۈللىرى تىلسىمان گۈل بولۇپ، رەڭگى سۆس سوسۇن، ئوتتۇردىكى گۈللىرى نەيچىسىمان گۈل بولۇپ، رەڭگى سېرىق. مېۋىسى ئورۇق، ياپىلاق كېلىدۇ (24 ـ رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: پەس، قۇرغاق تاغ باغرىدا، يول ياقە ـ لىرىدا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ۋە يىلتىز بويۇنى ئىشلىتىلىدۇ. يەر ئۈستىدىكى غولى ۋە پۈتۈن ئوت قىسمىنى ئىشلە ـ تىدىغانلارمۇ بار.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز، سۇغاقنى تارقىتىپ، ئۆپكىنى بوشىتىدۇ، دەم سىقىشنى بېسىپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، يوتەلنى توختىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) مەنپىلىكى ئاجىزلىقىدىن بولغان قان تۈكۈرۈشتە: يۇلتۇزگۇل، ئەينۇلا، جىزمۇ، گولسامساقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىغىدا، سىل زەئىپلىكىدىن بولغان يوتەلدە: يۇلتۇز ـ گۈل 3 مىسقال، سوغۇگۈل 3 مىسقال، جىزمۇ 3 مىسقال، ئېشەك يىلمى 2 مىسقال (ۋاستىلىق ئېرىتىپ)، چۇچۇكبويا 2 مىسقال،

قوڭغۇراقگۈل 2 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) سوزۇلما كاناي ياللۇغىدا: يۇلتۇزگۈل، تەڭگە يوپۇرماق، ئورۇك مېغىزى، ھەر بىرىدىن 3 مىسقال، چۈچۈك بۇيىدىن 2 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5 — 3 مىسقال.

قوشۇمچە: (1) چوڭ يوپۇرماقلىق ياۋا قوقانگۈل (大叶櫜吾)

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ياۋا قوقانگۈل ئۇرۇغىدىشى):

كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۈك، ئېگىزلىكى 1.5 مېتىر، زىچ چاچما يىلتىزى بولۇپ، تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇزۇن دۈگىلەك، گىرۋىكى دولقۇنسىمان چىشلىق بولىدۇ؛ غولىدىكى يوپۇر- ماقلىرى غولنى يېرىم ئوراپ تۇرىدۇ. باششىمان گۈل رېتى تىزىد- لىپ ئومۇمگۈل رېتىنى ھاسىل قىلىدۇ، رەڭگى سېرىق، بۇنىڭ يىلتىزى يۇلتۇزگۈل ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ (25 - رەسىمگە قاراڭ).

(2) تاغ يۇلتۇز گۈلى (高山紫菀) (مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ياۋا قوقانگۈل ئۇرۇغىدىشى) بۇنىڭ شەكلى يۇلتۇزگۈلگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ يۇلتۇز گۈلدىن ئاساسىي پەرقى شۇكى، ئېگىزلىكى تەخمىنەن 15 - 25 سانتىمېتىر كېلىدۇ، بۇ سامان غول- لۇق ئوسۇملۈك بولۇپ، گۈلى يالغۇز ئوسىدۇ، ئوسۇملۈك تېنىدە يېرىك تۈكلەر بولىدۇ، ئېگىز تاغلاردا ئوسىدۇ.

(3) ئوقيا يوپۇرماقلىق ياۋا قوقانگۈل (箭叶櫜吾)

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ياۋا قوقانگۈل ئۇرۇغىدىشى):

ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا چوڭ يوپۇرماقلىق ياۋا قوقانگۈلنىڭ يەر ئۈستىدىكى قىسمى نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، قوساق كوپۈشلەردە كۈنىگە 3 مىسقالدىن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئوسۇملۈك، 60 - 100 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. تۈۋدە ئۆسكەن يوپۇرماقلىرىنىڭ سېپى ئۇزۇن، شەكلى ئوقياسىمان، گىرۋەكلىرى ھەرەچىشسىمان بولىدۇ. باشسىمان گۈل رېتى شېخىنىڭ ئۇچىدا شالاڭ ئومۇمى گۈل رېتىنى ھاسىل قىلىدۇ، گۈلى سېرىق، يىلتىزى توم كەلگەن چاچما يىلتىز بولۇپ، يۇلتۇزگۈل ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

چاغىر چاي

岩白菜 Yan bai cai

(قارىقات ئائىلىسى، چاغىر چاي ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غولluq ئوسۇملۈك، ئېگىزلىكى 30 - 60 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزسىمان غولى توم، يوغان بولۇپ، توغرىسىغا ئۆسىدۇ، ئۈنىڭدا تەڭگىسىمان يوپۇرماق سېپىنىڭ ئىزلىرى بار، رەڭگى قېنىق بېغىرەڭ. غولى تىك، پۈتۈن ئوسۇملۈك تېنى سىلىق بولىدۇ. (3) تۈۋدىكى يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرماق ئالقىنى تېرىلەشكەن، يوپۇرمىقىنىڭ شەكلى دۈگىلەك، سېپى بولىدۇ، سېپىنىڭ تۈۋى كېڭىيىپ، غولىنى يېرىم ئوراپ تۇرىدۇ، يوپۇرماق تومۇرلىرى روشەن، گىرۋىكى ئىنچىكە ھەرەچىشسىمان كېلىدۇ. (4) كونۇسسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، 5 تال گۈل تاجى ياپرىقى بولۇپ، دەسلەپتە ئاق ئېچىلىپ، تېزلىكتە قىزغۇچ سوسۇنغا ئۆزگىرىدۇ، غۇنچە شەكىللىك مېۋە بېرىدۇ (26 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تىك قىيالاردىكى نەملىك تاش يېرىقلىرىدا ئۆسىدۇ. ئالتاينىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورا ئۈچۈن پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. كۈزدە يىغىپ ئېلىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرغىراق ئاچچىق، تەبىئىتى موتىدىل، قان توختۇتۇپ، گۆش ئۆستۈرىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلاپ، ئىچى سۈرۈشنى توختۇتىدۇ. ھېيزنى تەڭشەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، ئاشقازان ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، قان ئارىلاش تەرەت كەلگەندە: چاغىر چايىنى سوقۇپ، ھەر قېتىم 2 مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) ھېيىز ئاغرىتىپ كېلىش، ھېيىز توختاپ قېلىش، ھېيىز تەڭشەلمەسلىك، بالياتقۇنىڭ پائالىيەتچان قاناشلىرىدا: چاغىر چاي 3 - 5 مىسقال سۇدا قايناتتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئۆپكە سىلىدىكى قان قوسۇش، قان تۈكۈرۈش، بۇرنى قاناش، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرى قانىغاندا: چاغىرچايىنى سوقۇپ، ھەر قېتىم 1 - 1.5 مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

سەبرە

芦荟 Lu hui

سەبرە سۈقتۇرى (芦荟汁)

باشقا ئاتىلىشى: ئالوي.

(پىياز ئائىلىسى، سەبرە ئۆرۈمىدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق گوشلۇك سامان غولۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، 10 - 60 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. (2) يوپۇرمىغى خەنجەرسىمان، گىرۋەكلىرىدە چىشسىمان تىكەنلىرى بولىدۇ، رەڭگى يېشىل، يۇمران چېغىدا ئاق ئۇنغا ئوخشاش ماددا قاپلاپ تۇرىدۇ، يوپۇرماقلىرى غولىدا زىچراق جايلىشىدۇ. (3) گۈل سايىغى

يوپۇرماق ئارىلىرىدىن ئۆسىدۇ. گۈللىرى كوپ، رەڭگى سېرىق بولۇپ، يۇقۇرى قىسمىغا توپلىشىپ ئومىزمىسى گۈل رېتىمىنى ھاسىل قىلىدۇ. غوزا شەكىللىك مىۋىسى ئۈچ بۇرجەك شەكلىدە بولۇپ، پىشقاندا يېرىلىدۇ (27- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: باغ - ھويلىلاردا تەشتەكتە ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: غول يوپۇرمىغى ۋە شىرنىسى (سەبرە سۇقتۇرى) دورا بولىدۇ، كوپىنچە ھول بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئتى: تەمى قىرىق، تەبىئتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىچنى سۈردۈرىدۇ، مەددە چۈشۈرىدۇ، يەوتەل توختىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىش ناچارلىغى، سا- زاڭسىمان مەددە، قەۋزىيەت ۋە چىش ئاغرىقلىرىدا: 3 فۇڭدىن 1 مىسقالغا قەدەر سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) زىققىدا: ھول سەبرەنى ئېزىپ، سۇيىنى (سەبرە سۇقتۇرىنى) كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 5 – 7 مىللىلىتىردىن شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ. (3) يارىلىنىپ قا- نىغاندا: سەبرەنىڭ ھول يوپۇرمىغىنى سىقىپ قانىغان جايغا بېسىلى- دۇ. (4) كانايچە ياللۇغىدا: سەبرە سۇقتۇرىدىن $\frac{1}{3}$ ھەسسە، ھەسەل- دىن $\frac{1}{3}$ ھەسسە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا كاۋاۋچىن سۇيىدىن قو- شۇپ، ئارىلاشما سۇيۇقلۇق تەييارلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 3 فۇڭدىن 1 مىسقالغىچە. سىرتقا ئوز لايىغىدا ئىشلىتىلىدۇ.

مەرزەنجۇش (تولۇق يوپۇرماقلىق مەرزەنجۇش)

青兰 Qing lan (全叶青兰)

باشقا ئاتىلىشى: جوخوت

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، مەرزەنجۇش ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۈك، غولىنىڭ تۈۋى قىسمى ياغاچلاشقان بولۇپ كوپ شاخلىنىدۇ. ئىگىزلىگى 10-60 سانتىمېتىر، غولى تورت قىرلىق بولۇپ، پۈتۈن تېنى خۇشبوي پۇرايدۇ. يۇقۇرقى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئوسىدۇ، تۆۋەن قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى ئادەتتە ئايلانما بولۇپ ئوسىدۇ. يوپۇرماقنىڭ شەكلى تېمىنەسىمان ياكى تۇخۇمسىمان تېمىنە شەكىلدە، تولۇق گىرۋەكلىك، يوپۇرماق ئالقىنى سىلىق ياكى شالاڭ تۈكلۈك بولىدۇ، يوپۇرمىغىنىڭ ئۇزۇنلۇغى 1-3 سانتىمېتىر، كەڭلىگى 0.4-0.8 سانتىمېتىر كېلىدۇ. گۈل رېتى مۇرەككەپ كونۇسسىمان، گۈل تاجىسى كالپۇكسىمان بولۇپ، رەڭگى هاۋارەڭ سوسۇن كېلىدۇ. ئاتىلىغى 4 تال، گۈل كاسىسا ياپرىغى 5 كە يېرىلغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىرى سەل چوڭراق بولىدۇ، گۈل كاسىسا يېرىقچە ياپراقلىرىنىڭ ئارىسىدا سوگەلگە ئوخشىغان ئېنىق ئوسۇكلىرى بولىدۇ (28-رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: تاغ ئېتەكلىرىدىكى يايلاقلاردا ئوسىدۇ. شىمالىي شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. يازدا گۈللىرى تولۇق ئېچىلغان ۋاقتىدا يىغىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ

تەبىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل. يوتەلنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

توختىتىپ دېمى سىقىلىشنى باسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىدا: مەرزەنجۇشتىن 15 گرام ئېلىپ، ئۈستىگە 100 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، ئىككى قېتىم قاينىتىپ، 30 مىللىلىتىر قالغىچە قويۇلدۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

قوشۇمچە: ھەر خىل يوپۇرماقلىق مەرزەنجۇش (昇叶青兰) (كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، مەرزەنجۇش ئۇرۇقدىشى):

كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى يەرگە يېتىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى تۇخۇمسىمان، ئۇدۇل ئۆسىدۇ. گۈلى سېرىق رەڭدە بولۇپ، غولىنىڭ ئۇچىدا زىچ توپلىشىپ باشاقسىمان شەكىلنى ئالىدۇ. بۇ كۆپىنچە تېغىنىڭ يۇقىرى قىسمىنىڭ كۈنگەي ئېتەكلىرىدە ئۆسىدۇ. بۇنىڭ ئىشلىتىلىشى مەرزەنجۇشقا ئوخشايدۇ (29 – رەسىمگە قاراڭسۇن).

مازاربيون (ئالتاي مازاربيونى)

瑞香 Rui xiang (阿勒泰瑞香)

(مازاربيون ئائىلىسى، مازاربيون ئورۇقدىشى)

تونۇش: بۇ كىچىك چاتقال بولۇپ، غولى تىك ئۆسىدۇ، ئېگىزلىكى 40—120 سانتىمېتىر، قېرى شاخلىرىنىڭ رەڭگى كۆلرەڭ قوڭۇر، يۇمران شاخلىرىنىڭ رەڭگى قىزغۇچ، بىغىرەڭ كېلىدۇ. يوپۇرماقلىرى يۇمران شاخلىرىنىڭ ئۇچىغا توپلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى تەتۈر تېمىنەسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك، سېپى يوق بولۇپ، خوددى سوگەت يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. چەكلىك كۈنلۈكسىمان

گۈل رېتى يۇمران شاخلىرىنىڭ ئۇچىدا ئۆسىدۇ. ئادەتتە بىر گۈل رېتىدە 3 تىن 5 كىچە گۈللىرى بولىدۇ. گۈل تاجىسى ئاق، شەكلى رومكىغا ئوخشايدۇ، ئۈستىدىكى قىسمى 4 كە يېرىلغان. ئاتىلىغى 8 تال بولۇپ، گۈل تاجىسىغا يېپىشىپ، ئىككى ئايلانما بولۇپ جايلاشقان. مېۋىسى شىرلىك ئۇچكىلىك مېۋە، شەكلى شارسىمان بولۇپ، پىشقاندا قارىيىدۇ، بىر تال ئۇرۇغى بولىدۇ. (30-رەسىمگە قارالسۇن)

ئۆسۈش ئورنى: تاغ ئېتەكلىرىدە، چاتقاللىقلاردا ئۆسىدۇ. ئىلى، ئالتاي تاغلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يوپۇرمىقى بىلەن قوۋزىقى ئىشلىتىلىدۇ. يازدا قوۋزىقى بىلەن يوپۇرمىقىنى يىغىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىق، زەھەرلىك! بۇ تەلنى توختىتىپ، دېمىسىقلىشىنى باسىدۇ، تەرلىتىپ تاش بەدەندىكى ئىللەتلەرنى تارقىتىدۇ، ئاشقازان ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) كانىي يالۇغىدا: مازارىيون قوۋزىقى (يوپۇرمىقى) دىن 1 گرام، زۇفادىن 2 گرام ئېلىپ سۇدا قايناتىپ كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. (2) شامالداپ زۇكام بولغاندا: مازارىيون قوۋزىقى (يوپۇرمىقى) دىن 1 گرام، كىچىك يوپۇرماقلىق سۆزەدىن 2 گرام ئېلىپ سۇدا قايناتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئاشقازان ئاغرىغاندا: مازارىيون قوۋزىقى 1 گرام، ئارچا يوپۇرمىقى 2 گرام، كىچىك يوپۇرماقلىق سۆزە 2 گرام سۇدا قايناتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 0.5—1 گرام.

ئەسكەرتىش: ئەگەر دورا ئىچىش جەريانىدا ماغدۇرسىزلىنىش ياكى بېشى قېيىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلسە، دورا مىقدارىنى ئازايتىش ياكى ئىچىشنى توختىتىش كېرەك.

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

تەرتىز

台尔台孜 Tai er tai zi

(كىرىسىت گۈللۈكلەر ئائىلىسى، دېسىلفاق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: بىر يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، غولى تىك، ئېگىزلىگى 50 – 80 سانتىمېتىر. يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. تۆۋەن قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى 1 دىن 2 گىچە قايتىلانغان پەيسى-مان يېرىلغان، يوپۇرماق سېپى بولىدۇ. يۇقۇرى قىسمىدىكى يوپۇر-ماقلىرى بىر قېتىم يېرىلغان ياكى نولۇق گىرۋەكلىك، سېپى قىسقا بولىدۇ. گۈل رېتى ئومۇمى گۈل رېتى شەكلىدە، گۈل تاجىسى كىرىست شەكلىدە، رەڭگى سۇس قىزغۇچ سۆسۈن كېلىدۇ. مېۋىسى قىسقا مۈڭگۈزلۈك مېۋە، شەكلى سوقۇچاق ياپىلاغراق، ئالدىنقى ئۇچى ئويمانىراق بولىدۇ. ئۇرۇغى ئىككى تال بولۇپ، شەكلى يۈرەككە ئوخشاۋ-راق كېتىدۇ. رەڭگى بېغىرەڭ كېلىدۇ (31 – رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئىلى رايونىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئۇرۇغى ئىشلىتىلىدۇ. كۈزدە پىشىپ يېتىلگەندە يىغىۋېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى موتىدىل، بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىدا: تەرتىزدىن 1 كىلو، سازاڭ تالقىنىدىن يېرىم كىلو ئېلىپ، تەرتىزنى سۇس ئوتتا قاخلاپ قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن سازاڭ تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 1.5 گرامدىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.

زۇفا

神香草 Shen xiang cao

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، زۇفا ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، غولىنىڭ تۈۋى ياغاچلاشقان، پۈتۈن تېنىدىن خۇشپۇراق چىقىپ تۇرىدۇ. غولى تۈۋىدىن شاخلىنىپ يانتۇ ئۆسىدۇ. ئېگىزلىكى 20 - 40 سانتىمېتىر، رەۋاج تاپمىغان شېخى ئادەتتە يوپۇرماق قولتۇغىدىن ئۆسىدۇ. يو- پۇرمىقى سىداق، ئاددى يوپۇرماق بولۇپ، ئۇدۇل ئۆسىدۇ. شەكلى تار يىپسىمان كېلىدۇ. يوپۇرماق ئۇچىدا يىڭنىسىمان تىكىنى بولىدۇ. ئالدى تەرە- پىنىڭ رەڭگى يېشىل، كەينى تەرىپىنىڭ رەڭگى سۇس يېشىل، گۈللىرى زىچ، سانى كۆپ بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈل كاسىسى كانايسىمان بولۇپ، 5 كە يېرىلغان گۈل تاجىسى قوش كالپۇكسىمان، يۇقىرى كالپۇكى 2 گە يېرىلغان. شەكلى دىقماق تۇخۇمسىمان، تۆۋەنكى كالپۇكى 3 كە يېرىل- غان، رەڭگى ھاۋارەڭ كۆك كېلىدۇ. ئاتىلىقى 4 تال بولۇپ 2 سى گۈل تاجىسىدىن چىقىپ تۇرىدۇ.

ئۆسۈش ئورنى: تاشلىق تاغ جىلغىلىرىدا ئۆسىدۇ. تيانشان، ئالتاي تاغلىرىدىن تېپىلىدۇ (32 - رەسىمگە قاراڭ).

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا بەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. يازدا ۋە كۈزدە يىغىۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق يوتەلنى توختىتىپ دېمى سىقىلىشنى، باسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كاناي ياللۇغىدا، زىققىغا ۋە باشقا يوتەللەرگە پايدا قىلىدۇ. زۇفانىڭ ئۆزىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىشكە ياكى ھەسەل ۋە ئەنجۈر بىلەن بىرگە قاينىتىپ ئىچىشكە بولىدۇ. قاتتىق دېمى سىقىلىپ تىك ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشكىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

2) ئىسسىق بەلغەمنى يۇمشاتقۇچى دورىلار

(清化热痰药)

سوغۇگۈل (ئەلى سوغۇگۈلى)

贝母 Bei mu (伊贝母)

باشقا ئاتىلىشى بېيمۇ، ھەششە تول ھەجەل

(پىياز ئائىلىسى، سوغۇگۈل ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 20 - 50 سانتىمېتىر. (2) يەر ئاستىدا تەڭگىسىمان غولى بولىدۇ، شەكلى يۇمۇلاق، تۇخۇمسىمان. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، بەزىلىرىنىڭ يۇقىرى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، سېپى بولمايدۇ. تۆۋەنكى قىسمىنىڭ يوپۇرماقلىرى كەڭ تىپىنە شەكىلدە ھەتتا سوقۇچاق شەكىلدە بولىدۇ، يۇقۇرقى قىسمىنىڭ يوپۇرماقلىرى تار، يىپسىمان شەكىلدە، ھەتتا تىپىنە شەكىلدە بولىدۇ، يوپۇرماق ئۇچى يوگەشمەيدۇ. (4) گۈلى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، شەكلى سوغۇغا ئوخشايدۇ، رەڭگى سېرىق ياكى ئاق يېشىل بولىدۇ. مېۋىسى غوزا مېۋە، ئۇزۇنچاق دۈگىلەك، ئالتە قاناتلىق بولىدۇ (33 - رەسىمگە قاراڭلار).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ باغرىدىكى چىمەنلىكلەردە، قارامتۇل كەلگەن قۇملۇق توپىلاردا ئۆسىدۇ. ئاساسەن ئىلى رايونىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن تەڭگىسىمان غولى ئىشلىتىلىدۇ. 5 -، 6 - ئايلاردا يىغىۋېلىپ، پاكىزە يۇيۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىغراق تاتلىق، تەبىئىتى ئازراق سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقلىقنى ياندۇرۇپ، ئۆپكىنى يۇمشىتىدۇ، يۆتەلنى توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) باللاردىكى كاناي ياللۇغىدا: سوغۇگۈلىدىن 1 مىسقال، نەشپۈتتىن 1 دانە ئېلىپ ئوتتۇرىدىن يېرىپ ئۇرۇغىنى ئېلىۋېتىپ، سوغۇگۈلنى نەشپۈتنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، قايتا جۈپلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا ئىنچىكە ياغاچنى ئوتكۇزۇپ مۇۋاپىق مىقتاردا ناۋات ياكى ھەسەل قوشۇپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈيى ئىچىلىدۇ، نەشپۈت يېيىلىدۇ (بىر قېتىمدا). (2) ئاشقازان يارىسىدا: سوغۇگۈل 1 سەر، كوپۇكى دەريا 3 سەر، چۇچۇكبۇيا 1 سەر، ھەممىسىنى قوشۇپ يۇمشاق تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن، كۈنىگە 3 قېتىم قاينافۇ سىلەن ئىچىلىدۇ. (3) ئوتكۇر كانايچە ياللۇغىدا: سوغۇگۈل 1 مىسقال، ئۈرۈك مېغىزى 5 مىسقال، ھىندى ئوسمىسى (青黛) 3 مىسقال ھەممىسىنى قوشۇپ تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئاق شېكەرسۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) سوزۇلما كاناي ياللۇغىدا: سىچۇەن سوغۇگۈلى ۋە يۇبىشى (月石) نىڭ ھەرقايسىسىدىن ئوخشاش مىقتاردا ئېلىپ، يەنچىپ تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 5 فۇڭدىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. (5) سوزۇلما كانايچە ياللۇغىدا: سوغۇگۈلىدىن 2 مىسقال، ئاچچىق ئۈرۈك مېغىزىدىن (شوپىگى ئېلىنماي خام بويىچە) 4 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقتاردا ھەسەل قوشۇپ، سۇ بىلەن ئىككى دانە كۈمۈلاچ (ئېغىرلىغى 3 مىسقال) تەييارلاپ، بىر كۈمۈلاچتىن كۈنىگە 2 قېتىم يېيىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5 — 3 مىسقال.

قوشۇمچە: (1) فەرغانە سوغۇگۈلى (弗尔干贝母) (پىياز

ئائىلىسى، سوغۇگۈل ئۇرۇغدىشى). نوۋەتتىكى قىسىمدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، شەكلى تار تېمەسىمان بولىدۇ. ئوتتۇرا قىسىمنىڭ يۇقۇرىسىدىكى يوپۇرماقلىرى 3—5 دىن بولۇپ، ئايلانما ئۆسىدۇ. يوپۇرماق شەكلى تار نەيزەسىمان ۋە سىپسىمان بولىدۇ. يوپۇرماقنىڭ ئۇچى يوگىشىپ تۇرىدۇ. گۈلى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، رەڭگى سۇس جىگەرەڭ. مۇنبەت تۇپىلىق تاغ باغرىدىكى جەڭگەللىكلەردە ئۆسىدۇ. شىنجاڭدىكى دېڭىز يۈزىدىن 1500—2600 مېتىر ئېگىزلىكتىكى تاغ رايونلىرىنىڭ ھەممىسىدە ئۆسىدۇ (34- رەسىمگە قاراڭ).

(2) چۆل سوغۇ گۈلى (滩贝母): (پىياز ئائىلىسى، چۆل سوغۇگۈل ئۇرۇغدىشى). ئېگىزلىكى 10—20 سانتىمېتىر، تەڭگىسىمان، غولى سوقۇچاق كېلىدۇ. غولىنىڭ تۆۋەن قىسمى قومغا تەخمىنەن 10 سانتىمېتىر كۆمۈلۈپ تۇرىدۇ، رەڭگى ئاقۇش سېرىق بولىدۇ. يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ياكى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ ئۇچى يوگەشمەيدۇ. گۈلى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ، رەڭگى كۆكۈش، سوسۇن، شەكلى قوڭغۇراقسىمان كېلىدۇ. كۆپىنچە تاغ ئالدىلىرىدا ۋە پەس تاغلارنىڭ ئېتەكلىرىدىكى قۇملۇق تۇپىلاردا ئۆسىدۇ. ئاساسەن قورغاس، چاپچال قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ (35- رەسىمگە قاراڭ).

(3) ئايلانما يوپۇرماقلىق سوغۇ گۈل (轮贝母) (پىياز ئائىلىسى، سوغۇ گۈل ئۇرۇغدىشى). كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 25—30 سانتىمېتىر، يوپۇرمىقى يىپسىمان تېمنە شەكلىدە ياكى گۈلگە يېقىن تۇرغان يوپۇرمىقى يىپسىمان كەلگەن بولۇپ، كۆپىنچە 2-3 ياكى 4 ياپراق ئايلانما بولۇپ ئۆسىدۇ، ئۇچى يوگىمەيش كېلىدۇ، گۈلى بىرتال بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈلىنىڭ شەكلى قوڭغۇراقسىمان. رەڭگى سېرىق كېلىدۇ. يۇقىرىدىكىلەرنىڭ ھەممىسى سوغۇ گۈل نورمىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ (36- رەسىمگە قاراڭ).

www.uyghurkitap.com

ئاچچىق تاۋۇز

瓜蒌 Gua lou

ئاچچىق تاۋۇز شاپىقى (瓜蒌皮)، ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقى (瓜蒌仁)، ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزى تالقىنى (天花粉)

باشقا ئاتىلىشى: ياۋا تاۋۇز.

(كاۋا ئائىلىسى، ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق يامىشىپ پېلەك تارتىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك، ئۇزۇنلۇقى 10 مېتىر. (2) تۈگۈنەك يىلتىزى توم، غولى كۆپ شاخلىنىدۇ، بوغۇمىچ يېپىچىسى يوپۇرماق قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ئۇزۇن سېپى بولىدۇ، شەكلى يۇمىلاقراق ياكى يۈرەكسىمانراق، كۆپىنچە 5—7 ئالقانسىمان چوڭقۇر يېرىلغان، ئاتىلىق بىلەن ئانىلىق ئايرىم تۈپلەردە بولىدۇ، گۈل كاسىسى نەيسىمان، گۈل تاجىسى ئاق، ئۇچى 5كە يېرىلغان، ھەربىر بۆلەكچىنىڭ گىرۋەكلىرى يىپقا ئايلىنىپ كەتكەن. مېۋىسى تۇخۇمسىمان دۈگىلەك كېلىدۇ، پىشقاندا سېرىق رەڭدە بولىدۇ، ئۇرۇقىنىڭ سانى كۆپ، ياپىلاق بولىدۇ (37- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئۇرۇقىنى تېرىش ياكى يىلتىزىنى كۆچۈرۈش ئارقىلىق كۆپەيتىلىدۇ. گۈچۈڭ، تۇرپان، ئىلى، ماناس، خوتەن قاتارلىق جايلاردا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن مېۋىسى (ئاچچىق تاۋۇز)، ئۇرۇقى (ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقى)، مېۋە پوستى (ئاچچىق تاۋۇز شاپىقى)، يىلتىزى (ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزى تالقىنى) ئىشلى-

تىلىدۇ. مېۋىسى كۈزدە پىشقاندا ئۈزۈپ ئېلىنىپ، ئېسىپ قويۇپ سا-يىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاچچىق تاۋۇز شاپىقى، ئۇرۇقى ۋە ئېتىكى ئېلىنىپ، ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقى: ئادەتتە كۈزدە ئۈزۈۋېلىش ۋاقتىدا، شاپىقى يېرىلغانلىرىنى تاللىۋېلىپ ئېتىكى، شاپىقى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇپ، ئىشلىتىش ۋاقتىدا سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزى: باھار، كۈز پەس-لىدە، ئۈچ يىلدىن ئارتۇق ئۆسكەن ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزىنى كولاپ ئېلىپ، يىرىك پوستىنى قىرىپ تاشلاپ، ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇپ، نېپىز ياپىلاپ ئېلىپ قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئاچ-چىق تاۋۇز ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، كوكرەكنى بو-شىتىپ يوتەلنى توختىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ئاچچىق تاۋۇز ئۇ-رۇقى بەدەندىكى قۇرغاقلىقنى يوقىتىدۇ، بەلغەمنى يۇمشىتىدۇ. يىلتىزى-نىڭ تەمى تاتلىق، ئازراق قىرىق، چۈچۈمەل، تەبىئىتى سوغاق، زە-ھەرسىز، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى ياندۇرىدۇ، خىلت پەيدا قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ، يىرىڭنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىدا: ئاچچىق تاۋۇز 4 مىسقال، سوغۇگۇل 3 مىسقال، قوڭغۇراقگۇل 3 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) كوكرەك چىگىقلىپ ئاغ-رىغاندا: ئاچچىق تاۋۇز 1 سەر، پىشقان جۇيزە پوستى 3 مىسقال، قۇستە 2 مىسقال، كۇركۇم 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) سۈت چۈشمەي قالغاندا: ئاچچىق تاۋۇزدىن 1 دانىسى سۇدا قاينىتىلىپ سىرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) سۈت بېزىنىڭ ياللۇغىدا: ئاچچىق تاۋۇز ۋە مامكاپىنىڭ ھەربىرىدىن 1 سەر ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى ئۇچمات ۋە بىنەپشىنىڭ ھەربىردىن

1 سەر قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) شېكەر سىيىش كېسەللىدە: ھول ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزى تالقىنىدىن 3 سەر ئېلىپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (6) تاماق، گال ئاغرىش، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشلاردا: ئاچچىق تاۋۇز شاپىقى 3 مىسقال، ئاق پىلە قۇرۇتى 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق تالقانلاپ، زەنجىۋىل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. (7) غەلۋىرەكنىڭ يېڭى كوتۇرۇلۇپ چىققان ۋاقتىدا: ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ سوقۇپ، ئېزىپ ئاغرىق ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

مىقتارى: ئاچچىق تاۋۇز 2—8 مىسقال، ئاچچىق تاۋۇز شاپىقى 2—4 مىسقال، ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقى، يىلتىزى 2—5 مىسقال.

چېچەن (تيانشان چېچىنى)

花楸 Hua qiou (天山花楸)

باشقا ئاتىلىشى: چاڭگىز

(ئەتىر گۈل ئائىلىسى، چېچەن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان دەرەخ، ئېگىزلىكى 3-5 مېتىر. (2) يوپۇرمىقى تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇر- ماق بولۇپ، قىسقا شاخلىرىنىڭ ئۇچىدا توپلىشىپ ئۆسىدۇ. كىچىك يوپۇرماقلىرى ئادەتتە 11 - 15 پارچە بولۇپ، شەكلى تېمىنىڭگە

ئوخشايدۇ، تۈۋى سىلىق، ئوتتۇرا، يۇقۇرقى قىسمى ھەرەچىشىمان كې-
لىدۇ. (3) ئوگىزىسىمان گۈل رەتى قىسقا شاخلىرىنىڭ ئۇچىدا ئۆ-
سىدۇ. مېۋىسى شارسىمان، قىزىل كېلىدۇ، ئۇچىدا ئادەتتە گۈل كاسى-
سىسى ساقلىنىدۇ (38 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ باغرىدا، ئورمانلىقلاردا ۋەئورماننىڭ چەتلىرىدە ئۆسىدۇ. تيانشان تېغىنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يۇمران شاخلىرى، قوۋ-زىغى، مېۋىسى ئىشلىتىلىدۇ. باز، كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىنىپ، ئاپ-تاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: مېۋىسىنىڭ تەمى تاتلىغىراق قېرىق، تەبىئىتى مو-تەدىل، زەھەرسىز. يۇمران شېخى ۋە قوۋزىغىنىڭ تەمى قېرىق، تە-بىئىتى سوغاق، زەھەرسىز، ھەممىلا قىسمى ئۆپكىنى تازىلاپ، يوتەلنى توختىتىدۇ، تالنى تولۇقلاپ، قۇۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە سىلى، زىققى، يوتەللەر ئۈچۈن؛ ئاشقازان ياللۇغى ئاشقازان ئاغرىقلىرى ئۈچۈن؛ ۋىتامىن A، C لارنىڭ يېتىشمەسلىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: مېۋىسى 1 — 2 سەر. يۇمران شېخى قوۋزىغى 3 — 5 مىسقال.

گۈلسامساق (ياۋا گۈلسامساق)

百合 Bai he (野百合)

باشقا ئاتىلىشى: لىلىگۈل

(پىياز ئائىلىسى، گۈلسامساق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئې- گىزلىكى تەخمىنەن 80 سانتىمېتىر. يەر ئاستىدىكى تەڭگىسىمان غولى يۇمىلاق، تۇخۇمسىمان، ئېتىلىك، سۇس سېرىق رەڭلىك بولىدۇ. يەر ئۈستى غولى بىر تال بولۇپ تىك، سىلىق، تۈكسىز كېلىدۇ. (3) يوپۇرماقلىرى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. ياش مايسا ۋاق- تىدا، ئايلانمىراق ئۆسىدۇ، سېپى بولمايدۇ، تېمىنسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك. (4) گۈلى ئۇچىدا ياكى يوپۇرماقلىرىنىڭ قولتۇغىدا ئۆسىدۇ، رەڭگى سۇس جىگەررەڭ، گۈل تاجى ياپراقچىسى ئارقى- سىغا قايرىلىپ تۇرىدۇ. مېۋىسى غوزامېۋە، شەكلى تەتۈر تۇخۇمسىمان، ئۇزۇنىغا 6 تال قىرى بولىدۇ.

ئۆسۈش ئورنى: تاغ ئورمانلىقلىرىدا، چوپلىك، نەم سايا ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. ئالتاينىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن چىقىدۇ (39- رەسىمگە قاراڭ).

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن تەڭگىچە غولى ئىشلىتى-

لىدۇ. كۆز پەسلىدە يەر ئۈستىدىكى قىسمى سولىشىشقا باشلىغان-
دا كولىنىۋېلىپ، سىرتىنى ئاقلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ ياكى تەگىچە
غولىنىڭ تۈۋىنى ئازراق كېسىۋېتىپ، تەگىچە يارچىلىرىنى ئاجرى-
تىپ، قايناقسۇغا ئاق رەڭگى تۈگىگەنگە قەدەر بېسىپ. ئاندىن
سۈزۈۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتقاندىن كېيىن، خام پېتى ياكى ھەسەل
بىلەن قوشۇپ باساپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. ئۆپ-
كىنى سىلىقلىتىپ، يوتەلنى توختىتىدۇ، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، تېچ-
لاندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بەدەن ئاجىزلىق، يوتەلدە: گۈلسامساق
ۋە چىلاننىڭ ھەر بىرىدىن 1 دانىسى سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.
(2) كانايچە ياللۇغى، يوتەل، دېمى سىقىلىش، ئاۋاز پۈتۈشتە:
گۈلسامساق 5 مىسقال، تەگگە يوپۇرماق 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىلىپ،
ئۇنىڭغا 1 سەر ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ. (3) كانايچىنىڭ كې-
ڭىيىپ كېتىشى، قان تۈكۈرۈشلەردە: گۈلسامساق 5 مىسقال، سۇ ئېلەپ 4 سەر،
خام ئەگىرى سۇناي 4 مىسقال، غاز ئوتى 3 مىسقال، قوڭغۇراقگۈل
3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) نېرۋ ئاجىزلىقى، ئىچى
پۇشۇش، ئۇيقۇسىزلىقلاردا: گۈلسامساق 5 مىسقال، كۆلى ئارچا مې-
غىزى 5 مىسقال، كەرمان 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 2 — 5 مىسقال.

ئەسكەرتىش: ئىلى - ئۈرۈمچى، كۇچا قاتارلىق جايلاردا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدىغان ئىنچكە يوپۇرماقلىق گۈلسامساقمۇ. گۈلسامساق ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

دورىلىق گازۋان

药用倒提壶 Yao yong dao ti hu

(بوتا كوز گالمىسى، گازۋان ئۆرۈغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغۇللۇق ئۆسۈملۈك، ئې-گىزلىكى 40 — 100 سانتىمېتىر. پۈتۈن تېنى قاتتىق تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان. (2) يىلتىزى كونۇس شەكلىدە بولۇپ، قېرىغاندا يېرىم ياغاچلىشىدۇ. پوستى قارامتۇل قوڭۇر. ياش ۋاقتىدا كۆلرەڭ ساغۇچ بولىدۇ، غولى تىك ئۆسىدۇ. (3) يوپۇرمىقى ئۇزۇن سوقۇ-چاق ياكى تەتۈر تۇخۇم شەكلىدە بولىدۇ، تۈۋىدە ئۆسكەن يوپۇر-ماقلىرىنىڭ سېپى ئۇزۇن بولىدۇ؛ غولىدا ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى نو-ۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرماق ئاستىنى كىچىك، سېپى بولماي-دۇ، بىيسىمان تېمىنە شەكىللىك بولىدۇ. (4) ئومۇم گۈل رېتى ئۇ-چىدا ئۆسىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى كوكۇش سوسۇن، مېۋىسى قاتتىق مېۋە، توت دانە زىچ ئۆسكەن تىكىنى بار.

ئۆسۈش ئورنى: تاغلىق دەريا ۋادىلىرىدا، چىمەنلىكلەردە ئۆ-سىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە بار، شىمالىي شىنجاڭدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ (40 - رەسىمگە قاراڭ).

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئە-تىيازدا كولاپ ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، يالپاغلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. مەن-پەئەتلىكنى ئاسراپ، ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، ئىسسىقنى ياندۇرۇپ، يۆ-تەل توختىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) جىگەر ياللۇغى، تولغاق، سۈيدۈك يول يۇقۇملىنىشى، ئاق خۇنلاردا: دورىلىق گازۋان 5 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) مەنپىلىك ئاجىزلىقتىن بولغان يوتۇلۇشلەردە: دورىلىق گازۋاندىن 1 مىسقال گۆشكە قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) زەخىملىنىشتىن قانىغاندا: دورىلىق گازۋاننىڭ يىلتىز پوستىنى سوقۇپ يارىغا سىرتتىن چېپىلىدۇ.

مىقدارى: 3 — 5 مىسقال.

گۈلياسىمان

千日红 Qian ri hong

باشقا ئاتىلىشى: گۈلسىمەن.

(تاجىگۈل ئائىلىسى، گۈلياسىمان ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك. غولى تىك، ئېگىزلىكى 30 — 50 سانتىمېتىر. پۈتۈن تېنىنى كۈمۈشرەڭ، يۇمشاق تۈكچىلەر ئوراپ تۇرىدۇ. (2) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، شەكلى سوقىچاق ياكى ئۇزۇنراق سوقىچاق، گىرۋىكى تولۇق، ئۇچى بىراقلا ئۇچلىنىپ، قىسقا تىكەن ھاسىل قىلىدۇ. (3) باشسىمان گۈل رېتى شار شەكلىدە بولۇپ، غولىنىڭ ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى قىزغۇچ سۆسۈن كېلىدۇ، مېۋىسى كىچىك، ياپىلاغىراق دۈگىلەك شەكىلدە بولىدۇ (41 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا گۈلى ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى ئېچىلغان ۋاقىتتا ئۈزۈۋېلىنىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئازراق تۇزلۇغىراق تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. جىگەرنى مۆتىدىللەشتۈرۈپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان توختىتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى: كۆك يوتەل، زىققى، كۆز خىرەلىشىش، سۈيدۈك ئوبدان راۋان بولماسلىقلاردا: گۈلياسىمان 1 — 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 3 مىسقال.

كەسلەنچۈك

蜥蜴 Xi yi

تونۇش: تېنىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 8 — 25 سانتىمېتىر، رەڭگى توپىرەك قوڭۇر، دۈمبىسىدە ئاق رەڭلىك چىپار سىزىقلىرى بولىدۇ. قورسىقى ئاق، بېشى 3 بۇرجەك، 4 پۇتىنىڭ ھەر قايسىسىدا 5 تىن بارمىقى بولىدۇ، قۇيرۇقى ئۇزۇن. كىملە كەسلەنچۈك سۈپىتىدە دورىغا ئىشلىتىلمەيدۇ (42 - رەسىمگە قارالسۇن).

ياشاش ئورنى: قۇرغاق قۇملۇق يەرلەردە. چۆللەردە، تۈزلەڭلىكلەردە ياشايدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە بار.

يىغىش تەييارلاش: كەسلەنچۈكنىڭ پۈتۈن قىسمى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە تۇتۇۋېلىنىپ، بېشىدىن سىم ئۆتكۈزۈپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تۇزلۇق، تەبىئىتى سوغاق، ئازراق زەھەرلىك! مونەكنى يوقىتىپ، تۈگۈنچىلەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بوبۇن لىمفا سىلى (چاشقان يارىسى) دا: كىچىك كەسلەنچۈكتىن بىر دانە، توخۇ تۇخۇمىدىن بىر دانە ئېلىپ، تۇخۇمنى تېشىپ، ئىچىگە كەسلەنچۈكنى كىرگۈزۈپ، ئاغزىنى جاۋۇر بىلەن ئېتىپ سۇدا پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم يېيىلىدۇ. (2) تۇنقالىق كېسىلىدە: كەسلەنچۈكنى پۇچۇلاپ قورۇتۇپ، سوقۇپ

ئالغان قىلىپ، ھەر كۈنى ئىسردىن كۈندە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. (3) سۈيدۈك ئوبدان راۋان بولماسلىقتا: كەسلەنچۈكتىن 3 دانە، بېشى ئېلىپ تاشلانغان مۈزاي ھېشىدىن 7 تال ئېلىپ، قوشۇپ ئېزىپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، سۇدا قاينىتىپ، 2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچ-لىدۇ. (4) ئۆپكە ئىسسىقىدە: كەسلەنچۈكنى پۇچۇلاپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، باراۋەر مىقداردا تاڭزۇڭزى گۈرۈچىنىڭ ئۇنىنى قوشۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىم 1 - 2 گرامدىن قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قېيىشىر سۈتلۈك ئوتى

狼毒 Lang du

(سۈتلۈك ئوتلار ئائىلىسى، سۈتلۈك ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىز-لىگى 10 — 30 سانتىمېتىر. پۈتۈن تېنىدە ئاق رەڭلىك سۈتى بو-لىدۇ. (2) يىلتىزى كونۇسسىمان، توم، سىرتقى قوۋزىقىنىڭ رەڭگى توپىرەڭ قوڭۇر كېلىدۇ. (3) تۈۋى قىسمىدىكى يوپۇرمىقى ئاچ پور رەڭدە بولۇپ شەكلى تەڭگىچىگە ئوخشايدۇ. (4) ئومۇمى گۈل رېتە-نىڭ 5 - 6 تال شېخى تېگىدە ئايلانما ئۆسكەن يوپۇرماقچا ئوخ-شاش ئورىغۇچى يوپۇرماقچىلىرى بولىدۇ. ھەر شېخىنىڭ ئۇچىدا بەنە 3 تالدىن كىچىك گۈل رېتى سېپى ئۆسۈپ چىقىپ، تېگىدىن بىر جۈپ ئورىغۇچى يوپۇرماق چىقىپ 3 بۇرجەكلىك تۇخۇم شەكلى ھا-لىتىنى ئالىدۇ. ئىستاكانسىمان چەكلىك گۈل رېتى ئۇچىدىن ئۆسىدۇ، گۈلىنىڭ رەڭگى ساغۇچ يېشىل بولىدۇ، مېۋىسى غوزا مېۋە، شەك-لى ياپىلاغىراق يۇمىلاق، 3 قىرلىق بولۇپ، پىشقاندا يېرىلىدۇ (43 - رەسىمگە قاراڭ).

ئوسۇش ئورنى: كوپىنچە يايلاقلاردا، قۇرغاق تاغ باغىرىدا ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. باھار، كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىپ، سىرتقى پوستىنى سويۇۋېتىپ، كېسىپ ياكى پارچىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئاچچىقسۇ بىلەن تەييارلانغان قىيشىر سۇتلۇك ئوتى:

قىيشىر سۇتلۇك ئوتىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇنى تەكشى پۈركەپ (1 جىڭ دورىغا 5 سەر ئاچچىقسۇ پۈركىلىدۇ)، سۇس ئوتتا ئاچچىقسۇ سىڭىپ بولغىچە قۇرۇتۇپ، ئاندىن ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرلىك؛ بەلغەم بوشىتىپ، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرۈپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) لىمفا سىلىدە: قىيشىر سۇتلۇك ئوت يالپىقى ۋە چوڭ چىلاندىن 5 جىڭدىن ئېلىپ، قىيشىر سۇتلۇك ئوتنى قوم ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە سۇ قويۇپ، چوڭ چىلاننى قارايغىچە قاينىتىپ، ئاندىن چىلان ئېلىپ يېيىلىدۇ. دەسلەپ يېگەندە، ھەر قېتىم 10 تالدىن، ھەر كۈنى 3 قېتىم يېيىلىدۇ. ئەگەر يامان تەسىرى بولمىسا، كېيىن ھەر قېتىمدا بىر تالدىن قوشۇپ 20 تالغا يەتكىچە يېيىلىدۇ. ئەگەر يامان تەسىرى (كوڭۇل ئاينىپ قۇسۇش) بولسا ھەر قېتىم 1 ــ 2 تالدىن ئازايتىلىدۇ، تاماقتىن ئىلگىرى يېيىلىدۇ. ئاچچىق تاماق پەرھىز قىلىنىدۇ. ھامىلدار ئاياللار ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. (2) قىچىشقاق، تەمرەتكىدە: قىيشىر سۇتلۇك ئوتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتقا تېڭىلىدۇ.

مىقدارى: 3 ــ 5 فۇڭ، سىرتقا مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

3) سوغاق بەلغەمنى يۇمشاتقۇچى دورىلار

(温化寒痰药)

ئاق قىچا ئۇرۇقى

白芥子 Bai jie zi

باشقا ئاتىلىشى: خەردىل سەپىد

(كىرىست گۈللۈكلەر ئائىلىسى، قىچا ئۇرۇقىدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، غولى شاخلىق، پۈتۈن ئۆسۈملۈك تېنىدە شالاڭ يىرىك تۈكلەر بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، گىرۋەكلىرى پۇرلىشىپ تۇرىدۇ، چوڭقۇر يىرىلغان، تۆۋەندىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى چوڭ، سېپى ئۇزۇن، يۇقۇرقى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى كىچىك، سېپى قىسقا بولىدۇ. (3) ئومۇم گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈلى سېرىق. مېۋىسى ئۇزۇن، مۈڭگۈزلۈك مېۋە بولۇپ، سىرتىدا زىچ قاتتىق تۈكلىرى بولىدۇ. ئۇرۇقى شارسىمان، تەمى ئاچچىق (44-رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: كوپىنچە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورا ئۈچۈن ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ. كۈزدە ئورۇۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئۇرۇقىنى قېقىۋېلىپ، تازىلاپ، خام پېتى ياكى قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ئىشتەيىنى ئېچىپ، سوغاقنى تارقىتىدۇ، قۇۋۋەتنى تەڭشەپ، بەلغەمنى يۇمشىتىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يوتەل - بەلغەملىك، دەم سىقىش، كوكرەك چىڭقىلىپ ئاغرىشلاردا: ئاق قىچا ئۇرۇقى، زىسۇ ئۇرۇقى ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سوزۇلما خاراكتېرلىك يارىلار (فىزارمىغان، ئىششىمىغان) دا: ئاق قىچا ئۇرۇقى 3 مىسقال، پىششىق ئەگرى سۇناي 1 سەر، چاكاندا 2 مىسقال، زەنجىۋىل (پۇچىلانغان) 2 مىسقال، دارچىن 2 مىسقال، بۇغا مۈڭگۈز يېلىمى 3 مىسقال، (سۇ ئارقىلىق ئېرىتىلگەن) چۈچۈك بۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئاق ھاراققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. (3) بالىلاردىكى چوقۇق (گىرىژا) دا: ئاق قىچا ئۇرۇقىدىن 4 سەر ئېلىپ يەنچىپ تالقانلاپ، قايناقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، چىنىنىڭ ئىچىگە سۈركەپ، قورسىقىغا بىر نەچچە قەۋەت قەغەز قويۇپ، قەغەزنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تۆشۈك ئېچىپ، كىندىكنى چىقىرىپ، ئۈستىگە چىنە ئىسسىق پېتى كۆمتۈرۈپ قويۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن چىنىنى ئىسسىق سۇغا سېلىپ قىزىتىپ يەنە كۆمتۈرۈپ قويۇلىدۇ. (4) ھامىلدارلىقتىكى يۇقۇرى قان بېسىمىدا: ئاق قىچا ئۇرۇقىدىن 1 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ھەر ئاخشىمى ئىككى پۇتىنى چىلاپ يۇيۇلىدۇ. (5) زىققە، سوزۇلما كانايچە ياللۇغىدا: ئاق قىچا ئۇرۇقى ۋە ئاسارۇننىڭ ھەر بىرىدىن 7 مىسقال، يۈەنخۇ (元胡) ۋە گەنسۈي سۈتلۈك نوتىسىنىڭ ھەر بىرىدىن 4 مىسقال ئېلىپ، بۇلارنى يەنچىپ تالقانلاپ 3 كە بۆلۈپ، سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ. ئىشلىتىش ۋاقتىدا خام زەنجىۋىلدىن 1.5 سەرنى سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ ئۇماچ ھالغا كەلتۈرۈپ، ئالتە پارچە ماي قەغەزنىڭ ئۈستىگە سۇۋاپ، فېيشۇ، شىنشۇ، گېشۇ پەللىرىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ئۈستىدىن جىاۋبۇ بىلەن چاپلاپ 4 - 6 سائەتتىن كېيىن سويۇۋېلىنىدۇ، 10 كۈندە بىر قېتىم، جەمئى 3 قېتىم چاپلىنىدۇ، كۆپىنچە تومۇز كۈنلىرى چاپلىنىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

مەنى قىلىنىشى: يۇقىرى قىزىتمىدىن كېيىن ئۆپكە زەئىپ لىشىپ قۇرۇق يوتەلگەنلەرگە ئىشلىتىش مەنى قىلىنىدۇ.

قوشۇمچە (黄芥子) سېرىق قىچا ئۇرۇقى: رايونىمىزدا تېرىپ ئوستۇرۇلىدۇ. ئاق قىچا ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ، ئەمما بەلغەم بوشىتىش تەسىرى ئاق قىچا ئۇرۇقىنىڭكىدەك كۈچلۈك بولمايدۇ.

غارىقۇن (دورىلىق غارىقۇن)

阿里红 A li hong (药用层孔菌)

باشقا ئاتىلىشى: قارىغاي مەرىزى، قارىغاي پوقىغى

(غارىقۇن ئائىلىسى، غارىقۇن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) تىرىكتاپ زامبۇرۇغ بولۇپ، كوپۈنچە يوپۇرماق تاشلايدىغان قارىغاينىڭ غولىدا ئوسىدۇ، قارىغايغا يېپىشىپ تۇرغان يۈزى تەكشى كېلىدۇ. (2) كورۇنۇشى ئاتنىڭ تۇۋىقىغا ئوخشايدۇ، پوقاقتەك ياكى رەتسىز ئۇزۇنچاق چاسا شەكىلدە بولىدۇ. (3) سىرتى قاتتىق، سىلىق، رەڭگى ئاقۇش كۇلرەڭ ياكى سۇس ساغۇچ قوڭۇر كېلىدۇ، بەزىدە يېرىقلىرى بولىدۇ، (4) ئىچى ئاپپاق، تاشپاختىغا ئوخشاش يۇمشاق بولىدۇ. تەمى قېرىق كېلىدۇ، يېنىك ۋە ئاسان ئۇگۇلۇپ تۇرىدۇ، كويدۇرسە كويىدۇ (45- رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: يوپۇرماق تاشلايدىغان قارىغاينىڭ غولىدا تىرىكتاپ بولۇپ ئوسىدۇ. ئالتاينىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن كوپ چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن ئۇسسىسى ئىشلىتىلىدۇ. ياز، كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىپ، يىرىك پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ ياكى سىم ئۆتكەممىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ئۆگۈلاپ، ساقلاپ قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ئۆپكىنى ئىسسىتىپ، بەلغەم چىقىرىدۇ، ھاسىراشنى باسىدۇ، يەلنى ھەيدەپ، نەملىكنى تازىلايدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ئىلاننىڭ زەھرىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يۆتەل، زىققىدا: غارىقۇن 1 مىسقال، چۈچۈك بۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى غارىقۇندىن 1 مىسقال، شاكال بېدىياندىن 1·5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئاشقازان ئاغرىغاندا، زەردىسى قاينىغاندا: غارىقۇندىن 1·5 مىسقالنى ئۇۋۇلاپ سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (3) سۈيدۈك يولىدا تاش تۇرۇپ قىلىشتا، بورەك ياللۇغىدا: غارىقۇن ۋە سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 1·5 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ. (4) سوزۇلما رىماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: غارىقۇن ۋە تەرەنجىۋىلنىڭ ھەر قايسىسىدىن 1 مىسقالدىن ئېلىپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (5) زەھەرلىك ئىلان چاققاندا: غارىقۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۆگىلاپ يۇمشۇتۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىلان چاققان ئورۇنغا چاپلىلىدۇ. (6) تاماق - گال ياللۇغى، چىش ئەتراپىنىڭ ياللۇغىدا: غارىقۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

مىقدارى: 1 - 2 مىسقال.

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

چول رەيھىنى

百里香 Bai li xiang

باشقا ئاتىلىشى: نىمام

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، چول رەيھىنى ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئوتكۈر خوشخۇي پۇرىقى بولىدۇ. (2) غولى يەر بېغىرلاپ ئۆسىدۇ، خالىغان يەرگە يىلتىز تارتىپ كېتىۋېرىدۇ. شاخلىرى ناھايىتى كوپ، تۆۋەنكى قىسمى ياغاچلانغان، قىزغۇچ خورما رەڭلىك بولىدۇ. گۈل شاخلىرى تىك، 4 قىرلىق، ئېگىزلىكى 3 – 15 سانتىمېتىر بولۇپ، جىگەررەڭ كېلىدۇ. (3) كىچىك يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسكەن، تۇخۇم شەكلىدە ياكى سوقىچاق، تولۇق گىرۋەكلىك، قىسقا سېپى بولىدۇ، تۈۋى قىسمىدا قاتتىق تۈكلىرى بولىدۇ. (4) سۇسۇن رەڭلىك كالپۇكسىمان كىچىك گۈللىرى شېخىنىڭ ئۇچىغا تىزىلىپ، ئايلانما كۈنلۈكسىمان گۈل رەتنى ھاسىل قىلىدۇ. مېۋىسى كىچىك قاتتىق مېۋە (46 – رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: كۈنگەي تاغ باغرىدا ئۆسىدۇ. تىيانشان ئالتاي تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن پۈتۈن ئوتى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە چېچەكلىگەن مەزگىلدە كولاپ ئېلىپ، سالقىن جايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىي ئىسسىققا مايىل، ئازراق

رەھەرلىك؛ تارتىشىپ قىلمىشى يېشىمدۇ. يەلىي ھەيدەيدۇ، يوتەلنى توختۇتۇپ، بەلغەمنى يوشۇتۇدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) زوكام، كوك يوتەل، تاماق ـ گالنىڭ ئىششىپ ئاغرىشلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ (2) چول رەيھەننىي ئۇگۇلاپ پىلىك ياساپ، كويدۇرۇپ ئىسلىسا پاشا ئولتۇرۇدۇ.

مىقتارى: 0.5 — 1 مىسقال.

قوشۇمچە: ئوتلاق رەيھىنى: بۇ سۇزىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما پۇرىقى سوسراق، تەمسىز. ئىشلىتىلىشى چول رەيھەنگە ئوخشاش.

ياۋا ماش (تىمىنە يوپۇرماقلىق ياۋا ماش)

野决明 Ye jüe ming (披针叶黄花)

(پۇرچاق ئائىلىسى، ياۋاماش ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىكى 20 - 40 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزسىمان غولى ئىنچىكە، ئۇزۇن، تىك ئوسىدۇ. قويۇق، ئاق يۇمشاق تۈكلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئوسكەن، بارماق شەكىللىك 3 قولاقلىق يوپۇرماق. كىچىك يوپۇرماقلىرى ئۇزۇن سوقۇچاق ياكى تەتۈر تىمىنە شەكىلدە. تولۇق گىرۋەكلىك بولىدۇ. دومبىسىدە زىچ ئوسكەن قىسقا يۇمشاق تۈكلىرى بولىدۇ. قوشۇمچە يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئوسىدۇ، شەكلى

ئىزاھات: بەزى جايلاردا بۇنى دۇرۇئەج ئەقىرەبى سۇيىمتىدە ئىشلىتىدۇ
(吐根 Radix epicacuani دۇرۇئەج ئەقىرەبى)

تېمىنىگە ئوخشايدۇ. (4) ئۇمۇمى گۈل رېتى ئۇچىدا ئۇسىدۇ، گۈلى سېرىق، كېپىنەك شەكلىدە. گۈل كاسىسى قوڭغۇراقسىمان كېلىدۇ، مېۋىسى قاسىراقلىق مېۋە، شەكلى ياپىلاق، ئۇرۇغى تۇخۇمسىمان شار شەكلىدە، رەڭ-گى قارا پاقىراق بولىدۇ (47 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: تاغلىق جابلاردىكى جوپلەرنىڭ ئارىسىدا، دەريا ۋادىلىرىدا، ئورمان چەتلىرىدىكى نەملىك جايلاردا ئۇسىدۇ، شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە غول، يوپۇرماقلىرى تازا پىشقان ۋاقتىدا ئورۇۋېلىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىئىتى: زەھەرلىك؛ بەلغەم يۇشتىپ، يوتەلنى باسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەملىك زىققىدا: ياۋا ماش 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال.

قۇندۇز ئوت

花葱 Hua ren

(قۇندۇز ئوت ئائىلىسى، قۇندۇز ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغول ئوسۇملۇك، ئىگىزلىكى 50 - 120 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزسىمان غولى قىسقاش ئوسكەن، چاچما يىلتىزى ئىنتايىن كوپ، غولى تىك ئوسىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئوسكەن تاقسانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق بولۇپ، كىچىك يوپۇرماقلىرىنىڭ سىپى يوقايدۇ، سانى 19-25 گىچە، شەكلى تېمىنسىمان بولىدۇ. (4) گۈل رېتى چەكلىك كونۇلۇكسىمان، رەڭگى سۇس كوك، مېۋىسى غوزا مېۋە، شەكلى

www.uyghurkitap.com

سوقۇچاق، ئۇرۇغى ياپىلاق توخۇمسىمان بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل (48 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۇسۇش ئورنى: تاغ باغرىدىكى ئوتلاقلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يىلتىزى ۋە يىلتىزسىمان غولى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە كولاۋېلىنىپ، لاي توپىلىرىنى تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: بەلغەم يۇمشىتىش، يۆتەلنى بېسىش، قان توختىتىش، تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىدىكى قاناشتا: قۇندۇز ئوت 2 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. (2) يۆتەل بەلغەم كۆپىيىش، تۇتقاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ھېيىز كۆپ كېلىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 3 مىسقال

توخۇ تۇخۇمى

鸡蛋 Ji dan

تۇخۇم شاكال پەردىسى (凤凰衣) تۇخۇم سېرىق يېغى
(蛋黄油) تۇخۇم شاكىلى (蛋壳)

يىغىپ تەييارلاش: تۇخۇم شاكال پەردىسى: چۈجە چىقارغاندىن كېيىن شاكال ئىچىدىكى يۇمشاق پەردىنى ئېلىپ، پاكىزە يۇيۇپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. تۇخۇم سېرىغى يېغى: تۇخۇمنى پىشۇرۇپ سېرىغىنى ئېلىپ، قىزىتىپ، مېيى چىقىرىۋېلىنىدۇ. تۇخۇم شاكىلى:

ئوخۇ ئۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى ئېلىپ مىزىتىپ، سىدرغايتىپ، ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تۇخۇم شاكال پەردىسىنىڭ تەمى تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. مەنپەئەتكە ئاسراپ، ئۆپكىنى يۇمشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما كاناي ياللۇغىدا: تۇخۇم شاكىلى، چاكاندا ھەر بىردىن 1 سەردىن ئېزىپ، ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) ئۈنى پۈتۈپ قېلىشتا: تۇخۇم شاكال پەردىسى 1 مىسقال، فوكغۇرافگۈل 2 مىسقال، ھېلىلە 2 مىسقال، كاكمەنچ 1.5 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىدا: تۇخۇم سېرىغى يېغى مۇۋاپىق مىقداردا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. (4) كويۇك، ھول تەمرەتكە، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىدا: تۇخۇم سېرىغى يېغى مۇۋاپىق مىقداردا زەخىملەنگەن ئورۇنغا سۇرتۇلىدۇ. (5) ئاشقازان يارىسىدا، زەردىسى قاينىغاندا: 40 تۇخۇمنىڭ شاكىلى، ماماكاپ 1.5 سەر، ئېزىپ ھەر قېتىمدا 1 — 2 مىسقال، تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: تۇخۇمنىڭ شاكال پەردىسى 5 — 8 فۇكغىچە.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

3. ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدىغان دورىلار

(清热药)

بۇ، ئىسسىقلىق ئاغرىقلارنى قايتۇرىدىغان دورىلار بولۇپ، ئادەتتە تۆت تۈرگە بۆلىنىدۇ:

1) ئوت ئىسسىقنى قايتۇرىدىغان دورىلار: يۇقىرى قىزىتمىلىق ئۇسساش، كۆز قىزىرىپ، ئىششىپ ئاغرىش، خامۇش بولۇش. تومۇرى كەلكۈنسىمان تولۇق - جانلىق بولۇش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

2) ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى ياندۇرىدىغان دورىلار: چېكىگە يەتكەن ئىسسىقنىڭ ئىچىگە ئۆتۈپ كېتىشىدىن بولغان تىلما، ئەسۋى، جاراھەت، ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

3) ھۆل ئىسسىقنى قايتۇرىدىغان دورىلار: ھۆل ئىسسىقنىڭ ئىچىگە ئۆتۈپ كېتىشىدىن ئىچى سىقىلىش، ئاغزى قۇرۇش، جىگەر ياللۇغى، تولغاق، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

4) ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، قاننى سوۋۇتىدىغان دورىلار: كېسەل ئىللەتلىرى قانغا ئۆتكەندە مەسىلەن: ئىچى سىقىلىپ ئۇخلىيالمىغاندا، خامۇش بولۇپ، گەپ ھوشىياقمىغاندا، تارتىشىپ قېلىش. قان قىزىپ كېتىشكە ئوخشاش كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

1) ئوت ئىسسىقنى قايتۇرىدىغان دورىلار

(清 热 降 火 药)

قومۇچ يىلتىزى (قومۇچ)

芦根 Lu gen（芦苇）

(باشاقلىق ئۆسۈملۈكلەر ئائىلىسى، قومۇچ ئۆرۈغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق ئېگىز، تىك ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك. يىلتىزسىمان غولى توغرىسىغا ئۆسىدۇ، بوغۇملۇق بولۇپ، بوغۇملىرىدا بىخلىرى بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، تار- تېمىنە شەكىللىك، ئۇچى ئۇچلۇق، يوپۇرماق غىلاۋى غولنى ئوراپ تۇرىدۇ. (3) كونۇسسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسكەن بولۇپ، سۇپۇرگىگە ئوخشايدۇ (49- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: سازلىقتا، ئېرىق بويلىرىدا، كۆللەردە ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ. باغراش كۆلىدىن چىقىدىغان مەھسۇلاتى ئەڭ يۇقۇرى.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يىلتىزسىمان غولى ئىشلىتىلىدۇ. 6- ئايدىن 10- ئايغىچە قېزىۋېلىنىپ، چاچما يىلتىزى ۋە بىخلىرىنى ئېلىۋېتىپ، لاي توپىلىرىنى تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ. خىلتھاسىل قىلىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. سۈيدۈكنى ماڭغۇزىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشقى تاربىسى

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى، كانايچىلىك كې- ڭىيىشى (بەلغەم كوپ، قان ئارىلاش سېسىق بەلغەم تۈكۈرۈش) دە: قومۇچ يىلتىزى 1 سەر، تەسۋى قوناق 5 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، كوك كاۋا ئۇرۇغى (سوقۇپ بومشۇتۇلغىنى) 1 سەر، سودا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يەنە بىر چوفاڭ: قومۇچ يىلتىزى 1 سەر، تەسۋى قوناق 1.5 سەر، تورۇپ ئۇرۇغى 1 سەر، كوك كاۋا ئۇرۇغى 1.5 سەر، پىچەك گۈل 2 سەر، سودا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. دورىنى 8 – 9 كۈنگىچە ئىچىپ كېسەل ئالامەتلىرى زۆر دەرىجىدە ئازايغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى چوفاڭدا كورسۈتۈلگەن دورىنى ئىچىش كېرەك؛ قوڭغۇراق گۈل 2 مىسقال، چۇقا 2 مىسقال، پىچەك گۈل 1 سەر، تەسۋى قوناق 1.5 سەر، تورۇپ ئۇرۇغى 1 سەر، جۇيخۇا گۈلى 4 مىسقال، ياۋا سۇ يالپۇزى 5 مىسقال، قومۇچ يىلتىزى 1 سەر، كوك كاۋا ئۇرۇغى 3 سەر قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) نېرۋ خاراكتېرلىك قوسۇشتا: قومۇچ يىلتىزى (بوغۇمى ئېلىنغان) 5 مىس- قال، شىزى ساپىقى (柿蒂) 2 مىسقال، خام زەنجىۋىل 3 پارچە، سودا قاينىتىپ سوۋۇتقاندىن كېيىن ئىچىلىدۇ. (3) ئىسسىقلىق كېسەللەردىكى ئۇسساش، قىزىل، سېرىقلىق، ئاشقازان ئىسسىقلىقىدىن بولغان قوسۇش، سويدۇك ئاز ۋە قىزىل كېلىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ. (4) قىزىل سىيىغا تەيىنگەندە: قومۇچ يىلتىزى 1 سەر، يومغاق- سۈت يىلتىزى 7 تال. جامكا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 0,5 — 1 سەرگىچە.

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

تاجگۈل ئۇرىقى (تاجگۈل)

青葙子 Qing xiang zi (鸡冠花)

(تاجگۈل گۈلىمىسى، تاجگۈل ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىگى 60 - 100 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، تۈز، يۇقىرى قىسمى سەل ياپىلاق. (3) يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. تۇخۇمسىمان ياكى تۇخۇمسىمان تېمىنە شەكلىدە بولۇپ، تولۇق گىرۋەكلىك، سېپى بار. (4) باشاقسىمان گۈل رەتى تۇخۇ تاجىسىغا ئوخشايدۇ. گۈللىرى كىچىك، زىچ ئۆسىدۇ، رەڭگى قىزىل، سۇسىن، سېرىق. ئۇرۇغى ياپىلاق يۇمىلاق بولۇپ، رەڭگى قارا، پاقىراق (50 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى كۆپىنچە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورا ئۈچۈن ئۇرۇغى (تاجگۈل ئۇرۇ- غى) ۋە گۈلى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇغى پىشقاندا يىغىپ ئېلىنىدۇ، يەر ئۈستى قىسمىنى كېسىۋېلىپ قۇرۇتۇپ، ئۇرۇغى قېقىۋېلىنىدۇ، ياز ۋە كۈز پە- سىللىرىدە يىغىلىپ گۈل رەتى كېسىۋېلىنىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئۇرۇغى سېرىق، تەبىئىتى سەل سوغاقراق. زەھەرسىز، يەللىك ئىسسىقنى پەسەيتىپ، جىگەرنى تازىلاپ، كۆزنى رو- شەنلەشتۈرىدۇ. گۈلى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاققا مايىل. زەھەرسىز. قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ. تولغاقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغىدا: تاجگۈل ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئۇژمە يوپۇرمىقى 3 مىسقال.

جۇيخۇا گۈلى 3 مىسقال، قىزىق بۆغۆم 3 مىسقال، يىرىلىك جىنتىيانا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) كۆز قارچۇغىنىڭ كىچىك-لەپ كېتىش كېسەللىكىدە: تاجىگۈل ئۇرۇقى 4 مىسقال، پەربۇن 3 مىسقال، قىزىل گەج 3 مىسقال، زىرىق 2 مىسقال، خام ئەگرى سۈنى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) بالا ياتقۇنىڭ پائالىيەتچانلىق قانىشىدا، قان سىيىشتە: تاجىگۈل 1 سەر سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ياكى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن، كۈنگە ئىككى قېتىم سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) ئۈچەي ياللۇغىدا، تولغاقلاردا: تاجىگۈل 5 مىسقال، ئانارنىڭ ھول يوپۇرمىقى 8 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) بۇرۇن قاناشتا: تاجىگۈل، خەيدەي ھەرقايسىسى 1 سەردىن سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: ئۇرۇقى **1-3** مىسقال، **2-6** مىسقال.

قوشۇمچە: ياۋا قامچا گۈل، گۈلى (反枝苋)؛ مەملىكىتىمىزنىڭ شىمالىدىكى ھەرقايسى رايونلاردا، ياۋا قامچا گۈلنىڭ ئۇرۇقى، تاجىگۈل ئۇرۇقى ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى: بىر يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى **20-60** سانتىمېتىر، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرماق ئالقىنى تۇخۇمسىمان، يۈزى توق يېشىل، دۈمبىسى ئاچ يېشىل بولىدۇ. باشاقسىمان گۈل رېتىنىڭ شەكلى كونۇسقا ئوخشايدۇ. ئۇچىدا ياكى يوپۇرماق قولتۇقلىرىدا ئۆسىدۇ، گۈل رېتىدە ئۇششاق تىكەنلىرى بولىدۇ. چېچەكى سۇس يېشىل، ئۇرۇقى تەتۈر تۇخۇمسىمان. قارامتۇل، پارقىراق بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ تۈزلەڭلىكلىرىدە ئۆسىدۇ. (رەسىمگە قارالسۇن-**51**)

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

ياز غازىڭى

夏枯草 Xia ku cao

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ياز غازىڭى ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى تەخمىنەن 30 سانتىمېتىر، ھەممە يېرىدە ئاق تۈكلىرى بولىدۇ. (2) غولى 4 قىرلىق بولۇپ، كۆپىنچە شاخلانمايدۇ. (3) يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، شەكلى قەيچىقاچ تىلىغا ئوخشايدۇ، تولۇق گىرۋەكلىك ياكى شالاڭ ھەرە چىشلىرى بولىدۇ. (4) گۈلى كالپۇكسىمان، رەڭگى كۆكۈش سۆسۈن، گۈل ئايلانمىسى زىچ بولۇپ، ئۇچىدا باشاقسىمان گۈل رېتى ھاسىل قىلىدۇ. گۈل رېتىنىڭ ئۈستىدە بىر جۈپ ياپراقسىمان ئومۇمىي ئورىغۇچىسى بولۇپ، ئورىغۇچى يوپۇرماقلىرىدا ئۇزۇن تۈكچىلەر بولىدۇ (52-رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغلىق، دەريا ۋادىلىرىدىكى زەي جايلاردا كۆپ ئۆسىدۇ. تيانشان، ئالتاي تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورا ئۈچۈن گۈل رېتى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە گۈل باشقى چالا قۇرىغاندا ئېلىپ، قۇرۇتۇپ تۇغراپ تەييارلىنىدۇ. پۈتۈن چۆپى دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىقراق قىرتاق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. جىگەردىكى ئىسسىقلىقنى پەسەيتىپ، تۈگۈنلەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) چىڭىتقۇچى پەردە ياللۇغىدا: ياز غازىڭى 3 مىسقال، ئۆگرى تىكەن 3 مىسقال، تەييارلانغان چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) يۇقۇرى قان بېسىمىنىڭ

دەسلەپكى مەزگىلىدە: ياز غازنگى 1 سەر، ئالدقات 3 مىسقال، جۈيخۇا گۈلى 3 مىسقال دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. (3) يۇقۇرى قان بېسىمىدا: ياز غازنگى 5 مىسقال، خام ئاق چۈغلۈق 5 مىسقال قاينىتىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە ئاخشامدا بىر قېتىمدىن ئىچىلىدۇ. (4) لىمفا سىلىدە: ياز غازنگى 5 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يەنە بىر چۆفاڭ: ياز غازنگى 2 سەر، كۈنبۇ (昆布) 5 مىسقال، ئېزىپ چىكىلەنگەن ھەسەل بىلەن 3 مىسقالدىن كۇمۇلاچ قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر كۇمۇلاچتىن كۈنىگە 3 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (5) ئۆپكە سىلىدە: ياز غازنگىدىن 2 جىڭ ئېلىپ 5 جىڭ سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، شامىسىنى تاشلىۋېتىپ، سۈيىنى ئېلىپ، بىر جىڭ قالغىچە قويۇلدۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقتاردا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ، ھەر قېتىمدا 1.5 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال.

خام گەج

生石膏 Sheng shi gao

(煅石膏) كويدۇرۇلگەن گەج

باشقا ئاتىلىشى: گىپىس.

تونۇش: كاللەك، ئاق، ۋەزنى ئېغىر، ئوزى بوش، ئوكايلا ئوگۇلۇپ كېتىدۇ، پارچىلانغان يۈزلىرى ئەينەكتەك پاقىراق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى: ئاساسەن ئىچكى قۇرۇقلۇقلاردىكى كۆللەردە شەكىللەنگەن چوكمە تاشلاردا بولۇپ، كوپىنچە هاك تاشلىرى، سېغىز توپىلار، تاش تۇزلار بىلەن بىرگە بولىدۇ. تىيانشان، كونلۇن، ئالتايلارنىڭ تاغلىق رايونلىرىدا ئۇچرايدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: يىلنىڭ هەممە پەسىللىرىدە يىغىۋىلىپ لاي توپا ئەخلەتلىرىنى تازىلاپ، خام ياكى كويدۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ (ئىشلىتىشتە ئېزىپ پارچىلىنىدۇ).

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز، ئوت ئىسسىقلىقنى بەسەيتىپ، ئىچى پۇشقىنى يوقىتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. خام گەج كويدۇرۇلگەندىن كېيىن سوغاق تەبىئىتى زور دەرىجىدە ئازىيىدۇ. كوپىنچە سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تارقۇلۇچان زۇكام، «ب» تىپتىكى مىڭە ياللۇغى قاتارلىق ئوتكۇر قىزىتمىلىق كېسەللەردە (يۇقۇرى قىزىتما، ئۇسساش، كوپ تەرلەش، كەلكۇنسىمان تومۇر قاتارلىق بەلگۇلىرى بولسا): خام گەج 5 مىسقال، جىژمۇ 3 مىسقال، خام چوچۇكبۇيا 2 مىسقال، گۇرۇچ 3 چىمدىق، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئىسسىقلىق كېسەللەردىكى يۇقۇرى قىزىتما، ئەسۇلەر، گال ئاغرىقى، قان قوسۇش، بۇرۇن قاناشلاردا: خام گەج 5 مىسقال، خام ئەگرى سۇناي 5 مىسقال، چۇقا 5 مىسقال، ئوسما يىلتىزى 3 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) چىش مۇلۇكلىرىنىڭ ئىششىپ ئاغرىشى، ئاشقازان قىزىپ، ئېغىز پۇراشلاردا: خام گەج، خام ئەگرى سۇناي، لېپەكگۇل، جىژمۇنىڭ هەرقايسىسىدىن 3 مىسقال ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) شاپاق يارىسى، هول تەمرەتكىلەردە: كويدۇرۇلگەن گەج 2 سەر، سۇسىز زەمچە 6 مىسقال،

ھىندى ئۇسمىسى 4 مىسقال، كويدۇرۇلگەن دانىكا 6 مىسقال، ھەممىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، جاراھەت يۈزىگە سېپىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت يۈزى قۇرغاق بولسا، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ. (5) رېماتىزىملىق يۈرەك كېسىلىدە: لىيەنتەي (连台) 4 مىسقال، ئۈچقات، كۆلى بىيىسى، جىرمۇ، گۈرۈچ ھەرقايسىسىدىن 5 مىسقال، خام گەج 2 سەر، ئۈزمە شېخى 1 سەر، چۈ-چۈكبۈيا 2 مىسقال، كۈندىگە ئىككى قېتىم سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ھۆللۈك ئېغىر بولغاندا، ساڭجۇ (苍术) 5 مىسقال، تەسۋى قوناق 8 مىسقال، خۇپۇ (厚朴) 4 مىسقال قوشۇلىدۇ. ئىسسىقلىق ئېغىر بولغاندا، شاتارى، خۇاڭ بۈنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 مىسقال، مامىرانچىنىدىن 2 مىسقال قوشۇلىدۇ. يۈرەكنىڭ ئالدىنقى قىسمى دىمىقىپ ئاغرىسا، ئاچچىق تاۋۇز، ياۋا ساماساقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 5 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى، چول يالپۇز يىلتىزلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 مىسقال قوشۇلىدۇ. يۈرەك سالسا، فۇشىن (گىرىپ)، چىلان مېغىزى، كەرمانىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 مىسقال، ئارچا ئۇرۇ-غىنىڭ مېغىزىدىن 5 مىسقال قوشۇلىدۇ.

مىقدارى: خام گەج 0.3 — 1 سەرگىچە. دورا قاينا-قاندا مىقدارى 6 — 8 سەرگىچە كۆپەيتىلىدۇ.

مەنئى قىلىنىشى: تاشقان ئىسسىقلىقى بولمىغانلارغا مەنئى قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

لوپنۇر كەندىرى

罗布麻 Luo bu ma

(تال گۈل ئائىلىسى، تال گۈل ئۇرۇغدىشى)

ئوتۇقى: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىكى 1 - 1.2 مېتىر كېلىدۇ. پۈتۈن چوپىنە شىلىمشىق ئاق سۈت بولىدۇ. (2) غولى تىك، سىلىق بولۇپ، تۈكلىرى بولمايدۇ. يۇقىرى قىسمى كوپ شاخلىنىدۇ، غولىنىڭ قوۋزىغى چىدامىلىق بولۇپ، ياخشى ياۋايى تالالىق ئوسۇملۇك. غولىنىڭ كۈنگە يۈزلەنگەن تەرىپى سۇس قىزىل كېلىدۇ. (3) يوپۇرماقلىرى ئۈدۈل ئوسكەن، سېپى قىسقا، يوپۇرماق شەكلى ئۇزۇنچاق تېمىنە شەكلىدە، ئۇچى دىقماق كېلىدۇ. (4) چەكلىك كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى، ئۇچىدا ئوسىدۇ، گۈلى ھالرەڭ، شەكلى قوڭغۇراقسىمان بولىدۇ. مېۋىسى قوشچە شەكىللىك مېۋە، ئۇزۇن مۈڭگۈزگە ئوخشايدۇ، ئىچىدە كوپ ساندىكى قارامتۇل سېرىق ئۇرۇقلىرى بولىدۇ (53- رەسىمگە قاراڭ).

ئوسۇش ئورنى: دەريانىڭ تۈۋەنكى ئېقىملىرى ۋە كول بويلىرىدىكى سەل شورلانغان ئوتلاقلاردا، ئېتىز بويلىرى قاتارلىق جايلاردا ئوسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىگە تارقالغان بولۇپ، لوپنۇر كولى ئەتراپىدىن ئەڭ كوپ چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يوپۇرمىغى ئىشلىتىلىدۇ. چېچەكلىگەندە يوپۇرمىغى يىغىۋېلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىغراق تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، سەل زەھەرلىك؛ ئوت ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، يەلنى بېسىپ، جىگەرنى تىنچلاندۇرىدۇ، كوڭۇلنى خاتىرجەملەندۈرىدۇ، سۈيدۈكنى ماڭغۇزۇپ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) جىگەر ياللۇغى، قۇرساق كۆپۈش- تە: لوپنور كەندىرى 2 مىسقال، لىگۇا ساپىغى 1.5 مىسقال، تاغ دېنى 2 مىسقال، ئەكەك قەلەمپۇر 1 مىسقال، قۇستە 3 مىسقال، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىپ ھەر قېتىمدا 5 فۇڭدىن، كۈنىگە 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) نېرۋا ئاجىزلىق، باش قېيىش، مىڭىنىڭ سىلكىنىپ كېتىشىدىن كېيىنكى ئاسارىتى، يۈرەك ئېغىش، ئۇيقۇسىزلىقتا ئىشلىتىلىدۇ. (3) يۇقۇرى قان بېسىم، جىگەر قېتىش- تىن بولغان قۇرساق سۇيى، ئىششىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: 1—3 مىسقال، قايناقسۇغا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. قاينىتىشقا بولمايدۇ.

قوشۇمچە: چوڭ گۈللۈك لوپنور كەندىرى (大花罗布麻): بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى يوپۇرمىغى كىچىك، گۈلى چوڭ بولۇپ، لوپنور كەندىرى ئورنىدا دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئۆت

胆汁 Dan zhi

يىغىپ تەييارلاش: ھايۋان - قۇشلارنى ئۆلتۈرگەندە، ساغلام ھايۋان - قۇشلارنى تاللاپ ئېلىپ، ئۆلتۈرگەندىن كېيىن ئايرىم ھالدا ئۆت سۇيۇقلۇقلىرىنى يىغىپ ئېلىپ، يېڭى چېغىدىلا ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئۆت خالتىسى بىلەن ئېلىۋېلىپ، شامالداق سورۇن جايدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كوپ مىقتاردا ئىشلەتكەندە، ئۆت سۇيۇق- لۇقىدىكى سۇنى پارغا ئايلاندۇرۇپ، قىزىتىپ قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭغا توختاش مىقتاردىكى كراخمال، گلوكوزا ۋە رۇتاڭ (سۇت شېكىرى) ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆت تالقىنى ياساپ ئىشلىتىلىدۇ. كوپرەك كالا، قوي، چوشقا، توخۇلارنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى قېرىق، تەبىتى سوغاق. يۇقۇرى قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) كوكيوتەلدە: توخۇ ئوتىدىن 1 دانە ئېلىپ، ئۇنىڭغا شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ ئۇماچقا ئوخشاش قىلىپ، كۈنىگە 2 – 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. بىر ياشتىن تۆۋەنلەر 3 كۈنگە بولۇپ، 1 دىن 2 ياشقىچە بولغانلار 2 كۈنگە بولۇپ، 2 ياشتىن يۇقۇرى بولغانلار بىر كۈندە ئىچىشى كېرەك. (2) ھول تەمرەتكىدە (سۇ ئورلەپ تۇرسا، ئۇزۇندىن بېرى ساقايمىسا): قوي ئوت سۈيۈقلىقىغا زىرىق ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ جاراھەت ئورنىغا سېپىلىدۇ. (3) سېرىق چۈشۈش تىپىدىكى يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغىدا: كالا ئوتىدىن 1 بىر دانە، ئوسما يىلتىزىدىن 3 سەر، جىنتىيانادىن 1 سەر ئېلىپ، قوشۇپ ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۇمۇلاچ قىلىپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 مىسقالغىچە، قايناقسۇ بىلەن ياكى زەنجىۋىل سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) ئوتكۇر، سوزۇلمىلىق يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغىدا: كالىنىڭ ئوتىدىن 4 دانە، ئۇچار چاشقان مايىقىدىن 1.2 سەر، ھىكەن سىرىقىدىن 8 مىسقال، جىنتىيانادىن 4 مىسقال ئېلىپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 1 فۇڭدىن كۈنىگە 3 قېتىم سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (5) يۇقۇرى قان بېسىمدا: كالا ئوتىدىن 1 دانە، ماشتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چالا پىشقىچە قورۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىپ، سۇ بىلەن كۇمۇلاچ قىلىپ، ھەر قېتىمدا 5 فۇڭدىن 1 مىسقالغىچە كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. (6) تولغاقتا: قوي ئوتىدىن 10 مىللىلىتىر، چۆژگۈن تېرىقتىن 10 گرام ئېلىپ، ئىككى دورىنى قاچىغا سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قۇتىغا مەھكەم قاچىلاپ 30°C ئىسسىقلىقتا ئېچىتىلىدۇ (7 كۈن ئەتراپىدا ئېچىيدۇ)، ئاندىن كېيىن چۆژگۈن تېرىقنى سۈزۈۋېلىپ، سىرلىق قاچىغا سېلىپ قۇرۇتۇپ، بىر

قېتىمدا 0.6 — 1.5 گرامغىچە، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. (7) كانايچە ياللۇغىدىن بولغان يوتەل، ئۈنكۈر، سوزۇلما خاراكتېردىكى بىرىك-تۈرگۈچى پەردە ياللۇغىدا: قوي ئۆتى ۋە ھەسەل ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىرلىكتە قاينىتىپ، مەلھەم قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن (10 مىللىلىتىر) قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (8) كانايچە ياللۇغى، ئۆپكىنىڭ ھاۋالىق ئىششىقىدا: ئۆت مەلھىمىدىن (8 يېرىم ھەسسە قويۇلدۇرۇلغان ئۆت) 1.8 گرام، سوغوگۈل 6 گرام، يەر تۇزغىقى 4 گرام، چۈچۈكبۇيا 6 گرام، ئۆت مەلھىمى بىلەن سوغوگۈل تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆمۈلاچ تەييارلىنىدۇ. يەر تۇزغىقى بىلەن چۈچۈكبۇيا سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئىچكەندە بىر كۆمۈلاچ-تىن كۈنىگە 3 قېتىم، قايناتمىسىدىن ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1—2 فۇڭ.

جەمبىل

牛至 Niu zhi

باشقا ئاتىلىشى: سەئتەر، كېيىك ئوتى

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، جەمبىل ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 30 — 60 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، يۇقۇرقى قىسمى كۆپىنچە ئۆدۇل شاخلانغان. (3) يوپۇرمىقى ئۆدۇل ئۆسكەن، تار تۇخۇم شەكلىدە، تولۇق گىرۋەكلىك بولۇپ، يوپۇرماق قولتۇق-لىرىدا كۆپىنچە ئۇششاق شاخلىرى بولىدۇ. (4) ئوگىزىسىمان گۈل رېتى، كۆپىنچە قولتۇغىدا ياكى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، كونۇسسىمان بولۇپ

ۋپلىشىدۇ. گۈلى كىچىك، رەڭگى سۇسسىن (54-رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ باغرىلىرىدا، يايلاقلاردا كۆپ ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تارقالغان.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز يەسلى گۈلى ئېچىلغاندا ئورۇپ يىغىلىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى پەسەيتىپ، قاننى جانلاندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: رايونىمىزنىڭ كەڭ يېزىلىرىدا، چارۋا رايونلىرىدا قىزىتمىنى ياندۇرۇشى ئۈچۈن، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدۇ. ھېيىزنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى نەكشەش ئۈچۈن سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 3 — 5 مىسقالغىچە.

شەپەرەڭ مايىقى

夜明砂 Ye ming sha

ياشاش ئورنى: بۇ شەپەرەڭنىڭ قۇرۇق مايىقى بولۇپ، شەپەرەڭ كوپىنچە قاراڭغۇ ئۆڭكۈرلەردە. تاش يېرىقلىرىدا ياكى ئۆي لەمپىلىرىدە ياشايدۇ، ياز، كۈز پەسىللىرىدە، كۈندۈزى دەم ئېلىپ، كېچىلىرى ھەركەت قىلىپ، ھاشارەتلەر بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ، قىش كۈنلىرى ئۇخلايدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە بار.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن مايىقى ئىشلىتىلىدۇ. يىلنىڭ ھەممە ۋاقتىدا يىغىۋېلىپ، ئەخلەتلەرنى تاسقىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق. تەبىتى سوغاق. زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، يىغىندىلارنى يوقىتىدۇ. كوزنى رۇشەنلەشتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئامازشام قارغۇلىغىدا: قوي جىگىرى (ياكى چوشقا جىگىرى) دىن 1 دانە، شەپەرەڭ مايىغىدىن 5 مىسقال، ماگنىت تېشى (كويدۇرۇلگەن) دىن 2 مىسقال ئېلىپ، ياغاچ پىچاق بىلەن جىگەرنى بىر قانچە يەردىن تىلىپ. شەپەرەڭ مايىغى، ماگنىت تېشىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاچىغا سېلىپ، ئازراق سۇ قويۇپ، هور بىلەن دۈملەپ پىشۇرۇپ. ئاچ قورساققا يېيىلىدۇ. (2) كوزگە قاناتلىق گوش ئۆسكەندە، باللارنىڭ هەزىم قىلىشى ناچارلىشىشىدا، چۈچۈشتا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 0.8 - 1.5 مىسقالغىچە.

2) ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقاتقۇچى دورىلار

(清热解毒药)

سامساق

大蒜 Da suan

تەبىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىقراق، زەھەرسىز. زەھەر قايتۇرىدۇ، ھاشارەتلەرنى، مىكروپلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) باكتېرىيىلىك تولغاقتا: قىزىل پوستلۇق سامساق (پوستىنى سويۇۋېتىپ) دىن 20 گىرامنى سوقۇپ، ئېزىپ، 200 مىللىلىتىر 95% لىك سپىرتقا چىلاپ، 10 كۈندىن كېيىن سۈيىنى ئېلىپ، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) زۇكام، كانايچە ياللۇغىدا: سام-

ساماق 2 باش، ئاق تۇرۇپ 4 سەر، سۇك پىياز 2 تال، دۇلانە 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ 3 گە بولۇپ ئىچىلىدۇ. (3) ئۆپكە سىلىدە: سامساقدىن 1 سەر، يېپىشقاق تېرىقتىن بىر سەر ئېلىپ، يېپىشقاق تېرىقنى قاينىتىپ شو-گۈرۈچ قىلىپ، سامساقنى قايناقسۇدا سەللا قاينىتىپ (سىرتى پىشقان، ئىچى خام بولۇش كېرەك) قوشۇپ، كۈندە 2 قېتىمدىن ئىچىلىدۇ. (4) كوك يوتەلدە: سامساقتىن (پوستىنى ئېلىۋېتىپ) بىر سەر ئېلىپ، ئېزىپ 100 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، بىر كېچە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئۈستىدىكى سۈزۈلگەن سۈيىنى ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ ياكى بىر باش سامساق (پوستى سۇيۇلغان) ئېلىپ، ئېزىپ مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (بىر ياشتىكى بالىلارغا بېرىلىدىغان مىقدارى). (5) ئۇرۇلۇشتىن زەخىملىنىپ، بەدەن كوكۇرۇپ ئىششىغاندا: سامساقتىن 1 باش، شاتارىدىن بىر سەر ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، 75% لىك سپىرت بىلەن تەييارلاپ، ئاغرىق ئورۇنغا بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا چاپلاپ، داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. (6) سۇلۇق ئىششىق ۋە سۈيدۈك راۋان بولمىغاندا: سامساقتىن 3 — 5 باش، ئىنەك يېتىمدىن 50 تال ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، ھەر كۈنى كەچتە دورىنى پۇتىنىڭ ئالقىنىغا چاپلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئېلىۋېتىلىدۇ.

مىقدارى: 3 — 5 مىسقالغىچە.

www.uyghurkitap.com

ئۈچقات (قاتتىق تۈكلۈك ئۈچقات)

金银花 Jin yin hua (刺毛忍冬)

(ئۈچقات ئائىلىسى، ئۈچقات ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال، ئېگىزلىكى 2 مېتر كېلىدۇ. ئۇششاق قاتتىق تۈكلىرى بولىدۇ. (2) غولى كۆپ شاخلىنىدۇ، كونا شېخى كۈمۈش رەڭدە، قارا داغلىق چېكىتلەر بولىدۇ، بوغۇمى زورايغان، كۆپىنچە 2 تال بىخ تەڭگە يوپۇرماق قالدۇقى بولىدۇ. (3) يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسكەن، يوپۇرماق يۈزى تۇخۇمسىمان ياكى ئۇزۇنچاق تۇخۇمسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك. يوپۇرماق يۈزى قېنىق يېشىل، ئارقا تەرىپى بىر ئاز كۆلرەڭ كېلىدۇ. (4) گۈلى جۈپ بولۇپ يوپۇرماق قولتۇقىدا ئۆسىدۇ، ئىككى تال تەرەققىي قىلغان ئۇرۇغچى يوپۇرمىقى بولۇپ ساقلىنىپ تۇرىدۇ. گۈل تاجىسى كانايسىمان ئىنچىكە ئۇزۇنچاق بولۇپ، ئۈچى تۆرتكە بۆلۈنگەن، ئاۋال ئاق رەڭدە بولۇپ 2—3 كۈندىن كېيىن ئالتۇن سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. مېۋىسى شىرلىك ئۇزۇنچاق، قىزىل بولىدۇ (55 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغلىق ئورمان ئارىلىرىدا، دەريا ۋادىلىرى، چاتقاللىقلاردا ئۆسىدۇ. شىمالى شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا غۇنچىسى ئىشلىتىلىدۇ. ياز، كۈز پەسىللىرىدە گۈلى ئېچىلىشقا ئاز قالغاندا ئۈزۈۋېلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قىزتمىنى پەسەيتىپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆتكۈر سۈت بېزى ياللۇغىنىڭ دەسلىۋىدە، ئۈچقات 5 مىسقال، ماماكاپ 4 مىسقال، سوغوگۈل 3 مىسقال، چۈچۈك بۇيا 2 مىسقال، ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزى تالقىنى 3 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۆپكە چوڭ قانات ياللۇغىدا: ئۈچقات 1 سەر، داڭگۈي 3 مىسقال، ماماكاپ 3 مىسقال، چۈقا 2.5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ 3گە بولۇپ ئىچىلىدۇ. (3) ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقىدا: ئۈچقات 1 سەر، ماماكاپ 5 مىسقال، ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى 4 مىسقال، كوك كاۋا ئۇرۇغى 1 سەر، بوز تىكەن 5 مىسقال، قوڭغۇراق گۈل 3 مىسقال، چۈچۈك بۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) شامالدىن بولغان زۇكام (قىزىتىپ تەرلىمىسە، باش ئاغرىسا، ئۇسسا، گال ئاغرىسا)، تارقىلۇچان زۇكامنىڭ دەسلىۋىدە: ئۈچقات 3 مىسقال، قوڭغۇراق گۈل 2 مىسقال، يالپۇز 2 مىسقال، خام چۈچۈك بۇيا 1 مىسقال، جىڭجىيە 2 مىسقال، قىرىقىز ئۇرۇغى 2 مىسقال، ھول قومۇچ يىلتىزى 6 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) ئۆتكۈر سوفور ئۈچەي ياللۇغىدا: ئۈچقات 1 سەر، مودەن يىلتىز پوستى 3 مىسقال، خام تەسۋى قوناق 5 مىسقال، رەۋەن 3 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 3 مىسقال، خام چۈچۈك بۇيا 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. بۇچۇقاقغا ئادەتتە بىر سەر ماماكاپ، 5 مىسقال بوز تىكەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. (6) جىقان، غەلۋىرەكلەرنىڭ دەسلىۋىدە: ئۈچقات 5 مىسقال، ماماكاپ 5 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، خام چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يىرىڭلاپ ئېقىز ئالمىغاندا: ئۈچقات 5 مىسقال، ئىشلەنگەن سوپۇن دەرەخ تىكىنى 3 مىسقال، كەتىرا 5 مىسقال، سۇدا

قـاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (7) سىرغىتمىلىق كـوكرەك پەردە ياللۇغىدا: ئۈچـقـات 1 سەر، كەتىرا 1 ســەر، پـاقا يـوپۇرماق ئـۇرۇغى 1 سەر، قان تىپەر 4 مىسقال، زىــىۇ شىحــى 3 مىسـقـال، ماگـدار 2 مىسقـال، قارىمۇچ 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 2 — 4 مىسقالغىچە.

ئمزاهات. غۇلجا، قەشقەرلەردە ئۈچقـات ئوستۇرۇلمەكتـە، گۈلى كو-پەيتمشتە غولمنى قەلەمچە قىلىپ كىسىپ كوچۇرۇش كىرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇسما يىلتىزى (ئۇسما)

板蓝根 Ban lan gen (菘兰)

ئۇسما يوپۇرمىقى (大青叶)

(كىرىست گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ئۇسما ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 30 — 80 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى ئۇزۇن، سىرتقى پوستى كۈلرەڭ سېرىق، غولى تىك بولۇپ، ئۈستىدە ئاق ئۇپىلىرى بار. (3) يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى چوڭراق بولۇپ، ساپىغى بار، يوپۇرماق شەكلى سوقۇچاق، غولدىكى ئوسكەن يوپۇرمىقى تېمىنە شەكلىدە، تۈۋى ئوقياسىمان بولۇپ، غولنى يېرىم ئوراپ تۇرىدۇ. (4) ئومۇمى گۈل رەتى ئۇچىدا ياكى قولتۇغىدا ئۆسىدۇ، گۈلى كىچىك، سېرىق، كىرىست شەكلىدە تىزىلغان. مۇڭگۈزسىمان مېۋىسى ئۇزۇن، سوقۇچاق، ياپىلاق، تىكەنلىرى بولىدۇ (56 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئۇرۇغى ئارىلىق كۆپەيتىلىدۇ. يۇمشاق مۇنبەت قۇملۇق توپىدا ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزىنى كۈزدە كولاپ ئېلىپ، توپىلىرىنى پاكىزە تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. يوپۇرمىقى 15 سانتىمېتىرگىچە ئۆسكەندە تۇركۈمگە بولۇپ ئۈزۈۋېلىپ، سايىدا ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىتى سوغاق، زەھەرسىز. قىزىتمىنى پەسەيتىپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قىزىلنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، تارقىلۇچان

مېڭە پەردە ياللۇغى، تارقىلۇچان زۇكامدا: ئوسما يىلتىزى ياكى يوپۇرمىقى 3 مىسقال، قىرىق يوپۇرماق 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى چاي سۈپىتىدە ئىچىلىدۇ. (2) تارقىلۇچان زۇكامدا: ئوسما يىلتىزى 3 مىسقال، قىرىق يوپۇرماق 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) تارقىلىۇچان قۇلاق ئاستى بېزى ياللۇغىدا: ئوسما يىلتىزى 1 سەر، ئەگىلەك ئوت 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ياكى 5 مىسقال ئوسما يىلتىزىنى ئېزىپ، كاپ ئېتىپ قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) ئۆپكە چوڭ قانات ياللۇغىدا: ئوسما يوپۇرمىقى 5 مىسقال، ئوسما يىلتىزى 5 مىسقال، ئۈچقات 5 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 3 مىسقال، مامكاپ 4 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) جىگەر ياللۇغىدا: ئوسما يىلتىزى 5 مىسقال، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 5 مىسقال، جىنەستىيانا 2 مىسقال، پەربۇن 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. جۇەن ئەن مېي (转胺酶 G·P·T) يۇقىرى بولسا: يازغازىڭى 2 مىسقال، كىچىك خوخا 2 مىسقال قوشۇلىدۇ. (6) تىلمىدا (باش، يۈز قىسمىدا بولغاندا): ئوسما يىلتىزى 6 مىسقال، يالپۇز 3 مىسقال، قىرىتىز ئۇرۇقى 3 مىسقال، چۈقا 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت ئوسما يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سىرتتىن تېڭىشقىمۇ بولىدۇ. (7) ئېغىر غەلۋىرەكلەردە: ئوسما يىلتىزى 1 سەر، ئۈچقات 5 مىسقال، مامكاپ 5 مىسقال، بىنەپشە 5 مىسقال، ئوسما يوپۇرمىقى 5 مىسقال، سوپۇن دەرەخ تىكىنى 3 مىسقال، ئاچچىق تاۋۇز يىلتىز تالقىنى 4 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (8) بوغمىدا: ئوسما يوپۇرمىقى 3 مىسقال، كاكىنەچ 2 مىسقال، چۈقا 4 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا

فاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئېغىر بولسا كۈنىگە 2 نۆۋەت ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 3—8 مىسقال.

ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا يەنە بىر قانچە خىل باۋا گۇسەيلا بولۇپ، شەكىل جەھەتتىن ئوسىمىغا ئوخشايدۇ. ئۇلارنىمۇ دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مامكاپ

蒲公英 pu gong ying

باشقا ئاتىلىشى: كاككوك گۈلى، كاپ - كاپ، سۈت ئوت.

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، مامكاپ ئۇرۇغدىشى)

تونۇشى: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۈك. ئۈزۈلگەن جايدىن ئاق سۈت چىقىدۇ. (2) تۈۋىدىكى يوپۇرمىقلىرى توپلۇشۇپ ئۆسكەن، شەكلى تەتۈر تىپىنە سىمان. گىرۋىكىدە رەتسىز، تەتۈر پەيسىمان يىرىقچىلار بولىدۇ. (3) باشسىمان گۈل رېتى يەككە هالدا ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈلى سېرىق. مېۋىسى ئۇرۇق مېۋە، شەكلى ئۇزۇنچاق يومىلاق، رەڭگى قوڭۇر، مېۋىسىدە ئاق يۇمىلاق تاجى تۈكلىرى بولۇپ، كىچىك كۆنلۈككە ئوخشايدۇ (57 - رەسىمگە قاراڭ).

ئوسۇش ئورنى: ئېتىزلاردا، يول بويلىرىدا، ئېرىق-ئۆستەڭ بويلىرىدا، داللىدا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە بار.

يەغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. مۇۋە بېرىشتىن ئىلگىرى يىغىپ، ھول پېتى ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قەدىزىتەمنى پەسەيتىپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ، توسالغۇلارنى بوشۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۈت بېزى ياللۇغىدا: ماماكاپ 1 سەر (ھول ماماكاپ 2 سەر) سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ھەمدە قالغان دورىنى ئېزىپ سىرتقا تاڭىدۇ. (2) كوز پەردىسىگە تۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، يىڭنە ئاسقۇدا: ماماكاپ 1 سەر (ياكى جويىخۇا گۈلىدىن 3 مىسقال قوشۇپ) سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. تۈنجى قاينىتمىسىنى ئىچىپ، ئىككىنچى قايناتمىسىدا كوز يۇيۇلىدۇ. (3) ئۆتكۈر بادامسىمان بەز ياللۇغىدا: ماماكاپ 5 مىسقال، قىزىلقىز ئۇرۇغى 3 مىسقال، يەر توزغىقى 1 مىسقال، چۇچۇك بويا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق يارىلىرىدا: ماماكاپ 1 سەر، گۈل ساماساق 5 مىسقال، ئوسما يىلتىزى 5 مىسقال، نەشپۈت 1 دانە، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) چىقان ياكى غەلۋىرەكلەردە: ماماكاپ 1 سەر، ئۈچقات 3 مىسقال، بىنەپشە 3 مىسقال، چۇچۇك بويا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 2 — 5 مىسقال.

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

سېمىز ئوت

马齿苋 Ma chi xian

باشقا ئاتىلىشى: خرپە

(سېمىز ئوت ئائىلىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، پۈتۈن تېنى گۆشلۈك، ئۈزۈۋالغاندىن كېيىن قۇرۇتماق تەس. (2) غولى يۇمىلاق، بانتۇ ياتقان، شاخلىق. ئۈستى تەرىپى قارامتۇل قىزىل، ئارقا تەرىپى سۇس يېشىل. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ياكى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، گۆشلۈك سېمىز كېلىدۇ، ئۇچى سەل ئويمان، تولۇق گىرۋەكلىك بولۇپ، شەكلى ئاتنىڭ چىشىغا ئوخشايدۇ. (4) گۈلى سېرىق مۇۋىسى دوزا مۇۋە، شەكلى كونۇسقا ئوخشايدۇ. قاپقاق ئېچىلغاندەك يېرىلىدۇ، ئۇرۇقى كۆپ، ئۇششاق، قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ (58-رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: ئېتىزلىقلاردا، يول بويلىرىدا، كۆكتاتلىقتا كۆپ ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە بار.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز-كۈز پەسىللىرى يىغىۋېلىنىپ ھۆل ياكى قايناقسۇغا سەل پىشۇرۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى چۈچۈمەل، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قىزىتمىنى پەسەيتىپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تولغاق، ئۈچەي ياللۇغىدا: ھۆل سېمىز ئوت 2-4 سەر، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. ياكى ھۆل سېمىز ئوتنى قورۇپ پىشۇرۇپ، تۇز سېلىپ

سامساق ئارىلاشتۇرۇپ، سەي ئورنىدا يېيىلىدۇ. ياكى ھول سېمىز ئوت 2 سەر، سامساق 2 باش سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سوزۇلما تولغاقتا: ھول سېمىز ئوت 2 سەر، سۇدا قاينىتىپ 150 مىللىلىتىرگىچە قالدۇرۇپ، ھەمەل قىلىنىدۇ. (3) قان ئارىلاش كەلگەن ئاق خۇندا: ھول سېمىز ئوت 2 - 4 سەر، چۈلۈك يىلتىز پوستى 8 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. دورىنىڭ شامىسىنى يەنە قاينىتىپ سىرتتىن يۇيۇلىدۇ. (4) چىققاندا: سېمىز ئوت، ماكاپ ھەر قايسىسى 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) گەدەن تۇك خالتىلىرىنىڭ ياللۇغىدا: سېمىز ئوتنى كويدۇرۇپ، كومۇر قىلىپ، سوقۇپ، زىغىر يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ ئاغرىق يەرگە چاپلىنىدۇ.

مىقتارى: 2 — 4 مىسقال.

ئىزاھات: سېمىز ئوتنىڭ چوڭ ئۈچەي تاياقچە مىكرۇپلىرىغا، تولغاق تاياقچە مىكرۇپلىرىغا قارىتا قارشىلىق تەسىرى بار.

ئاقباش ئوت

白头翁 Bai tou wen

(ئېيىق تاپانلىقلار ئائىلىسى، ئاقباش ئوت ئۆرۈغىدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىكى تەخمىنەن 20 سانتىمېتىر. پۈتۈن تېنىدە ئۇزۇن ئاق تۈكلەر بولىدۇ. (2) يوپۇرماقلىرى تۈۋىدىن ئوسكەن بولۇپ، ساپىغى ئىنچىكە، ئۇزۇن، يوپۇرماقلىرى ئىككى قايتىلانغان پەيسىمان چوڭقۇر يېرىلغان ياكى تولۇق يېرىلغان، ئومۇمى ئورىغۇچىسى ئۇرغۇن يېرىقچىلارغا

يىرىلغان بولۇپ، ھەر بىر يىرىقچىلىرى يىپ شەكلىدە بولىدۇ. (3) باشسىمان گۈلرەتى ئۈچىدا ئۇسكەن بولۇپ، ساكىلاپ تۇرىدۇ. گۈلى قىزغۇچ سوسسى، نىزغۇنلىغان تورۇق مىۋىلىرى توپلىشىپ باشسىمان شەكىل ھاسىل قىلىدۇ، مىۋىسىنىڭ ئۈچىدا ئاق رەڭلىك پەيسىمان گۈل تۈۋرىكى ساقلىنىدۇ (9-5 رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ يانباغىرلىرىدىكى ئوتلاقلاردا ۋە ئورمان ئارىسىدىكى بوش يەرلەردە ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىدا بار.

يىغىش تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز ۋە كۈزدە يىغىپ ئېلىپ، پاكىزە يۇيۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ نەملەپ توغرىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قىزىتمىنى پەسەيتىپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ. قاننى سوۋۇتۇپ، تولغاقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) باكتېرىيىلىك تولغاق، ئامىيوبالىق تولغاقتا: ئاقباش ئوت 5 مىسقال، مامرانچىن 2 مىسقال، زىرىق 2 مىسقال، ئەرمۇدۇن قوۋزىقى 3 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 3 مىسقال، ماگدار 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئاق خۇن كوپ كېلىپ سىرىق، سېسىق پۇرىسا: ئاقباش ئوت 5 مىسقال، زىرىق 3 مىسقال، تەسۋى قوناق 5 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) لىمفاسىلىدە: ئاقباش ئوت 3 سەر، ئاق هاراق 1 جىڭنى ۋاسىتىلىق قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن مەھكەم بېكىتىپ، 10 كۈن چىلانغاندىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 5 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. (4) تەگىلىك تەمرەتكىدە: ئاقباش ئوتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سىرتىغا چاپلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال.

ئەسكەرتمش: ئاپتونوم رايونىمىزدا بىر قانچە خىل ئاقباش ئوتلار بولۇپ، شەكلى ئوخشاپ كېتىدۇ. ھەممىسىنى دورا ئۈچۈن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

بىنەپشە

紫花地丁 Zi hua di ding (香堇)

باشقا ئاتىلىشى: گۈل بىنەپشە، گۈلنەپشە

(بىنەپشە ئائىلىسى، بىنەپشە ئۇرۇغدىشى)

تۈزۈش: (1) كۆپ يىللىق غولسىز كىچىك ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى تەخمىنەن 5 سانتىمېتىر. (2) يوپۇرمىقى تۈۋىدىن ئۆسكەن، شەكلى ئادەتتە نەيزىچاق بولۇپ، ئۇزۇن ساپىغى بار. (3) تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى ئارىسىدىن بىر قانچە كىچىك گۈل چىقىپ تۇرىدۇ. ھەر بىر گۈل شېخىنىڭ ئۇچىدا بىر تالدىن گۈل ئۆسكەن بولۇپ، رەڭگى كوكۇش - سۆسۈن (60- 1- رەسىمگە قاراڭلار).

ئۆسۈش ئورنى: تاغلىق ئورۇنلارنىڭ قۇرغاق تاغ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن پۈتۈن ئۆسۈملۈك ئىشلىتىلىدۇ، ياز، كۈزدە يىغىۋېلىنىپ، ئاپئاق ياكى سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئتى: تەمى قىرىغىراق ئاچچىق، تەبىئتى سوغاق، زەھەرسىز، قىزىتمىنى پەسەيتىپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۈت بېزىنىڭ ياللۇغىدا: بىنەپشە، ماماكاپ ھەر قايسىسىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، سۈدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ، دورا شامىسى سىرتقا چېپىلىدۇ. (2) ئۆتكۈر يىرىڭلىق ئىششىق، چىقان ياردىلاردا: بىنەپشە 5 مىسقال، ئوسما بىلتىزى 1 سەر، ئۈچقات 5 مىسقال، ئوسما يوپۇرمىقى 5 مىسقال، ماماكاپ 5 مىسقال سۈدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) لىمفا كانال ياللۇغى، سەينەكلەردە: بىنەپشە، ئۈچقات ھەر قايسىسىدىن 1 سەردىن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) جىگەر ياللۇغىدا ئىشلىتىلىدۇ. (5) ئۈچەي ياللۇغى، تولغاق، سوقۇر ئۈچەي ياللۇغىدا ئىشلىتىلىدۇ. (6) ئۆتكۈر كوز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغىدا ھەم ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال.

ئىزاھات: رايونىمىزنىڭ بېزا چارۋىچىلىق رايونلىرىدا دائىم بىنەپشە بىلەن زۇكامنىڭ قىزىتمىسىنى داۋالايدۇ. رايونىمىزدا بىنەپشىنىڭ تۈرلىرى كوپ بولۇپ، مەسىلەن: قاتتىق توكلۇك بىنەپشە (硬毛香堇) (60-2- رەسىمگە قارالسۇن) قاتارلىقلار، ئۇلارنىڭ شەكىل جەھەتتە پەرقى ناھايىتى زور، ئەمما ھەممىسىنى بىنەپشە ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

غاز تاپان (يېپىشقاق غاز تاپان)

翻白草 Fan bai cao (委陵菜)

باشقا ئاتىلىشى: سۇغۇر ئوت، توجىغاي

(ئەتىر گۈل ئائىلىسى، غاز تاپان ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۈملۈك. ئېگىزلىكى 15 — 20 سانتىمېتىر، پۈتۈن ئوسۈملۈك تېنى قىسقا تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان. (2) يىلتىزى تىك ئوسىدۇ. ياغاچ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لاشقان، غولى كوپ، شاخلىمايدۇ. (3) تۆۋەندىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى كوپ بولۇپ، ئالقانسىمان 5 كە يېرىلغان، يېرىمچىلىرى سوزۇنچاق، گىرۋىكى ھەرىچىسىمان كېلىدۇ. غولىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى 3 – 5 بولەككە يېرىلغان بولۇپ، كەينى تەرىپى زىچ ئاق تۈكلۈك. (4) گۈلى سېرىق، ياڭغۇز ياكى بىر نەچچىسى بىللە غولىنىڭ ئۇچىدا ياكى يوپۇرماق قولتۇقىدا ئۆسىدۇ (16 - رەسىمگە قارالسۇن)

ئۆسىدىغان ئورنى: تاغ ۋە دەريا ۋادىلىرىدىكى ئوتلاقلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز، كۈز پەسلىدە قېزىپ يىغىۋېلىنىدۇ. پاتقاقلىرىنى يۇيۇپ، پاكىزلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، كېسىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، بىر ئاز قېرىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. ئىسسىقنى ياندۇرۇپ زەھەرنى قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، چوڭ تەرەتتىن قان كەلگەندە: غاز تاپان 6 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) تولغاق، ئۈچەي ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ. (3) زۇكام، ئۆپكە ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ. (4) كوك يوتەل. ئاماق - كېكىرتەك ياللۇغىدا: غاز تاپان يوپۇرمىقىدىن 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدىن قان چىقىش. يۇقىرى نەپەس يولىدىن قان چىقىشلاردا: 2 سەر ھول غاز تاپان يوپۇرمىقىنى 1200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغىچە قويۇلدۇرۇپ، كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5 — 3 مىسقال.

www.uyghurkitap.com

قوشۇمچە: ئۈچ يوپۇرماقلىق غاز تاپان (三叶翻白草): كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 15 - 20 سانتىمېتىر، غولى تىك بولۇپ، ئاقۇش كۈلرەڭ يۇمشاق ئىنچىكە تۈكلەر بىلەن زىچ قاپلانغان. يوپۇرمىقى ئۈچ قولاقلىق مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرمىقى سوقىچاق، يۈزى پاقىراق ياكى شالاڭ يۇمشاق تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان، ئارقا تەرىپى ئاقۇش كۈلرەڭ يۇمشاق تۈكلەر بىلەن قاپلانغان، گىرۋىكىدە ھەرىچىسىمان چىشلىرى بار. گۈل رېتى چەكلىك كۆلۈكسىمان، گۈلى سېرىق، 5 تال گۈل تاجى ياپراقچىلىرى بولىدۇ (62 - رەسىمگە قارالسۇن).

بوز تىكەن (تاغ بوز تىكىنى)

败酱草 Bai jiang cao （苣荬菜）

باشقا ئاتىلىشى: ئاچچىق چاي، سۇ تىكەن، جار ئوت

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، بوز تىكەن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 1 مېتىر ئەتراپىدا، پۈتۈن ئۆسۈملۈكتە ئاق سۈت بولىدۇ. (2) غولى تىك. تۈكسىز، سىلىق. (3) تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرىنىڭ قىسقا سېپى بولۇپ، ئادەتتە بالدۇر قۇرۇپ كېتىدۇ؛ غولىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى سوقۇچاق - تېمىنسىمان بولۇپ، پەيسىمان تىلىز ياكى چوڭقۇر يېرىلىدۇ، تۈۋى قولاقسىمان بولۇپ غولىنى ئورىۋالىدۇ. گىرۋىكىدە تىكەنلىك چىشلىرى بولىدۇ (63 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: ئېتىز، يول بويلىرى، جىلغا قاتارلىق نەم جايلاردا ئوسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. بازدا گۈل ئېچىلىشتىن بۇرۇن يىغىۋېلىنىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. گۈلىمۇ دورا بولىدۇ.

تەبىئتى: تەمى ئاچچىغراق قېرىق. تەبىئتى سوغاقراق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى تارقىتىپ، رەھەرنى قايتۇرىدۇ؛ قاننى جانلاندۇرۇپ، تۇرۇپ قالغان قانىلارنى ماڭغۇزىدۇ؛ يىرىڭنى چىقىرىپ، غەلۋىرەكنى ساقايتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۈتكۈر سوقۇر ئۈچەي يالۇغىدا: خام تەسۋى قوناق دېنى 1 سەر، بوز تىكەن 8 مىسقال، كوك كاۋا ئۇرۇقى 5 مىسقال، تاغ دېنى 3 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) پۈت يارىسىغا: مۇۋاپىق مىقتاردىكى بوز تىكەننى سۇدا قاينىتىپ شامىسىنى سۈزۈپ تاشلاپ، يەنە قاينىتىپ مەلھەم قىلىپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.(3) ئۈتكۈر سېرىق چۇشۇش تىپىدىكى يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغىدا: تاغ بوز تىكەن گۈلىدىن 4 مىسقال. سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) يارا ۋە غەلۋىرەكتە: بوز تىكەن 5 مىسقال، بىنەپشە 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 0.5—1 سەر.

قوشۇمچە: ئېتىزلىق بوز تىكىنى (苦苣菜) شەكلى بوز تىكەنگە ئوخشايدۇ. بۇنىمۇ بوز تىكەن قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلىشكە بولىدۇ (64 - رەسىمگە قاراڭ).

بىسلغاق

菥蓂 Xi min

بىسلغاق ئۇرۇقى (菥蓂子)

(كرەستگۈللۈكلەر ئائىلىسى، بىسلغاق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 30 - 50 سانتىمېتىر كېلىدۇ. پۈتۈن تېنى تۈكسىز، سىلىق بولىدۇ. (2) غولى تىك، شاخلايدۇ. (3) يوپۇرمىقى دۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، غولىدىن ئۆسكەن يوپۇرمىقىنىڭ سېپى بولمايدۇ. يوپۇرماقنىڭ تۈۋى غولنى ئوقياسىمان ئوراپ تۇرىدۇ. يوپۇرماق ئالقىنى سوقىچاق ياكى ئېمىنسىمان. گىرۋىكى ھەرە چىشسىمان بولىدۇ. (4) ئومۇمى گۈل رېتى. ئۇچىدا ياكى يوپۇرماق قولتۇقىدا ئۆسىدۇ. گۈلى كىچىك، ئاق، قىسقا بولىدۇ. مۇڭگۈزلۈك مېۋىسى ياپىلاق. چەتلىرىدە قانىتى بولىدۇ. ئۇچى ئويمانراق، ئۇرۇقى تۇخۇمسىمان، قارامتۇل قوڭۇر رەڭدە كېلىدۇ (65 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تېتىر، يول بويلىرى، سايلارغا ئوخشاش ... ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى (بەيجاڭساۋ) بىلەن ئۇرۇقى (بىسلغاق ئۇرۇقى) ئىشلىتىلىدۇ. يەر ئۈستى قىسمى يىغىۋېلىنىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئۇرۇقى پىشقاندا يىغىۋېلىنىپ، تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىتى: ئۇرۇقىنىڭ تەمى ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىلراق، زەھەرسىز. جىگەرنى ياخشىلاپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تال ئاشقازاننى تولۇقلاپ، قـۇۋەتنى ئاشۇرىدۇ. يۇمىك پۇتـۇن بىر قىسمى. بوز تىكەن بويۇرمىغى بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: (1) كور بىر يىلتىزلىق پەردىسىنىڭ ئۇتكۇر ياللۇغى. قۇساق ئـاغرىشتا: بىسـلغاق ئـۈرۈغىدىن 3 - 4 مىسقال (سوقۇلغان) سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سوزۇلما خاراكتېرلىك رېماتىزىملىق دوغۇم ياللۇغى. بەل پۇت ئاغرىشتا: بىسلغاق ئۇرۇغى- دىن 2 سەر. سوقۇپ تـالقان قىلىنىپ، هـەر قېتىم 4 مىسقالـدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ ياكى سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1.5 - 3 مىسقال.

ئەسكەرتىش: جـۇڭىيدا بـوز تىـكەن بـەيجاڭساۋ (败酱草) دېيىلىدۇ، بىسلغاقنىڭ يـەر ئـۈستى قىسمىنىمۇ بـەيجاڭساۋ دەيـدۇ. چۈنكى تەسىرى ئوخشاش.

ئىت ئۈزۈمى

龙葵 Long kui

بـاشقا ئاتىلىشى: جىن شوخلىسى، مارجان شوخلا، ئىنە بۇسسۇلەپ

(چەيزە ئاتىلىشى، چەيزە ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۇك بو- لـۇپ، ئېگىزلىكى 20 - 60 سانتىمېتىر كېلىدۇ، غولى كوپ شاخ- لىنىدۇ. (2) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۇسىدۇ، شەكلى تۇخۇمسىمان، گىرۋىكى دولقۇنسىمان بـولىدۇ. (3) چـەكلىك كىۋنلۇكسىمان گۇل رېتى، يېنىدىن ياكى قـولتۇغىدىن ئـوسىدۇ. گـۇلىنىڭ رەڭگى ئـاق، شىرنىلىك مېۋىسى شارسىمان بولۇپ، پىشقاندا قارامتۇل سوسىن رەڭگە كىرىدۇ (66 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۇسۇش ئورنى: كۆپىنچە ئېتىزلاردا، كەنت ئېرىق بوي-
لىرىدا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتى-
لىدۇ. ياز ۋە كۈزدە يىغىۋېلىنىپ ھول بويىچە ياكى توغراپ ئاپ-
تاپتا قۇرۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، بىر ئاز زەھەر-
لىك؛ ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ماڭغۇزىدۇ،
تۇسالغۇلارنى تارقىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ يۆتەل توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى، دۇساق ياللۇغى،
مېزى بېزى ياللۇغىدا: ھول ئوت ئۈزۈمى 1 سەر، ئۈچقات 3
مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى ھول
ئوت ئۈزۈمى 5 مىسقال، ھول يۇمغاقسۈت 5 مىسقال، ماڭدار 2 مىسقال،
سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە يال-
لۇغى، زۇكامدىن قىزىش، تاماق - كېكىرتەك ئىششىپ ئاغرىشتا: ھول ئوت
ئۈزۈمىدىن 2 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) تولغاقتا: ھول
ئوت ئۈزۈمى 2 سەر، ئاق شېكەر 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچى-
لىدۇ. (4) سەينەك، چاقا. غەلۋىرەك، يىقىلىپ، ئۇرۇلۇپ يارىلى-
نىشتا: ھول ئوت ئۈزۈمى 2 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ،
ھەمدە مۇۋاپىق مىقتاردا ھول ئوت ئۈزۈمى ئېزىلىپ، ھەسەل بىلەن
ئارىلاشتۇرۇلۇپ، زەخىملەنگەن ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. (5) قىزىل ئۆڭ-
گەچ راكى، ئاشقازان راكىدا: ئوت ئۈزۈمىدىن (پۈتۈن چۆپىنى
ھول پېتى) 2 سەر ياكى قۇرۇتۇلغىنىدىن 1 سەر ئېلىپ سۇدا قاي-
نىتىپ ئىچىپ، سىناپ كۆرسە بولىدۇ. (6) سوزۇلما خاراكتېرلىك
كانايچە ياللۇغىدا: ئوت ئۈزۈم مېۋىسىدىن يىرىم جىڭنى بىر جىڭ

ئاق هارافقا 20 - 30 كۈن چىلاپ بىر كۈندە 3 قېتىم ھەر قې-
تىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال، ياكى كۆپ مىقتاردا 1 — 1.5 سەرگىچە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

سۇ قامچا ئوتى

辣蓼 La liao

سۇ قامچا ئوت ئۇرۇغى (辣蓼子)

باشقا ئاتىلىشى: سۇ لازىسى، كېلىن تىلى

(قامچا ئوت ئاتىلىسى، قامچا ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 50—100 سانتىمېتىر كېلىدۇ. لازىغا ئوخشاش تەمى بار. (2) غولى بېغىررەڭ ياكى قىزىل، بوغۇمى توم، غول ۋە يوپۇرمىغى-نىڭ لازىدەك تەمى بار. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسكەن، شەكلى تېمىنسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك، يوپۇرماق يۈزىدە دائىم قارا داغلار بولىدۇ. قوشۇمچە يوپۇرمىغى پەردىلەشكەن. (4) باشاقسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ياكى قولتۇقىدا ئۆسىدۇ. گۈلى كىچىك، شالاڭ ئورۇنلاشقان، رەڭگى قىزىل بولۇپ، ئۇرۇق مېۋىسى ئۈچ بۇرجەك ياكى ئىككى تەرىپى ئۇچلانغان بولىدۇ (67 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئېرىق، ئۆستەڭ بويلىرى، كول بويلىرى، سازلىققا ئوخشاش ھول ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرى-دىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى (سۇ قامچا ئوت) بىلەن ئۇرۇغى (سۇ قامچا ئوت ئۇرۇغى) ئىشلىتىلىدۇ. ئوتسۇملۇگى ياز پەسلىدە گۈلى ئېچىلغاندا يىغىۋېلىنىپ، كېسىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئۇرۇغى پىشقاندا يىغىۋېلىنىپ تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. ياللۇغنى ياندۇرىدۇ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، قىچىشىشنى باسىدۇ. ئۇرۇغى سۈيدۈك ماڭغۇزىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تولغاق، ئۈچەي ياللۇغىدا: سۇقامچا ئوت، سېمىز ئوتنىڭ ھەرقايسىسىدىن 5 مىسقال ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغاندا: سۇقامچا ئوت 3 مىسقال، ئارپا ئۈندۈرمىسى 4 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئەتىگەن ۋە كەچ تاماقتىن بۇرۇن ئىككى قېتىمدىن ئۇدا بىرنەچچە كۈن ئىچىلىدۇ. (3) ئىششىق يېرى، ھول تەمرەتكىدە: پۈتۈن ئوتتىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، ئاش تۇزىدىن بىر ئاز قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ سىرتتىن يۇيۇلىدۇ.

مىقتارى: سۇقامچا ئوت 2 — 4 مىسقال. سۇقامچا ئوت ئۇرۇغى 1 — 2 مىسقال.

سۇ بولدۇرگىنى

水杨梅 Shui yang mei

(گەتىر گۈل ئائىلىسى، سۇ بولدۇرگىنى ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۇك. ئېگىزلىكى 50—90 سانتىمېتىر، تۈكلۈك بولىدۇ. (2) ئوق يىلتىزى تۈگمەنەك بولۇپ، نۇرغۇن چاچما يىلتىزلىرى بولىدۇ. غولى تىك ئو-

سىدۇ، كوپ شاخلىنىدۇ. (3) تۇۋىدىن ئۇسكەن يوپۇرمىغى توپلىشىپ ئۇسىدۇ، شەكلى كەڭ تۇخۇم شەكلىدە، رەتسىز يىرىقچىلىرى بولىدۇ، غولىدىن ئۇسكەن يوپۇرماقلىرى نوۋەتلىشىپ ئۇسكەن، 3 كە يېرىلغان بولۇپ، گىرۋەكلىرى چىشلىق بولىدۇ. (4) گۇلى يەككە بولۇپ غولىنىڭ ئۇچىدا ئۇسىدۇ، رەڭگى سېرىق، ئۇرۇق مېۋىسى شارسىمان بولۇپ، قاتتىق تۇكچىلەر ۋە ئۇزۇن ئىلمەك تىكەنلىرى بولىدۇ (68- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ ئېتىكى، ئورمانلىق، ئورمان ياقىسى، ئېرىق بويلىرى، چۆپلۈك قاتارلىق نەم جايلاردا ئۇسىدۇ. ئالتاي ۋە تيانشان تاغلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن ئۇسۈملۈك ئىشلىتىلىدۇ. ياز، كۈز پەسلىدە قېزىۋېلىپ، پاكىزلەپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ توغراپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تولغاق، رېماتىزىم خاراكتېرلىك بەل- پۇت ئاغرىشلاردا، (2) يىقىلىپ، ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىش، سەيىنەك، چاقا ئىششىقلاردا: يېڭى سۇ بولدۇرگىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يەنچىپ سىرتتىن چاپلىنىدۇ. (3) گەدەنگە غەلۋىرەك چىققاندا: سۇ بولدۇرگىنىدىن 1 سەر، چۇچۇكبۇيىدىن 4 مىسقال ئېلىپ، تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. (4) تېنى ئاجىزلاشقاندا: سۇ بولدۇرگىنىدىن 1 سەر ئېلىپ، يىرىم جىڭ ئاق ھاراققا يەتتە كۈن چىلاپ، ھەركۈنى 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 10—15 مىللىگرام ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 2 — 3 مىسقال.

www.uyghurkitap.com

ئەنجىبار (ئېلانسىمان قامچا ئوت)

拳参 Quan shen

باشقا ئاتىلىشى: ئورگۈنەك

(قامچا ئوت ئائىلىسى، قامچا ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۇسۇملۇك، ئېگىزلىگى 60—90 سانتىمېتىر كېلىدۇ. (2) يىلتىزسىمان غولى توم بولۇپ ئېگىلىپ تۇرىدۇ. غولى يەككە، تىك ئۇسىدۇ. (3) تۈۋىدىن ئۇسكەن يوپۇرمىغىنىڭ سىپىي ئۇزۇن، شەكلى ئۇزۇن تېمىنىسىمان بولۇپ، غولىدا ئۇسكەن يوپۇرمىغى نىسبەتەن كىچىك، نوۋەتلىشىپ ئۇسىدۇ، سىپىي بولمايدۇ، شەكلى ئۇزۇن تېمىنىسىمان. يوپۇرماق غىلاۋى كانايسىمان پەردىسى بىلەن غولىنى ئوراپ تۇرىدۇ. (4) باشاقسىمان گۈل رېتى غولىنىڭ ئۇچىدا يەككە ئۇسىدۇ، شەكلى ئېنچىكە تۈۋرۈك شەكلىدە بولۇپ گۈلى كىچىك، رەڭگى ئاق ياكى هال رەڭدە كېلىدۇ. كىچىك قاتتىق مېۋىسى ئۇچ قىرلىق، رەڭگى قارا، پاقىراق بولىدۇ (69- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۇسۇش ئورنى: تاغلاردىكى ياۋا ئوتلار ئارىسىدا ئۇسىدۇ. تيانشان، ئالتاي، كوئېنلۇن قاتارلىق تاغ رايونلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورىغا يىلتىزسىمان غولى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز، كۈزدە قېزىپ يىغىۋېلىنىپ، توپا - لايلىرى يۇيۇلۇپ پاكىزلىنىپ، چاشما يىلتىزلىرى ئېلىۋېتىلىپ ئايتاپتا قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى قېرىق، تەبىتى سوغاقراق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ. تۇگۈنلەرنى تارقىتىپ، ئىش-

شىڭقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئوتكۈر جىگەر ياللۇغى، سېرىق چۈشۈش تىپىدىكى جىگەر ياللۇغىدا: ئەنجىبارنىڭ شىبىكەرلىك قىيامى (2سەر ئەنجىبارنى سۇدا ئىككى قېتىم قاينىتىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن بىر سەر قاراشېكەر قوشۇپ، قويۇلدۇرۇپ، 200 مىللىلىتىر قالغىچە قاينىتىلىدۇ)، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن بىر كۈندە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. (2) ئۇچەي ياللۇغى، تولغاق، جىگەر ياللۇغى، پېشانە سۆڭەك كاۋىكىنىڭ ياللۇغى، يۇقۇرى نەپەس يولىنىڭ يۇقۇملىنىشىدا: ئەنجىباردىن 6 سەر، مامكاپتىن 8 سەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن ھەر بىرى 3 مىسقالدىن كۇمۇلاچ تەييارلىنىدۇ. يەنە كۈندە ھەر قېتىمدا، بىر كۇمۇلاچتىن ھەر كۈنى 3 قېتىم يېيىلىدۇ. (3) ئىسسىقتىن بولغان تارتىشىش، قول - پۇت تارتىشىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. (4) چىقان، غەلۋىرەككە ئوخشىغان يارىلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 3 مىسقال.

قوشۇمچە: تاغ قامچا ئوتى (珠芽蓼) (قامچا ئوت ئائىلىسى، قامچا ئوت ئۇرۇغدىشى): ئېگىزلىكى 20 - 40 سانتىمېتىر، غولى 2—3 تال، ئىنچىكە، ئاجىز بولۇپ، ھەممىشە توم يىلتىزسىمان غولىدىن ئۇسۇپ چىقىدۇ. تۇۋىدىن ئۇسكەن يوپۇرمىقىنىڭ سېپى ئۇزۇن. شەكلى ئۇزۇن دۇگىلەك، تۇخۇمسىمان ياكى تېمىنسىمان بولىدۇ؛ غولىدىكى يوپۇرمىقى نىسبەتەن كىچىك؛ سېپى بولمايدۇ. ئۇرۇغىدا تۇگۇنچە بىخ بولۇپ، مۇھ باشىغىدىن بىخ چىقىرىدۇ، يەرگە چۈشكەندىن كېيىن يېڭى مايسا چىقىرىدۇ. ئېگىز تاغلارنىڭ نەم ۋە سايا جايلىرىدا كوپ ئۇسىدۇ. تيانشان، ئالتاي تاغ رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ. بۇمۇ ئەنجىبار ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ (70 - رەسىمگە قاراڭ).

ئەسكەرتىش: قامچا ئوتقا ئوخشايدىغان قامچا ئوت ئۇرۇغدىشىدىكى ئۇرغۇن ئوسۇملۇكلەر قامچا ئوت ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

تىلقانات

狼把草 Lang ba cao

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، تىلقانات ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30 — 60 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، كوپىنچە يۇقۇرى قىسمىدىن ئۇدۇل شاخلىنىدۇ، رەڭگى بېغىررەڭ. (3) ئوتتۇرا قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، يۇقۇرى قىسمىدىكىلىرى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى تۇخۇمسىمان تېمىنە شەكىلدە، كوپىنچە پەيسىمان 3 — 5 ئاچىماقتا يېرىلىدۇ ياكى يېرىلمايدۇ، گىرۋەكلىرى شالاڭ ھەرە چىشلىق بولىدۇ. (4) باشسىمان گۈل رېتى، ئۇچىدا ئۆسىدۇ، رەڭگى سېرىق، ئۇرۇق مېۋىسى شىناسىمان ياپلاق بولۇپ، قىرلىرىدا تەتۈر ئىلمەك تىكەنلىرى بار (71 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئورمان ياقىسىدىكى ئوتلاقلار، يول بويلىرى، ساي، سۇ بويلىرى ۋە ئېرىق ئۆستەڭ بويلىرىدىكى نەم جايلاردا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: ھەممە قىسمى دورا بولىدۇ، ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە قېزىۋېلىنىپ، ھول بويىچە ياكى توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرىقىمۇ دورا بولىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ، ھېيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تولغاقتا: بىر سەر تىلقانات قاينىتىپ

ئىچىلىدۇ. (2) ئۆپكە سىلىدە: 1 — 2 سەر ھۆل تىلقانات سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) زەئىپلىكتىن ئۇزۇن مۇددەتكىچە ھېيىز توختاپ قالغاندا: تىلقاناتنىڭ ئۇرۇغىنى قورۇپ قوماچلاپ، سوقۇپ مۇۋاپىق مىقتاردا قارا شېكەر قوشۇپ، كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) بەدەن تەمرەتكىسىدە: تىلقاناتنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئاچچىق سۇ بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ.

مىقتارى: 0.5 — 2 سەر.

سۇ يالپۇزى

水苦荬 Shui ku mai

(چۇقا ئائىلىسى، سۇ يالپۇزى ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 25 - 50 سانتىمېتىر كېلىدۇ، غولى تىك ئۆسىدۇ. (2) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، سېپى بولمايدۇ، شەكلى ئۇزۇن تۇخۇمسىمان تېمىنە شەكلىدە بولۇپ، تولۇق گىرۋەكلىك ياكى ئۇششاق دولقۇنسىمان چىشلىق بولىدۇ. (3) ئومۇمىگۈل رېتى قولتۇغىدىن ئۆسىدۇ، رەڭگى سۇس سوسۇن ياكى ئاق، غوزا شەكىللىك مېۋىسى دۈگىلەكرەك، ئۇچى سەل ئويمانراق بولۇپ، ئىچىدە كۆپىنچە ئۇششاق قۇرۇتلار قۇرۇتلاپ، قۇرۇت بۇرتمىسى ھاسىل قىلىدۇ (72 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دەريا، ئۆستەڭ، ئېرىق بويلىرىدا، سازلىقلاردا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: پۈتۈن قىسمى دورا بولىدۇ. ياز كۈنلىرى قۇرۇت بۇرتمىلىرى بارلىرىنى يىغىپ قۇرۇتلىرىنى ھورداپ ئۆلتۈرگەندىن كېيىن، چۆپىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، توغراپ قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىغىراق ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، تۇسالغۇلارنى بوشىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئاغرىق توختىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) گال ئىششىقلىرىدا: سۇ يالپۇزىدىن بىر سەر ياكى يىلتىزىدىن 7 مىسقال ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) قان قۇسۇش ۋە قان تۈكۈرۈشتە: سۇ يالپۇزى بىر سەر، نىلۇفەرنىڭ يىلتىزسىمان غول بوغۇمى 1 سەر، غاز ئۈتى 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) بورەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل ئاغرىش، ئۇرۇلۇپ-سوقۇلۇپ زەخىملىنىشلەردە: سۇ يالپۇزى 1 سەر، چاتقالسىمان قارىغان يىلتىزى (锦雀根) 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ئاغرىتىپ كەلگەن ھېيىزدە: سۇ يالپۇزى 1 سەر، يىمۇساۋ 1 سەر، داڭگۇي 3 مىسقال، ئەمەن 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) سوغاق شاماللىق زۇكام، رېماتىزىم ئاغرىشلىرى، ئاشقازان ئاغرىشلاردا: سۇ يالپۇزى ئادەتتىكى مىقدارى بويىچە سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 0.3 — 1 سەر.

كاكىنەچ

酸浆 Suan jiang

باشقا ئاتىلىشى: شوخلەك، قىزىل فۇلاق، غار-غار

(چەيزە ئائىلىسى، كاكىنەچ ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 40-80 سانتىمېتىر. غولى يەككە-يىگانە ھالدا تىك ئۆسىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ، دائىم ئىككى يوپۇرماق بىر-

لىكتە ئۈسىدۇ. شەكلى كەڭ تۇخۇمسىمان. تولۇق گىرۋەكلىك. (3) گۈلى ئاق رەڭدە بولۇپ، يوپۇرماق قولتۇغىدىن يالغۇز ئۈسىدۇ. گۈل كاسىسى يېشىل، قوڭغۇراقسىمان بولۇپ، مېۋىسىنىڭ زورىيىشىغا ئەگىشىپ ئۈسىدۇ. پىشقان چاغدا قىزىرىپ، خۇددى پانۇستەك كۆپۈپ تۇرىدۇ. شىرنىلىك مېۋىسى گۈل كاسىسىغا ئورۇلۇپ تۇرىدۇ (73- رەسىمگە قاراڭسۇن).

ئۈسۈش ئورنى: كوپرەك يول بويلىرى، ئېتىزلىقلاردا ئۈسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: گۈل كاسىسى ئىچىدىكى پىشقان مېۋىسى دورا بولىدۇ. كوز پەسىللىرىدە ئۈزۈۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ. ئۇسۇملۇگىمۇ دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى چۈچۈمەلرەك تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ؛ بەلغەمنى يۇمشىتىپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بادامسىمان بەز ياللۇغى، گال ئىششىقلىرىدا كاكىنەچ 3 مىسقال، يەر تۇزغىغى 2 مىسقال، مامكاپ 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئېغىز بوشلۇغى ياللۇغىدا: كاكىنەچ 3 مىسقال، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) كانايىنىڭ ئۈتكۈر ياللۇغى، كوك يوتەلدە: كاكىنەچ 3 مىسقال، قېرىقىز ئۇرۇغى 1·5 مىسقال، چوقا 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى كاكىنەچ ۋە ئۈژمە يوپۇرماقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقالدىن قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ئۈچەي كىزىكى، تولغاقلاردا: 2 سەر كاكىنەچ چوپىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 2 سەر قارا شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ. (5) شاپاق يارىسى چىققاندا: مۇۋاپىق مىقتاردا

كاكىنەچنى قارايغىچە قورۇپ، سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاش
تۇرۇپ، چاقىلارغا سۈركىلىدۇ. (6) تۇغۇتتىن ساقلىنىش ئۈچۈن:
كاكىنەچتىن 10 دانە، ئىنەك پىتىدىن 10 دانە (پوستىنى سويۇپ
ۋېتىپ) ئېلىپ، بىرلىكتە سوقۇپ 10 دانە كۈمۈلاچ ياساپ، 3 ئاي
غىچە ھەر قېتىملىق ھەيزنىڭ ئالدى ۋە كەينىدە 1 دىن يېيىلسە،
بىر يىلغىچە تۇغۇتتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

چىغىرتماق (شورلۇق چىغىرتمىغى)

马蔺 Ma lan (碱地马蔺)

سوسەر (**马蔺花**)، چىغىرتماق ئۇرۇقى (**马蔺子**)، ئىرىسا (**马蔺根**)

باشقا ئاتىلىشى: پىچان

(چىغىرتماق ئائىلىسى، چىغىرتماق ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق ساماندىغۇللۇق ئۆسۈملۈك، يەر ئاستى يىلتىزىسىمان غولى توغرىسىغا ئۆسىدۇ، ۋە توم قىسقا تولغاشما شەكىلدە بولۇپ، قارامتۇل خوما رەڭدە بولىدۇ. (2) يوپۇرماقلىرى تۈۋىدىن كۆپلەپ توپلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى كەڭ يىپسىمان، چىدامىلىق، تومۇرلىرى تۈز، روشەن بولىدۇ. (3) چېچەكلىك كۆنلۈكسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، رەڭگى كۆكۈش سۆسۈن، چېچەكلىرى سېرىق رەڭدە بولىدۇ. غوزا شەكىللىك مېۋىسى قىسقا تاياقسىمان، 6 قىرلىق بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قارامتۇل خورما رەڭدە، قىرلىق بولىدۇ

(74 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دەريا ۋادىلىرىدا، ئېتىز قىرلىرىدا، ئېرىق بويلىرى، تاغ جىلغىلىرى قاتارلىق نەم جايلاردا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: گۈلى (سوسەر)، ئۇرۇغى (چىغىرتماق ئۇرۇغى)، يىلتىزى (ئىرسا) دورا بولىدۇ. گۈلىنى ياخشى ئېچىلغان ۋاقتىدا يىغىۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ. ئۇرۇغىنى پىشقان چاغدا يىغىۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تاسقاپ، تازىلاپ قويۇلىدۇ. يىلتىزىنى ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە قېزىۋېلىپ، توپىلىرىنى ۋە چاچما يىلتىزلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىغىراق، تەبىئىتى سوغاققا مايىل، زەھەرسىز، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى (1) يۇتقۇچىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغىدا: چىغىرتماق ئۇرۇغى (ياكى ئىرسا)، شىڭما (升麻) ۋە قىرىقىز ئۇرۇغىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۆتكۈر سېرىق چۈشۈش تىپىدىكى يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغىدا: 3 مىسقال چىغىرتماق ئۇرۇغى سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ھېيزنىڭ ھەددىدىن زىيادە بولۇشىدا: سوسەر 3 مىسقال، چىغىرتماق ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئانار پوستى 4 مىسقال ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىر كۈندە 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا چىغىرتماقنىڭ تۈرلىرى كۆپ، مەسىلەن، ئۇغاق يوپۇرماقلىق چىغىرتماق (75 - رەسىمگە قارالسۇن) قاتارلىقلار، بۇلارنىڭ ھەممىسى دورا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com
تۇيغۇن كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئات قۇلاق (پۈرمە يوپۇرماقلىق ئات قۇلاق)

土大黄 Tu da huang (皱叶酸模)

باشقا ئاتىلىشى: قۇ

(قامچا ئوت ئائىلىسى، ئات قۇلاق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق ساماندىغوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى بىر مېتىر. (2) يىلتىزى سېمىز - توم بولۇپ، كېسىلگەن يۈزى توق سېرىق؛ غولى تىك، ئىنچىكە ئېرىقلىرى بولىدۇ. (3) تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرمىقىنىڭ سېپى ئۇزۇن، شەكلى تار، ئۇزۇن سوقۇچاق، گىرۋەكلىرىدە دولقۇنسىمان پۈرۈلمىلىرى بولىدۇ. غولىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى ئىنچىكە ئۇزۇن، سېپى قىسقا. يوپۇرماق غىلاۋى كانايسىمان كېلىدۇ، پەردىلەشكەن بولىدۇ. (4) گۈل رېتى چوڭ كونۇسسىمان، گۈللىرى ئۇششاق بولۇپ، 6 تال ئاتىلىقى بولىدۇ. رەڭگى سۇس يېشىل، ئايلانما بولۇپ ئۆسىدۇ. ئورۇق مېۋىسى سوقۇچاق، 3 قىرلىق بولىدۇ (76 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دەريا، كول - كۆلچەك بويلىرىدا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە جايىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. كەچ كۈزدە يىلتىزى قېزىۋېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ، نەمدەپ توغرىلىدۇ. پۈتۈن ئۆسۈملۈكى ۋە يوپۇرماقلىرىمۇ دورا بولىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. توسالغۇلارنى بۇزۇپ، يېڭىنى ھاسىل قىلىدۇ، ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ھېيزنى تەكشەيدۇ، يېنىك سۈردۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قان پلاستىنكىلىرىنىڭ كېمىيىپ كېتىمىش كېسەللىكى، بۇرۇن قاناش، باليياتقۇ قاناش، ئاق قان كېسىلى، قايتا ئىشلىنىپ چىقىش توسقۇنلىغى خاراكتېرىدىكى قان ئازلىقلاردا: 3 - 5 مىسقال ئات قۇلاق يىلتىزى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) شاپاق يارىسى، چىقان، يىرىڭلىق ئىششىقلاردا: ئات قۇلاق يىلتىزى، مامىرانچىن، سوغو گۈللەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇلى: 2 جىڭ ئات قۇلاق يىلتىزى بىلەن بىر جىڭ ئات قۇلاق يوپۇرمىغىنى ئۇششاق توغراپ، 3 لېتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، پىشىرىپ ئۇماچ هالغا كەلتۈرۈپ، شامىسىنى سۈزۈپ تاشلىغاندىن كېيىن قاينىتىپ، قويۇلدۇرۇپ مەلهەم قىلىپ، يارا ئورنىغا چىپلىدۇ. (3) ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇپ زەخىملىنىشلەردە: بىر سەر هۆل ئات قۇلاق يىلتىزى (ياكى يوپۇرمىغى) نى سوقۇپ شىرىسى سىرىق هاراق بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ ياكى سوقۇپ ئېزىپ چاپلاپ قويسىمۇ بولىدۇ. (4) تاز هەم هەر خىل جاهىل تەمرەتكىلەردە: مۇۋاپىق مىقتاردىكى ئات قۇلاق يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ. (5) قەۋزىيەتتە: 3 مىسقال ئات قۇلاق يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، بۇنىڭغا 3 مىسقال تازىلانغان شور قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال.

ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا ئات قۇلاقنىڭ ئاچچىق ئات قۇلاق (酸模) كىچىك ئاچچىق ئات قۇلاق (水酸模) دەيدىغان يەنە ئۇرغۇن تۈرلىرى بولۇپ، بۇلارنىڭ هەممىسى ئات قۇلاق قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئېيىق ئۆتى

熊胆 Xiong dan

چىقىش ئورنى: ئېيىق چوڭ تاغلاردا بولۇپمۇ ئالتاي تاغلىرىدا كۆپ بولىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: ئېيىقنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى دورا بولىدۇ. كۆپىنچە ئېيىقلار قىشلىق ئۇيقىغا كىرىشكەندە، تۇتۇپ ئۆلتۈرگەندىن كېيىن، ئۆتىنى خالتىسى بىلەن چىقىرىۋېلىپ شامالداپ تۇرىدىغان سايە جايغا ئېسىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن تېشىدىكى خالتا پەردىسىنى سويۇۋېتىپ، ئىچىدىكى مونەكچىلەرنى سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى قېرىق، تەبىتى سوغاق، زەھەرسىز، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، چوچۇشنى باسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يۇقۇرى قىزىتمىدىن تارتىشىپ قالغاندا، تۇتقاقلىق، تارتىشىش بولغانلاردا: 3 فۇڭ ئېيىق ئۆتى يىلىمان قايناقسۇدا ئېرىتىلىپ ئىچىلىدۇ. (2) كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئوتكۇر ۋە سوزۇلما ياللۇغىدا، كوزگە ئاق چۈشۈشتە: ئازراق ئېيىق ئۆتىنى سۇدا ئېرىتكەندىن كېيىن كۆزگە تامغۇزىلىدۇ ياكى بۇنىڭغا مامىرانچىن قوشۇپ ئېرىتمە قىلىپ تامغۇزىلىدۇ. (3) غەلۋىرەك ئىششىپ، قىزىرىپ ئاغرىغاندا: ئازراق ئېيىق ئۆتىنى سۇدا ئېرىتىپ يارا ئورنىغا سۈركىلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 8 فۇڭدىن كۇمۇلاچ ياكى تالقان قىلىپ ئىچىلىدۇ. سىرتىغا مۇۋاپىق مىقتاردا ئىشلەتسە بولىدۇ.

لەيلىگۈل

蜀葵花 Shu kui hua

لەيلى ئۈرۈغى (蜀葵子) لەيلى يىلتىزى (蜀葵根)

باشقا ئاتىلىشى: تاۋار گۈل
(لەيلىگۈل ئاتىلىشى، لەيلىگۈل ئۈرۈغدىشى)

تونۇش: (1) ئىككى يىللىق ياكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، تەخمىنەن 3 مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. غولى تىك، شېخى ئاز بولىدۇ. (2) يىلتىزى يوغان، سېمىز، تۈۋرۈكسىمان، ئەتلىك كېلىدۇ. (3) يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى بار، شەكلى يۈرەكسىمان ياكى تۇخۇمسىمان، 3 - 7 غىچە تېيىز يېرىلغان. يوپۇرماق يۈزى يىرىك، گىرۋەكلىرى ھەرە چىشسىمان بولىدۇ. (4) گۈلى قىزىل، ئاق، سۆسۈن قاتارلىق رەڭلەردە بولۇپ، قولتۇغىدىن ئۆسىدۇ. غوزا شەكىللىك مېۋىسى يالپاق شار شەكىلدە بولۇپ، گۈل كاسىسىغا يوگىلىپ تۇرىدۇ (77 - رەسىمگە قاراڭسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا تېرىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: گۈلى (لەيلىگۈل)، يىلتىزى (لەيلى يىلتىزى) ۋە ئۈرۈغى (لەيلى ئۈرۈغى) دورا بولىدۇ. گۈلىنى ياز پەسىللىرى ئېچىلغان ۋاقتىدا يىغىۋېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ئۈرۈغىنى كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىپ، سورۇپ، تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. يىلتىزىنى ھەممە ۋاقىتتا ئېلىشقا بولىدۇ. كۆپىنچە ھۆل بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: گۈلى ۋە يىلتىزىنىڭ تەمى تۇزلۇق، تەبىتى سو-

غاق، زەھەرسىز. ئۇرۇغىنىڭ تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەر-سىز. ئۇچىلمىسى زەھەرنى قايتۇرۇپ، يىرىڭلارنى چىقىرىدۇ، چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قەۋزىيەتتە: لەيلىگۈل 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) يۇتقۇچقا بىرەر نەرسە تۇسۇلۇپ قالغان-دەك ھېس قىلغاندا: لەيلىگۈلدىن 1 مىسقال ئېلىپ، دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. (3) ئاق خۇن كېلىش بىلەن قوساق ئاغرىغان-دا: 1 سەر لەيلىگۈلنى سوقۇپ، كۆنىگە 2 قېتىم 1 مىسقال-دىن ئىچىلىدۇ. (4) سۈيدۈك يوللىرىدا تاش بولۇپ، سۈيدۈك ياخ-شى راۋان بولمىغاندا: 3 سەر لەيلىگۈلنى سوقۇپ كۆنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقال ئىچىلىدۇ. (5) چىقان ئىششىقلىرىدا: مۇ-ۋاپىق مىقتاردىكى لەيلىگۈل يىلتىزىنىڭ قارا قوۋزىقىنى سويىۋېتىپ ياكى لەيلىگۈل ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئېزىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ يارا ئور-نىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ. (6) لەيلىگۈل يىلتىزى ۋە ئۇرۇقى ئىسسىق زەھەردىن بولغان سۇرۇشنى ۋە سۈيدۈك يول ياللۇغىنى ساقايتىدۇ.

مىقتارى: 2 — 3 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللار ئىچىشكە بولمايدۇ.

چىپار ئوت

斑叶兰 Ban ye lan

(ئۇلكە مايىقى ئائىلىسى، چىپار ئوت ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق كىچىك ئو-سۈملۈك بولۇپ، 5—15 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. (2) غو-لى بىر تال، تىك ئۆسىدۇ. غولىنىڭ تۆۋى ئەتلىك بولۇپ، سەل يەر بې-

غىرلايدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. تۆۋىدە ئۆسكەن يوپۇرمىغى تۇخۇمسىمان يۇمۇلاق بولۇپ، يۈزىدە قارامتۇل، يېشىل رەڭلىك رەتسىز داغلىرى بولىدۇ. غولىنىڭ يۇقۇرى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى كىچىكلەپ، غىلاپقا ئۆزگىرىپ غولىنى ئوراپ تۇرىدۇ. (4) ئومۇمى گۈل رېتى، گۈلىنىڭ رەڭگى سۇس، سېرىق، كوپىنچە بىر تەرەپكە جايلىشىدۇ (78- رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: تاغ جىلغىلىرى، تاغ باغرى، ئورمانلىق ئاستى قاتارلىق سايە، نەم جايلاردا ياخشى ئوسىدۇ. ئالتاي، تيانشان تاغلىرىدىن كوپ چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: ھەممە يېرى دورا بولىدۇ. ياز پەسىللىرى يىغىۋېلىپ، قۇم توپىلىرىنى تازىلاپ، ھول بويىچە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمسىز، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، ياللۇغنى تارقىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) زەھەرلىك ئىلان چاقىقاندا، غەلۋىرەك ۋە چاقىلاردا: ھول چېپار ئوتنى سوقۇپ، ئېزىپ شۇ ئورۇنغا چاپلىنىدۇ ياكى ئۇچقاتتىن 4 مىسقال، يىزىخۇدىن 2 مىسقال ئېلىپ، بۇلارنى چېپار ئوت بىلەن بىرلىكتە سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئوپكە سىلى، كاناي ياللۇغىدا: 2—5 مىسقال چېپار ئوت سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

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

كەكرى

苦蒿 Ku hao

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، كەكرى ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۇسۈملۈك، ئېگىزلىگى تەخمىنەن 50 سانتىمېتىر. (2) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى يوق، شەكلى تېمىنسىمان، ئۇچى ئوتكۇر ئۇچلانغان، تۈۋى تەرەپتە شالاڭراق ئوتكۇر چىشلىرى ياكى يېرىقچىلىرى بولىدۇ. (3) باشسىمان گۈل رېتى شاخلىرىنىڭ ئۇچىدا يەككە ئۆسىدۇ، ئومۇمى ئورىغۇچى يوپۇرماقلىرىنىڭ سانى كوپ، بىر نەچچە قەۋەت بولۇپ تىزىلىدۇ، گىرۋەكلىرىدىكىلىرى پەردىلىشىدۇ، شەكلى بىلىق تەڭگىلىرىگە ئوخشايدۇ. گۈلى سۇس بېغىررەڭ كېلىدۇ (79- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دالا، يول بويلىرى قاتارلىق بىرقەدەر قۇرغاق يەرلەردە ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە جايىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: يەر ئۈستى قىسمى دورا بولىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ئورىۋېلىپ، ھول بويىچە ياكى توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىقان، غەلۋىرەكلەردە، نامەلۇم ئىششىقلار ۋە بوغۇم ياللۇغى، مۇپاسىللاردا: مۇۋاپىق مىقداردىكى كەكرىنى سۇدا قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ ياكى مەلھەم قىلىپ ئاغرىق جايغا چاپلىنىدۇ.

مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئالتۇن شاخ

一枝黄花 Yi zhi huang hua

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ئالتۇن شاخ ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق تىك ئۆسىدىغان سامان غولالۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30 - 40 سانتىمېتىر. (2) يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. تۆۋەن قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى چوڭ، ئۇزۇن سېپى بولىدۇ، يۇقۇرى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى كىچىك، سېپى قىسقا ياكى يوق دېيەرلىك. يوپۇرماق شەكلى تېمىنەسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك ياكى سەل ھەرە چىشلىق بولىدۇ. (3) باشسىمان گۈللىرى تىزىلىپ ئۇمۇمگۈل رېتىمنى ھاسىل قىلىدۇ. رەڭگى سېرىق (80 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تۈزلەڭلىك ۋە پەس تاغلىق رايونلاردىكى ئېتىز، ئۆستەڭ، دەريا بويلىرى قاتارلىق نەم جايلاردا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: پۈتۈن قىسمى دورا بولىدۇ. گۈلىنى دەسلەپ ئېچىلغاندا ياكى تولۇق ئېچىلىپ بولغاندا يىغىۋېلىپ، ھول بويىچە ياكى توغراپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزىمۇ دورا بولىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق قىرىق، تەبىئىتى سوغاققا مايىل، زەھەرسىز. يەلنى تارقىتىدۇ، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئىسسىق شاماللىق زۇكامدا: ئالتۇن شاخ 1 سەر، خام زەنجىۋىل بىر پارچە سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) يۇتقۇچ ياللۇغى، بادامسىمان بەز ياللۇغىدا: ئالتۇن شاخنىڭ

هول يىلتىزىدىن 2 سەر ئېلىپ (ياكى قۇرۇق يىلتىزىدىن 1 سەر) سوقوپ قايناقسۇغا چىلاپ (ياكى ھەسەلگە قوشۇپ) تەمى چىققاندا ئۇنىڭ يېرىمى ئىچىلىدۇ، قالغان يېرىمى بىلەن عار-عار قىلىنىدۇ ياكى ئالتۇن شاخىنىڭ چوپىدىن 1 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) زەھەرلىك ئىلان چاققاندا: ئالتۇن شاخىنىڭ هول يىلتىزىدىن 2 سەر ئېلىپ (ياكى قۇرۇق يىلتىزىدىن 1 سەر سوقۇپ) سوۋۇغان قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ياكى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 1 سەر ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئالتۇن شاختىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ سىرتقا چاپىسىمۇ بولىدۇ. (4) سەينەكدە: هول ئالتۇن شاختىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ خېمىردەك قىلىپ، ئۇنىڭغا ئاق هاراق قوشۇپ، سۈيۈلدۈرۈپ ئاغرىق بارماقنى 2 سائەت چامىسىدا چىلاپ تۇرۇش لازىم. (5) يەقىلىپ، سوقۇلۇپ زەخىملىنىشلەردە: 5 مىسقال ئالتۇن شاخ يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 1 سەر سېرىق هاراق قوشۇپ ئىچىلىدۇ. (6) كوكيوتەلدە: ئالتۇن شاختىن 3-5 مىسقال. سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 0.3 — 2 سەر.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا هاراق بىلەن قوشۇپ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

چىلپايە

水龙骨 Shui long gu

باشقا ئاتىلىشى: بىسپايەج

(چىلپايە ئاتىلىشى، چىلپايە ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۈك، ئېگىز-لىكى 20-50 سانتىمېتىر. (2) يىلتىز سىمان غولى ئىنچىكە،

ئۆزۆن، توغرىسىغا ئۆسىدۇ. (3) يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى ئۆزۆن، پەيسىمان چوڭقۇر يېرىلغان، يېرىتچىلىرى تولۇق گىرۋەكلىك، يوپۇرماقنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئىككى قاتار رەتلىك تىزىلغان سېرىق رەڭلىك داغسىمان سپورىلىق خالتا توپلىرى جايلاشقان (8-1 رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: كۆن چۈشمەيدىغان نەم جايلار ۋە قىيا-تاش ئارىلىقلىرىدا ياكى تاغ-سايلىقلاردىكى ئورمانلارنىڭ ئاستىدا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يىلتىزسىمان غولى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىپ، چاچما يىلتىز-لىرىنى تازىلاپ، ھول بويىچە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. ئىسسىقنى تارقىتىپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، جىگەرنى تېچلاندۇرۇپ، كوزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۆيدۆك يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشى، ئۈچەي ياللۇغى، ئىچ ئوتتۇشلەردە: چىلپايە 0.5—1 سەر سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) بالىلارنىڭ يۇقۇرى قىزىتما بىلەن تار-تىشىپ قېلىشىدا: ھول چىلپايە 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈز-لىدۇ ياكى 3-4 سەر ئالتۇن شاخ قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) كوز بىرىكتۇرگۈچى پەردىنىڭ ئوتكۇر ياللۇغىدا: چىلپايە 2 سەر، مۇۋاپىق مىقتاردا ئاق شېكەر قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سەينەكتە: چىلپايە 1 سەر، قاينىتىپ سېرىق ھاراق بىلەن ئىچى-لىدۇ، شامىسى سىرتىغا چېپىلىدۇ. (5) ئوتكۇر بوغۇم ياللۇغىدا: 4 سەر چىلپايە يىلتىزى ئازراق ناۋات بىلەن سۇداقاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 0.5 — 1 سەر.

ئەسكەرتىش: چىلپايە بىلەن كىچىك چىلپايە شەكلى جەھەتتە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. يىغىۋېلىشتا پەرقلەندۇرۇشكە دىققەت قىلىش لازىم.

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

روشەنگۈل

千里光 Qian li guang

(مۈرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، روشەنگۈل گۈرۈغدىشى)

تونۇش: (1) سېرىق يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 30 - 70 سانتىمېتىر، غولى قىرلىق، تۆۋەن قىسمى سوسۇن رەڭدە بولىدۇ. (2) يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، رەتسىز پەيسىمان چوڭقۇر يېرىلغان ياكى تېيىز يېرىلغان بولۇپ، غولنى يېرىم ئوراپ تۇرىدۇ. (3) باشسىمان گۈلى. گۈل رېتى ئۇچىغا، ئوگزىسىمان گۈل رېتىگە ئوخشاش بولۇپ توپلاشقان. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق (82-رەسىمگە قاراڭسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ باغرىلىرى، ئورمان چەتلىرى، ئوتلاقلاردا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: پۈتۈن چوپى دورا بولىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە قېزىۋېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، ھول بويىچە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى سەل قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، ئازراق زەھەرلىك؛ ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، چىرىشنى يوقىتىپ، گۆشلەرنى ئۆستۈرىدۇ، جىگەرنى تازىلاپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يىرىڭلىق ئىششىق، غەلۋىرەك، تەمرەتكە، تېرە ياللۇغى، زەھەرلىك ئىلان چېقىشلاردا: چوپىنى ھول بويىچە سوقۇپ كېسەل ئورۇنغا چاپلىنىدۇ ياكى روشەنگۈلدىن 2 - 3 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (2) كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغىدا: روشەنگۈل 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى

قاينىتىپ ھورداپ يۇيۇلىدۇ. (3) گال ياللۇغىدا: روسەنگۇل 5 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال.

ئۇشنە

松萝 Sung luo

(ئۇشنە ئاغمىسى، ئۇشنە ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بۇ، لىشايىنىك تۈرىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخچىلىرى ئىنچىكە ئۇزۇن، قارىغاي ياكى شەمشات* شاخلىرىغا خۇددى توردەك ئارتىلىپ ئۆسىدۇ. (2) ئومۇمى كورۇنۇشى كۆلرەڭ يېشىل، ئۇزۇلگەندە پاختا تىۋىتلىرىگە ئوخشاش تىۋىتچىلىرى كورۇنىدۇ (83-رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: تاغ ئورمانلىقلىرىدىكى دەرەخلەرگە يېپىشىپ ئۆسىدۇ. تيانشان، ئالتاي تاغلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: پۈتۈن چوپى دورا بولىدۇ. ياز، كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىتى: تەمى تاتلىق، تەبىتى موتىدىل، زەھەرسىز. ئىسسىقنى تارقىتىپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، يوتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بوينۇن لىمفا بەز ياللۇغى، سۈت بېزى

---

* ئەسكەرتىش تيانشان تاغلىرىدا ئۆسىدىغان ئاساسى دەرەخ شەمشات بولۇپ، خەنزۇچە (云杉) دېيىلىدۇ، بۇ دەرەخ ئادەتتە قارىغاي دەپ خاتا ئاتىلىپ كەلگەن، قارىغاي خەنزۇچە (松树) دېيىلىدۇ. تيانشاندا ئازراق تارالغان، ئاساسەن ئالتاي تاغلىرىدا ئۆسىدۇ.

ياللۇغىدا: ئۇشنەدىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، سوقۇپ سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق يەرگە چىپىلىدۇ ياكى قابىنىتىپ سۈيى بىلەن ئاغرىق يەر يۇيۇلىدۇ. (2) جاراھەتلەردىن قان ئاققاندا: ئۇشنەدىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ جاراھەتكە چىپىلىدۇ. (3) يۇقۇملانغاندا. يىرىڭلىق جاراھەتلەردە ۋە زەھەرلىك ئىلان چاققاندا، ئادەتتىكى مىقتارى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ. (4) سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناىچە ياللۇغىدا: قارىغاي مۇسىدىن 3 سەر (شەمشاتنىڭمۇ بولىدۇ). ئۇشنەدىن 7 مىسقال، يالپۇزدىن 3 مىسقال ئېلىپ، قارىغاي مۇسىنى پاكىزە يۇيۇپ، بىر لىتىر سۇ قوشۇپ 3 — 4 سائەت قايناتقاندىن كېيىن ئۇستىگە ئۇشنە بىلەن يالپۇزنى سېلىپ، يەنە يېرىم سائەتتىن بىر سائەتكىچە قابىنىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ ئىچىلىدۇ. ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 7 مىسقال.

قاغا تىرنىقى (ئىلى قاغا تىرنىقى)

光慈姑 Guang ci gu (老鸦瓣)

باشقا ئاتىلىشى: پىل - پىل گۈل، لوۋاسەي، مۇندۇلاق

(پىياز ئائىلىسى، قاغا تىرنىقى ئۆرۈغدىشى)

تونۇش: (1) باش باھاردا ئۈسىدىغان كىچىك كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 5 - 30 سانتىم-

مېتىر كېلىدۇ. (2) يەر ئاستى تەڭگىسىمان غولى شار شەكىلدە بولۇپ، سىرتىنى كۆپ قەۋەت قارامتۇل خوما رەڭلىك پەردىلەشكەن تەڭگىچىلەر ئوراپ تۇرىدۇ. يەر ئۈستىدىكى غولى تىك بولۇپ، شاخلىمايدۇ. (3) يوپۇرمىقى 2 - 3 دانە بولۇپ، تۈۋىدىن ئۈسىدۇ. شەكلى ئۇزۇن تېمىنسىمان، يوپۇرماق تومۇرى تۈز، يوپۇرماقلىرى تولۇق گىرۋەكلىك بولۇپ، تۈۋى تۈۋەن سوزۇلۇپ، غولىنى يۆگەپ تۇرىدۇ. (4) گۈلى ئۇچىدىن ئۈسىدۇ، قوڭغۇراقسىمان، سېرىق، گۈل تاجى يوپۇرمىقى 6 دانە، غوزا مېۋىسى سوقۇچاق، 3 قىرلىق بولىدۇ (84 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: قۇرۇق تاغ باغرى، داللاردا كۆپ ئۈسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: تەڭگىسىمان غولى دورا بولىدۇ. ئەتىيازدا قېزىۋېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، ئوبدان قاينىتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئىشلىتىدىغان چاغدىلا سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەر تارقىتىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ، تۈگۈنچەكلەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: غەلۋىرەك، ئىششىقلارغا، لىمفاسىلى ۋە سېرىق كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 2 مىسقال، سىرتقا ئىشلەتكەندە ئاچچىق سۇ بىلەن تەڭشەپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلەتسە بولىدۇ.

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

ئاق قېيىن قوۋزىقى (ئاق قېيىن)

白桦皮 Bai hua pi (疣皮桦)

(قېيىن دەرەخ ئائىلىسى، قېيىن دەرەخ گۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان دەرەخ بولۇپ، دەرەخ قوۋزىقى بىر قانچە قەۋەت نېپىز قوۋزاقتىن تەركىپ تاپقان، رەڭگى ئاقۇش كۈلرەڭ، ئاسان سويۇلىدۇ، ئىچ قوۋزىقى توق سېرىق بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. كۆپىنچە ئىككى يوپۇرماق بىر ئورۇندىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. شەكلى كەڭ تۇخۇمسىمان، گىرۋەكلىرىدە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشىمايدىغان ھەرە چىشلىرى بار. (3) گۈل رېتى باشاقسىمان بولۇپ، قولتۇقىدىن ياكى ئۇچىدىن ئۆسىدۇ. مېۋە باشقى تۆۋەنگە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. قاناتلىق ئۇششاق قاتتىق مېۋىلىرى قەۋەتلىشىپ تىزىلغان، قوڭۇر سېرىق رەڭدە (85 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: تاغلىق ئورمانلاردا، ئېدىرلاردا، يېڭنە يوپۇرماقلىق ئورمان بويلىرىدا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە تاغلىق رايونلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: قوۋزىقى دورا بولىدۇ. دەرەخ كەسكەن چاغلاردا قوۋزىقىنى سويۇۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ھۆل بويىچە ياكى قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بىخمۇ دورا بولىدۇ.

تەبىتى: ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەر تارقىتىدۇ، يوتەلنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆتكۈر باكتېرىيىلىك تولغاق، سوزۇلما خاراكتېرلىك تولغاقلاردا: ئاق قېيىن قوۋزىقىدىن 3 سەر، چىلان دەرەخ قوۋزىقىدىن 1 سەر ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم ھالدا قارايغىچە قورۇپ، ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈنىگە 3 - 4 قېتىم ھەر قېتىمدا 0.5 - 1 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ. (2) يوتەل، دەم سىقىلىشلاردا: ئەتىياز پەسلىدە ئاق قېيىن قوۋزىقىنى سويغان چاغدا ئېقىپ چىققان سۇيۇقلۇقىنى (شىرنىسىنى) كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ. (3) سۈت بەزلىرىنىڭ ياللۇغىدا: ئاق قېيىن قوۋزىقىنى قارايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 0.5 - 1 سەر.

ئەسكەرتىش: قېيىننىڭ باشقا تۇرلىرىمۇ دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

جاغجاق ئوت

漏芦 Lou lu （兰刺头）

باشقا ئاتىلىشى: تاغ خوخىسى.

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، جاغجاق ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۇك بولۇپ، ئېگىزلىكى 30 - 80 سانتىمېتىر. پۈتۈن تېنىدە قويۇق يەپەكسىمان ئاق تۈكلەر بولىدۇ. (2) يىلتىزى كونۇس شەكلىدە، پوستى ئاچ خوما رەڭدە، غولى يەككە تىك ئوسىدۇ، غول تۈۋىدە يوپۇرماق سىپىنىڭ قالدۇق ئىزلىرى بولىدۇ. (3) تۈۋىدىن

www.uyghurkitap.com

ئۆسكەن يوپۇرماقلىرىنىڭ سىپى بولىدۇ، غولىدىكى يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، كىچىك، سىپى يوق، پەيسىمان تېپىز ياكى چوڭقۇر يېرىلغان، يېرىقچە يوپۇرماقلىرىنىڭ گىرۋەكلىرى چىشلىق كېلىدۇ، چىشلىرى ۋە يېرىقچىلىرىدا تىكەنلىرى بولىدۇ. (4) باشسىمان گۈلرەتى ئۈچىدا ئۆسىدۇ. بارلىق پەيسىمان گۈللىرى توپلىشىپ، يۇمۇلاق شار شەكلىنى ئالىدۇ. رەڭگى كۆلتۈسى ھاۋارەڭ، ئۇرۇق مۆۋىسىدە ئۇزۇن تۈكلەر بولىدۇ (86 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: پەس، قۇرۇق تاغ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ. رايونىمىزدىكى تاغلىق رايونلارنىڭ ھەممىسىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: يىلتىزى دورا بولىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرى قېزىۋېلىپ، لاي تۇپراق قالدۇقلىرىنى تازىلاپ، نەمدەپ توغراپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىتى: تەمى تۇزلۇغراق قېرىق، تەبىئتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ، يىرىڭلارنى چىقىرىدۇ، گوش ئۆستۈرىدۇ، سۈت كوپەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تارقىلۇچان قۇلاق ئاستى بېزىنىڭ ياللۇغىدا: ئوسما يىلتىزى 1 مىسقال، جاغجاق 1.5 مىسقال، قىرىقىز ئورۇغى 4 فۇڭ، چۈچۈكبۇيا 5 فۇڭ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (باللار ئۈچۈن). (2) سۈت بېزى ياللۇغىنىڭ باشلىنىشىدا: جاغجاق 3 مىسقال، ئۈچقات 4 مىسقال، بەيجۇ 1.5 مىسقال، چاكاندا 1.5 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) چىقان، غەلۋىرەكلەردە: جاغجاق 3 مىسقال، ماماكاپ 3 مىسقال، رەۋەن 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سۈت سوغۇلۇپ كەتكەندە: جاغجاق، ئاچچىق تاۋۇز، قارىمۇق، ماماكاپلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقال ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 ~ 3 مىسقال.

قوشۇمچە: سېرىق گۈللۈك قوڭغۇراق باش (黄花漏芦): دېنى ھەم جاغجاق ئوت ئورنىدا ئىشلىتىلىشكە بولىدۇ، (87-رەسىمگە قارالسۇن).

ھىندى نىلۇپىرى

荇菜 Xing cai

باشقا ئاتىلىشى: پاقالەش، ئاۋسىد

(ھىندى نىلۇپىرى ئائىلىسى، ھىندى نىلۇپىرى ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) سۇدا ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. (2) چاچما يىلتىزى ئىنچىكە، ئۇزۇن بولۇپ توپلىشىپ ئۆسىدۇ، غولى ئىنچىكە ئاجىز، بوغۇملىرىدىن نۇرغۇن يىلتىزلار ئۆسۈپ چىقىدۇ. (3) يوپۇرمىقى سۇ يۈزىدە لەيلەپ تۇرىدۇ ۋە نۆۋەتلىشىپ ياكى دىگۈدەك ئۇدۇل ئۆسىدۇ. شەكلى يۇمۇلاق، تۈۋى چوڭقۇر يۈرەكسىمان، گىرۋەكلىرى تولۇق، ئۈستى يېشىل، كەينى سوسۇن قىزىل رەڭدە بولىدۇ، (4) كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى قولتۇغىدىن ئۆسىدۇ، رەڭگى سېرىق، غوزىسىمان مېۋىسى سوقۇچاق بولۇپ، كوپلىگەن ئۇرۇقلىرى بولىدۇ (88 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: توختاMسۇ (كوللەر) ياكى دەريا ئېقىمى بويلىرىدىكى ئويمانلارغا يىغىلىپ قالغان سۇلاردا ئۆسىدۇ، باغراش كولى، ئېرتىش دەرياسى، ئىلى دەرياسى قاتارلىق جايلاردىن خېلى نۇرغۇن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: پۈتۈن چۆپى دورا بولىدۇ. ياز ۋە

كۆز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىپ، ھول بويىچە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يىرىڭلىق چاقىلار ۋە ھەرە چېقىۋال-غاندا: مۇۋاپىق مىقتاردىكى ھول ھىندى ئىلۇفىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، كېسەل ئورنىغا چاپلىنىدۇ. (2) شېكەر سىيىش كېسىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: مۇۋاپىق مىقتاردا سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ.

سەرخس

贯众 Guan zhong (欧绵马)

باشقا ئاتىلىشى: قۇش قانات

(سەرخس ئائىلىسى، سەرخس ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 60 - 100 سانتىمېتىر. (2) يەر ئاستى يىلتىزسىمان غولى يانتۇ ئۆسكەن، قاتتىق، كەسمە يۈزى سۇس - يېشىل، سىرتىنى تەكشى ئىزىلغان يوپۇرماق ساپاق قالدۇقلىرى ۋە خومارەڭلىك پەردىسىمان تەڭگىلىرى قاپلاپ تۇرىدۇ، كوپلىگەن چاچما يىلتىزلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، ئۈستىدە قوڭۇر پەردى-لەشكەن تەڭگىچىلەر بولىدۇ، يوپۇرمىغى 2 قايتىلانغان پەيسىمان تولۇق ۋە چوكقۇر يىرىلغان بولۇپ، كىچىك ياپراقچىلىرىدا ئۇششاق ھەرە چىشلىرى بار. سپورا خالتا توپلىرى ئايرىم ھالدا كەينى تەرەپ ئوق تومۇرىنىڭ ئىككى يېنىغا تىزىلىدۇ (89 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: كۆن چۈشمەيدىغان نەم تاغ باغرىلىرىدا.

دەريا ۋادىلىرىدا، ئورمان ئىچىدە ئوسىدۇ، تيانشان، ئالتاي تاغلىرىـ دىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يوپۇرماق سېپىنىڭ قالـ دۇقلىرى بار يىلتىزىسىمان غولى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە قېزىۋېلىپ، يەر ئۈستى قىسمى ھەم چاچما يىلتىزلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، تولۇق نەمدەپ توغراپ، ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ. خام بويىچە ياكى قارايغىچە قورۇپ كومۇرلەندۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سەل سوغاق، ئازراق زەھەرلىك؛ مەددىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ، ھول ئىسسىقنى تازىلايدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تارقىلۇچان زۇكام، قۇلاق ئاستى بەز ياللۇغى، قىزىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا: سەرخىتىن 3 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئۇدا بىرنەچچە كۈن ئىچىلىدۇ ياكى سەرخىنى لاتىغا يوگەپ ئىدىشقا ياكى كومزەككە چىلاپ قويۇپ سۈيىنى ئىچىسمۇ بولىدۇ. (2) تارقىلۇچان زۇكامدا: سەرخىس 1 سەر، ئوسما يىلتىزى ياكى ياپۇز 3 مىسقالنى سۇدا قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچ ئىككىگە بولۇپ ئىچىلىدۇ. (3) تارقىلۇچان مېڭە - يۇلۇن پەردىسىنىڭ ياللۇغىدا: سەرخىس 1 سەر، ئۈچقات 1 سەر، يۇنمۇ 5 مىسقال (5 ياشتىن تۆۋەنلەرگە ئەھۋالغا قاراپ ئازايتىلىدۇ) سۇدا قاينىتىپ، ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىمـ دىن 6 قېتىمغا بولۇپ ئىچىلىدۇ. (4) بالىياتقۇنىڭ پاتالىيەتـ چان قانىشىدا: كومۇرلەنگەن سەرخىسنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنىگە 2-3 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

سازاڭسىمان مەددە، ئىلمەك مەددە، پىچان قورۇتلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن: سەرخس 5 مىسقال، ئەينۇلا 4 مىسقال، كاۋا ئۇرۇغى 1 سەر قايىنىتىپ كەچتە ئىچىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئاچ قوساققا 2 مىسقال تازىلانغان شور ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5—3 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللار ئىچىشكە بولمايدۇ.

قوشۇمچە: قىرىق يوپۇرماق (耳蕨) (سەرخس ئائىلىسى، قىرىق يوپۇرماق ئۇرۇغدىشى): بۇنىڭ سەرخستىن پەرقى شۇكى، بۇنىڭ يوپۇرمىغى تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، يوپۇرماقلىرى 40 جۈپتىن ئارتۇق، تۇۋىدە قۇلىغى بولىدۇ، گىرۋەكلىرىدە ئۇتكۇر تىكەنلىرى بولىدۇ. بۇنىمۇ سەرخس قاتارىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. (90 - رەسىمگە قاراڭ).

ئىلان پوستى

蛇蜕 She tui

باشقا ئاتىلىشى: ئىلان تېرىسى، ئىلان قاسرىغى

چىقىش ئورنى: بۇ ھەر خىل ئىلانلارنىڭ ئۆزلىكىدىن تاشلىغان پوستىدۇر. ئىلانلار كۆپىنچە تاغ ئورمانلىقلىرىدىكى كىچىك تاغ باغرىلىرىدا ھەم ئوتلاقلاردا ئۇچرايدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا بار. ئالتاي، تارباغاتاي، ئىلى، بورتالا قاتارلىق جايلاردا نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: ئىلان پوستى يىلنىڭ ھەممە ۋاقىتلىرىدا بولۇپمۇ باھاردا، ياز يەسىللىرىدە يىغىۋېلىنىدۇ. ئالدى بىلەن لايلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قايچىلاپ توغراپ، خام بويىچە ياكى ھاراق بىلەن ساغارغىچە قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىغراق تۇزلۇق، تەبىئىتى موتىدىل، سەل زەھەرلىك؛ يەلنى ھەيدەپ، كوزدىكى داغلارنى تارقىتىدۇ، مەددە ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) باللاردىكى باش چاقىلىرى، قۇلاق ۋە يۈز چاقىلىرىدا: مۇۋاپىق مىقتاردىكى ئىلان پوستىنى تەبىئىتى يوقالمىغىدەك قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، مايغا ئارىلاشتۇرۇپ چاقىلارغا كۈنىگە 3 قېتىم سۈركىلىدۇ. (2) باللاردىكى تارقىلۇچان قۇلاق ئاستى بەز ياللۇغىدا: 2 مىسقال ئىلان پوستىنى 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن تۇز قوشۇپ مايدا قورۇپ يېيىلىدۇ: (3) ئېشەك يىمىدە: ئىلان پوستى 3 مىسقال، چىرىلداق قېپى 3 مىسقال، شازاندىرا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) كوزگە داغ چۈشكەندە: ئىلان پوستى 3 مىسقال، كوپۇگى دەريا 1 سەر، ئاق جۈيخۇا گۈلى 3 مىسقال، قىرىق بوغۇم 3 مىسقال، تاجىگۈل ئۇرۇغى 5 مىسقال، يىموساۋ ئۇرۇغى 5 مىسقال، چىرىلداق قېپى 1 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، سەدەپ 5 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن كاپ ئېتىپ ئىچىلىدۇ. (5) يىگنەئاسقۇدا: ئىلان پوستىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئالغاندىن كېيىن ئاغرىق ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

مەنى قىلىنىشى: ھامىلدارلارنىڭ ئىچىشى مەنى قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئېيىق تاپان (جۇڭگو ئېيىق تاپىنى)

野桑椹 Ye sang shen （小回回蒜）

(ئېيىق تاپانلىقلار ئائىلىسى، ئېيىق تاپان ئۇرۇغدىشى)

تۈزۈلۈش: (1) ئىككى يىللىق سامان غولىلۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 30 - 70 سانتىمېتىر، پۈتۈن تېنى ئاق رەڭلىك ئۇزۇن تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان، (2) تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرمىقىنىڭ ئۇزۇن سېپى بولۇپ، يوپۇرمىقى 3 كە چوڭقۇر يېرىلغان، يان يېرىقچە يوپۇرماقچىلىرى 2 گە يېرىلغان. كىچىك يېرىقچە يوپۇرماقچىلىرىنىڭ گىرۋىكىدە رەتسىز چىشسىمان يېرىقچىلىرى بولىدۇ. غولىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، 3 كە يېرىلغان. (3) گۈلى سېرىق، شېخىنىڭ ئۇچىدا يالغۇز ئۆسىدۇ. ئۇرۇق مېۋىسى يالپاغراق تۇخۇم شەكلىدە بولۇپ، زىچ توپلىشىپ ئۈزۈمگە ئوخشاپ كېتىدۇ (91- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: كۆپىنچە ئۆستەڭ بويلىرى، تاغ جىلغىلىرى قاتارلىق نەم ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ، ئاساسەن شىمالىي شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىنىپ، ھۆل پېتى ئىشلىتىلىدۇ. ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىشكە تەييارلاپ قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىغراق ئاچچىق، تەبىئىتى ئازراق ئىسسىققا مايىل. جىگەرنى تازىلاپ، كۆرۈشنى روشەنلەشتۈرىدۇ، ياللۇغنى قايـ

تۈرۈپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرۈپ، بەزگەكنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) نامازشام قارغۇسىدا: ئېيىق تاپان مۇسىدىن 3 مىسقال ئېلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، 3 - 4 سەر قوي جىگىرى بىلەن بىللە پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. (2) بەزگەكتە: ئېيىق تاپاننىڭ ھۆل مۇسىنى ئېزىپ، بەزگەك تۇتۇشتىن ئىككى سائەت ئىلگىرى قول بىلەيزۈك قىسمىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى نېيگۇەن (内关) پەللىسىگە تېڭىلىدۇ. ئەرلەرنىڭ سول قولىغا، ئاياللارنىڭ ئوڭ قولىغا تېڭىلىدۇ. (3) ئۆتكۈر سېرىق چۈشۈش تىپىدىكى جىگەر ياللۇغىدا: ئېيىق تاپان پۈتۈن قىسمىدىن 3 مىسقال، بوزتىكەندىن 2 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) جىگەرنىڭ سوزۇلما ياللۇغىدا: ئېيىق تاپان پۈتۈن قىسمىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، قارا شېكەر قوشۇپ، پىشۇرۇپ ئىچىلىدۇ. (5) چىش ئاغرىقىدا: ئېيىق تاپان ھۆل چۆپىنى ئېزىپ، خېگۇ (合谷) پەللىسىنىڭ ئۈستىگە داكا قويۇپ، دوردىن سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، داكا ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ. سول تەرەپ ئاغرىسا ئوڭ تەرەپ پەللىگە تېڭىلىدۇ، ئوڭ تەرەپ ئاغرىسا، سول تەرەپ پەللىگە تېڭىلىدۇ. (6) يارا، قوتۇر، تەڭگىسىمان تەمرەتكىدە: ئېيىق تاپاننى ئېزىپ سۈيى سىرتقا سۈرتۈلىدۇ ياكى قاينىتىپ سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ

مىقدارى: 3—5 مىسقال.

توغراق

胡杨 Hu yang

(تال - تېرەكلەر ئائىلىسى، تېرەك ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) بۇ، يوپۇرماق تاشلايدىغان دەرەخ بولۇپ، ئېگىزلىكى 5 - 8 مېتىر كېلىدۇ. (2) يوپۇرماق شەكلى كۆپ

ئۈزگىرىپ تۇرىدۇ. يۇمران شاخلىرىدىكى يوپۇرماقلىرى تار ۋە ئۇ-زۇنراق، گىرۋىكى تولۇق بولىدۇ، كونا شاخلىرىدىكى يوپۇرماقلىرى كەڭ تۇخۇم شەكلىدە، قىيپاش 4 بۇرجەك شەكلىدە ياكى يۈرەك شەكلىدە بولۇپ، گىرۋىكىدە چىشلىرى بولىدۇ. رەڭگى كۆلرەڭ يېشىل. (3) ئانىلىق ۋە ئاتىلىق تۇپلىرى ئايرىم بولىدۇ. غوزا شەكىللىك مېۋىسى تۇخۇمسىمان بولۇپ ئۈچىدىن يېرىلىدۇ. ئۇرۇغى كوپ، ئۇ-زۇن پاختىدەك تۈكچىلىرى بار (92 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دەريا بويلىرىدا ۋە قۇرۇپ كەتكەن دەريالاردا ئۆسىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ تارىم دەريا ۋادىلىرىغا كوپ تارقالغان.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا دەرەخ يېلىمى يەنى توغراق يېلىمى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى توپا ئاستىدىن كولاپ ئالغاندىن كېيىن، يات نەرسىلىرى تازىلىۋېتىلىپ، خام ئىشلىتىلىدۇ ياكى دەرەخ يېلىمىنى ئېزىپ، داسقا سېلىپ، باراۋەر مىقداردا سۇ قۇيۇپ، قىزىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن سۈزۈپ، كۆچلۈك ئوت بىلەن سۈيى پۈتۈنلەي ھورغا ئايلىنىپ بولغىچە قاينىتىپ، قازان تېگىدىكى كۆيگەن شاملىرىنى ئېلىۋېتىپ، كۆيمىگەن قىسمىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئىشلىتىشكە تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تۇزلۇق قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) گال ئاغرىش، ئېغىز، چىش ئىششىپ ئاغرىش، بويۇن لىمفا سىلى (چاشقان يارىسى) دا: خام توغراق يېلىمىدىن 1 - 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئاش-قازان ئاغرىشىدا: 10 پىرسەنتلىك توغراق يېلىمى سۇيۇقلۇقىنى كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. توغراق يېلىمى تالقىنى ھەر كۈندە ئىككى قېتىم 1 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ. 7 كۈن بىر داۋالاش مۇددىتى بولىدۇ.

مىقتارى: خام توغراق يىلىمى 1 ـ 3 مىسقال، تالقان ياسالمىسى 1 ـ 2 گرام.

ئىشەك قومچى

鸦葱 Ya cong

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ئىشەك قومچى ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 15 - 20 سانتىمېتىر. (2) ئوق يىلتىزى ئىنچىكە، كونۇسسىمان، ئازىراق توم بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى يىپسىمان بولۇپ تۈۋىدىن ئۆسىدۇ. (4) توپ يوپۇرماقلىرى ئارىسىدىن قويۇق پاختىلىق تۈكلەر بىلەن قاپلانغان گۈل سېپى كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ. باشسىمان گۈل رېتى غولنىڭ ئۇچىدا يالغۇز ئۆسىدۇ. رەڭگى سېرىق (93- رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: ئېگىز تاغلارنىڭ نەم تاغ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ، شىمالىي شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. باھار ۋە كۈز پەسىللىرىدە يىلتىزى يىغىۋېلىنىپ، يۇيۇپ تەييارلاپ، كېسىپ ياكى پاقلىغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، ئازراق قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، سۈت ماڭغۇزىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سەيىنەك، غەلۋىرەك ۋە چاقىلاردا: ئىشەك قومچىدىن 3 - 5 مىسقال، قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ. سىرتقا ئىشلەتكەندە ھول يىلتىزى ئېزىلىپ يارا ئورنىغا تېڭىلىدۇ. (2) سۈت يېتىشمىگەندە: ئىشەك قومچى 1 سەر، قاراموق 8 مىسقال، نەغەز

گۈل يىلتىزى 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۈدا 3 كۈن ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 3 مىسقالدىن 1 سەرگىچە. سىرتقا مۇۋاپىق مىقتاردا ئىشلىتىلىدۇ.

شەھدان (ئالتاي شەھدىنى)

金莲花 Jin lian hua (阿勒泰金莲花)

باشقا ئاتىلىشى: تەۋەككۈل چاي

(ئېيىق تاپانلىقلار ئائىلىسى، شەھدان ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق تىك ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 20 - 50 سانتىمېتىر، سىلىق، تۈكلىرى يوق. (2) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، تۈۋىدىن ئۆسىدىغان يوپۇرمىقى 1 - 2 تال بولۇپ، ئۇزۇن سېپى بولىدۇ، غولىدىن ئۆسكەن يوپۇرمىقى 3 - 4 تال بولۇپ، ئالقانسىمان 3 كە چوڭقۇر يېرىلغان، يېرىقچە يوپۇرماقلىرى تەتۈر تۇخۇم شەكلىدە ياكى يانتۇ تۇخۇم شەكلىدە، گىرۋىكىدە كەمتۈكلىرى ۋە ئۇتكۇر ھەرە چىشلىرى بولىدۇ. (3) گۈلى يالغۇز غولىنىڭ ئۇچىدا بولىدۇ، رەڭگى ئالتۇن سېرىق رەڭدە. غۇنچە شەكلىنىڭ مۆۋسىنىڭ ئۇچى تەرىپىدە سىرتقا ئېگىلىپ تۇرغان ئىلمىكى بولىدۇ (94 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: ئېگىز تاغدىكى يايلاقلاردا بولىدۇ. تىيانشاننىڭ شىمالىي ۋە جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ كۆپ يەرلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا گۈلى ئىشلىتىلىدۇ. ياز

پەسلى گۈلى ئېچىلغاندا يىغىۋېلىنىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز؛ ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بادامسىمان بەزنىڭ سوزۇلما ياللۇغىدا: شەھدانىدىن 1 مىسقال دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۆتكۈر بولسا مىقتارىنى بىر ھەسسە كۆپەيتىپ ئىچىشمۇ بولىدۇ. (2) ئوتتۇرا قۇلاقنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغى، قۇلاق پەردىسىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغى، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغى، ئۆتكۈر لىمفا كانال ياللۇغىدا: شەھدان، جۈيخۇا گۈلىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 مىسقال ۋە خام چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 2 مىسقال.

تاغ ئىت ئۈزۈمى

蜀羊泉 Shu yang quan

(چەيزە ئائىلىسى، چەيزە ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق يەر بېغىرلاپ پىلەك تارتىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك، غولىنىڭ ئۇزۇنلۇغى تەخمىنەن 3 مېتىر كېلىدۇ، رەڭگى سۇس خومارەڭدە، يۇمران شېخى يېشىل. (2) يوپۇرمىغى ئاددى يوپۇرماق، نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى كەڭ تۇخۇمسىمان ياكى تۇخۇمسىمان سوقۇچاق، تولۇق گىرۋەكلىك بولىدۇ، ئالدى ئۇچى قۇيرۇقسىمان ئۇچلۇق بولىدۇ. (3) مۇرەككەپ چەكلىك گۈل رېتى غولىنىڭ يۇقۇرى قىسمىدا يان تەرەپتىن ئۆسۈپ، يوپۇرمىغىغا ئۇدۇلراق جايلىشىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى كۆكۈش سۇسۇن بولۇپ، شىرنە-

لىك مۇىسى سوقۇچاق، پىشقاندا قىزىرىدۇ (5-رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: چاتقاللىق ۋە ئېرىق - ئۆستەڭ بويلىرىدىكى ئوت - چۆپلەر ئارىسىدا ئۆسىدۇ. شىمالىي شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. كۈزدە يىغىۋېلىنىپ، كېسىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، ئازراق زەھەرلىك! ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ربما - تىزىملىق ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھەر خىل راك كېسەللىكلىرىدە: تاغ ئىت ئۈزۈمى ۋە ئىت ئۈزۈمىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 1 سەر، بولدۇرگەن 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ھۆل ئىسسىقتىن بولغان سېرىقلىقتا: تاغ ئىت ئۈزۈمى 5 مىسقال، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 1 سەر، پاقا يوپۇرمىغى 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) رېماتىزىم ئاغرىشلىرىدا: تاغ ئىت ئۈزۈمى 5 مىسقالدىن 1 سەرگىچە سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) تېرە قىچىشقاندا: تاغ ئىت ئۈزۈمى، قاينىتىلىپ تېرە يۇيۇلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 2 سەر.

ياتمانىلۇفەر

睡莲 Shui lian

باشقا ئاتىلىشى: باتاناق

(نىلۇفەر ئائىلىسى، ياتما نىلوفەر ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) سۇدا ئۆسىدىغان كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، يەر ئاستىدىكى يىلتىزسىمان غولى توم، قىزغۇچ يور

رەڭلىك بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى تۈۋىدىن ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ سېپى ئىنچىكە ئۇزۇن، يوپۇرمىقى سۇدا لەيلەپ تۇرىدۇ، شەكلى سوقۇچاق، تۈۋى قىسمى چوڭقۇر يېرىلغان بولىدۇ. (3) گۈل كاسىسا يوپۇرماقچىلىرى 4 تال، رەڭگى يېشىل، گۈلى ئاق، گۈلتاجى ياپىراقچىلىرىنىڭ سانى كۆپ بولىدۇ (96 - رەسىمگە قاراڭلار).

ئۆسۈش ئورنى: كۆللەردە، كۆلچەكلەردە ئۆسىدۇ. كورلا، ئاقسۇ قاتارلىق رايونلاردىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا گۈلى ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى دەسلەپ ئېچىلغان مەزگىلدە يىغىۋېلىنىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئازراق تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز.

ئىشلىتىلىشى: (1) بالىلارنىڭ ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك چۈچۈشلىرىدە: ياتمانىلۇفەر، قومۇچ يىلتىزى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى چاي ئورنىدا پات - پات ئىچكۈزۈلىدۇ. (2) ئىسسىق يۆتەللەردە: ياتمانىلۇفەر، كىچىك يوپۇرماقلىق سۆزە، پاقا يوپۇرماقىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 2 — 3 مىسقال.

تاش بۇرگۈن

小蓬 Xiao peng

(لويلا ئائىلىسى، تاش بۇرگۈن ئۆرۈغدىشى)

تونۇش: (1) توپلىشىپ ئۆسىدىغان كىچىك چاتقال ئوسۇملۈك، ئېگىزلىكى 5 - 10 سانتىمېتىر، شەكلى يېرىم شار شەكلىگە ئوخشايدۇ. (2) كىچىك شاخچىلىرى ناھايىتى قويۇق، تۈۋى

قىسمىدا قالدۇق يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى كىچىك، نوۋەتلىشىپ ئۇسىدۇ، سېپى بولمايدۇ، شەكلى 3 بۇرجەكلىك تۇخۇم شەكلىدە، قاتتىق زىچ جايلىشىپ مۇنار شەكلىنى ھاسىل قىلىدۇ. (4) گۈلى كىچىك سارغۇچ يېشىل رەڭدە بولۇپ، يوپۇرماق قولتۇقىدا يالغۇز ئۇسىدۇ. مېۋىسى كوپكەن، چوڭايغان گۈل يېپىنچىسىنىڭ ئىچىگە ئورۇلۇپ تۇرىدۇ (97 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۇسۇش ئورنى: چول، قۇملۇق ۋە تاغ باغرىلىرى قاتارلىق شېغىللىق قۇرغاق يەرلەردە ئۇسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسلىدە يىغىۋېلىنىپ، يۇيۇپ تازىلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق چۈچۈمەلرەك، تەبىئىتى سوغاق، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەر تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوزنەك، سىفلىس، لىمفا سىلىدە 2 - 3 قېتىمدىن، باراۋەر مىقتاردا قىزىل گۈل قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

ئۇمۇمى مىقتارى: 5 — 7 مىسقال. مەلھەم ياساپ سىرتقا چېپىشقىمۇ بولىدۇ.

سېرىق چاي (غول يوگەيدىغان سېرىق چاي)

小莲翘 Xiao lian qiao (贯叶金丝桃)

باشقا ئاتىلىشى: دالا چاي، ئەۋفارىقۇن

(سېرىق چاي ئائىلىسى، سېرىق چاي ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۈك

ئېگىزلىكى 50 - 100 سانتىمېتىر، غولى يۇقۇرقى قىسمىدىن شاخ-لىنىدۇ (2) يوپۇرمىغى سوقۇچاق تېمىنە شەكىلدە ياكى تۇخۇمسىمان تېمىنە شەكىلدە بولۇپ، ئۇدۇل ئۆسىدۇ، سىپى بولمايدۇ. يوپۇرمىغىدا سۇزۇك بەز نوقتىلىرى بولىدۇ. (3) گۈلى سېرىق بولۇپ چەكلىك كۇنلۇكسىمان گۈل رېتىمنى ھاسىل قىلىدۇ. گۈل تاجى ياپراقچىلىرى 5 تال ،گۈل كاسا ياپرىغى 5 تال بولۇپ، ئاتىلىغى چەكسىز بو-لىدۇ. مىۋىسى غوزا شەكىللىك مىۋە، ئۇرۇغى كوپ، قارامتۇل پور رەڭدە كېلىدۇ. كوپلىگەن كىچىك سوگەلسىمان ئۇسۇكچىلىرى بولىدۇ (98 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۇسۇش ئورنى: كوپىنچە تۇزلەڭلىكتىكى ئوتلاقلاردا ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۇتۇن چوپ قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز، كۇز پەسلىدە يىغىۋېلىنىپ، تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ، ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىتى سوغاققا مايىل، زەھەرسىز. ئىسسىقنى تارقىتىپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، تۇرۇپ قالغان قاننى ماڭغۇزىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) جىگەرنىڭ ئوتكۇر ۋە سوزۇلما ياللۇغى، ئىسسىق شامالدىن بولغان زۇكام، ئىچىز بوشلۇغىنىڭ ياللۇغىدا: سېرىق چاينىڭ پۇتۇن قىسمىدىن 5 مىسقالدىن 1 سەرگىچە ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ھېيىز تەگشەلمەسلىك، دوسۇن بېشى ئاغرىشىدا: بۇ ئوسۇملۇكنىڭ پۇتۇن قىسمىدىن 3 - 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) زەھەرلىك ئىلان چاققاندا ۋە چىققان چىققاندا: يوپۇرمىغى ئېزىپ چېپىلىدۇ.

مىقتارى: 3 مىسقالدىن 1 سەرگىچە، سىرتقا مۇۋاپىق مىق-تاردا ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

يۇمشاق مانگان مەددىنى

无名异 Wu ming yi

تونۇش: بىر خىل يېنىك، يۇمشاق، تەركىۋىدە مانگان تۇتقان مەدەن بولۇپ، تەرتىپسىز شار شەكلىدە، سىرتقى يۈزى توق پور رەڭدە، كوپىنچە پاقىرىمايدۇ، يۈزى ئىگىز - پەس، كېسىلگەن يۈزى سوسىن پور رەڭدە بولىدۇ.

چىقىش ئورنى: خېجىلىڭ، موڭغۇلكۇرە، قۇمۇل، كۇچار قاتارلىق يەرلەردىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: 4 پەسىلنىڭ ھەممىسىدە يىغىۋېلىشقا بولىدۇ. يىغىۋالغاندىن كېيىن يات ماددىلارنى تازىلىۋېتىپ، چوغدا قىپ - قىزىل بولغىچە كويدۇرۇپ، ئاندىن دەرھال ئاچچىقسۇغا سېلىپ، سۇغۇرۇپ چىقىرىۋېلىپ، سوقۇپ ئۇششاق قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى تۇزلۇغراق تاتلىق، تەبىتى موتىدىل، زەھەرسىز. فاننى جانلاندۇرۇپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغان ئىششىپ ئاغرىش، غەلۋىرەك، چىقان، چاقىلارنىڭ ئىششىشىدىن زەھەرلىنىشتە: (1) يۇمشاق مانگان رودىسىدىن 5 مىسقالنى يۇمشاق ئېزىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىم 1 مىسقالدىن سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) يۇمشاق مانگان رودىسى، ئات قۇلاقنىڭ ھەر قايسىسىدىن بارا - ۋەر مىقتاردا ئېلىپ، سوقۇپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، سۇقۇيۇپ، شىلىم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، كېسەل ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

مىقتارى: 0.8 — 1.5 مىسقال.

سېغىن چېچەكى (شىمال سېغىن چېچەكى)

喉咙草 Hou long cao (北方点地梅)

باشقا ئاتىلىشى: تاغ سەرسەۋدىلى

(باھار گۈل ئاتىلىشى، سېغىن چېچەكى ئورۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 15 — 25 سانتىمېتىر. (2) يوپۇرمىقى تۈۋىدىن ئۆسىدۇ. سىپى قىسقا تەتۈر تېمىنە شەكلىدە ياكى ئۇزۇن-راق سوقۇچ-اق تېمىنە شەكلىدە، گىرۋىكى تولۇق ياكى ئۇچىدا بىر قانچە تەرتىپسىز چىشلىرى بولىدۇ. (3) توپ يوپۇرماقلىرى ئارىسىدىن كوپ ساندا گۈل شېخى ئۆسۈپ چىقىدۇ، ھەر بىر گۈل شېخىدا 6 - 20 تالغىچە كىچىك ئاق گۈللىرى بولىدۇ، گۈللىرى كۆنلۈكسىمان گۈل رېتى شەكلىدە جايلاشقان. غوزا مېۋىسى شار شەكلىدە، پىشقاندا 5 كە يېرىلىدۇ (99 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دەريا بويلىرى ۋە تاغلىق نەم ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز، كۈز پەسىللىرىدە يىلتىزى بىلەن قومۇرۇۋېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىغىراق ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەر تارقىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) شامال ۋە ئوتتىن بولغان كوزى قىزىرىپ ئاغرىشلاردا، (2) يىقىلىپ - ئۈرۈلۈپ زەخىملىنىش، باشنىڭ بىر تەرىپى ياكى پۈتۈن قىسمى ئاغرىش، چىش ئاغرىشلاردا، (3) گالنىڭ ئوتكۇر ياكى سوزۇلمىلىق ئىششىپ ئاغرىشى، بادامسىمان بەزنىڭ ياللۇغى قاتارلىقلاردا: سىغىن چېچىكى 3 مىسقالدىن 1 سەرگىچە، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى ھول چوپىنى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 3 مىسقالدىن بىر سەرگىچە.

يىزىخو (يىزىخو ئەمىنى)

一枝蒿 Yi zhi hao

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ئەمەن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 20-45 سانتىمېتىر. (2) يەر ئاستىدىكى يىلتىزسىمان غولى توغرىسىغا ئۆسۈپ، ياغاچلاشقان بولىدۇ. رەڭگى توپىرەڭ ياكى قوڭۇر بولۇپ، مېزىلىك پۈرىقى بار. ئادەتتە بىر نەچچە شاخچىلىرى سىڭايان ئۆسىدۇ. غولى ئاق رەڭگى سوسۇن ياكى ئازراق يېشىل بولىدۇ. سىرتىنى ئاق رەڭلىك پاختىلىق تۈكچىلىرى ئوراپ تۇرىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ ياكى ئازراق ئۇدۇل ئۇسكەندەك تۇرىدۇ. شەكلى تەتۈر تۇخۇمسىمان بولۇپ، پەيسىمان تولۇق يېرىلىدۇ. يېرىنچە يوپۇرماقلىرى يىپسىمان تېمىنە شەكلىدە ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ

سېپى بولمايدۇ. ئۇبدان تەرەققى قىلالمىغان شېخى قىسقا، كىچىك قويۇق ئۇسىدۇ. (4) باشىمان گۈل رېتى، يوپۇرمىقىنىڭ قولتۇقىدىن ئۇسۇپ، شېخىنىڭ ئۇچىغا توپلاشقان بولۇپ، ئومۇم گۈل رېتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. گۈلى سېرىق، شەكلى نەيسىمان بولىدۇ (100-رەسىمگە قارالسۇن).

ئۇسۇش ئورنى: ئېگىز تاغ يايلاقلىرىدا، شەمشاد ئارىسىدىكى ئوت - چۆپلەر ئارىسىدا ئۇسىدۇ. تيانشان تاغ تىزمىلىرىنىڭ ھەممىسىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە كولاپ ئېلىپ، كىچىك باغلام قىلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ئىشلىتىدىغان ۋاقتىدا كەسلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئازراق ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى ياندۇرىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەملىشىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) زەھەرلىك ئىلان چېقىپ زەخىملەنگەندە: يەرىخودىن 0.5 - 1 سەر سۇدا قاينىتىلىپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەرىخودىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ئىلان چاققان ئورۇن يۇيۇلىدۇ. (2) قوساق كۆپۈش ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشىدا: يەرىخودىن 2 - 3 مىسقال ئېلىپ ئازراق قورۇپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئىشەك يېمى، يېقىلىپ ئۇرۇلۇپ، ئىششىپ ئاغرىشتا: يەرىخو 3 - 5 مىسقال، كىچىك يوپۇرماقلىق سوزە 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، سىرتتىن يۇيۇلىدۇ. (4) ئۆتكۈر تولغاقتا: يەرىخو 3 مىسقال، زىرىق 3 مىسقال، قارا ئەندىز 3 مىسقال، كىچىك يوپۇرماقلىق سوزە 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

مىقتارى: 3 مىسقالدىن 1 سەركىچە.

بولدۇرگەن

草莓 Cao mei

(ئەتىرگۈل ئائىلىسى، بولدۇرگەن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق يەر بېغىرلاپ پىلەك تارتىپ ئوسىدىغان سامان غوللۇق ئوسۇملۇك. (2) يوپۇرمىغى 3 قولاقلىق مۇرەككەپ يوپۇرماق بولۇپ، كىچىك يوپۇرمىغى تۇخۇم شەكلىدە ياكى سوقۇچاق بولىدۇ، ئارقا تەرىپى ئاقۇش، ئوڭ يۈزى توق يېشىل رەڭدە، پۈرۈلمىلىرى بولىدۇ. (3) گۈل تاجى ياپراقچىلىرى 5 تال، رەڭگى ئاق ياكى ساغۇچ ئاق بولىدۇ. گۈل تېگى چوڭىيىپ، شارغا ئوخشاپ كېتىدۇ. پىشقاندا قىزىرىدۇ. تەمى چۇچۇمەل تاتلىق، يېيىشكە بولىدۇ. ئۈستىدە ھەرە ئۇگىسىغا ئوخشاش كىچىك ئوقۇرچىلىرى بولىدۇ. ھەر بىر ئوقۇرچىلىرىدا بىردىن قىزغۇچ پوررەڭلىك ئۇرۇق مېۋىسى بولىدۇ (101 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: تاغ باغىرىدىكى زەيلىك ئوتلاقلىقلاردا، ئورمان ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ئوسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە يىغىۋېلىنىپ، تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىغراق، تەبىئىتى سوغاققا مايىل، زەھەر-سىز. ئىسسىقنى ياندۇرۇپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) زۇكامدىن بولغان قىزىتما، گال ئىششىپ ئاغرىش، يۆتۈلۈشلەردە ئىشلىتىلىدۇ. (2) باكتېرىيىلىك تولغاقتا. (3) قۇلاق ئاستى بەز ياللۇغىدا: ھەر قېتىم ھۆل بولىدۇرگەندىن 1 — 2 سەر، قۇرۇتۇلغىنىدىن 0.5 — 1 سەر سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. سىرتىغا ھۆل بولدۇرگەننى ئېزىپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

مىقدارى: 5 مىسقالدىن 1 سەرگىچە.

دۇدارتسىيە

多德草 Duo de cao

باشقا ئاتىلىشى: قاغا قامغىقى

(چۇقا گائىلىسى، دۇدارتسىيە ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىز-لىكى 25 - 50 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى چوۋۇقتەك ئۇزۇن بو-لۇپ، سەل ئېگىلىپ سازاڭغا ئوخشايدۇ، توپا رەڭدە بولىدۇ، غولى تىك، كوپ شاخلايدۇ، (3) يوپۇرماقلىرى يىگىلەپ كەتكەن، كىچىك، يىپقا ئوخشايدۇ. ياكى سەل كەگرى بولۇپ، چىشىسىمان كەمتۈكلەر بولىدۇ. تۆۋەن قىسىمدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، يۇقۇرى قىسىمدىكى-لىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. (4) ئومۇمى گۈل رېتىسى شالاڭ شاخ-لىرىنىڭ يۇقۇرى قىسمىغا جايلاشقان، گۈلى ئىككى كالپۇكسىمان، قىزغۇچ سوسىن رەڭدە كېلىدۇ، غوزا مېۋىسى يۇمۇلاغراق بولۇپ، پىشقاندا يېرىلىدۇ. ئۇرۇغى ئۇششاق، كوپ بولىدۇ (102- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئېتىزلىقلاردا، داللاردا، يول بويلىرىدا ئۆسىدۇ. رايونىمىزنىڭ ھەممە جايىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: يەر ئۈستى قىسمى دورا بولىدۇ. ياز پەسلىدە ئورۇۋېلىپ توغراپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سەل سوغاق - ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، ياللۇغنى يوقىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە ياللۇغى، بادامسىمان بەز ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، تولغاقلاردا: 3 - 5 مىسقال دۇدارتسىيە، سۇدا قاينىتىپ ئى- چىلىدۇ.

قوشۇمچە: بېلىق گۈل (柳穿鱼) (103- رەسىمگە قارال- سۇن): بۇنىڭ دۇدارتسىيەدىن موھىم پەرقى شۇكى، يوپۇرماقلىرى تارىلىپ ئۇسكەن، تېمىنە شەكلىدە، ئومۇمى گۈل رەتى بولىدۇ. گۈلى ئىككى كالپۇكسىمان، سېرىق، گۈل تاجىسىنىڭ تۈۋى خۇددى ئۇچۇ- ۋاتقان قالغاچ شەكلىنى ئالغان. غوزا مېۋىسى تۇخۇم شەكلىدە بو- لىدۇ. بۇنىڭمۇ ئىشلىتىلىشى دۇدارتسىيىنىڭكىگە ئوخشاش.

ياۋا قۇلماق

葎草 Lü cao

(كەندىر ئائىلىسى، ياۋا قۇلماق ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق پىلەك تارتىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، پۈتۈن تېنىدە تىكەنلىك تۈكلىرى بو- لىدۇ. (2) يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ئۇزۇن ساپلىق، يو- پۇرماقلىرى كوپۇنچە ئالقان شەكلىدە 5 كە چوڭقۇر يېرىلغان، گىر- ۋەكلىرى ھەرە چىشلىق بولىدۇ. (3) ئاتىلىقى ۋە ئانىلىقى ئايرىم

تۈپلەردە بولىدۇ. گۈلى كىچىك، رەڭگى ساغۇچ يېشىل بولۇپ، ئاتىلىق گۈللىرى كونۇسسىمان گۈل رېتىمنى ھاسىل قىلىدۇ. ئانىلىق گۈلنىڭ ئون نەچچىسى توپلىشىپ قىسقا باشاق ھاسىل قىلىدۇ. (4) ئورۇق مىۋىسى شار شەكلىدە، سەل ياپىلاغراق بولىدۇ (104- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: چاتقاللىقلاردا، ئورمانلىقلاردا، دالىلاردا ئۆسىدۇ، ئىلىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: پۈتۈن ئوتى دورا بولىدۇ. ياز كۈنلىرى باراقسان ئۆسكەندە ئورۇۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ، ئىشلەتكەندە توغرىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىغراق تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق - ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆپكە سىلىدە: ياۋا قۇلماق، كوك ئەمەن، قىرىقىز يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقال ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ھەزىم قىلىش ناچارلاشقاندا: 3 مىسقال ياۋا قۇلماق سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) مۇپاسىل، يىرىڭلىق ئىششىق ۋە جاراھەتلەردە: مۇۋاپىق مىقداردىكى ياۋا قۇلماق بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

مىقدارى: 3 — 5 مىسقال.

3) ھول ئىسسىقنى قايتۇرغۇچى دورىلار

(清热燥湿药)

سوگەت (تال)

柳树 Liu shu

(تال تىرەكلەر ئائىلىسى، سوگەت ئورۇغدىشى)

يېغىپ تەييارلاش: دورىغا سوگەتنىڭ يېخى، يوپۇرمىغى، يۇمران شېخى ۋە يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. يېخى ئەتىيازدا ئېلىنىپ، ھول بويىچە ياكى ئاپتاپتا قورۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىغىنى ئەتىياز، ياز ۋە كوز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىپ، ھول بويىچە ياكى قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇمران شېخىنى ئەتىياز ۋە يازدا كېسىپ ئېلىپ، ھول بويىچە ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزىنى ھەممە پەسىلدە كولاپ ئېلىشقا بولىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىغىراق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز، ھول ئىسسىقنى، ھول يەلنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سېرىق چوشۇش تىپتىكى يوقۇملۇق جىگەر ياللۇغىدا: 3 مىسقال سوگەت يېخى دەملەپ چاي قىلىپ ئىچىلىدۇ (شېكەر سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ). (2) توتو قۇرۇتنى چۇشۇرۇشتە: سوگەت يىلتىزىدىن 1-2 سەر ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئىمفا سىلى، پوقاق كېسەللىكىدە: سوگەتنىڭ يۇمران يوپۇرمىغىنى سۇدا ئىزىلگىچە پۇشۇرۇپ، سۇزۇپ شامىسىنى چىقىرىۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇس ئوت بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئۇنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لاتىغا ئېلىپ ئاغزىنى ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. ھەر 3 كۈندە بىر قېتىم
ئالماشتۇرىدۇ. سوگەت يوپۇرماق مەلھەمنى قۇرۇتۇپ ئۇن قىلىپ،
ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا كىراخمال قوشۇپ، 0.5 گراملىق تابلېتكا
ياسىلىدۇ. بۇنىڭدىن 0.5 – 1.0 گرامدىن 6 – 8 سائەتتە بىر قېتىم
ئىچىلىدۇ. (4) رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە:
سوگەت پىخى 5 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى سوگەت
شېخىدىن 2 سەر، ئۈزۈمە شېخىدىن 2 سەر، ئەمەن يوپۇرمىقىدىن
بىر سەر، سامساقتىن بىر سەر ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ھورداپ يۇيۇ-
لىدۇ. (5) شاپاق يارىسىدا: سوگەت يىلتىزىنى كويدۇرۇپ، كۈلىنى
كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈرتىلىدۇ. (6) بادامسىمان
بەزنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغى، يۇقىرى نەپەس يولىنىڭ يۇقۇملىنىشى، ئاددى
خاراكتېرلىك بالىياتقۇ ياللۇغى، داس بوشلۇقىنىڭ ياللۇغى، تاماق -
كېكىرتەك ياللۇغى، چىقان قاتارلىقلاردا: ھول سوگەت يوپۇرمىقىدىن
2000 گرام (ياكى قۇرۇق يوپۇرماقتىن 500 گرام) ئېلىپ سۇ
بىلەن پاكىز يۇيۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھور سۈيى بىلەن 2—3
قېتىم يۇيۇپ، 4000 مىللىلىتىر ھور سۈيى قوشۇپ بىر سائەت
قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، 1000 مىللىلىتىر قالغىچە قويۇلا-
دۇرۇپ، سۈزۈپ، يۇقىرى بېسىملىق ئىسسىق بىلەن باكتېرىيەسىزلەن-
دۇرۇپ (10 باڭ بېسىمدا 30 مىنۇت ياكى 15 باڭ بېسىمدا
25 مىنۇت) 12 سائەت تىنچ تۇرغۇزۇپ تىندۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن
سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 95% لىك ئىسپىرتتىن 500 مىللىلىتىر قوشۇپ، 2
سائەت تىنچ تۇرغۇزۇپ، يانا سۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سپىرتلىق
تەركىۋى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ (قاينىتىپ ھورغا ئايلاندۇرۇش يولى
بىلەن سپىرت چىقىرىۋېتىلىدۇ). بۇنىڭغا 10 مىللىلىتىر بېنجىياچۇن
(苯甲醇) قويۇپ، يۇقىرى بېسىملىق ئىسسىق بىلەن باكتېرىيەسىز-
لەندۈرۈپ، چوكتۇرۇلگەندىن كېيىن 12 سائەت تىنچ تۇرغۇزۇپ 3 -

نومۇرلۇق ۋارونكا بىلەن سۈزۈپ، 1000 مىللىلىتىر ئوكۇل سۈيى قوشۇپ، ئايرىم قاچىلاپ، مىكروپسىزلاندۇرۇلىدۇ. چوڭ كىشىلەرگە ھەر قېتىمدا 2 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم گوشكە ئوكۇل قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا ھەر قېتىمدا بىر مىللىلىتىردىن ئېلىپ، ئوكۇل سۈيى بىلەن بىر ھەسسە سۇيۇقلىتىپ ئوكۇل قىلىنىدۇ.

مىقدارى: 3 — 5 مىسقال.

زىرىق (قارا زىرىق)

黑果小檗 Hei guo xiao bie

باشقا ئاتىلىشى: زەرشىك

(زىرىق ئاگىلىسى، زىرىق گۇرۇھىدىكى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال، ئېگىزلىكى 1.5 — 2 مېتىر، كوپ شاخلىنىدۇ. (2) يىلتىزى توم ۋە ئۇزۇن، رەڭگى سېرىق، تەمى ئىنتايىن قېرىق. (3) يوپۇرماقلىرى قىسقا شاخلىرىغا توپلۇشۇپ ئوسىدۇ. شەكلى تەتۈر توخۇم شەكىللىك بولۇپ، نولۇق گىرۋەكلىك، كىچىك ۋە قىسقا كېلىدۇ. شاخ تۈۋىنىڭ تاشقى تەرىپىدە ئۈچ ئاچىلىق تىكىنى كوپ، ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزۇن، ئىككى تەرىپىدىكىلىرى قىسقا بولىدۇ. (4) ئومۇمى گۇل رېتى بولۇپ، گۈلى كىچىك، سېرىق، مېۋىسى شىرنىلىك، شار شەكلىدە بولىدۇ. پىشقاندا قارىيىدۇ (105 - رەسىمگە قاراڭ).

ئوسۇش ئورنى: پەس تاغلاردا ۋە ئورمان بەلۋىغىدىكى دەريا ۋادىلىرىدا، تاغ باغرىدىكى چاتقاللىقلاردا ئوسىدۇ. شىنجاڭنىڭ

ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى، غولى (شېخى) ۋە يىلتىز پوستى ئىشلىتىلىدۇ. يىلنىڭ ھەممە ۋاقتىدا يىغىۋېلىشقا بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئەتىياز ۋە كۈزدە يىغىۋېلىنىشى كېرەك. يىلتىزىنى تازىلاپ، پاكىزە يۇيۇپ، نەملەپ، ياپىلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. غولىنىڭ قوۋزىغى سويۇپ ئېلىنىدۇ. بۇنى خۇاڭبۇنىڭ ئورنىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يىلتىز ۋە غولىنىڭ قوۋزىغى خۇاڭلىيەنسۇ (黄连素) ياساشتىكى موھىم بىر خامئەشيا.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز. ھول ئىسسىقنى، يوقۇرى قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تولغاقتا، ئۈچەي ياللۇغىدا: زىرىق يىلتىزى 5 مىسقال، مامورانچىن 2 مىسقال، ياۋا كەشمىر 3 مىسقال. ماكاپ 3 مىسقال، چوۋچۇك بويا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) تاماق ياللۇغى، ئېغىز بوشلۇق ياللۇغىدا: زىرىق يىلتىزى، مامورانچىنلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ ياكى ئىچىلىدۇ. (3) ھول تەمرەتكىدە، چىقاندا: زىرىق يىلتىزى 2 فۇڭ، كوك سىغىزدىن 4 فۇڭ ھىندى ئۇسمىسىدىن 2 فۇڭ، خام گەجدىن 4 فۇڭ ئېلىپ، ۋازىلىن بىلەن 25% لىك مەلھەم ياساپ، سىرتقا سۈركىلىدۇ.

مىقدارى: 4 — 6 مىسقال.

ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا يەنە بىر قانچە خىل زىرىق بولۇپ، بۇلارنىڭ شەكلى ئوز - ئارا ئوخشۇشۇپ كېتىدۇ، ھەممىسىنىڭ يىلتىزى دورا بولىدۇ.

رايونىمىزنىڭ دېخانچىلىق ۋە چارۋىچىلىق رايونلىرىدا زىرىقنىڭ مېۋىسى يوقۇرى قان بېسىم كېسەللىكى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، بىر قېتىمدا بىر سەر ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

مىللى تېبابەتچىلىكتە ئىشلىتىلىدىغان «زىرىق» مۇشۇ ئوسۇملۇكنىڭ مېۋىسى.

قىزىل بۇغداش

红苋菜 Hong xian cai

باشقا ئاتىلىشى: قىزىل بېجەش

(قامچىا گۈل ئائىلىسى، قىزىل بۇغداش ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىز-لىكى 60 — 90 سانتىمېتىر. كوپىنچە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. (2) يوپۇرمىغى ئاددى، نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرماق سېپى ئۇزۇن، يو-پۇرماق شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى ناھايىتى چوڭ بولۇپ، تېمىندىسىمان، دۇگىلەك، تۇخۇمسىمان ياكى ئۇچ بۇرجەك تۇخۇمسىمان شەكىللەردە بولىدۇ. رەڭگى يېشىل ياكى جىگەرەڭ كېلىدۇ. (3) گۈل رېتى باشاقسىمان بولۇپ، قولتۇغىدىن ئۆسىدۇ. قىسقا قىلتىرىقى بولىدۇ. ئۇرۇقى قارا، پاقىراپ تۇرىدۇ.

ئۆسۈش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە سەي قاتارىدا تېرىلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: مايىسىنىڭ يوپۇرمىغى دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز ۋە يازدا يىغىۋېلىنىپ، قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىتى: تەمى سەل تاتلىق، تەبىتى سوغاققا مايىل، زە-ھەرسىز. ئىسسىقنى ياندۇرۇپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. توسالغۇلارنى تار-قىتىپ، ئوت سۈيۈقلۇغىنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تولغاق، بالىياتقۇ راكى، سېرىق كېسەللەرنى ئاۋالايدۇ.

مىقدارى: 1 — 2 سەر.

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

ئەرمىدۇن قوۋزىغى (چوڭ يوپۇرماقلىق ئەرمىدۇن)

秦皮 Qin pi （大叶白蜡树）

ئەرمىدۇن ئۇرۇغى （白蜡树子）

(ئەرمىدۇن دەرىخى ئائىلىسى، ئەرمىدۇن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان دەرەخ بولۇپ، بىر قانچە مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. دەرەخنىڭ قوۋزىغى كۈلرەڭ قارامتۇل بولۇپ، ئاق داغلىرى بار، يۇمران شېخى سىلىق بولىدۇ. (2) يوپۇرمىغى تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، 5—7 كىچىك يوپۇرماق بولىدۇ. شەكلى تۇخۇمسىمان، ئۇچىدىكى بىر يوپۇرمىغى چوڭراق بولىدۇ. (3) يالغۇز قاناتلىق مېۋىسى بولۇپ، شەكلى پالاققا ئوخشايدۇ (106 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تۈزلەڭلىكلەرنى كۆكەرتىدىغان سۈپەتلىك دەرەخلەرنىڭ بىرى. شەھەر - يېزا يول بويلىرى، ئېھاتە ئورمانلىرىدا، باغلاردا ئۆستۈرۈلىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە ئۇچرايدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا دەرەخنىڭ قوۋزىغى (ئەرمىدۇن قوۋزىغى) ۋە ئۇرۇغى (ئەرمىدۇن ئۇرۇغى) ئىشلىتىلىدۇ. دەرەخنىڭ قوۋزىغى ئەتىياز ۋە كۈزدە دەرەخ شاخلىرىنى چاتىغاندا ياكى دەرەخ كەسكەندە سويۇۋېلىنىپ، توغراپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇرۇغى، پىشقان مېۋىسى ئۈزۈۋېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن ئايرىۋېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئەرمىدۇن قوۋزىغى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى ئىس-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

سىقتا مايىل، زەھەرسىز. ھول ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، يارىلارنى قوـ رۇيدۇ. ئەرمىدۇن ئۇرۇغى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. تېپچىلاندۇرىدۇ، ئاغرىقنى باسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما خاراكتېرلىك تولغاقتا: ئەرمىـ دۇن قوۋزىغى 4 مىسقال، خام توشقان ئوتى 3 مىسقال، چۇلۇك يىلتىز پوستى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) يىڭناسقۇدا: ئەرمىدۇن قوۋزىغى 3 مىسقال، رەۋەن 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىـ چىلىدۇ (ھامىلدار ئاياللار ئىچىشكە بولمايدۇ). (3) نېرۋ ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاغرىشتا: ئەرمىدۇن ئۇرۇغىدىن 15 — 20 تال ئېلىپ سوـ قۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1.5 — 3 مىسقال.

ئەسكەرتىش: (1) رايونىمىزدا ئۇستۇرۇلىدىغان ئەرمىدۇن بىرقانچە خىل بولۇپ، ھەممىسىنى ئەرمىدۇن قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. (2) دورا يىغقاندا زەرەك دەرىخى (械树) بىلەن پەرق قىلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. زەرەكنىڭ مېۋىسى قوش قاناتلىق بولىدۇ.

قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن

茵陈 Yin chen

باشقا ئاتىلىشى: قىل يوپۇرماقلىق شىۋاق، ياپچان

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ئەمەن ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزـ لىكى 40~100 سانتىمېتىر. يۇمران مايسىسى توپلىشىپ، كاللەك بولۇپ ئۆسىدۇ. غول يوپۇرماقلىرىنى ئۇششاق ئاق تۈكلەر قاپلىغان بولۇپ، ئۆسۈملۈكنىڭ ئۆسۈشى بىلەن تۈكلەر تەدرىجى چۈشۈپ كېتىـ

دۇ. (2) يۇمران مايسا ۋاقتىدىكى يوپۇرمىغى ئۇنچىكە يېرىلغان بولۇپ، يېرىقچە يوپۇرماقچىلىرى يىپ شەكلىدە بولىدۇ. شاخنىڭ يۇقۇرى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرىنىڭ سېپى بولمايدۇ. شەكلى يىپسىمان كېلىدۇ. (3) گۈل رەڭگى سوسۇن ياكى يېشىل بولۇپ، زىچ توپلىشىپ كونۇسسىمان شەكىلنى ئالىدۇ (107- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ باغرىلىرى، دالا، ئېتىز، يول ياقىلىرىدىكى تاشلىق يەرلەردە كوپ ئۆسىدۇ. پۈتۈن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز پەسلى يۇمران مايسىسى 5 — 7 سانتىمېتىر ئۆسكەن چاغدا يۇلۇۋېلىنىپ يىلتىز ۋە ئەخلەتلىرىنى تازىلاپ، سالقىندا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى ياندۇرۇپ، ھوللۇقنى تارقىتىدۇ، سېرىقلىقنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سېرىق چۇشۇش تىپىدىكى جىگەر ياللۇغىدا: قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 1 سەر، جىنتىميانا 4 مىسقال، ئۆسما يىلتىزى 1.5 مىسقال، پەربۇن 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 1 مىسقال، چوڭ چىلان 10 دانە، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) جىگەر ياللۇغىدا: بىرىنچى چۇفاڭ: قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 1 مىسقال، چوڭ چىلان 10 دانە، كىچىك خۇخا 5 مىسقال، خام چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئىككىنچى چۇفاڭ: قىل يوپۇر-

www.uyghurkitap.com

ماقلىق ئەمەن، چوڭ سېرىق پۇرچاقنىڭ ھەر قايسىسىدىن 4 سەر ئېلىپ بىرگە پىشىرغاندىن كېيىن پۇرچىقى يېيىلىدۇ (بىر كۈنلۈك مىقتارى). (3) ئۇتكۇر ئوت خالتا ياللۇغى، ئوت تاشلىرىدا: قورۇلغان پەربۇن 3 مىسقال، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 1 سەر، كۈمۈش ئوت 1 سەر، چۇچۇكبۇيا 1 سەر، قىزىل چوغلۇق 4 مىسقال، قانىسە 3 مىسقال، ياۋا كەشمىر 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى 2 — 4 مىسقال.

قوشۇمچە: تاجىلىق ئەمەن (滨蒿) (108-رەسىمگە قارالسۇن): بۇنىڭ يۇمران مايسىسى قىل يوپۇرماقلىق ئەمەننىڭ يۇمران مايسىسى بىلەن شەكىل جەھەتتىن ناھايىتى ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇنىمۇ قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: سېرىق ئەمەن (黄花蒿) بىلەن كوك ئەمەن (青蒿) نىڭ مايسىلىرى يېشىل رەڭدە بولۇپ، توپلىشىپ ئۆسمەيدۇ. بۇ، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلمەيدۇ. موگغۇل ئەمىنى (蛔蒿) تاشقى كورۇنۇشى جەھەتتىن قىل يوپۇرماقلىق ئەمەنگە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلمەيدۇ. يىغىۋالغاندا پەرق قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

سانجىق ئوت (سېسىق سانجىق ئوت)

马尾黄莲 Ma wei huang lian（香唐松草）

(گېپىق تاپالىلىقلار ئائىلىسى، سانجىق ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى بىر مېتىر ئەتراپىدا كېلىدۇ. (2) چاچما يىلتىزلىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، سىرتقى كورۇنۇشى قارامتۇل سېرىق، ئىچى سېرىق بولىدۇ. غولى تىك، كوپ شاخلىنىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن 3 — 4 قايتىلانغان پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرمىقىنىڭ ئۇچى كوپىنچە 3 كە يېرىلغان بولىدۇ. (4) گۈل رېتى كونۇس شەكلىدە، رەڭگى سۇس سوسۇن ياكى سېرىق رەڭلىك بولىدۇ (109 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دەريا ۋادىلىرى، ئورمان ياقىلىرى، چاتقاللىقلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىنىڭ ھەممىسىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە كولىۋېلىنىپ، تازىلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ھول ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، قاننى سوۋۇتۇپ، زەھەرنى ياندۇرىدۇ. بۇنى مامۇرانچىن ئورنىدا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تولغاق، ئۈچەي ياللۇغىدا: سانجىق ئوت 9

مىسقال، قۇسته 3 مىسقال، يۇمشاق سوقۇپ هەر قېتىمدا 1 — 2 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. (2) ئېغىز، تىلدىكى يارىلار، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، بادامسىمان بەز ياللۇغىدا: سانجىق ئوت 3 مىسقال، ياپۇز 2 مىسقال، فېرىقمىز ئۇرۇغى 2 مىسقال، زىرىق 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قايناتىپ ئىچىلىدۇ. (3) پۈت تەمرەتكىسىدە: سانجىق ئوتتىن 5 مىسقال، زىرىق 1 سەر، يېڭى سويۇلغان قوينىڭ ئۆتىدىن 1 دانە، بىڭپىيەندىن 3 فۇڭ ئېلىپ، ئالدى بىلەن ئالدىنقى ئىككى دورىنى قايناتىپ، شىلىمدەك هالغا كەلتۈرۈپ، لاتقىلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن كېيىن قوي ئۆت سۇيۇقلۇغىنى قويۇپ، سۇس ئوتتا 1 — 2 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئوتتىن ئېلىپ، ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن بىڭپىيەن ئارىلاشتۇرۇپ، هەر ئاخشىمى پۈتقا سۈركىلىدۇ. (4) سىرغىتمىلىق تېرە ياللۇغىدا: سانجىق ئوتتىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كېسەل جايغا سېپىلىدۇ ياكى قارىغاي گۈل چېڭى بىلەن سانجىق ئوتتىن تەڭ مىقتاردا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئورۇن قۇرۇغانلىقتىن يېرىلىپ كەتسە، دورا كۈنجۈت يېغى بىلەن تەڭشىلىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ چېپىلىدۇ.

مىقتارى: 2 — 4 مىسقال.

ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا سانجىق ئوتنىڭ تۆرى كۆپ، مەسىلەن، قاراقوغۇر يوپۇرماقلىق سانجىق ئوت (110- رەسىمگە قاراڭلار) قاتارلىقلار. بۇلار شەكىل جەھەتتىن بىر بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى سانجىق ئوت قاتاردا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئاپتاپپەرەس

向日葵 Xiang ri kui

ئاپتاپپەرەس تەخسىسى （葵花盘） ئاپتاپپەرەس گۈلى （葵花）
ئاپتاپپەرەس يىلتىزى （葵花根） ئاپتاپپەرەس پورى （葵花杆瓤）

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا گازىرى ئېلىۋېتىلگەن گۈل تەخسىسى （ئاپتاپپەرەس تەخسىسى）، تىلسىمان گۈلى （ئاپتاپپەرەس گۈلى）، يىلتىزى （ئاپتاپپەرەس يىلتىزى）، غولىنىڭ ئىچىدىكى ئاق پورى （ئاپتاپپەرەس پورى） ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى ئېچىلغاندا چېچەكگى ئېلىنىدۇ. مېۋىسى پىشقاندىن كېيىن، گۈل تەخسىسى، غولىنىڭ ئىچىدىكى ئاق پورى ۋە يىلتىزى ئېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. يوپۇرمىغى ۋە ئۇرۇغىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى تاتلىق، تەبىتى موتىدىل، زەھەرسىز. جىگەرنى تەڭشەيدۇ، ھول ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، تۇرۇپ قالغان يەلنى تارقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: （1） يۇقۇرى قان بېسىمىدىن بولغان باش قېيىشتا: ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانە ئېلىپ ياكى 20 دانە چوڭ چىلان قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ 3كە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ ياكى ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىغىدىن 1 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. （2） ئۈچەي ياللۇغى، ئىچى سۈرۈپ قان كېلىشلەردە: ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىر دانە ئېلىپ، ئوتقا قاخلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، قان كەلسە بىر مىسقالدىن، قوساق ئاغرىسا 3 مىسقالدىن كاپ قىلىنىدۇ. （3） سۈتسىمان سىيىش، ئاق خۇن كېلىشتە: ھول ئاپتاپپەرەس پورىدىن 2 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. （4）

سۇيدۇك يولى ياللۇغىدا: ئاپتاپپەرەس يىلتىزىدىن بىر سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىدۇ (ئۇزۇن قاينىتىشقا بولمايدۇ). (5) ھېيىز ئاغرىتىپ كېلىش (ھېيىز كېلىشتىن بۇرۇن ياكى كېيىن دۈشۈن ئاغرىش) دا: ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن 1 — 2 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، قارا شېكەردىن بىر سەر قوشۇپ تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. (6) بالىياتقۇنىڭ پائالىيەتچانلىق قانىشىدا: ئاپتاپپەرەس ساپىقىدىن بىر دانە ئېلىپ، كويدۇرۇپ كۈل قىلىپ، ھەر قېتىم بىر مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىم قايناقسۇ ياكى سېرىق هاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. (7) قان نۇرۇپ قېلىشتىن بولغان ئاغرىتىپ ھېيىز كېلىشتە: گازىر 5 مىسقال، دولانە 1 سەر، قورۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ قارا شېكەردىن بىر سەر قوشۇپ، ھېيىز ۋاقتىدا ئىچىلىدۇ. (8) كويۇكتە: ئاپتاپپەرەس گۈل تاجىسىنى سۇ مېيىغا چىلاپ، كويگەن ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مىقتارى: ئاپتاپپەرەس تەخسىسى 1 — 2 سەر، ئاپتاپپەرەس يىلتىزى 0.5 — 1 سەر، ئاپتاپپەرەس پورى 1 — 3 مىسقال.

بۇيا

苦豆子 Ku dou zi

(پۇرچاق ئائىلىسى، بۇيا ئۇرۇقىدىنى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30 — 80 سانتىمېتىر. پۈتۈن ئۆسۈملۈك تېنىدە قىسقا، يۇمشاق ئاق تۈكچىلىرى بولىدۇ. (2) يىلتىزى تىك، ئىنچىكە، ئۇزۇن، يان يىلتىزلىرى كوپ بولىدۇ. غولى تىك ئۆسىدۇ، شاخلى-

نىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۇسكەن، تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق بولۇپ، شەكلى سوقۇچاق، تولۇق گىرۋەكلىك. (4) ئومۇمى گۈل رېتى ئۇچىدا ئۇسىدۇ. گۈلى سېرىق، كىچىنەككە ئوخشايدۇ. قاسراقلىق مېۋىسى تەسۋىسىمان، ئۇرۇقى ساغۇچ تۇخۇم شەكلىدە، تەمى ئىنتايىن قېرىق (111 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: يول ياقىلىرى، ئېتىز قىرلىرى، ئوتلاقلار ۋە ئېرىق بويلىرىدا ئۇسىدۇ. پۈتۈن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن چوپى ۋە ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسىللىرى پۈتۈن چوپى ئېلىنىپ، ھول بويىچە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە ئۇرۇقى ئېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىئتى: تەمى قېرىق، تەبىئتى سوغاق، زەھەرلىك! ھول ئىسسىقنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق باسىدۇ، ھاشارەتلەرنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئاشقازان ئاغرىپ، ئاچچىق سۇ يانغاندا: بۇيا ئۇرۇقى 5 تال، خام زەنجىۋىل بىر مىسقال، مامكاپ 2 مىسقال، ئاليۇمىن ھىدرو ئوكسىدى ($AI(OH)_3$) 0·6 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ ياكى بۇيا ئۇرۇقى 5 تال، سوغۇ گۈل 1 مىسقال، قان تېپەر 1 مىسقال، سودا 0·6 گرام يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇيا ئۇرۇقىدىن 5 تال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قايناقسۇ بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ. (2) چىقان، زەخىملەنگەن جايلارنىڭ يىرىڭلاپ كېتىشى ۋە يارىلاردا: بۇيا ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيى بىلەن ئاغرىق ئورۇن يۇيۇلىدۇ. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن مىكروپسىزلاندۇرۇلغان داكا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. (3) ھول تەمرەتكە، ساقايمايدىغان

قوتۇردا: بۇيا ئۇرۇغىنى گەزلىيوبۇ يىغى (قۇرۇق ھايدالغان ماي) بىلەن 10% مەلھەم ياساپ، كېسەل ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. (4) ئۇتكۇر، سوزۇلما خاراكتىرلىك تولغاق، ئامىۋبالىك تولغاقتا: بۇيىدىن بىر جىڭ ئېلىپ 1000 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيى 500 مىللىلىتىر قالغىچە قويۇلىدۇرۇلىدۇ. بۇ ھەر قېتىم 2 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 — 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: بۇيا 0.5 — 1 مىسقال، بۇيا ئۇرۇغى 5 تال.

ئەسكەرتىش: بۇ زەھەرلىك چۆپ! زەھەرلىنىپ قالسا، باش ئايلىنىش، كوڭۇل ئاينىش، قوساق كوپۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كورۇلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا شىڭۇجەن (ئالكالويىد) بىلەن زەھەرلەنگەنلەرنى قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى بويىچە قۇتقۇزۇۋېلىنىدۇ.

پىننە

藿香 He xiang

باشقا ئاتىلىشى: خوشاڭ

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، پىننە ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق ياكى كوپ يىللىق سامانغوللۇق ئوسۇملۈك، ئېگىزلىكى 40 — 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ. خۇشبۇي پۇراقلىق، غولى توت قىرلىق. (2) يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئوسكەن، تۇخۇم شەكلىدە، گىرۋەكلىرى چىشلىق بولىدۇ، ساپىغى بار. (3) ئايلانما كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى توپلىشىپ ئۇچىدا ئوسۇپ، ئومۇم گۈل رېتىنى تەشكىل قىلىدۇ. گۈلى كىچىك، سوس سۆسۈن رەڭلىك، كالپۇك شەكلىدە بولۇپ، قاتتىق مىۋىسى تەتۇر تۇخۇمسىمان ئۈچ قىرلىق (112 -

رەسىمگە قارالسۇن).

ئۇسۇش ئورنى: ئۇرۇق ئارقىلىق كۆپىيىدۇ. زەي سۈيىنى چىقىرىۋېتىش ئوڭاي بولغان قۇملۇق تۇپراقتا ياخشى ئۆسىدۇ. غۇلجا قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى ئېچىلغاندا ئورۇۋېلىپ، ھۆل بويىچە ياكى سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ئىسسىق ئۆتۈشنى، ھۆللۈكنى قايتۇرىدۇ. يەللەرنى ماڭغۇزىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلاپ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئىسسىق ئۆتۈشتە: پىننە 3 مىسقال، يالغان رەيھان 3 مىسقال، يالپۇز 2 مىسقال، نوخۇت 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ياز كۈنلىرى زۇكام تېگىپ باش ئاغرىغاندا: پىننە 3 مىسقال، زىسۇ 3 مىسقال، بەيجۇ 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئۆتكۈر ئاشقازان ئۈچەي ياللۇغىدا (قوسۇش، ئىچى سورۇش بولغاندا): پىننە 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) قول - پۇت بەمرەتكىلىرىدە: پىننە 1 سەر، رەۋەن 4 مىسقال، تومۇر سۇلفات (黑矾) 4 مىسقال، قىزىل مۇۋىلىك شاقاقۇل 4 مىسقال. بۇلارنى يارما قىلىپ 2 جىڭ ئاچچىق سۇغا 3 كۈن چىلىغاندىن كېيىن، كېسەل پۇت ياكى قولنى دورا سۈيىگە كۆنگە 2 — 3 قېتىمدىن ھەر قېتىمدا يېرىم سائەت چىلىنىدۇ.

مىقتارى: 1.5 — 3 مىسقال.

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

كاسنە

菊苣 Jü jü

باشقا ئاتىلىشى: كوك چېچەك

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، كاسنە ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغولۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىگى 50 — 100 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، ئوتتۇرىسى كاۋاك، كوپ شاخلىنىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسكەن، ساپاقسىز بولۇپ، تۇۋىدىن چىققان يوپۇرمىغى سوقۇچاق تېمىنە شەكلىدە، گىرۋىگى رەتسىز، دولقۇنسىمان چىشلىق بولىدۇ، يوپۇرماقلىرى غولىنىڭ تۇۋىدىن باشلاپ شاخنىڭ ئۇچىغىچە بارغانسىرى كىچىكلەپ، ئاخىرى يوقۇلىدۇ. (4) گۈلى قولتۇغىدىن ئۆسكەن بولۇپ، هاۋارەڭ (113 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئېتىزلىقلاردا، يول بويلىرىدا، ئوتلاقلىقلاردا، جىلغىلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە ئورۇۋېلىپ، چاناپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىتى: تەمى قىرىق، سەل سوغاق، زەھەرسىز. جىگەرنى تازىلاپ، ئوتنى ھەيدەيدۇ، يوتەلنى بېسىپ، هاسراشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سېرىق چۇشۇش تىپتىكى جىگەر ياللۇغىدا: كاسنە 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كاسنەدىن مۇۋاپىق مىقداردا، سۇدا قاينىتىپ سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ. (2) سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى، يوتىلۇپ

ماسراشلاردا: كاسنە، پەشقان جۇيزە پوستى، ئەرمەدۇن قوۋزىغى، كوك ئەمەن ھەر قايسىسىدىن 2 مىسقال، سوپۇن دەرىخى مېۋىسى 1 مىسقال، يۇمران ئۈژمە شېخى 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

قاشقا بېدە (سېرىق گۈللۈك قاشقا بېدە)

草木樨 Cao mu xi

(يۇرچاق ئائىلىسى، قاشقا بېدە ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر ياكى ئىككى يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 60 — 90 سانتىمېتىر. قۇرۇغانلىرىنىڭ خۇشبۇي پۇرىقى بار. (2) غولى تىك ئۆسىدۇ، كوپ شاخلىنىدۇ. (3) يوپۇرمىقى پەيسىمان 3 قوۋلاقلىق كىچىك يوپۇرماق بولۇپ، شەكلى سوقۇچاق، گىرۋىكى چىشلىق كېلىدۇ، يېپسىمان قوشۇمچە يوپۇرمىقى بولىدۇ. (4) ئومۇم گۈل رېتى قولتۇغىدىن ئۆسىدۇ. گۈل تاجىسى كېپىنەككە ئوخشايدۇ. ئوغاقسىمان قاسىراقلىق مېۋىسىنىڭ ئىچىدە 1 — 2 تال ئۇرۇغى بولىدۇ (114 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئوتلاقلار، ئېرىق - ئۆستەڭ بويلىرى، ئېتىز قىرلىرى قاتارلىق نەم ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن چوپى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلى، گۈلى ئېچىلغاندا يىغىۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، چانساپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز، تال، ئاشقازاننى تەڭشەيدۇ، ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ، ھوللۇقنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بەزگەكتە: قاشقا بىمەدىن 1 سەر سۇدا قاينىتىپ بەزگەك تۇتۇشىدىن بىر سائەت ئىلگىرى ئىچىلىدۇ. (2) ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇش، ئىسسىق ئۇتۇشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: 0.3 — 1 سەر.

جىنتىيانا

龙胆 Long dan

(جىنتىيانا ئائىلىسى، جىنتىيانا ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىكى 20 — 40 سانتىمېتىر. (2) چاچما يىلتىزلىرى كوپ بولۇپ، توپلىشىپ ئوسىدۇ. رەڭگى ئاق سېرىق؛ غولى يەككە، تىك، تۆۋرۈكسىمان، رەڭگى سوسىن رەڭدە بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى ئۇدۇل ئوسكەن بولۇپ، ساپسىز، تۇخۇم شەكىلدە، گىرۋىگى تولۇق، 3 تال روشەن يوپۇرماق تومۇرى بولىدۇ. (4) گۈلى ئۇچىدىكى يوپۇرماق-نىڭ قولتۇغىدا ئوسكەن بولۇپ، تار قوڭغۇراقسىمان، رەڭگى كوكۇش سوسىن (5) غوزا شەكىللىك مىۋىسى تۇخۇمسىمان، ئۇرۇغى كوپ بولىدۇ (115-رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: ئېگىز تاغلاردىكى ئوتلاق، نەم يەرلەردە ئوسىدۇ. تارباغاتاي، ئالتاي قاتارلىق يەرلەردىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. يازنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى ياكى كۈزدە يىلتىزى كولىۋېلىنىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ، توغراپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، ھوللۇقنى قۇرۇتىدۇ، جىگەرنى ياخشىلاپ، ئۆت سۇيۇقلۇقىنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سېرىقلىقتا: جىنتىيانا 2 مىسقال، كىچىك يوپۇرماقلىق سۆزە 2 مىسقال، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 5 مىسقال، ئۇسما يىلتىزى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) كۆز قىزىرىپ ئىششىپ ئاغرىشتا: جىنتىيانا، جۇيخۇا گۈلىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 2 مىسقالدىن، خام ئەگرى سوناي، قالقانگۈلنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئاشقازاننىڭ ئىسسىغى ئېشىپ، سېسىق كېكىرىپ قالغاندا: جىنتىيانا، ئارپا بېدىيان، سىيادانلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاماقتىن ئىلگىرى ھەر قېتىم 1 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن كاپ ئېتىلىدۇ. (4) جىگەرنىڭ ئىسسىغى ئېشىپ، باش قېيىپ، قۇلاق غوڭۇلدىغاندا: جۇيخۇا گۈلى، ئۈژمە يوپۇرمىقى، ماگېنىت تېشى ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقالدىن، چىرىلداق قېپى، جىنتىيانالارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ بىر كۈندە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ

قوشۇمچە: تاغ جىنتىيانىسى (高山龙胆)
(116 - رەسىمگە قارالسۇن). كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، جىنتىيانىدىن ئاساسلىق پەرقى، گۈلى ساغۇچ ئاق، 2—3 تال، غولنىڭ ئۇچىدىن ئۆسىدۇ. يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ. بۇ ئاساسەن ئېگىز تاغلاردىكى ئوتلاقلىقلاردا ئۆسىدۇ. ئىشلىتىلىشى جىنتىيانا بىلەن ئوخشاش.

يانتما جىنتىيانا (俯垂龙胆) (117 -رەسىمگە قارالسۇن). بىر يىللىق پاكار، كىچىك سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 5 سانتىمېتىرغا يەتمەيدۇ. يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسۈپ، زىچ جايلاشقان، شەكلى تەتۈر تۇخۇمسىمان بولىدۇ، گۈلى ئۇچىدىن ئۆسىدۇ، كۆكۈش سۆسۈن رەڭدە. دورىغا پۈتۈن قىسمى ئىشلىتىلىدۇ.

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

ئاچچىق ئەمەن

苦艾 Ku ai

باشقا ئاتىلىشى: ئەفسەنتىن

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ئەمەن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 40 — 70 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، يۇقۇرى قىسمىدىن شاخلىنىدۇ، غولىدا كورۈنەرلىك ئوقۇرلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى دوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى بولىدۇ، يوپۇرمىقى 3 قۇلاقلىق تولۇق يېرىلغاندىن كېيىن يەنە 1 — 2 قېتىم قايتىلىنىپ چوڭقۇر ياكى تېيىز يېرىلىدۇ. يېرىقچە يوپۇرماقلىرى كەڭرەك بولىدۇ. (4) باشسىمان گۈل رېتى، يېرىم يۇمۇلاق شەكىلدە بولۇپ، توۋەنگە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ، كوپىنچە شالاڭ چوڭ كونۇسسىمان گۈل توپلىمىنى شەكىللەندۈرىدۇ، نەيچىسىمان گۈلى سۇس سېرىق رەڭدە بولىدۇ (118-رەسىمگە قاراڭسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئۆيلەرنىڭ يېنىدا، يول بويلىرىدا ۋە چوللەردە ئۆسىدۇ. شىمالىي شىنجاڭدا نىسبەتەن كوپرەك تارقالغان.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يوپۇرمىقى، گۈل شېخى ئىش

لىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە گۈلى ئېچىلىشتىن ئىلگىرى، گۈل شېخى كېسىۋېلىنىپ ياكى يوپۇرمىقى يىغىۋېلىنىپ ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرلىك؛ ھوللۇقنى چىقىرىپ، ياللۇغنى تارقىتىدۇ، ھاشاراتلەرنى ئۆلتۈرىدۇ، قىچىشىشنى باسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) موپاسىلدا: ئاچچىق ئەمەندىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ ياكى قاينىتىپ مەلھەم قىلىپ تېڭىلىدۇ. (2) چىقان ۋە ھول تەمرەتكىلەردە: ئاچچىق ئەمەن، چۇچۇكبۇيىدىن باراۋەر مىقتاردا ئېلىپ، قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ.

مىقتارى: كۆپىنچە سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: زەھەرلىك بولغىنى ئۈچۈن، ئىچىشكە بېرىلگەندە ئېھتىيات قىلىش لازىم.

4) ئىسسىقنى تارقىتىپ، قاننى سوۋۇتىدىغان دورىلار

(清热凉血药)

ئەگىلىك ئوت (شىنجاڭ ئەگىلىك ئوتى)

紫草 Zi cao (新疆紫草)

(بوتا كوز ئائىلىسى، شىنجاڭ ئەگىلىك ئوت ئۆرۈقدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 25 — 35 سانتىمېتىر كېلىدۇ. ئۆسۈملۈك تېنىدە يېرىك

ئاق توكچىلەر بولىدۇ. (2) ئادەتتە بىر قانچە يىلتىز يوگۇشۇپ، كۈنۈس شەكلىنى ياكى ئاغدۇرۇلغان كۈنۈس شەكلىنى ھاسىل قىلىدۇ. يىلتىزىنىڭ تاشقى پوستى قارامتۇل جىگەرەڭ، پىروپكىلىق قەۋىتى قېلىن، غولى بىر تال، تىك ئۆسىدۇ ياكى توۋەندىن ئىككى شاخقا ئايرىلىدۇ. (3) توۋەندىكى يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ. ساپىقى بولمايدۇ. شەكلى يىپسىمان تىممىنە شەكىللىك، تولۇق گىرۋەكلىك، رەڭگى ساغۇچ يېشىل قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ، غولىدىكى يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. ساپىقسىز، كىچىك بولىدۇ. (4) گۈل رەتى چايان قۇيرۇقسىدەك چەكلىك كۈنلۈكسىمان بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈل تاجىسى تۈزۈن كانايسىمان، رەڭگى سوسىن ياكى سوس سوسىن رەڭدە بولىدۇ. كىچىك قاتتىق مېۋىسى سوقەكلەشكەن، شەكلى كەڭ تۇخۇمسىمان، رەڭگى سوس قوڭۇر كېلىدۇ (119 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئىگىز تاغلارنىڭ كۈنگەي تەرىپىدە ئۆسىدۇ. پۈتۈن شىنجاڭدىكى چوڭ تاغلىق رايونلارنىڭ ھەممىسىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز كۈز پەسىللىرىدە كولىۋېلىنىپ، غولىنى كېسىپ تاشلاپ (يۇيۇشقا بولمايدۇ)، ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ ياكى ئوتقا قاخلاپ قۇرۇتىلىدۇ. ئىشلەتكەندە توغراپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تۇزلۇغراق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، قاننى سوۋۇتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، ئۇچەيىنى تازىلاپ، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قىزىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن: ئەگىلدەك ئوت 1 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 5 مىۇڭ، سۇدا قاينىتىپ ئاۋات قوشۇپ، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىلىدۇ. (2) قىزىلىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە (قىزىش، يوتۇلۇش، چۈشكۈرۈش، بۇرنى پۈتۈپ سۇ ئېقىش، كوز ياشاڭغىراپ يورۇققا قارىيالماسلىق، چارچاش، ئويقىسىراش قاتارلىق ئالامەتلەر بولغاندا، قىزىل شالاڭ چىققاندا: ئەگىلدەك ئوت 1 مىسقال، ئورۇك مېغىزى 1.5 مىسقال، جامگا 2 مىسقال كەۋرەك 2 مىسقال، يالپۇز 1.5 مىسقال، هول قوۇموچ يىلتىزى 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئۈچكە بولۇپ ئىچىلىدۇ. (3) سەزگۈرلىگى ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان سۇسىن داغدا: ئەگىلدەك ئوت 5 مىسقال، داڭگۈي 4 مىسقال، يۇلغۇن 3 مىسقال، قىرىقىزئۈرۈغى 3 مىسقال، زىرىق 3 مىسقال، ئوغرى تىكەن 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) قان پىلاستىنكىلىرى ئازىيىش خاراكتېرلىك سۇسىن داغدا: ئەگىلدەك ئوت 2 مىسقال، سوقا چىلان 10 دانە، رويان 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) كويۇكلەر ئۈچۈن (ئوت ۋە سۇدا كويگەن): 25% لىك ئەگىلدەك ئوت مېيى (ئوسۇملۇك مېيىغا چىلىنىدۇ) نى هاك سۇيى بىلەن سۇزۇلدۇرۇپ، داكا بىلەن سىرتىدىن چاپلىنىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

قوشۇمچە: شىزاڭ ئارنېبىيسى (藏紫筒草)

(120 — رەسىمگە قارالسۇن)

ئاساسي ئالاھەدىلىگى يىلتىزى توم ۋە چوڭ، غولىنىڭ پۇ- تاقلىرى كوپ. يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى يىپسىمان تېمىنە شەكلىدە، گۈلى سېرىق، شەكلى ئۇزۇن كانايسىمان، كانايچىسىنىڭ گېلىدا سۈس داغلار بولىدۇ، ئاساسەن كوئېنلۇن تېغىدا ئۆسىدۇ.

تاش ئوت (پوپەكلىك تاش ئوت)

银柴胡 Yin chai hu (丝石竹)

(قەلەمپۇر ئاگىلمىسى، تاش ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىگى 40 — 80 سانتىمېتىر. (2) ئوق يىلتىزى توم ۋە چوڭ، شەكلى تۈۋرۈكسىمان، تاشقى پوستى سېرىق، كېسىلگەن يۈزى ئاق سېرىق، يىلتىزىنىڭ ئۈستۈنكى ئۇچىدا كوپلىگەن غول قالدۇقىنىڭ ئىزلىرى بولىدۇ. غولى تىك ئۆسىدۇ. غولىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى ئىككى ئاچىماقلىنىپ شاخلايدۇ. بوغۇملىرى ئېنىق، بوغۇم قىسمى چوڭراق بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى ئۇدۇل ئۆسىدۇ. ساپىغى بولمايدۇ. تۆۋەن تەرەپتە ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى چوڭراق، شەكلى تېمىنسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك، يوپۇرماق يۈزى يېشىل، ئارقا يۈزى سۈس يېشىل رەڭدە بولىدۇ. (4) گۈل رېتى چەكلىك كونۇلۇكسىمان، گۈلى كىچىك، رەڭگى ئاق كېلىدۇ (121 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئوتلاقلىقلاردا، كۆنگەي تاغ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ. ئالتاي تاغ رايونلىرىدىن كۆپرەك تېپىلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسىللىرى كولىۋېلىپ، چاچما يىلتىزلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتقاندىن كېيىن، تولۇق نەمدەپ، نېپىز كېسىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئتى سەل سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى تارقىتىپ، قاننى سوۋۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە سىلىدىكى ھول ئىسسىقتا: تاش ئوت 2 مىسقال، چوڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا 3 مىسقال، ئالقات يىلتىز پوستى 3 مىسقال، كوك ئەمەن 3 مىسقال، قىزىل مۆلىك شاقاقۇل 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 2 مىسقال.

مەنى قىلىنىشى: بەدىنى ئاجىز، ئىچ سۈرگۈچىلەرگە بېرىلمەيدۇ.

ئەسكەرتىش: قەلەمپۇر ئائىلىسىدىكى فەنلۇ ئۇرۇغىدىكى (繁缕) ۋە پىگزىساۋ (瓶子草) ئۇرۇغىدىكى يوغان توم يىلتىزلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھەممىسى تاش ئوت قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

رەۋەن

大黄 Da huang

باشقا ئاتىلىشى: روگەن، توگە قۇلاق

(قامچا ئوت ئائىلىسى، رەۋەن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۇسۇملۇك. ئېگىزلىكى 30 — 100 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى توم ۋە چوڭ، سىرتى قارامتۇل خوما رەڭدە، ئىچى سېرىق، غولى يالغۇز تىك ئۇسكەن بولۇپ، ئېرىقچىسىمان يوللىرى بولىدۇ. (3) تۇۋىدىن چىققان يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۇسكەن بولۇپ، سېپى ئۇزۇن بولىدۇ. غو-لىدىن چىققان يوپۇرماقلىرى نوۋەتلىشىپ ئوسكەن بولۇپ، كىچىكرەك، شەكلى دۇگىلەك، گىرۋىكىدە ئۇششاق كەمتۈكلەر بولىدۇ. قوشۇمچە يوپۇرمىغى خوما رەڭدە، سىرتى پەردىلەشكەن بولۇپ، غولىنى ئوراپ تۇرىدۇ. (4) گۇل رېتى كونۇسسىمان ئۇچىدا ئۇسىدۇ. دۇگىلەك شەكىللىك، مېۋىسى قاناتلىق، گىرۋىكى جىگەر رەڭ، ئۇرۇغى ئۇچ قىرلىق بولىدۇ (122 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ جىلغىلىرى، تاغ باغرىلىرى، ئورمان بويلىرى قاتارلىق سايە، نەم جايلاردا ئۇسىدۇ. ئالتاي، تيانشان تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

يېغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى بىلەن غولى ئىشـ ـلىتىلىدۇ. كەچ كۈزدە يەر ئۈستى قىسمى قۇرۇغاندىن كېيىن كولـ ـلىۋېلىنىپ، يىرىك قوۋزىقىنى قىرىۋېتىپ، تولۇق نەمدەپ، نېپىز كېسىپ تەييارلىنىدۇ، خام بويىچە ياكى ھاراق بىلەن قورۇپ ئىشلـ ـىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. تاشقان ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، تۇسالغۇلارنى بۇزۇپ، ئۇيۇپ قالغان قانلارنى تارقىتىدۇ، غەلۋىرەكنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆتكۈر سوقۇر ئۈچەي ياللۇغىدا: رەۋەن 4 مىسقال، مودەن يىلتىز پوستى 3 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 4 مىسقال، كوك كاۋا ئۇرۇغى 5 مىسقال، تازىلانغان شور 4 مىسقال (ئايرىم ئىچىلىدۇ)، داڭگۈي 3 مىسقال، ئاق چوغلۇق 3 مىسقال، ماماكاپ 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۈچەي ياللۇغىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە: رەۋەن 5 مىسقال، زىرىق 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئىچىلىدۇ. (3) قان قۇسۇش، بۇرۇن قاناش، كوز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغىدا: رەۋەن 4 مىسقال، ماۋۇرانچىنى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) كويۈك (ئوت، سۇ كويۈكى) دە: خام رەۋەندىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى كۇنجۇت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يارىغا سۈركىلىدۇ. (5) قايناقسۇدا كويگەندە: رەۋەن، خام توشقان ئوتىنىڭ ھەر قايسـ ـىسىدىن 1 سەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، سۇ مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كويگەن ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. (6) ھول ئىسسىقتىن بولغان سېرىق

چۈشۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 3 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلىدار ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

قوشۇمچە: ئالتاي رەۋىنى (راۋغاش — 阿尔泰大黄) ۋە قىزىل يوپۇرماقلىق رەۋەن (红叶大黄): بۇ ئىككى خىل ئۇسۇملۈك رەۋەن بىلەن ناھايىتى ئوخشايدۇ. ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىگى: ئالتاي رەۋىنىنىڭ يوپۇرمىغى تورسىمان، تومۇرى ئېنىق بولىدۇ. قىزىل يوپۇرماقلىق رەۋەنىنىڭ يوپۇرمىغى قىزىل بولىدۇ. ئالتاي ۋە تيانشان تاغلىق رايونلىرىنىڭ نەم يەرلىرىدىن چىقىدۇ، بۇلارمۇ رەۋەن قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تازىلانغان شور

芒硝 Mang xiao

سۇسىز شور (玄明粉)

يېغىپ تەييارلاش: تەبىئى ناتىرىي سۇلفورنى پىششىقلاپ ئىشلەشتىن كېلىپ چىققان كرىستال ماددىغا تازىلانغان شور دېيىلىدۇ. بۇ چۈرۈك ۋە سۈزۈك بولىدۇ. تەبىئى مەھسۇلاتىنى سۇدا ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سۈيۈقلۇقىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، قويۇلدۇرۇپ سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن كرىستال ھاسىل بولىدۇ. بۇنىڭغا شور (皮硝) دېيىلىدۇ (بۇنىڭ تەركىۋى ساپ ئەمەس). ئۇنىڭدىن كېيىن يېڭى تۇرۇپتىن (لوبو) 2 جىڭ ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، توغراپ قازاندا سۇ بىلەن ئوبدان پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۈستىگە 10 جىڭ شور سېلىپ، بىرگە قاينىتىپ، شور تولۇق ئېرىپ بولغاندىن كېيىن سۇ-

www.uyghurkitap.com

زۈپ، سۇيۇقلۇغىنى قاچىغا قۇيۇپ، ىىر كېچە تىندۇرغاندىن كېيىن، تازىلانغان شور كىرىستالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىدىكى سۇزۇك سۇيى توكۇۋېتىلىپ، كىرىستالى قۇرۇتۇلۇپ قاچىدا ساقلىنىدۇ.

سوسىز شور: تازىلانغان شورنى پارپۇر قاچا ياكى سىرلانغان قاچىغا سېلىپ سۇسىز قىزدۇرساق، ئۇنىڭ تەركىۋىدىكى سۇ ھورغا ئايلىنىپ، ئاق ئۇندەك ماددىغا ئايلىنىدۇ. بۇ سۇسىز شور دېيىلىدۇ.

تەبىئىتى: تازىلانغان شور: تەمى تۇزلۇق قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، قۇرۇقنى ھوللەيدۇ، مۇنەكلەرنى يۇمشىتىدۇ. سۇسىز شور: تەمى تاتلىغراق ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق زەھەرسىز. تەسىرى تازىلانغان شور بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: (1) چوڭ تەرەت قاتتىق كېلىشىدە: تازىلانغان شوردىن 3 مىسقال، ھەسەل 1 سەر، قايناق سۇ بىلەن ئايرىم - ئايرىم ئىچىلىدۇ. (2) ئاشقازان ئۈچەينىڭ ئىسسىغى تاشقاندا، قەۋزىيەت بولغاندا: تازىلانغان شور 3 مىسقال، رەۋەن 3 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئوتكۇر، سوزۇلما خاراكتېرلىك تاماق يالىلۇغى، ئېغىز يارىلىرىدا: سۇسىز شور 2 مىسقال، يالپۇز 1 مىسقال، خام چۇچۇكبۇيا 5 فۇڭ، دانىكا 2 فۇڭ، ھەممىسىنى قوشۇپ تالقان قىلىپ، كېسەل ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مىقتارى: 2 — 4 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: تازىلانغان شورنى پىيازەك بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىشكە ۋە ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

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

چۇقا

玄参 Xuan sheng

(چۇقا ئاچىلىسى، چۇقا ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، ئې‍گىزلىكى 60 - 120 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى كونۇسسىمان، تۆۋەن قىسمى چاتاقلىغان بولۇپ، تاشقى پوستى كۈلرەڭ ساغۇچ قوڭۇر رەڭدە، غولى تۆت قىرلىق، بەزىسىمان يۇمشاق تۈكچىلىرى بولىدۇ. (3) تۆۋەن قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ. ئۈستۈنكى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرماق شەكلى تۇخۇمسىمان ياكى تۇخۇمسىمان تىمىنە شەكىلدە، گىرۋىكى ھەرەچىشە‍سىمان بولىدۇ. (4) گۈل رېتى چەكلىك كۈنلۈكسىمان بولۇپ، يېيىلىپ ئېچىلغاندا كۈنۇسسىمان شەكىلگە كىرىدۇ. گۈلى فارامتۇل سۇسىن رەڭدە، گۈل سېپى ئىنچىكە ئۇزۇن، بەزىسىمان تۈكچىلىرى بولىدۇ. غوزا مېۋىسى تۇخۇمسىمان يۇمىلاق (123 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئۇرۇق بىلەن كۆپىيىدۇ. موتىدىل كە‍لىماتتا ئۆسۈشكە ماسلاشقان. غولجا قاتارلىق ئورۇنلاردا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. كەچ كۈزدە كولاپ، قۇرۇپ كەتكەن غول ۋە بىخلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاپ‍تاپتا يېرىم قۇرۇتۇپ، دۆۋىلەپ قويۇلىدۇ. 3 - 4 كۈندىن كېيىن يەنە ئاپتاپقا سېلىنىدۇ. تولۇق قۇرۇغىچە قايتا - قايتا ئاپتاپقا سېلىپ، قۇرۇغاندىن كېيىن تولۇق نەملەپ، نېپىز كېسىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تۇزلۇق قىرىق، تەبىئىتى سەل سوغاق، زەھەر-
سىز. مەنپەلىكنى تولۇقلاپ، ئوت ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، ياللۇغنى ۋە
زەھەرنى ياندۇرىدۇ، قۇرغاقلىقنى ھۆللەپ خىلىت ھاسىل قىلىدۇ،
تاماق، كېكىرتەكنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بادامسىمان بەز ياللۇغى، تاماق،
كېكىرتەك ئىششىپ ئاغرىشلاردا: چۆقا 3 مىسقال، ئۈچقات 3 مىسقال،
يەر تۇزغىغى 2 مىسقال، يالپۇز 1 مىسقال، چۇچۇك-
بۇيا 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۆپكە
ياللۇغى (كوكرەك قىسىلىش، قىزىش، يوتىلىش، ھاسىر-
راش) دا: چۆقا 4 مىسقال، چاكاندا 2 مىسقال، خام گەج 1 سەر،
ئۈزمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى 3 مىسقال، سوغوگۈل 3 مىسقال،
سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) بوييۇن لىمفاسىلىدا:
چۆقا 5 مىسقال، سوغو گۈل 5 مىسقال، ياز غازىگى 5
مىسقال، سەكسەن پۇت بىر دانە (ئوتقا قاخلاپ پىشۇرىپ
يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ)، سۇدا قاي-
نىتىپ ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىچىپ 10 كۈن بىر داۋا-
لىنىش مۇددىتى بولىدۇ. (4) قان تورومبىسى خاراكتېرلىك
تومۇر ياللۇغىدا: چۆقا 1 سەر، ئۈچقات 1 سەر، داڭگۈي 5
مىسقال، چۇچۇكبۇيا 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ كۈنىگە ئۈچ-
كە بولۇپ ئىچىلىدۇ (چۇچۇكبۇيا كوپ بولۇپ كەتسە،
ئىششىق پەيدا قىلىپ ئەكس تەسىر كېلىپ چىقىدۇ). يەنە بىر چۆ-
فاڭ: چۆقا 1 سەر، داڭگۈي 5 مىسقال، مودەن يىلتىز پوستى 3
مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، ئۈچقات پىلىكى 1 سەر، سە-
رەس قوۋزىقى 1 سەر، قۇرۇتۇلغان سازاڭ 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا

3 مىسقال، سۇدا قايناتماي ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 2 — 4 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: مارال قۇلاق بىلەن بىرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

مودەن يىلتىز پوستى (مۇدەنگۈل)

牡丹皮 Mu dan pi

(ئېيىق تاپانلىقلار ئائىلىسى، مۇدەنگۈل ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال، ئېگىزلىكى 1—2 مېتىر كېلىدۇ. (2) يىلتىزى چوڭ، ساغۇچ خومارەڭ، خۇشخۇي پۇرىقى بار. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. ئىككى قايتىلانغان ئۈچ قۇلاقلىق مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرماقنىڭ شەكلى دوگىلەك ياكى تېمىنە شەكلىدە، (4) گۈلى چوڭ، يالغۇز بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈلى يىلىنىڭ ياكى قات بولۇپ ئېچىلىدۇ، رەڭگى قىزىل ياكى قىزغۇش سۇسىن ئاق بولىدۇ. غۇنچە شەكىلىك مېۋىسى 5 تالدىن توپلىشىپ ئۆسىدۇ. سىرتىنى تۈكچىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ (124 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: پۈتۈن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورىغا 3—5 يىللىق گۈلنىڭ

يىلتىز پوستى ئىشلىتىلىدۇ. كۆز ياكى ئەتىيازدا يىلتىزىنى كولىۋې‐لىپ، چاچما يىلتىزلىرىنى ئېلىۋېتىپ، يىلتىز پوستىنى سويۇۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق قىرىق، تەبىئىتى سەل سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، قاننى سوۋۇتىدۇ، بەدەندىكى توختاپ قالغان نەرسىلەرنى تارقىتىدۇ. نېرۋ ئاجىزلىق، ئويقۇسى كەلمەسلىك، سۆيدۈك راۋان بولماسلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئىسسىقلىق كېسەللەردىن قان قوسۇش، بۇرۇن قاناش، بەدەنگە سەپكە چىقىشلاردا: مودەن يىلتىز پوستى 4 مىسقال، خام ئەگرى سۇناي 4 مىسقال، چۇقا 3 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سىلدىن بولغان تۆۋەن قىزىتمىلاردا: مودەن يىلتىز پوستى، ئالقات يىلتىز پوستى، كوك ئەمەن، جىژمۇلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىدۇ. (3) بوقۇر ئوچەي ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە (قەۋزىيەت بولغاندا): مودەن يىلتىز پوستى 3 مىسقال، سۇسىز رەۋەن 3 مىسقال. كوك كاۋا ئۇرۇغى 3 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، شور 2 مىسقال (ئايرىم ئىچىدۇ) سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سەزگۈرلىكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان بۇرۇن ياللۇغىدا: مودەن يىلتىز پوستى 4 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش مۇددىتى بولىدۇ. (5) ھېيىز كەلمەي قوساق ئاغرىشلاردا: مودەن يىلتىز پوستى 3 مىسقال، چۆەنچۈك 3 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، ئەمەن يوپۇرمىقى 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5 — 3 مىسقال، ھامىلدار ئاياللارغا ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

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

قارا ياغاچ

榆树 Yu shu

قاراياغاچ قوۋزىقى (榆树皮) قاراياغاچ پوستىكى (榆钱)
قاراياغاچ يوپۇرمىقى (榆树叶)

باشقا ئاتىلىشى: سىدە

(قاراياغاچ ئائىلىسى، قارا ياغاچ ئۆرۈغدىشى)

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا قوۋزىقى (قاراياغاچ قوۋزىقى)، يوپۇرمىقى (قاراياغاچ يوپۇرمىقى)، مېۋىسى (قاراياغاچ پوستىكى) ئىشلىتىلىدۇ. پوستىكىنى باھاردا تېخى سارغايمىغاندا يىغىپ تازىلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ، يوپۇرمىقى ياز ۋە كۈز پەسلىدە ئېلىنىپ، ھول بويىچە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. قوۋزىقىنى قاچان يىغسىمۇ بولىدۇ. دەرەخنى چاتىغاندا ياكى كەسكەندە قوۋزىقىنى سويۇۋېلىپ، سىرتىدىكى يىرىك قوۋزاقنى تازىلىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يىپسىمان قىلىپ توغراپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قاراياغاچ پوستىكى: تەمى تاتلىق، سەل ئاچچىقى بار، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز، تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بار. قوۋزاق ۋە يوپۇرمىقى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز، تىنچلاندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، كويۇكنى داۋالاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۇنى پۇتۇشتە: قارا ياغاچ، تېرەك، سوگەتلەرنىڭ يۇمران يىلتىزىنىڭ ئاق قوۋزىقى ھەر قايسىسىدىن 1—2 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سۇنۇقلاردا: قاراياـ

غاچ قوۋزىغى، ئاق تېرەك يوپۇرمىقى، سوك ئۈنى ياكى قارا بۇغداي ئۈنى ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقتاردا، بۇقا مۈڭگۈزى بىر دانە (كويدۇرۇپ، ھەر قېتىم كۆيدۈرگەندە بىر قېتىم قىرىپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ)، كاۋاۋىچىدىن (خۇاجىياۋ) 7 تال ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ، كونا ئاچچىقسۇ بىلەن مەلھەم ياساپ، لاتىغا سۈركەپ، سۇنۇق ئورۇنغا تېڭىپ، سىرتىدىن تاختا بىلەن بېكىتىلىدۇ. (3) نېرۋ ئاجىزلىق، ئاق خۇن كېلىش، ئىششىقلاردا: قارايا غاچ قوۋزىقى (ياكى يوپۇرمىقى) 3—5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) كويۇك يارىسى يۇقۇملانغاندا: قارايا غاچ قوۋزىقىنىڭ ئوتتۇرا قاتلىمىدىن ئېلىپ قوروپ، ئۇنىڭغا مامىرانچىن، زىرىق (ھەر قايسىسىنىڭ مىقتارى قارايا غاچ قوۋزىقىنىڭ $\frac{1}{4}$ گە تەڭ) قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، 60% لىك ئىسپىرتقا چىلاپ (سپىرت مىقتارى دورىنىڭ يۈزىدىن بىر سانتىمېتىر ئېگىز بولۇشى كېرەك)، 24 سائەتتىن كېيىن سۈيۇقلىقىنى سىقىپ ئېلىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى دورا سۈيۇقلىقىنى قاينىتىپ سوۋۇتقاندىن كېيىن يارىنىڭ يۈزىگە بىۋاستە سۈركىلىدۇ.

مىقتارى: قارايا غاچ پوستىكى 1 — 3 مىسقال، قارايا غاچ قوۋزىقى، يوپۇرمىقى 3 — 5 مىسقال.

كوك ئەمەن

青蒿 Qing hao

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ئەمەن ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 0.4—1.2 مېتىر. (2) غولى تىك، شاخ-

لىرى كوپ. (3) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. 2 — 3 قايتىلىنىپ پەيسىمان يېرىلغان، ھەر بىر يېرىلچە يوپۇرماقلىرى ئۇزۇن تۇخۇمسىمان ياكى كەڭرەك يىپسىمان بولىدۇ. (4) گۈل رېتى باشسىمان، گۈلى يېرىم شار شەكلىدە، گۈلىنىڭ دىئامېتىرى 4 — 6 مىللىمېتىر كېلىدۇ. رەڭگى سېرىق، ئۆتكۈر پۇرىقى بار (125 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: داللاردا، تاغ باغرى، يول بويلىرى، ئېرىق ياقىلىرىدا كوپ ئۆسىدۇ. پۈتۈن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز، كۈز پەسىللىرى گۈلى ئېچىلىشىدىن ئىلگىرى ئورۇپ ئېلىنىدۇ ياكى گۈلى ئېچىلغاندا گۈل شېخى ئېلىنىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن چاناپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ قاننى سوۋۇتۇش، ئىسسىق ئۆتۈشنى قايتۇرۇش، قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: (1) سىلىدىن بولغان قىزىتما، ئۆغرى تەر، ياز پەسلىدىكى زۇكامدا: كوك ئەمەن، ئالقات يىلتىز پوستى، ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقال، گۈلساماق 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) بۇرۇن قاناشتا: ھول كوك ئەمەننى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ ياكى جىژمودىن 3 مىسقال، خام ئەگرى سۇنايدىن 3 مىسقال، مودەن يىلتىز پوستىدىن 1.5 مىسقال قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ھەرە چاققاندا، قوتۇردا، چاقىلاردا: كوك ئەمەندىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ يارا يۇيۇلىدۇ. (4) ئالا قوڭغۇز بىلەن زەھەرلەنگەندە: كوك ئەمەندىن 3 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

قوشۇمچە: سېرىق ئەمەن (سېرىق گۈللۈك ئەمەن ـ 黄花蒿): شەكلى كوك ئەمەن بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ. ئاساسىي ئالاھىدىلىكى: بىر يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۈك. يوپۇرمىقى ئۈچ قايتىلانغان پەيسىمان يېرىلغان، شەكلى يېپىسىمان بولىدۇ. گۈل رېتى باش سىمان، گۈلى شار شەكىللىك، گۈل دىامېتىرى 1 — 2 مىللىمېتىر، سېرىق پۈرىقى بولىدۇ. بۇمۇ كوك ئەمەن قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەپىرەڭ

紫茉莉 Zi mo li

باشقا ئاتىلىشى: نامازشام گۈل

(ھەپىرەڭ ئاتىلىسى، ھەپىرەڭ گورۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامانغوللۇق ئوسۇملۈك، ئېگىزلىكى بىر مېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. (2) يىلتىزى چوڭ، غولى تىك، كوپ شاخلىنىدۇ، بوغۇملىرى توم بولىدۇ، (3) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئوسىدۇ. شەكلى 3 بۇرجەك تۇخۇمسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك. (4) گۈلى شاخنىڭ ئۇچىدا ئوسىدۇ. شەكلى كانايغا ئوخشايدۇ. قىزىل توخۇڭ، ئاق، سېرىق ھەر خىل رەڭدە بولىدۇ. مېۋىسى دوگىلەك، قىرلىق، پىشقاندا قارىيىدۇ (126 - رەسىمگە قارالسۇن).

تارقىلىشى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئوستۇرۇلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا تۇگۇنەك يىلتىزى، يوپۇرمىقى، ئۇرۇغى ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزىنى كەچ كۈزدە ئېلىپ، نېپىز كېسىپ،

ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. يوپۇرمىقىنى ياز، كوز پەسىللىرىدە ئېلىپ، ھول بويىچە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇغىنى پىشقاندا يىغىۋېلىپ، قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىقىراق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرلىك؛ ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، ھوللۇقنى چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، مېزى بېزى ياللۇغلىنىش، ئاق خۇن كېلىش، قان سىيىش كېسەللىدە؛ (2) يىقىلىش - ئۇرۇلۇشتىن بولغان ئىششىپ ئاغرىشتا؛ ھەپىرەڭنىڭ ھول يىلتىزى (ياكى يوپۇرمىقى) ئېزىپ سىرتقا تېڭىلىدۇ.

مىقتارى: 0.5 — 1 سەر.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

4. سۈيدۈكنى راۋان قىلغۇچى ۋە سۇيۇقلۇقنى ھەيدىگۈچى دورىلار

(利尿逐水药)

سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، سۇيۇقلۇق ھەيدەيدىغان دورىلار، بەدەندىكى ئارتۇقچە سۇ ۋە ھۆللۈكلەرنى سۈيدۈك يوللىرى ۋە ئۈچەيلەر ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىشنى ئىلگىرىلىتىدىغان دورىلاردىن ئىبارەت. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان دورىلار سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتىپ، ئوبدان راۋان قىلىدۇ. شۇڭا، سۇ ۋە ھۆللۈكلەر توختىۋېلىپ سۈيدۈك ياخشى راۋان بولمىغاندا، تامچىلاپ سىيىشتە، بوغۇملار ئىششىغاندا، ھۆل تەمرەتكىلەردە، سۇلۇق ئىششىقلاردا، ئىچى ئۆتكەندە، سېرىق كېسەللەردە ئىشلىتىلىدۇ. سۇ ھەيدەيدىغان دورىلار ئىچىنى قاتتىق سۈرگۈزۈپ، كۆپ مىقداردىكى سۇيۇقلۇقلارنى، چوڭ - كىچىك تەرەتلەر ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ، شۇڭا، ئېغىر سۇلۇق ئىششىقلىرى، كۆكرەك ۋە قورساققا سۇ يىغىلىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللەردە ئىشلىتىلىدۇ.

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

1) ھوللۇقنى سىرغىتىپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلغۇچى دورىلار

(渗湿利尿药)

پاقا يوپۇرماق (ئازىيا پاقا يوپۇرمىقى)

车前 Che qian

پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى (车前子) پاقا يوپۇرماق ئوتى (车前草)

(پاقا يوپۇرماق ئائىلىسى، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامانغوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 10 ـ 50 سانتىمېتىر. (2) يوپۇرمىقى تۈۋىدىن ئۆسـكەن بولۇپ، ساپىغى ئۇزۇن، شەكلى تۇخۇمسىمان ياكى سوقۇچاق، تولۇق گىرۋەكلىك، يوپۇرماق يۈزى يېشىل، ئارقا تەرىپى سۇس يېشىل رەڭدە. ئادەتتە 5 ـ 7 گىچە دۈگۈسىمان تومۇرى بولىدۇ. (3) گۈلى كىچىك، شەكلى باشاقسىمان، غوزا مېۋىسى قاپقاق ئېچىلغاندەك يېرىلىدۇ. ئۇرۇقى سوقۇچاغراق، قارا قوڭۇر رەڭلىك بولىدۇ (127 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: يول ياقىلىرى، ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى ۋە پۈتۈن ئوتى (پاقا يوپۇرماق) ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى پىشقاندىن كېيىن، يىغىۋېلىنىپ، تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. خام ياكى قو-

رۆپ ئىشلىتىلىدۇ. پاقا يوپۇرماق ئۆتىنى ياز كۈنلىرى ئېلىپ ھول بويىچە ياكى توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى تاتلىق، تەبىتى سوغاق، زەھەرسىز. پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بەلغەمنى يومشىتىپ، يوتەلنى توختىتىدۇ. پاقا يوپۇرماق ئوتىنىڭ ئىسسىقنى ۋە ئىسسىقتىن بولغان زەھەرنى قايتۇرۇش تەسىرى بىر قەدەر كۈچلۈك.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۈيدۈك يول ياللۇغى، دوساق ياللۇغىدا: پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئۈچقات 5 مىسقال، ياۋا كەشمىر 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (2) ئوتكۇر بورەك ياللۇغى، سۈيدۈك يول ياللۇغىدا: پاقا يوپۇرماق 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (3) سۈيدۈك يول تېشىدا: پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى 1 سەر، كۈمۈش ئوت 1 سەر، ئۈچار چاشقان مايىغى 3 مىسقال، ماگدار 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سوزۇلما كانايچە ياللۇغى (ئۆپكىنىڭ ئىسسىغى ئېشىپ يوتۇلۇش، دېمى سىقىلىش) دا: ھول پاقا يوپۇرماق 3 سەر، ئۆرۈك مېغىزى 3 مىسقال، ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) سۇدەك ئىچى سۈرۈشتە: ھول پاقا يوپۇرماق 3 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى 3 مىسقال، سارغايغىچە قورۇپ يومشاق سوقۇپ گۈرۈچ سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ. (6) يارا چىققاندا: ھول يوپۇرماقنى ئېزىپ يارا ئورنىغا تېڭىپ قويۇلىدۇ.

مىقدارى: پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى 1.5 — 3 مىسقال،
پاقا يوپۇرماق 1 — 2 سەر.

قوشۇمچە: ياتما پاقايوپۇرماق (平车前): شەكلى ئازىيا پاقا يوپۇرمىغى بىلەن ئوخشايدۇ لېكىن يوپۇرمىغى كوپىنچە يەرگە تەكشى يېتىپ ئوسىدۇ. بۇنىڭ ئوق يىلتىزى روشەن بولۇپ، ئادەتتە شاخلىمايدۇ. بۇمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

مىللى تىبابەتچىلىكتە پاقا يوپۇرمىغىنىڭ **ئىسپەغول** (Plantago psyllium 亚麻子车前) ناملىق تۈرى سۈيدۈك ھەيدەشكە ئىشلىتىلىدۇ.

تەسۋى قوناق

薏苡仁 Yi yi ren

(باشاقلىق ئوسۇملۈكلەر ئائىلىسى، تەسۋى قوناق ئۇرۇغدىشى)

ئوسۇش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە ئوستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئۇرۇغى ئىشلىتىلىدۇ. كەچ كۈزدە دېنى پىشقاندا، ئۇرۇغىنى سوقۇپ ئېلىپ، شوپىگىنى ئېلىۋېتىپ، خام بويىچە ياكى سارغايغىچە قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ (128 - رەسىمگە قاراڭ).

تەبىتى: تەمى تاتلىق، تەبىتى سەل سوغاق، زەھەرسىز، تالنى كۆچەيتىپ. ئوپكىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ. ھۆللۈكنى ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۇدەك ئىچ سۇرۇشتە: تەسۋى قو-

ناق 6 مىسقال، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى (قورۇلغان) 4 مىسقال، كۆلى بىيىسى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (ھامىلدار ئاياللار ئىچىشكە بولمايدۇ). (2) ئاشقازاننىڭ سوغى ئېشىپ ئاغرىشتا: تەسۋى قوناق 1 سەر، ئىشلەنگەن بۇۋانە يان يىلتىزى 5 مىسقال، يۇمشاق سوقۇپ بىر قېتىمدا 5 قۇڭدىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. (3) بوغۇم ئاغرىشتا (هوللۇگى ئېشىپ كەتكەندە): تەسۋى قوناق 5 مىسقال، ئاق چوغلۇق 3 مىسقال، داڭگۇي 3 مىسقال، چاكاندا 1 مىسقال، دارچىن شېخى 3 مىسقال، ساڭجۇ 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، خام زەنجىۋىل 1 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 3 — 6 مىسقال.

كومىقوناق ساقىلى

玉米须 Yü mi xü

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا كومىقوناقنىڭ ساقىلى ئىشلىتىلىدۇ. كومىقوناقنى ئورىغاندا يىغىۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كومىقوناقنىڭ هول يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. سۈيدۈك هەيدەپ ئۆتنى ماڭغۇزىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆتكۈر، سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك ئازلىقتا: كومىقوناق ساقىلى 1 سەر، ئارپا قىلتىرىغى 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) دۇساق تېشىمدا: كومىقوناق ساقىلى 1 سەر، سوگەت يوپۇرمىغى 1 سەر، قىزىل ماش 1 سەر، كوك سىغىز 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يۇقۇملانغان

www.uyghurkitap.com

بولسا 4 مىسقال زىرىق قوشۇلىدۇ. (3) ئۆت خالتا ياللۇغى، ئۆت يول تېشى، سېرىق چۈشۈش تېپتىكى يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغىدا: كوممىقوناق ساقىلى 1 سەر، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 5 مىسقال، جىنتيانا 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) يۇقۇرى قان بېسىمدا: كوممىقوناق ساقىلى ياكى تەرەكلىك يىلتىزى (يەرگە يېقىن تۇراقسىز يىلتىزى) دىن 1 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى كوممە قوناق ساقىلىنى دەملەپ، چاي قاتارىدا ئىچىلىدۇ (5) سۈيدۈك يول تېشىدا: كومممە-قوناقنىڭ ھول يىلتىزى ياكى يوپۇرمىقىدىن 2 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 0.5 - 1 سەر.

ياۋا كەشىر

泽泻 Ze xie

(ياۋا كەشىر ئائىلىسى، ياۋا كەشىر ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 0.5-1 مېتىر، يەر ئاستىدا، شار شەكىللىك تۈگۈنەك غولى بار، چاچما يىلتىزى كۆپ بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى تۈۋىدىن ئۆسىدۇ، سېپى ئۇزۇن، يوپۇرماق تۈۋى غىلاپسىمان، يوپۇرماق شەكلى سوقۇچاق، تولۇق گىرۋەكلىك. (3) گۈل شېخى يوپۇرماقلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىقىدۇ. گۈلى ئاق ئومۇم گۈل شېخى 5-7 گىچە ئايلانما بولۇپ ئۆسۈپ، توپلىشىپ چوڭ كونۇسسىمان گۈل رېتىمى ھاسىل قىلىدۇ. كىچىك گۈل ساپلىرىنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئوخشاش ئەمەس. كۆنلۈكسىمان تىزىلغان، مېۋىسى ئورۇق، تەتۈر تۇخۇم شەكلىدە بولۇپ، ياپىلاق كېلىدۇ (129 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دەريا بويلىرى، سازلىق ۋە كۆلچەكلەردە ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا تۈگۈنەك غولى ئىشلىتىلىدۇ. كەچ كۈزدە كولىۋېلىپ، چاچما يىلتىزىنى ئېلىپ تاشلاپ، تاشقى پوستىنى قىرىپ چىقىرىۋېتىپ، ھۆل بويىچە نېپىز كېسىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. خام بويىچە ياكى توزدا قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدۇ. ھۆللۈكنى سىرغىتىپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بۆرەك ياللۇغى (بەدەن ئىششىپ، سۈيدۈك ئازايغان)دا: ياۋا كەشمىر 4 مىسقال. تاۋۇز شۆپىگى 8 مىسقال، بەيجۇ 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئىچ سۈرۈشتە: ياۋا كەشمىر 4 مىسقال، قان تېپەر 3 مىسقال، ئارپا ئۈندۈرمىسى 4 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 2 — 4 مىسقال.

چىنە گۈل (پاخماق چىنە گۈل)

瞿麦 Qu mai

(قەلەمپۇر ئائىلىسى، چىنە گۈل ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 40-30 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، توپلىشىپ ئۆسىدۇ، ئىنچىكە ئۇزۇن، بوغۇملىرى ئېنىق. (3) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ شەكلى يىپسىمان ياكى يىپسىمان تېمىنە شەكلىدە، تولۇق گىرۋەكلىك،

يوپۇرماق تۈۋى غىلاپسىمان بولۇپ غولىنى يوگەپ تۇرىدۇ. (4) گۈلى يەككە ياكى بىر قانچىسى شالاڭراق توپلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈل كاسىسى كانايسىمان، گۈلتاجى يوپۇرمىغى 5 دانە، يىپسىمان يىرىلغان، رەڭگى سۈس قىزىل ـ ئاق ياكى سۈس قىزغۇچ سۆسۈن. غوزا مۆۋسىنىڭ شەكلى، ئۇزۇنچاق، ئۇچى توت چىشلىق بولۇپ بولىدۇ. (130 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: كوپىنچە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز، كۈز پەسىللىرىدە، گۈللەشتىن ئىلگىرى ئورۇۋېلىپ، توغراپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىتى: تەمى قىرىق، تەبىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، قاننى ماكغۇزۇپ، ھېيىز كەلتۈرىدۇ، يىرىڭلىق ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئوتكۈر سۈيدۈك يول ياللۇغى، دۈساق ياللۇغىدا: چىنە گۈل 3 مىسقال، قۇشقاچ تىلى 3 مىسقال، كوك سېغىز 3 مىسقال، ماماكاپ 1 سەر، خام چۈچۈك بۇيا 5 فۇڭ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئاياللار تاشقى جىنسى ئورگىنىنىڭ شەلۋەرىشى، سۇ ئورلەپ تۇرىدىغان چاقىلاردا: چىنەگۈلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سۈرتىلىدۇ ياكى سۇدا قاينىتىپ ئاغرىق يەر يۇيۇلىدۇ. (3) ھېيىز كەلمەسلىك، يىرىڭلىق ئىششىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. (4) قىزىل ئۈڭگەچ راكى، توغرا ئۈچەي راكىدا چىنە گۈلى يىلتىزى 1 ـ 2 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقال.

مەنى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

قوشۇمچە جۇڭگو چىنە گۈلى (石竹) (130 ـ رەسىمگە قا-

رالسۇن): شەكلى پاخماق چىنەگۈل بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ، ئۇنىڭ ئالاھىدىلىگى گۈلتاجى ياپرىغىنىڭ ئۇچى ھەرە چىشىسىمان بولىدۇ. كوپىنچە تاغ باغرىلىرىدا ئوتلاقلاردا ئوسىدۇ. بۇنىمۇ چىنەگۈل قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىدۇ.

ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا چىنەگۈلنىڭ تۈرلىرى كوپ بولۇپ، كوپىنچە تاغ باغرى، ئوتلاقلاردا ئوسىدۇ، شەكلى بىر بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ھەممىسى چىنەگۈل سۈپىتىدە دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ماگدار (سىبىرىيە مامىرەسى)

新疆木通 Xinjiang mutong（西伯利亚赛铁线莲）

(ئېيىق تاپانلىقلار ئائىلىسى، ماگدار ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق پېلەك تارتىپ ئوسىدىغان ئوسۇملۈك، دائىم دەرەخلەرگە يامىشىپ ئوسىدۇ. ئۇزۇنلىغى ئادەتتە 3—5 مېتىر. (2) غولى ياغاچقا ئايلانغان، بوغۇملىرى چوڭايغان بولىدۇ، ئوتتۇرا قىسمىدىكى غولى ئادەتتە 6 قىرلىق بولۇپ، كېسىلگەن يۈزىدە نۇرغۇن ئۇششاق تۇشۇكلەر بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى ئۇدۇل ئوسىدۇ. ئۈچ قوللاقلىق مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرمىغى توخۇمسىمان تېمىنە شەكىللىك ياكى تېمىنە شەكىلدە، يوپۇرماق گىرۋىگى ھەرە چىشسىمان بولىدۇ. (4) گۈلى سوس سېرىق، سىرتى تەرەپتىكى ئاتىلىقلىرى گۈل تاجى ياپراقچىلىرىغا ئوزگىرىپ كەتكەن، ئانىلىق گۈل توۋرىگى ئاق رەڭلىك پەيسىمان بولىدۇ. مېۋىسى ئوروق مېۋە، شەكلى ياپىلاق، دوگىلەك (131 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: تاغدىكى ئورمان ۋە چاتقاللىقلار ئارى-

سىدا ئۆسىدۇ. ئاساسەن تيانشاننىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن كۆپ چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا غولى ۋە شېخى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە ئېلىپ پاكىزە يۇيۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تولۇق نەملەپ نېپىز كېسىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سەل سوغۇق، زەھەرسىز. يۈرەكتىكى ئوت ئىسسىقنى، ھول ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ. تومۇرنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۈيدۈك ياخشى ماڭمىغاندا: ماگدار 2 مىسقال، جەز بۇزار 3 مىسقال، كەۋەز ئانىسى ئۇرۇقى 1 سەر، لىپەكگۈل 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. مۇزلاپ تىترەك ئۇلاشقۇچىلارغا 3 مىسقال، كەۋرەك قوشۇپ بېرىلىدۇ. (2) ئوتكۈر دۇساق ياللۇغى، سۈيدۈك بىلەن قان كېلىش، سۈيدۈك يولى ئېچىشىپ ئاغرىشىدا: ماگدار 2 مىسقال، ئۈچقات 3 مىسقال، زىرىق 2 مىسقال، پاقا يوپۇرمىقى 3 مىسقال، چۆچۈك بويا يىلتىز ئۇچى 1.5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. سۈيدۈك بىلەن قان كېلىش ئېغىر بولغانلارغا: قارا ئارچا (قورىغان)، كىچىك خوخا ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقالدىن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مىقدارى: 1 — 3 مىسقال.

قوشۇمچە: شەرق ماگدارى (东方铁线莲) سىبىرىيە مامىرسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. كوپۇنچە توغراقلىقلاردا ئۆسىدۇ. بۇنىڭ شېخى ماگدار قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. (132 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئىزاھات: شىنجاڭ موتۇڭ (新疆木通) دېگىنى ماگدارنى كورسىتىدۇ. جۇڭگو تىبابىتىدە ئىشلىتىدىغان موتۇڭ (木通) شىنجاڭدا ئۆسمەيدۇ. بۇنىڭ ئۇيغۇرچە ئىسمى تېخى ئېنىق ئەمەس لېكىن ھەر ئىككىسىنىڭ تەسىرى ئاساسى جەھەتتىن ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن بىر-بىرىنىڭ ئورنىغا (بەدىلىگە) ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

قۇشقاچ تىل

萹蓄 Bian xü

باشقا ئاتىلىشى: قىزىل تاسما

(قامچا ئوت ئائىلىسى، قامچا ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، غولى ياتما ياكى يېرىم ياتما كېلىدۇ، تۈۋىدىن كۆپ شاخلايدۇ، بۇغۇمى ئېنىق. (2) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى بولمايدۇ. شەكلى تېمىنسىمان ياكى سوقۇچاق شەكلىدە، تولۇق گىرۋەكلىك. (3) گۈلى كىچىك، يوپۇرماق قولتۇغىدىن توپلۇشۇپ ئۆسىدۇ، ھالرەڭ، ئۇرۇقى مىۋە، ئۈچ قىرلىق، رەڭگى قارا (133 - رەسىمگە قارالسۇن).

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز كۈنلىرى ئۈزۈۋېلىپ، ھۆل بويىچە ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئازراق شامالدىتىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. ھۆل ئىسسىقنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆتكۈر سۈيدۈك يول ياللۇغى، دۈساق ياللۇغىدا: قۇشقاچ تىل (ھۆل)دىن 1 سەر سۇدا قايناتىپ ئىچىلىدۇ، ياكى قۇشقاچ تىل 4 مىسقال، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى 4 مىسقال، ماگدار 2 مىسقال، سۇدا قايناتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۆت

يولىدىكى سازاڭسىمان مەددە كېسىلىدە: قۇشقاچ تىل، ئاچچىق سۇ ھەرقايسىسىدىن 2 سەردىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) تۇتۇ قۇرۇت كېسىلى، ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان چىش ئاغرىشىدا: قۇشقاچ تىلدىن 1 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سۆڭنەك ھول تەمرەتكىسىدە ۋە بوۋاسىردا: قۇشقاچ تىل ئۇتىدىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئاغرىق جاي دورا سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ. ئۆتكۈر سوزۇلما خاراكتېرىدىكى بورەك ياللۇغى، بورەك جام ياللۇغىدا: قۇشقاچ تىل 2 سەر، كۆلى ئارچىسى 1 سەر، چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، چوڭ چىلان 4 دانە، يۇقىرىدىكى دورىلارنى توغراپ ئېزىپ 1500 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا ئۈچكە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچىپ بولۇش كېرەك.

مىقدارى: 2 - 4 مىسقال.

ياۋا سۇپۇرگە ئۇرۇقى

地肤子 Di fu zi

(لوبيا ئائىلىسى، ياۋا سۇپۇرگە ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 70 - 150 سانتىمېتىر. ئۆسۈملۈكنىڭ سىرتقى كورۇنۇشى تۇخۇمسىمان شەكىلنى ئالىدۇ. (2) غولى تىك، شاخلىرى كوپ، يۇمران ۋاقتىدا يېشىل، كەچ كۈزدە سېرىق ياكى جىگەرەڭ بولىدۇ. يېزىلاردا سۇپۇرگە قىلىپ ئىشلىتىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ناھايىتى زىچ ئۆسىدۇ، سىپى يوق دىيەرلىك، شەكلى يىپسىمان تېمىنە شەكلىدە. (4) گۈلى كىچىك، رەڭگى ساغۇش يېشىل 1 - 2 تال گۈلى

فولتۇغىدىن ئۇسىدۇ، مىۋىسى 5 قاناتلىق، ئۇرۇغى قارا ياكى قارامتۇل سېرىق (134 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۇسۇش ئورنى: يېزا چەتلىرىدە، يول بويلىرىدا ۋە كوك-تاتلىقلاردا ئۇسىدۇ. كوپۇنچە تېرىپ ئوستۇرۇلىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئۇرۇغى ئىشلىتىلىدۇ. كۈزدە مىۋىسى پىشقاندا ئورىۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئۇرۇغى سوقۇپ، سورۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ھول ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئېشەك يېمىدە: ياۋا سۈپۈرگە ئۇرۇغىدىن 3 مىسقال ئېلىپ، قارا شېكەر قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يەنە بىر خىل ئۇسۇل: ياۋا سۈپۈرگە ئۇرۇغى 3 مىسقال، بۇدۇشقاق ئۇرۇغى 3 مىسقال، سەپرا ئوت يىلتىزى پوستى 4 مىسقال، شاپتول مېغىزى 3 مىسقال، چىرىلداق قېپى 2 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) بەلۋاغسىمان قوقاقتا: ياۋا سۈپۈرگە ئۇرۇغى (قارايغىچە قورۇۋالغان) 3 مىسقال، ئىلان پوستى (سارغايغىچە ئوتقا قاخلانغان) 1 مىسقال، سەكسەن پوت 3 دانە، ھەممىنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، كۇنجۇت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. (3) دوساق ياللۇغى، سۈيدۈك يول ياللۇغىدا: ياۋا سۈپۈرگە، ماڭدار، جولىك (猪苓)، قۇشقاچ تىل، خۇاڭبۇ ھەرقايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 3 مىسقال.

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

كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقى (كېۋەز ئانىسى)

冬葵子 Dong kui zi (苘麻)

كېۋەز ئانىسى يىلتىزى (苘麻根)

باشقا ئاتىلىشى: داغال كاناپ، يالغان قاپاق، تۈكچە نون.

(لەيلىگۈل ئانىسى، كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقىدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئې‍ـ گىزلىكى بىر مېتىر ئەتراپىدا، تېرىپ ئۆستۈرۈلىدىغانلىرىنىڭ ئېگىز‑ لىكى 3 مېتىرغا يېتىدۇ، غولى تىك، يۇقىرى قىسمىدىن شاخلىنىدۇ، پۈتۈن ئۆسۈملۈكنى ئاق تۈكچە قاپلاپ تۇرىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى ئۇزۇن، يوپۇرماق شەكلى دۈگىلەك يۈ‑ رەك شەكىللىك، ئۇچى ئۇچلۇق، گىرۋىكى ھەرەچىشسىمان. (3) گۈلى سېرىق رەڭدە بولۇپ، يوپۇرماق قولتۇقىدىن 1 ـ 3 كىچە ئۆسۈپ چى‍ـ قىدۇ. غوزا مېۋىسى يېرىم شار شەكلىدە، پىشقاندىن كېيىن جۇيزە مېۋىسىدەك چىشلارغا بولۇنىدۇ، ئۇچى تەرىپىدە سىرتقا قاي‑ رىلغان تىكەنلىرى بار، ئۇرۇقى يۈرەك شەكلىدە، رەڭگى قارا (135‑ رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئېتىزلاردا، ھويلىلاردا، يول ياقىلىرىدا ياۋا ئۆسىدۇ ياكى تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرى‑ دىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئۇرۇقى (كېۋەز ئانىسى ئۇ‑ رۇقى) ۋە يىلتىزى (كېۋەز ئانىسى يىلتىزى) ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇ‑ قىنى پىشقاندىن كېيىن يىغىۋېلىپ، خەشەكلىرىنى چىقىرىۋېتىپ تەييار‑

لىنىدۇ. يىلتىزىنى كەچ كۈزدە كولىۋېلىپ، تازىلاپ ئاپتاپتا قۇ-
رۇتۇپ، نەملەپ نېپىز كېسىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئۇرۇغىنىڭ تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زە-
ھەرسىز. يىلتىزىنىڭ تەمى قېرىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز.
ھەممىسىنىڭ ياللۇغلىنىشنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، سۈت
كوپەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۈيدۈك يول ياللۇغىدا: كىۋەز ئانىسى ئۇرۇغى
5 مىسقال، ماگدار 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) تۇ-
غۇتتىن كېيىن سۈت كەلمەسلىك، كوكسى چىڭقىلىپ ئاغرىشتا، كىۋەز
ئانىسى ئۇرۇغىدىن (قورۇلغان) 2 سەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەر
قېتىم ئىككى مىسقالدىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم سېرىق ھاراق بىلەن
ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1—3 مىسقال، ھامىلدار ئاياللارغا ئېھتىيات بى-
لەن ئىشلىتىلىش كېرەك.

چوكا دەرەخ مېۋىسى (چوكا دەرىخى)

梓实 Zi shi (梓树)

چوكا دەرەخ يىلتىز پوستى(梓 白 皮)

(چوكا دەرەخ ئائىلىسى، چوكا دەرەخ ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: يوپۇرماق تاشلايدىغان دەرەخ. يوپۇرمىغى ئۇدۇل
ياكى 3 تال يوپۇرمىغى ئايلانما بولۇپ ئوسىدۇ. سېپى ئۇزۇن سىرتى-
نى ئاق يۇمشاق تۈكچىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ، يوپۇرمىغى كەڭ تۇخۇم
شەكلىدە ياكى يۈرەك شەكلىدە، يوپۇرماق ئۇچى تەدرىجى ئۇچلانغان،

گىرۋىگى دولقۇنسىمان. (2) كونۇسسىمان گۇل رېتى، ئۇچىدا ئۇسىدۇ، گۈلى قوڭغۇراق شەكىللىك، رەڭگى ئاقۇش سېرىق، ئىچكى تەرىپىدە سۇسۇن سىزىقچىلار بولىدۇ. غوزا مېۋىسى چوكىغا ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ چېكە ئۇزۇن، پەسكە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. ئۇرۇقى ئۇزۇن ياپىلاق، ئىككى بېشىدا ئۇزۇن ئاق تۈكلەر بولىدۇ (136- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: يېزا ۋە يول بويلىرىدا تىكىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا مېۋىسى (چوكا دەرەخ مېۋىسى)، يىلتىزىنىڭ پوستى (چوكا دەرەخ يىلتىز پوستى) ئىشلىتىلىدۇ. مېۋىسىنى پىشقاندا ئېلىپ قۇرۇتۇپ، باغلاپ ساقلىنىدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستىنى ھەممە ۋاقىتتا ئېلىشقا بولىدۇ. سىرتىدىكى قاتتىق پوستىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: چوكا دەرەخ مېۋىسى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. چوكا دەرەخ يىلتىز پوستى تەمى قىرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، ئىسسىق ۋە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما خاراكتىرلىك بورەك ياللۇغى، ئىششىق، جىگەر قېتىشتىن بولغان قوساقتا سۇ يىغىلىشىدا: چوكا دەرەخ مېۋىسىدىن 3—5 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) قوتۇر، تېرە قىچىتمىسىدا: چوكا دەرەخ يىلتىز پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيى بىلەن ئاغرىق جاي يۇيۇلىدۇ.

مىقدارى: چوكا دەرەخ مېۋىسى 3—5 مىسقال، چوكا دەرەخ يىلتىز پوستى مۇۋاپىق مىقداردا سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ.

كوك كاۋا شوپىگى كوك كاۋا ئۇرۇغى

冬瓜皮 Dong gua zi 冬瓜子

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا شوپىگى (كوك كاۋا شوپىگى) ۋە ئۇرۇغى (كوك كاۋا ئۇرۇغى) ئىشلىتىلىدۇ. كاۋا يېگەندە سويۇۋەتكەن قاتتىق شوپىگىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇرۇغىنى قۇرۇتۇپ، خام بويىچە ياكى قورۇپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. شوپىگى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۇرۇغى ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. يىرىڭلىق ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ، يوتەلنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بورەك ياللۇغىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىق، سۈيدۈك ئازلىقتا:كوك كاۋا شوپىگى، كوممىقوناق ساقىلىدىن 1.5 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (2) سوزۇلما خاراكتېرلىك بورەك ياللۇغى (سۇلۇق ئىششىق ۋە سۈيدۈكدە ئاقسىل بولغان) دا: كوك كاۋا شوپىگى، خام كەتىرا ھەر قايسىسىدىن 1 سەردىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ئاق خۇن كېلىشىدە: كوك كاۋا ئۇرۇغىدىن 4 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: كوك كاۋا شوپىگى 0.5 — 2 سەر، كوك كاۋا ئۇرۇغى 2 — 4 مىسقال.

قارا چېكەتكە

蟋蟀 Xi shuai

باشقا ئاتىلىشى: چىركەي

يىغىپ تەييارلاش: كۆزدە تۇتۇپ، قايناقسۇغا بېسىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇدۇ. خام بويىچە ياكى ئازراق قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تېزلۇغراق ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرلىك! سۇيدۇك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر قېتىپ يېنىك ھالدا قوساقتا سۇ يىغىلسا، قارا چېكەتكىدىن 5 دانە ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى قارا چېكەتكىدىن 6 دانە ئېلىپ، ئوتتا قاخلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىككىگە بۆلۈپ قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 2 - 6 دانە.

مەنئىي قىلىنىشى: تېنى ئاجىز بولغانلارغا ۋە ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئاچچىق چېچەك

侧金盏花　Cejinzhanhua

(ئېيىق ئاياغلىقلار ئائىلىسى، ئاچچىق چېچەك ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئوسۇملۇك. ئېگىزلىكى 10 - 50 سانتىمېتىر، (2) غولى كوپ، توپلىشىپ ئوسىدۇ، يىلتىزى توم، قارامتۇل، چاچما يىلتىزلىرى بولىدۇ. (3) تۆۋەندىن ئوسكەن يوپۇرماقلىرى پەردىلەشكەن، سېپى ئۇزۇن 3 قايتىلانغان پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق. (4) گۈلى ئۇچىدا ئوسكەن، ئالتۇن سېرىق رەڭلىك، جۇيخۇا گۈل شەكلىدە بولىدۇ، غۇنچە شەكىللىك مېۋىسى بار (137 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: ئورمان بەلۋېغىنىڭ يۇقۇرىسىدىكى ئوتلاقلاردا، تاغنىڭ تەسكەي تەرەپ يان باغىرلارنىڭ نەمرەك جايلىرىدا ئوسىدۇ. تيانشان تاغلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن چوپى ئىشلىتىلىدۇ.

گۈللىرى تولـۇق ئېچىلغان چاغـدا كـولىۋېلىپ پاكىز يۇيۇپ، يـەر ئـۈستى قىسمىنى تـوغراپ، يىلتىزىنى نېپىز كېسىپ، ئـاپتاپتا قۇرۇـتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى موتىدىل، ئازراق زەھەرلىك؛ يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرى دىگىتالىس (洋地黄) بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ، ئىچكەنسىرى توپلىنىۋېلىپ زەھەرلەش خۇسۇسىيىتى بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك سوقۇش تېزلىگەندە، قـان تولۇشمىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك زەئىپلىگەندە، يۈرەك خىزمىتىنىڭ تولۇق بولـ ماسلىقىدىن كېلىپ چىققان سۇلۇق ئىششىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. بـۇ ياسالمىلىرى بىلەن بىرلىكتە ئىشلەتكەندە، ئۈنۈملۈكرەك داۋالايدۇ.

مىقدارى: 1.5 - 2 فۇڭ (بىر كۈنلۈك مىقدارى 4 - 6 فۇڭ. كوپىنچە سىپىرتلىق ياسالما يىساپ ئىشلىتىلىدۇ).

مۇزايىبېشى

蝼蛄　　Lou gu

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتـۈن قـۇرۇتى ئىشلىتىلىدۇ، يەر ئاغدۇرغاندا، يەر سۇغارغاندا ياكى ياز، كۈز پەسىللىرى كېچىدە چىراق بىلەن ئالداپ تۇتۇپ، قايناقسۇغا بېسىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ (138- رەسىمگە قارالسۇن).

تەبىئىتى: تەمى تۇزلۇق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. سۈيدۈك ھەيدەپ ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) جىگەر قېتىشقا يېنىك ھالدا قوساققا سـۇ يىغىلىشى قوشۇلۇپ كەلگەندە، سۈيدۈك ئاز بولغاندا: بىرىنچى چوفاڭ:

مـوزايىبىشىدىن 6 دانـە ئېلىپ، ئـوتـقا قاخـلاپ، يۇمشاق سـوقـۇپ بىر كۈندە ئۈچكە بولۇپ قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. ئىككىنچى چۇفاڭ: موزايىبىشى 1 دانـە (سارغـايـغىچە ئـوتـقـا قاخلانغان)، قـۇستە 1 مىسقال بىرلىكتە يـۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلـەن ئىچىلىدۇ. ئۈچىنچى چۇفاڭ: موزايىبىشى 2 دانە، ماش ئۈنـدۈرمىسى يېرىم جىڭ، نۇقۇت 2 مىسقال، ھەممىسنى قوشۇپ، ئېزىپ سۈيـى ئىچىلىدۇ. (2) بورەك ياللۇغىدىن بولغان ئىششىق، سـۈيـدۈك يول تېشىدا: مـوزاي-بېشىدىن 6 دانە ئېلىپ ئوتقا قاخلاپ، قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، بىر كـۈندە ئۈچكە بولۇپ قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 3 - 5 دانە. تېنى ئاجىزلارغا ئېھتىياتلىق بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

تاۋۇز Xigua 西瓜

تاۋۇز شوپىكى(西瓜皮) تاۋۇز شاپىقىنىڭ ئېقى (西瓜翠)

تاۋۇز شورى(西瓜霜)

يىغىپ تەييارلاش: تاۋۇز شـوپىكى: تـاۋۇز شـاپىقىنىڭ ئەڭ سىرتىدىكى قاتتىق پوستى. بۇنـى پىچاق بىلـەن سـويـۇۋېلىپ، ئـاپتاپتا قۇرۇتۇپ تـەييارلىنىدۇ. تـاۋۇز شـاپىقىنـىڭ ئېقى، تـاۋۇز شاپىقىنىڭ سىرتىدىكى قاتتىق شوپىكى بىلەن ئىچـدىـكى يـۇمشاق قىسمىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن قالغان قىسمى. بۇنى تاسمىدەك تىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ. تاۋۇز شورى: قىراۋ چۈشكەندىن كېيىن، خامـراق تاۋۇزغا چاقماق ئۇرۇپ بىر قىسىم گوشىنى چىقىرىۋېتىپ، ئـۇنـىڭ ئورنىغا سۇسىز شور تولتۇرۇپ. چاقماق ئـۇرۇلغان ئـورنىنى شـاپىقى بىلەن بېكىتىپ قويۇپ، تاۋۇزنىڭ سىرتىغا ئاق شور تېپىپ چىققىـ-چە ئېسىپ شامالدا قورۇتۇلىدۇ. بۇ ئاق شورنى قىرىۋېلىپ ئىشلىتىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقلىقنى، ئىسسىق ئۇتۇشنى قايتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۈتكۈر بورەك ياللۇغى، سۇلۇق ئىششىق، سۈيدۈك ئازلىقتا: تاۋۇز شوپىگى 3 مىسقال، كوك كاۋا شوپىگى 3 مىسقال، يۇغۇچ 3 مىسقال، جامكا 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) يۇقۇرى قان بېسىمى بولغاندا: تاۋۇز شاپىغىنىڭ ئېقىنى دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. (3) بورەك ياللۇغىدىن بولغان سۇلىق ئىششىقتا: تاۋۇز شۇپىگى 2 سەر ياكى كوك كاۋا شۇپىگى 2 سەر، كەتىرا 1.5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ، بىر كۈندە 3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ. (4) ئىسسىق ئۇتۇش، (بەدەن قىزىش، باش ئاغرىش، ئۇسساش) دا: تاۋۇز شاپىغىنىڭ ئېقى 1 سەر، ياپۇز 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) تاماق، كىكىرتەك ئىششىپ ئاغرىغاندا، ئېغىز ـ تىل ـ لارغا يارا چىققاندا: تاۋۇز شورى، زەمچە، مامرانچىن، دانىكالارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 مىسقال ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن ئازراق ئېلىپ، كىكىرتەككە پوركۇلىدۇ. ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى تۇز سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك.

مىقتارى: 0.3—1 سەر.

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

نەغەزگۈل يىلتىزى (نەغەز گۈل)

萱草根 Xüan sauogen (萱草)

(يىياز ئائىلىسى، نەغەز گۈل ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 70-100 سانتىمېتىر. (2) تۈگۈنەك يىلتىزى كوپ، شەكلى ئۇرچۇققا ئوخشايدۇ. غولى يالغۇز، سىلىق ۋە قاتتىق. (3) يوپۇرمىغى كوپىنچە تۆپىلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى يېپسىمان بولۇپ، دوغۇسىمان ئېگىلىپ تۇرىدۇ (4) گۈل رېتى چەكلىك كۈنلۈكسىمان بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈلى ئالتۇن سېرىق رەڭدە بولىدۇ (139 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ، كۈزدە كولىۋېلىپ، غولىنىڭ قالدۇقلىرىنى كېسىپ ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. ھول ئىسسىقنى، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۈيدۈك يول ياللۇغىدا: نەغەز گۈل يىلتىزىدىن 3 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. (2) بوغۇم سېقىراپ ئاغرىغاندا، نەغەزگۈل يىلتىزى 3 مىسقال، قارىغان يىلتىزى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) سېرىق

چۈشمەيدىغان جىگەر ياللۇغىدا: ھول نەغەزگول يىلتىزى، ھول پاقا يوپۇرماقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 2 سەردىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سۇت بېزى ياللۇغىدا: ھول نەغەزگۇل يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، ئېزىپ سىرتقا تېڭىلىدۇ. (5) سېرىغلىق، سوزنەك،بۇرۇن قاناش، قان قۇسۇش قاتارلىق كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: 1.5 — 3 مىسقال.

ئېيىق ئۈزۈم يوپۇرمىغى (ئېيىق ئۈزۈمى)

越橘叶 Yuejüye 越橘果

(ئېيىق ئۈزۈمى ئائىلىسى، ئېيىق ئۈزۈمى ئۇرۇغىدىكى)

تونۇش: (1) دائىم كوكۇرۇپ تۇرۇدىغان، سامان غوللۇق پاكار چاتقال. ئېگىزلىكى 10 - 20 سانتىمېتىر، غولى ئىنچىكە ۋە كىچىك، كۆلرەڭ قوڭۇر كېلىدۇ. (2) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى قىسقا، تەتۈر تۇخۇم شەكلىدە، تولۇق گىرۋەكلىك، سىرتىغا قايرىلغان، قېلىن، ئالدى تەرپى يېشىل، ئارقا تەرپى ئاقۇش كۆلرەڭ بولىدۇ. (3) بىر قانچە تال گۈلى توپلىشىپ شاخنىڭ ئۇچىدا ئۆسىدۇ. رەڭگى قىزىل، مېۋىسى شىرنىلىك، شار شەكلىدە بولۇپ، پىشقاندا ساغۇچ قىزىل رەڭگە كىرىدۇ (140 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: ئالتاي تاغلىرىنىڭ ئىگىز تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسى ئىشلىتىلىدۇ، كۈزدە يىغىۋېلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، ئازراق زەھەرلىك! سۈيدۈكنى ھەيدەپ زەھەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۈيدۈك يول ياللۇغى، دوساق ياللۇغىدا: ئېيىق ئۈزۈم يوپۇرمىقى 2 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۈچەي ياللۇغىدا، تولغاقتا: ئېيىق ئۈزۈمى 2 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: يوپۇرمىقى، مېۋىسى 1 - 2 مىسقال.

پىلىك ئوت

火绒草 Huo rong cao

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، پىلىك ئوت ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق تۈپلىشىپ ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 15 - 30 سانتىمېتىر، پۈتۈن ئۆسۈملۈكنى ئاق ئۈششاق تۈكچىلەر قاپلايدۇ، غولى شاخلىمايدۇ ياكى ئۈستۈنكى قىسمى شاخلايدۇ. (2) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ساپىقى بولمايدۇ، شەكلى يىپسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك كېلىدۇ. (3) گۈل رەڭگى باششىمان بولۇپ، بىر قانچە گۈل تۈپلىشىپ چەكلىك كۆنلۈكسىمان جايلىشىدۇ (141 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: كۆنگەي تاغ باغرىدا ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستىدىكى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈزدە ئورۇۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى سەل قىرىق، تەبىئىتى سوغاق، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، قاننى سوۋۇتىدۇ. بۆرەككە پايدا قىلىدۇ، سونى ماڭغۇزىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۆرەك ياللۇغىدا: بىلەك ئوتىنى 1 سەر ئېلىپ، قاينىتىپ، ئۈستىگە 3 تۇخۇم چېقىپ، قاينىتىپ، بىر كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ، بىر قېتىمدا بىر تۇخۇم يېيىلىدۇ ۋە دورا سۇيۇقلۇغى ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 2 - 4 مىسقال (بىر قېتىملىق مىقتارى).

دورىلىق لەيلىگۈل

药蜀葵 Yao shu kui

باشقا ئاتىلىشى: گۈلخەيرى، خىتمى

(لەيلىگۈل ئائىلىسى، لەيلىگۈل گۇرۇھىدىكى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىگى 50 - 150 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى يۇمىلاق تۈۋرۈكسىمان، يەردە توم شاخلىنىدۇ. رەڭگى ساغۇچ بېغىرەك، غولى تىك كېلىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، سىپى بار، يۈرەك شەكلىدە، گىرۋەكلىرى ھەرە چىشلىك بولىدۇ. ئارقا تەرىپى ئاق تۈۋتىچە تۈكلەر بىلەن قاپلانغان. (4) غولى 1 دىن 3 كىچە بولۇپ يوپۇرماق قولتۇغىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئاق ياكى سۆس

بىغىرەك، گۈلتاجى ياپرىقى 5 تال بولىدۇ. مېۋىسى ياپىلاقراق يۇمىلاق بولۇپ، كۆپ ساندىكى كىچىك مېۋىچىلىرىنىڭ قوشۇلۇشىدىن تەشكىل تاپقان، پىشقاندا يېرىلىدۇ (142 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئويلەرنىڭ ئەتراپىدا، ئېتىز، قىر-دالىلاردا ئۆسىدۇ. شىمالىي ۋە جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە بار. شىمالىي شىنجاڭدا كۆپرەك.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. باھار ۋە كۈز پەسىللىرىدە يىلتىزىنى كولىۋېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، كېسىپ، ياپىلاق قىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. يوپۇرمىقى، گۈلى ۋە ئۇرۇقىمۇ دورا بولىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئازراق تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، ئازراق ئىسسىققا مايىل. تاش بەدەندىكى ئەخلەتلەرنى تارقىتىدۇ، تەرلىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، يوتەلنى توختىتىدۇ، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھەر خىل جاراھەت، ئىششىق، سۈت بېزى ياللۇغىدا: يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەنچىپ چېپىلسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ ۋە ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. (2) زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققاندا: يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يانچىپ چېپىلىدۇ ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. (3) كانايچە ياللۇغى، قان تۈكۈرۈش دەم سىقىلىشلاردا: يىلتىزى سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ھەر خىل سۇلۇق ئىششىقلاردا، سۈيدۈك راۋان بولماسلىقتا، سىيگەندە ئاغرىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 4 گرام.

www.uyghurkitap.com

كوك سېغىز

滑石 Hua shi

باشقا ئاتىلىشى: تالىك.

تونۇش: بۇ بىر خىل كىرىمنىي كىسلاتاسىنىڭ تۇزى بولۇپ، كىرىستاللىرى رەتسىز، ياپىلاغراق، رەڭگى ئاق مومغا ئوخشاش ئازراق پاقىراق، يۇمشاق، سىلىق مەدەن.

چىقىش ئورنى: بۇرچۇن، قارا قوتان قاتارلىق يەرلەردىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: 4 پەسىلنىڭ ھەممىسىدە يىغىشقا بولىدۇ. يىغىپ ئارىلاشمىلاردىن تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ ياكى ئۇششاق پارچىلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاق، ئىسسىقنى تازىلاپ سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھوللۇقنى ماڭغۇزىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يازدا ئاپتاپ ئۆتۈپ، كوپ ئۇسساشتا، سۈيدۈك قىزىرىپ، ئاز - ئازدىن تېمىش بولغاندا: كوك سېغىزدىن 6 سەر، خام چۈچۈكبويىدىن 1 سەر ئېلىپ قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 مىسقالدىن قايناقسۇدا ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سۈيدۈك ئوبدان راۋان بولماي تېمىپ كويۈپ ئاغرىشلاردا: كوك سېغىزدىن 5 مىسقال، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى، قۇشقاچ تىل، چىنە گۈللەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 4 مىسقال، چۈچۈكبۇيىنىڭ ئۇچىدىن 3 مىسقال، بەيماۋ يىلتىزىدىن 1 سەر ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغاندا:

www.uyghurkitap.com

كۆك سېغىز تالقىنى 8 مىسقال، كۈۋەز ئانىسى ئۇرۇقى 4 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) تېرىنىڭ قىزىتمىلىق چاقىسى بولۇپ، سېرىق سۇ چىققاندا: ھىندى ئۇسمىسى، خام چۇچۇكبۇيىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 1 مىسقال، كۆك سېغىز تالقىنىدىن 6 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە 2 قېتىم سىرتقا سېپىلىدۇ. (5) ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تەرلىشى، ئاياق بارماق ئارىسىنىڭ تەرلەپ شەلۋەرىشىدە: كۆك سېغىز تالقىنى، پىششىق گەجنىڭ ھەر قايسىسىدىن 2 سەر، سۇسىز زەمچىدىن 2 مىسقال ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ كۈندە 2 قېتىم سېپىلىدۇ.

مىقتارى: 3 - 5 مىسقال.

(2) سۈيۈقلۇقنى ھەيدىگۈچى دورىلار

(逐水药)

سۈتلۈك ئوت (گۈزەل مېۋىلىك سۈتلۈك ئوت)

大戟 Da ji (美果大戟)

(سۈتلۈك ئوتلار ئائىلىسى، سۈتلۈك ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 50 - 80 سانتىمېتىر. سۇندۇرسا ئىچىدىن ئاق سۈت چىقىدۇ. (2) يىلتىزى تۈۋرۈكسىمان، تاشقى پوستى خومارەڭ قوڭۇر، غولى تىك، تۈم بولۇپ، يۇقۇرى قىسمىدا كىچىك شاخلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. سېپى بولمايدۇ. شەكلى ئۇزۇن تېمنەسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك. (4) گۈل رەڭگى ئوگزىسمان، ئورىغۇچى يوپۇرمىقى سېرىق رەڭدە، غوزا مېۋىسى تۇخۇم شەكلىدە (143 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تۈزلەڭلىكلەردە، ئېتىز ياقىلىرىدا، يول بويلىرىدا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز، كۈز پەسىللىرى يىلتىزىنى كولىۋېلىپ، لايلىرىنى پاكىز يۇيۇپ، سېۋەتكە سېلىپ، سۈنىڭ ئىچىدە تۇرغۇزۇپ، قوۋزىقىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرلىك! سۈيۈقلۇقنى ھەيدەيدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قوساققا سۇ يىغىلىپ قوساق كۆپۈشكەندە، چوڭ - كىچىك تەرەت راۋان بولمىغاندا: سۈتلۈك ئوت 3 فوڭ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى 1.5 مىسقال، قىزىل چىلان 5 دانە، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سىرغىتمىلىق كوكرەك پەردە ياللۇغىدا، سۈتلۈك ئوت 1 مىسقال، چوڭ چىلان 30 دانە سۇدا قاينىتىلىپ، ھەر قېتىم چىلاندىن 15 دانىدىن كۈنىگە 2 قېتىم يېيىلىدۇ (سۈيىنى ئىچىشكە بولمايدۇ). (3) جىگەر ياللۇغىدىن بولغان قوساققا سۇ يىغىلىش، قان شورىغۇچى قۇرۇت كېسەللىكىنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدىكى قوساققا سۇ يىغىلىشتا: سۈتلۈك ئوت يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، جىگەررەڭگە كەلگىچە ئوتتا قىزدۇرۇپ (كومۇر ھالەتكە كەلتۈرمەسلىك كېرەك) 0.3 گرامدىن بولۇپ، كاپسولغا سېلىپ ئىچىلىدۇ. بىر قېتىمدا 13 - 18 تالدىن ھەپتىسىگە بىر قېتىم، ئۇدا 3 ھەپتە ئەتىگەنلىك تاماقتىن 2 سائەت كېيىن ئىچىلىدۇ، بىر قانچە داۋالاش مۇددەت ئۇلاپ ئىچىشكە بولىدۇ.

مىقدارى: 0.5 - 1 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللار ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈچۈكبۇيا بىلەن بىللە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

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

چۈغۈندان

苦葶苈 Ku tingli （播娘蒿）

(كرىست گۈللۈكلەر ئائىلىسى، چۈغۈندان ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئىگىزلىكى 30 – 70 سانتىمېتىر، پۈتۈن بەدىنى ئاق – كۈلرەڭ يۇمشاق تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان. (2) غولى تىك، يۇقۇرى قىسمىدا ئىنچىكە يۇمشاق شاخلىرى بار. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسكەن، 2 – 3 قايتىلانغان پەيسىمان تولۇق يېرىلغان يوپۇرماق بولۇپ، يېرىقچىلىرى يىپسىمان بولىدۇ. (4) ئومۇم گۈل رەتى ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈلى كىچىك، رەڭگى سېرىق، مىۋىسى ئۇزۇن، مۈڭگۈزلۈك، يىپسىمان شەكىلدە، مىۋە سايىغى ئىنچىكە، ئۇزۇن، ئۇرۇغى كىچىك، شەكلى تۇخۇمسىمان ياپىلاق، رەڭگى قوڭۇر كېلىدۇ (144 – رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئېتىز ياقىلىرى، يول بويلىرىدا ئۆسىدۇ. پۈتۈن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورىغا ئۇرۇغى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇغى پىشقاندا يەر ئۈستىدىكى قىسمى ئورۇۋېلىنغاندىن كېيىن، ئۇرۇغى سوقۇپ ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىغىراق ئاچچىق، تەبىئىتى ئىنتايىن سوغاق، زەھەرسىز. بەلغەمنى يۇمشىتىپ، دەم سىقىشنى باسىدۇ، ئۆپكىنى تازىلاپ سۈيۇقلۇقنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىدا، كاناييچىنىڭ كېڭىيىشى ۋە سىرغىتمىلىق كوكرەك پەردە ياللۇغىدا: چۈغۈندان ئۇرۇغى 3 مىسقال، چوك چىلان 10 دانە (كېسىلگەن)، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) جىگەر قېتىشتىن بولغان قوساقا سۇ يىغىلىش، سۇيدۇك ئازلىقتا: چۈغۈندان ئۇرۇغى، كاۋاۋىچىن، رەۋەننىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 سەر قۇشقاچ تىلىدىن 1 سەر ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۇمۇلاچ ياساپ، ھەر قېتىم 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم ئاچ قوساققا ئىچىلىدۇ. (3) يوتۇلۇپ دەم سىقىلىشتا: ئورۇك مېغىزى 8 سەر، چۈغۈندان ئۇرۇغى (قورۇلغان) 8 مىسقال، ئىشلەنگەن چاكاندا 2 سەر، چوك چىلان (ئۇچكىسى ئېلىۋېتىلگەن) 4 سەر، چۈچۈكبۇيا 2 سەر، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ 1 مىسقال ئېغىرلىقتا كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ. بىر قېتىم 3 كۇمۇلاچتىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. (4) بورەك قان تومۇر تۈگۈنچىلىرىنىڭ ياللۇغىدا: ھول چۈغۈندان ئۇسۇملۇكىدىن 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 0·8 — 2 مىسقال.

قۇشۇمچە: تودارى (甜葶苈)، داغلىق تۇدارى (腺茎独行菜) (145 - رەسىمگە قارالسۇن). (كىرىست گۈللۈكلەر ئائىلىسى، تۇدارى ئۇرۇغدىشى) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۇسۇملۇك، ئېگىزلىكى 10-40 سانتىمېتىر. شاخلىرى كوپ، پۈتۈن ئۇسۇملۇك يېرىم شار شەكلىدە بولىدۇ. يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئوسىدۇ، ساپىغى يوق، تۈۋىدىن ئوسكەن يوپۇرمىقى تار، ئۇزۇن، سوقۇچاق شەكلىدە، گىرۋىكىدە كەمتۈك ئورۇنلار بولىدۇ، يۇقىرى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى يىپسىمان. ئومۇم گۈل رېتى ئۇسۇملۇكنىڭ ئۇچىدا ئوسىدۇ. گۈلى كىچىك، رەڭگى ئاق، مېۋىسى ياپىلاق دوگىلەك شەكلىدە، مېۋە ساپىغى ئىنچىكە

ئۇزۇن، مۇئىنىڭ ئۇچى سەل ئويمان. ھەر بىر مۇئۇسىدە بىر تال-دىن ئۇرۇغى بولۇپ، ناھايىتى كىچىك، پىشقاندا ساغۇچ قوڭۇر رەڭ-گە كىرىدۇ. تەمىرى چۈغۈندان بىلەن ئوخشاش.

ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى (ھەشقىپىچەك)

牵牛子 Qianniuzi (毛牵牛)

(يوگۇمەچ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغىدىن)

تونۇش: (1) بىر يىللىق يوگۇمەچ بولۇپ ئۆسىدىغان سا-مان غوللۇق ئۆسۈملۈك. پىلىكىنىڭ ئۇزۇنلۇغى 3 مېتىرغا يېتىدۇ. پۈتۈن ئۆسۈملۈكنى ئاق ئۇزۇن تۈكچىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ. (2) يو-پۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. سېپى ئۇزۇن، يوپۇرماق ئالقىنى كەڭ يۈرەكسىمان، ئالدىنقى تەرىپى قىسقا ئۇچلانغان، تولۇق گىرۋەكلىك. (3) ئومۇم گۈل سېپى قولتۇغىدىن ئۆسكەن، گۈل سېپىنىڭ ئۇچىدا 1 - 5 گىچە گۈل ئۆسىدۇ، گۈل تاجىسى كانايسىمان بولۇپ، رەڭگى ئادەتتە كوكۇچ سوسۇن ھال ۋە ئاق رەڭدە بولىدۇ. غوزا مۇئۇسى شار شەكلىدە، ئۇرۇغى تۇخۇمسىمان قىرلىق، قارا ياكى ئاق رەڭلىك، سىلىق، تۈكسىز بولىدۇ (146 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: كۆنگەي ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئۇرۇغى (ھەشقىپىچەك ئۇرۇ-غى) ئىشلىتىلىدۇ. پىشقاندىن كېيىن ئۇرۇغىنى ئېلىپ، ئاپتاپتا قۇ-رۇتۇپ، خام بويىچە ياكى ئازراق كوپكىچە قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىق، تەبىئىتى سوغاق، ئازراق زەھەرلىك!

سۈيۈقلۇقنى ھەيدەپ ئىششىقنى قايتۇرۇدۇ، يوسۇلۇپ قالغان ئىللەت-لەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) جىگەر قىتىشتىن بولغان قوساققا سۇ يىغىلىش ۋە ئىششىقلاردا ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 2 مىسقال، پاقا يوپۇرماق 4 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى جىگەر قىتىش بىلەن قوساققا سۇ يىغىلىش قوشۇلۇپ كەلگەندە: ھەشقىپىچەك ئۇرۇ-قى 4 سەر، ئارپا بېدىيان 1 سەر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بىر قې-تىمدا 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ ياكى چوك چىلان. قارا شېكەر بىلەن سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) قەۋزىيەتتە: ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن 3 مىسقالنى تالقان قىلىپ، زەنجىۋىل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ ياكى شاپتول مېغىزىدىن 3 مىسقال قوشۇپ ھەسەل بىلەن كۈمۈلاچ ياساپ ئىچىلىدۇ. (4) تاماق ھەزىم بول-ماسلىق، قوساق كۆپۈش، قەۋزىيەتلەردە: ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن 1 سەر (يېرىمى خام يېرىمى قورۇلغان)، ئۇرۇقلاتقان تۇرۇپتىن 2 سەرنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر قېتىمدا 1 – 2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. (5) يوتەل ۋە يۈز – كوزلەر ئىششىغاندا: ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 2 مىسقال، كەۋرەك 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 1 مىسقال، ئۈرۈك مېغىزى 3 مىسقال؛ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (6) قىزىلغا ئۆپكە ياللۇغى قوشۇلۇپ كەلگەندە (يۇقۇرى قىزىتما بولۇپ. دەم سىقىلىش ۋە ئۆپكىدە گىژىلداش ئالامىتى بولغاندا): ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن 5 مىسقال، زەمچىدىن 1 سەر ئېلىپ، ئازراق ئۇن قوشۇپ تالقان قىلىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن توغاچ ياساپ، ئىككى پۇتىنىڭ يوكچىزەن پەللىسىگە تېڭىلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 2 مىسقال.

مەنى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. دەن (ھەببۇلمىلىك) بىلەن بىللە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

5. رېماتىزىمنى داۋالايدىغان دورىلار

گوش بوغۇملاردىكى رېماتىزىمغا داۋا بولغۇچى دورىلارغا — رېماتىزىمنى داۋالايدىغان دورىلار دېيىلىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرىنىڭ پەيىنى بوشىتىپ، قاننى جانلاندۇرۇش، سوغاقنى تارقىتىپ، پەي سوڭەكلەرنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرى بار، بۇ دورىلار رېماتىزىمدىن كېلىپ چىققان گوش ۋە بوغۇملارنىڭ ئىششىپ سىقىراپ ئاغرىشى، ھەركەت توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، كۈيۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

بۇدۇشقاق ئۇرۇغى (بۇدۇشقاق)

苍耳子 Cang er zi

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، بۇدۇشقاق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 60 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئۆسىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. سېپى ئۇزۇن، يوپۇرمىقى ئۈچ بۇرجەك، كەڭ تۇخۇم شەكىلدە، تۆۋى تېيىز يۈرەكسىمان، گىرۋىكى تېيىز بولۇنگەن چىشلىق بولىدۇ. (3) گۈل رېتى باشسىمان بولۇپ ئۇچىدىن ياكى قولتۇغىدىن ئۆسىدۇ، ئۇرۇق مېۋىسى ئۇزۇن تۇخۇم شەكىلدە، يۈزىدە زىچ جايلاشقان ئىلمەك تىكەنلىرى بولىدۇ. ئۇچىدا ئىككى تال ئۇچلۇق تىكىنى بار. مېۋىسىنىڭ ئىچىدە 2 دانە ئۇرۇغى بولىدۇ (147 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: كۆپىنچە ئېتىز ياقىلىرى، يول - ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا مېۋىسى (بۇدۇشقاق ئۇرۇغى) ۋە يەر ئۈستى قىسمى (بۇدۇشقاق) ئىشلىتىلىدۇ. مېۋىسى پىشقاندا ئورۇۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئۇرۇغىنى سوقۇۋېلىپ، يوپۇرماقلىرىنى تازىلاپ ئېلىۋېتىپ، خام بويىچە ياكى سارغايغىچە قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ. چۆپى ئورۇۋېلىنغاندىن كېيىن، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ، چاناپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: بۇدۇشقاق ئۇرۇغى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، بىر ئاز زەھەرلىك؛ بۇدۇشقاق: تەمى قىرىق ئاچچىق، تەبىئىتى سەل سوغاق، بىر ئاز زەھەرلىك؛ ئىككىلىسى يەلنى تارقىتىپ، ھۆللۈكنى ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، بۆرەك يان بوشلۇقى ياللۇغىدا: بۇدۇشقاق ئۇرۇغى 2 مىسقال، مۆلەن دەرەخ غۇنچىسى 2 مىسقال، بەيجۇ 3 مىسقال، يالپۇز 1 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) رېۋماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىدا: بۇدۇشقاق ئۇرۇغى، ساڭجۇ، لېيەكگۈللەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئېشەك يېمى، تېرە قىچىتمىسى ھۆل تەمرەتكىلەردە: بۇدۇشقاق ئۇرۇغى 3 مىسقال، ياۋا سۈپۈرگە ئۇرۇغى 3 مىسقال، جامكا 1 سەر، سەپرا ئوت يىلتىز پوستى 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يەنە بىر چۇفاڭ: بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئاغرىق ئورۇن يۇيۇلىدۇ. (3) ھەر خىل چىش ئاغرىقلىرىدا: بۇدۇشقاق ئۇرۇغىدىن 1.5 سەر (شوپىگىنى ئېلىۋېتىپ، سارغايغىچە قورۇپ) ئېلىپ بىر تۇخۇم بىلەن قوشۇپ قورۇپ يېيىلىدۇ ياكى بىر كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ يېيىلىدۇ. ماي، تۇز قوشۇشقا بولمايدۇ. موخۇ كېسەللىكىدە: بۇدۇشقاق 12 مىسقال سۇدا قاينىتىپ قۇيۇلدۇرۇپ، كۈنىگە

3 كە بولۇپ ئىچىلىدۇ. (5) ئورتا قولاق ياللۇغىدا: بۇدۇشقاق
5 مىسقال، ئابدىمىلىك 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 3 مىسقال.

ئىزاھات: بۇدۇشقاق ئۇرۇقىنىڭ ئاساسىي تەركىبى: ساگەرگەن
蒼耳苷 بولۇپ يۇرەكنى كۈچلەندۇرۇش تەسىرى بار. بۇنىڭ بىلەن زەھەرلەنگەندە مىگە ياللۇغىغا ئوخشاش ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. تېز قۇتقۇزۇش ئۈچۈن سىتىرىخنىنوم ئىتردكۇم بېرىلىدۇ.

چوڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا

秦艽 Qin jiao (大叶秦艽)

(جىنتىيانا ئائىلىسى، جىنتىيانا ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىكى 40 - 60 سانتىمېتىر. (2) ئاساسىي يىلتىزى توم ۋە چوڭ، رەڭگى جىگەررەڭ سېرىق، دائىم بىر قانچە يىلتىزى يوگىشىپ، كونۇسسىمان شەكىلگە كىرىدۇ. غولى تىك، تۈكسىز، سىلىق، تۈۋىدە يوپۇرماق ساپىغىنىڭ يىپسىمان قالدۇقلىرى بولىدۇ. (3) تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرمىغى چوڭ، ئادەتتە 20 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، 5 تال ئوچۇق بولغان يوپۇرماق تومۇرى بولىدۇ، غولىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، كىچىكرەك، يوپۇرماق تۈۋى بىرلەشكەن بولىدۇ. (4) گۈلى چاقپىلەكسىمان بولۇپ، يۇقىرى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى قولتۇغىدىن توپلىشىپ ئۆسۈپ چىقىدۇ. گۈل كاسىسى پەردىسىمان، ئۇچىدا 3 - 5 كىچە ئوخشاش بولمىغان ئۇزۇنلۇقتىكى قىسقا چىشلىرى بار. گۈل تاجىسى نەيسىمان، رەڭگى

توق كوكۇش سوسىن رەڭدە، ئورۇق مېۋىسى ئۇزۇن يۇمىلاق شەكىلدە، ئۇرۇغى سو قۇچاق، قوڭۇر رەڭلىك بولۇپ، پاقىراپ تۇرىدۇ (148-رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: تاغ ئورمانلىقلىرى ئارىسىدىكى نەم ئوتلاقلاردا، ئورمان بەلۋىغى يۇقۇرىسىدىكى ئوتلاقلاردا ئوسىدۇ. ئالتاي، نىيانشان كوئېنلۇن تاغلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرى كولىۋېلىپ، چاچما يىلتىز ۋە غولىنىڭ قالدۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تولۇق نەمدەپ، نېپىز كېسىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق قېرىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. رېماتىزىمنى، ئاجىزلىقتىن بولغان قىزىتمىنى قايتۇرۇش، قاننى جانلاندۇرۇپ، پەيلەرنى يۇمشىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: (1) رېماتىزىملىق بوغۇم يالۇغىدا: چوڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا 3 مىسقال، قاقىرا تۇمشۇق 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يەنە بىر چۇفاڭ: چوڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا، ئۈژمە شېخى، خىنە، كەۋرەك، ئەمەنلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، كېسەل ئورۇن ھوردۇتۇپ يۇيۇلىدۇ (يۇغاندىن كېيىن شامالداتماسلىق كېرەك). (2) ئۆپكە سىلىدىكى تۆۋەن قىزىتما، سوغاق تەر چىققىشتا: كەڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا، شاتارى، ئالىقات يىلتىز پوستى، كوك ئەمەنلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 3 مىسقال.

قوشۇمچە: سېرىق گۈللۈك جىنتىيانا (黄花秦艽) (149-رەسىمگە قارالسۇن)، چوڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا بىلەن ئوخشاپ كېلىدۇ لېكىن ئوسۇملۇكى كىچىك، يوپۇرمىغى تار، ئۇزۇن تېمىنە

شەكىللىك بولۇپ، ئۇزۇنلۇغى 10 سانتىمېتىر كېلىدۇ. گۈلى سېرىق، گۈل كاسىسى نەيسىمان، گىرۋەكلىرى رەتلىك بولىدۇ. نەسرى چىرلاڭ بوپۇرماقلىق جىنتىيانا بىلەن ئوخشاش.

يىلپىز سۆڭىكى

豹骨 Bao gu

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلپىزنىڭ پۈتۈن سۆڭىكى ئىشلىتىلىدۇ. يىلپىزنى سويۇپ، تېرە گۆشىنى ئېلىۋېتىپ، سۆڭەكتىكى قالدۇق گۆشلىرىنى قىرىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ياكى ئوتتا قاخلاپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. تەييارلانغان يىلپىز سۆڭىكى: تازىلانغان يىلپىز سۆڭىكىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن سارغايغىچە قورۇپ ئاندىن ماينى ساقىتىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىلگەندە سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. سوغاق يەلنى تارقىتىپ پەي - سۆڭەكلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، بۇنى يولۋاس سۆڭىكى ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: رېماتىزىملىق سوزۇلما بوغۇم ياللۇغىدا: يىلپىز سۆڭىكى، لېپەكگۈل، كۈلى بىيىسى ھەر فايسىسىدىن 1 سەردىن ئېلىپ، 1 جىڭ ئاق ھاراققا 5 كۈن چىلاپ، بىر قېتىم 3 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ (ھامىلدار ئاياللار ئىچىشكە بولمايدۇ).

مىقدارى: 3 - 5 مىسقال.

چياڭخو (ئۇرمان داڭگۇيى)

羌活 Qiang huo（新疆羌活）

باشقا ئاتىلىشى: كامپا.

(كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، داڭگۇي ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 80 - 180 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى تىك تۈۋرۈكسىمان، رەڭگى قارامتۇل قوڭۇر، قورۇقلىرى بار. غولى تىك ئۆسكەن، ئوتتۇرىسى كاۋاك. (3) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسكەن. سىپى ئۇزۇن، تۈۋىدىكى يوپۇرمىقىنىڭ غىلاۋى چوڭ ئايغان، سىلىق، تۈكسىز بولۇپ، غولىنى ئوراپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقى چوڭ، 2 - 3 قايتىلانغان، تاق سانلىق پەيسىمان مۈرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرماقچىسى سوقۇچاق، تۇخۇمسىمان ياكى كەڭ تېمىنەسىمان، گىرۋىكى دۆگىلەك ھەرە چىشسىمان ياكى شالاڭ ھەرە چىشسىمان چوڭقۇر يېرىلغان بولۇپ، ئۇچى تەرىپى تەدرىجى ئۇچلانغان بولىدۇ. (4) گۈل رېتى مۈرەككەپ كۈنلۈكسىمان بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ. ئومۇم گۈل سىپى سىلىق تۈكسىز، گۈلى ئاق ياكى سۇس سېرىق رەڭلىك بولىدۇ. مېۋىسى قوش ئاسما ھالەتتە بولۇپ، شەكلى تۇخۇمسىمان، ياپىلاق، قاناتلىق، رەڭگى خومىرەڭ (150 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ ئېتەكلىرىدىكى ئورمانلىق، چاتقاللىقلار ۋە نەم مۇنبەت تاغ دەريا ۋادىلىرىدا ئۆسىدۇ. ئىلى، سانجى رايونلىرىدىن كوپ تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئە-

تىياز، كۆز پەسىللىرى كولىۋېلىپ، لايىلىرىنى تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تولۇق نەمدەپ، نىپىز كېسىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىغراق ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. تەرلىتىپ يەل ھەيدەيدۇ، ھوللۇقنى چىقىرىپ ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوغاق شامالدىن بولغان زۇكام (باش ئاغرىپ تەر چىقماسلىق، بوغۇم سىقىراپ ئاغرىشلار) دا: چياڭخو 2 مىسقال، كەۋرەك 3 مىسقال، بەيجۇ 3 مىسقال، جىڭجيې 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: چياڭخو 4 سەر، تەسۋي قوناق 4 سەر، چوڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا 5 سەر، كەتىرا 3 سەر، داڭگۇي 3 سەر، ئۈژمە شېخى 3 سەر، ھەممىنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، بىر قېتىمدا 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. (3) ئولتۇرغۇچ نېرۋ ئاغرىشتا: چياڭخو 3 مىسقال، كەڭ يوپۇرماقلىق جىنتىيانا 3 مىسقال، تاغدىنى 3 مىسقال، قىزىل چۇغلۇق 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 0.8 — 2 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: مەنپىلىكى زەئىپلىشىپ ئىچ بەدەننىڭ ئىسسىقى ئاشقان ۋە تاش بەدەندە كېسەللىك ئىپادىسى بولمىغانلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئىزاھات: (1) رايونىمىزدا ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان چياڭخو بىلەن دۇخو ئىككىسىلا داڭگۇي ئۇرۇغدىشىدىكى ئوسۇملۇك بولۇپ، شەكىل جەھەتتىن ئوخشايدۇ. ئاساسىي پەرقى: دۇخونىڭ يوپۇرماق غىلاۋى كېڭىيىپ چوڭايغان بولۇپ، يوپۇرماق غىلاۋى بىلەن ئومۇم گۈل سېپىمنى يۇمشاق ئىسقا تۈكچە

دۇخو (قىسقا غوللۇق داڭگۇي)

独活 Du huo (短茎独活)

(كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، داڭگۇي ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۇسۇملۇك، ئېگىزلىكى 80 - 100 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى توم، ئۇزۇن، تاشقى پوستى خومرەڭ، پۇراقلىق، غولى تىك ئۇسكەن، ئوتتۇرىسى كاۋاك. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۇسكەن، 2 - 3 قايتىلانغان، پەيسىمان يىرىلغان، ھەر بىر يىرىقچىلىرى سوقۇچاق ياكى ئۇزۇن يۇمۇلاق شەكىلدە، گىرۋىكى ھەرە چىشسىمان، يوپۇرماق ساپىغىنىڭ تۈۋى كېڭەيگەن بولۇپ، يوپۇرماق غىلاۋىنى ھاسىل قىلىپ، ئۇششاق تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان. (4) گۈل رېتى مۇرەككەپ كۈنلۈكسىمان، ئۇچىدا ئۇسكەن، ئومۇمى گۈل سىپىنى ئۇششاق تۈكچىلەر زىچ قاپلايدۇ. گۈلى كىچىك، ئاق، قوش ئاسما مېۋىسى ئۇزۇن ياپىلاق دۈگىلەك شەكىلدە بولۇپ كەڭرەك قاناتلىق كېلىدۇ (151 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى، تاغلىق رايونلارنىڭ دەريا ۋادىلىرىدىكى

لەر قاپلىغان. چياڭخونىڭ يوپۇرماق غىلاۋى چوڭ ئايغان، يوپۇرماق غىلاۋى بىلەن ئومۇم گۈل سېپى سىلىق تۈكسىز بولىدۇ.

(2) داڭگۇي ئۇرۇغدىشىدىكى ئۇسۇملۇكلەرنى قېرىندىشى ئولكىلەردە داڭگۇي، يەرلىك داڭگۇي، بەيجى، دۇخو قاتارلىقلاردا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رايونىمىزدا دۇخو قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىشتىن تاشقىرى، چياڭخو قاتارىدىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىۋاتىدۇ. بۇ بىر قەدەم ئىلگىرىلەپ تەتقىق قىلىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

سايە ۋە ئورمان ئارىلىرىدىكى نەم جايلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئىنەتىياز، كۈز پەسىللىرى كولىۋېلىپ پاكىز يۇيۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تولۇق نەمدەپ نىپىز كېسىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىغىراق ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. سوغاقنى تارقىتىدۇ، يەلنى، ھۆللۈكنى قايتۇرىدۇ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: دۇخو 3 مىسقال، ئۆژمە شېخى 5 مىسقال، قارىغاي پۇتىغى 3 مىسقال، ئۈچقات پېلىكى 1 سەر، چوڭ چىلان 10 دانە، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) بەل ئاغرىش (بەل گوش زەخمىلىنىش) تە دۇخو 2 مىسقال، بۇزۇن 5 مىسقال، قاقرا تۇمشۇق 4 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) سوغاق شامالدىن بولغان زۇكامدا، باش ئاغرىغاندىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 3 مىسقال.

قوشۇمچە: پۇراقلىق دۇخو 香独活 (تۈكلۈك داڭگۈي 毛当归)

بۇنىڭ قىسقا غوللۇق داڭگۈيدىن پەرقى: يوپۇرمىقى 2 - 3 قايتىلانغان پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق. كىچىك يوپۇرماقچىسى تۇخۇم شەكىللىك كېلىدۇ. گىرۋىكىدە دىخماق ھەرە چىشلىرى بولىدۇ. يۈزى ۋە ئارقا تەرىپىدىكى يوپۇرماق تومۇرىنىڭ ئۈستىدە قىسقا شالاڭ تۈكچىلىرى بولىدۇ. گۈل رېتى مۇرەككەپ كۈنلۈكسىمان بولۇپ، ئۇچىدا ياكى يان تەرىپىدە ئۆسىدۇ. كۈنلۈكسىمان گۈللىرىنىڭ سېپى 10 - 20 دانە، ھەر بىر كىچىك كۈنلۈكتە 16 - 30 گۈل بولىدۇ. قوش ئاسما شەكىلدىكى مېۋىسى ياپىلاق، سوقىچاق، ئارقا تەرىپىدىكى قىرى

يىپسىمان، تومپىيىپ چىققان بولۇپ، يان تەرىپىدە قانىتى بولىدۇ. تيانشاننىڭ تاغلىق رايونلىرىدا كوپ ئۇچرايدۇ. بۇمۇ دۇخو قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

چەيزە يىلتىزى

茄子根 Qiezi gen

چەيزە غولى (茄子秆)

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى (چەيزە يىلتىزى)، پۈتۈن غولى (چەيزە غولى) ئىشلىتىلىدۇ. قىرو چۈشكەندىن كېيىن، چەيزە يىلتىزى ۋە پۈتۈن غولىنى كولىۋېلىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. گۈلى ۋە قىرو چۈشكەندىن كېيىنكى چەيزىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئتى: تەمى تاتلىق، تەبىئتى موتىدىل، زەھەرسىز. يەل ۋە سوغاقنى تارقىتىپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: چەيزە يىلتىزى 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى چەيزە يىلتىزىدىن 6 سەر ئېلىپ بىر جىڭ ئاق ھاراققا 3 كۈن چىلاپ، بىر قېتىمدا يېرىم سەردىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. (2) يىرىڭ ئىششىق يارىسىدا: چەيزە غولىدىن يېرىم جىڭ ئېلىپ، قاينىتىپ ئاغرىق ئورۇننى ھورلىتىپ يۇيۇلىدۇ. (3) بالىلاردىكى ئاق سولە (سۈت قېتى) دا: قىرو چۈشكەندىن كېيىنكى چەيزىنى ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. (4) بەدەن تەمرەتكىسى، سان تەمرەتكىسىدە: ھول چەيزە گۈلىدىن مۇۋا-

پەق مىقداردا ئىشلىتىپ، ئېزىپ شىلىمدەك قىلىپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مىقدارى: يىلتىزى 3 - 5 مىسقال.

كەپە

老鼠瓜 lao shu gua

باشقا ئاتىلىشى: كەبىر

(كەپە ئائىلىسى، كەپە ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) يەردە يېتىپ، پىلەكسىمان ئۆسىدىغان يېرىم چاتقال. (2) يىلتىزى توم، پوستى قېلىن، ئاق سېرىق رەڭلىك. غولى توپلىشىپ يەرگە يېتىپ، پىلەكسىمان ئۆسىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، قېلىن، يۈزى سىلىق، سەل ئويمان، شەكلى يۇمۇلاق، يوپۇرماق ساپىقىنىڭ تۈۋىدە ئىككى تال قاتتىق ئىلمەك تىكەن بولىدۇ. (4) گۈلى چوڭ، قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ. رەڭگى ئاق، مېۋىسى تۇخۇم شەكىللىك كېلىدۇ، يېرىلغاندىن كېيىن ئىچكى پەردىسى فاندەك قىزىل رەڭدە بولىدۇ. ئۇرۇقى توق خۇمىرەڭ بولۇپ، تۆرۈپىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، ئۇرۇقىنىڭ تەمى ئاچچىق بولىدۇ (152 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: قۇرغاق - قۇملۇق ۋە شېغىللىق پەس تاغ باغرىلىرىدا، قۇمساڭغۇ يەرلەردە ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىز پوستى، يوپۇرمىقى، مېۋىسى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە مېۋىسى پىشقاندا مېۋىسى، يو-

پۇرمىغى ئېلىنىدۇ. يىلتىزىنى كولىۋېلىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ ھۆل بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق قىرىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل. يەلنى، سوغاقنى، ھوللۇقنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈتكۈر، سوزۇلما رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: ھۆل كەپە يىلتىز پوستىدىن 4 فۇڭ، مۇسىدىن 1 فۇڭ ياكى ھۆل كەپە يوپۇرمىغىدىن 4 فۇڭ، مۇسىدىن 1 فۇڭ ئېلىپ، ھەممىسىنى ئېزىپ شىلىمدەك ھالغا كەلتۈرۈپ (ئەگەر ئازراق قۇرۇپ شىلىم ھالغا كەلمىسە، مۇۋاپىق ھالدا ئىسسىتىلغان ئاق ھاراق قۇيۇلىدۇ) داكا بىلەن كېسەل ئورۇنغا تېڭىپ 15 - 30 مىنۇتتىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم تېڭىلىدۇ، 5 كۈن بىر داۋالاش مۇددىتى قىلىنىدۇ.

مىقتارى: مۇۋاپىق مىقتاردا سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ.

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

ياۋا كوك پۇرچاق (كەڭ تارالغان ياۋا كوك پۇرچاق)

广布野豌豆 guangbu yewandou

باشقا ئاتىلىشى: خەشەك نوخۇت، توخا پۇرچاق.

(پۇرچاق ئائىلىسى، ياۋا كوك پۇرچاق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق يېيىلىپ ئوسىدىغان، سامان غوللۇق ئوسۇملۇك. ئېگىزلىكى 50 — 100 سانتىمېتىر. (2) غولى يېيىلىپ ئوسىدۇ. كوپ شاخلىق، شاخلىرى قىرلىق كېلىدۇ. (3) يوپۇرمىغى پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرماقلىرى 7 — 8 جۇپ بولۇپ نۆۋەتلىشىپ ئوسىدۇ، يىپسىمان سوقۇچاق شەكىلدە بولىدۇ، ئىككى تەرىپىنى يۇمشاق تۈكچىلەر قاپلىغان، يوپۇرماق ئوقىنىڭ ئۈچى نەرىپىدە كوپ شاخلىق يىپچىسى (ساقىلى) بولىدۇ. (4) ئومۇم گۈل رېتى قولتۇغىدىن ئوسىدۇ، گۈلى كوپ، شەكلى كېپىنەكسىمان، كوك سوسىن رەڭلىك بولىدۇ (153 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: تاغلىق يەرلەر، تاغلىق رايونلارنىڭ دەريا ۋادىلىرىدىكى نەم چىمەنلىكلەردە، چاتقاللىق، ئورمانلىق ئاردىسىدىكى چىمەنلىكلەردە ئوسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئوسۇملۇكى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە يۇلۇۋېلىپ، توغراپ ھول بويىچە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ھوللۇقنى قايتۇرىدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىشى: (1) ئوتكۇر، سوزۇلما رىماتىزىملىق بوغۇم

ياللۇغى، بوغۇم ئىششىپ ئاغرىشلاردا: ياۋا كوك پۇرچاق 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ياۋا كوك پۇرچاقتىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئاغرىق ئورۇن ھورلىتىپ يۇ-يۇلىدۇ. (2) ئۇرۇلۇپ، يىقىلىپ يارىلىنىش، ئاغرىق ئورۇن ئىششىپ ئاغرىشتا: ياۋا كوك پۇرچاق 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ياكى ھول ئوتنى ئېلىپ، ئېزىپ ئاغرىق ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. (3) ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ھول تەمرەتكىسىدە: ياۋا كوك پۇرچاق، ئەمەن يوپۇرمىغى ۋە كەۋرەكلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى ياۋا كوك پۇرچاقتىن 3 مىسقال ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئاغرىق ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال.

قوشۇمچە: رايونىمىزدا ياۋا كوك پۇرچاق قاتارىدا ئىش-لىتىلىدىغان ئوسۇملۇكلەرنىڭ ئىچىدە، مۇشۇ ئورۇغداشتىكى كوپ خىل ئوسۇملۇكلەردىن تاشقىرى، تاغ شۇمشا ئورۇغدىشىدىكى كوپ خىل ئوسۇملۇكلەرمۇ ياۋا كوك پۇرچاق ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن يايلاق شۇمشىسى 牧地香豌豆 بۇنىڭ ئاساسي ئالاھىدىلىگى شۇكى قوشۇمچە يوپۇرمىغى ئوقياسىمان، كىچىك ياپراقلىرى 2 تال، شەكلى يىپسىمان سوقۇچاق شەكىلدە، گۈلى سېرىق رەڭلىك بولىدۇ.

تاغ لەيلىسى

雪莲 xüe lian

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، تاغ لەيلىسى گورۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىگى 15 — 50 سانتىمېتىر. غولىنىڭ تۆۋىدە نورغۇن قارامتۇل

www.uyghurkitap.com

خورمىرەڭ، يىپسىمان قالدۇق يوپۇرماق غىلاۋى بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ زىچ ئۆسىدۇ، شەكلى ئۇزۇن تەتۈر تېپىمنەسىمان، گىرۋىكى ھەرە چىشلىق كېلىدۇ. (3) باشسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسكەن، ئومۇم ئورىغۇچىسى تەرەققى قىلىپ، يوپۇرماققا ئايلانغان، كوپ قاتلاملىق پەردەسىمانسىراق بولىدۇ. رەڭگى ساغۇچ يېشىل، باشسىمان گۈلىنىڭ ھەممىسى نەيسىمان بولۇپ، خورمىرەڭ سوسىن، ئورۇق مىۋىسىدە، ئاق تاجا تۈكچىلىرى بولىدۇ (154 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: كوپىنچە دېڭىز يۈزىدىن 2600 - 4000 مېتىر ئېگىزلىكتىكى تاغلارنىڭ تاش يېرىقلىرىدا، قۇملۇق، شېغىللىق تاغ ئېدىرلىقلىرىدا ئۆسىدۇ. ئاساسەن تيانشان، كوئېنلۇن تاغلىرىنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. 7 - ئايدا گۈلى ئېچىلغان مەزگىلدە ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى سەل قېرىق، تەبىئىتى ئىسسىق، زەھەرلىك؛ ھېيزنى راۋان قىلىپ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، پەي ۋە سۆڭەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، بالىياتقۇنىڭ قىسقىرىشىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغى، ئاياللارنىڭ دوۋسۇنى مۇزلاپ ئاغرىش، ھېيز توختاپ قېلىش، بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىكتە: تاغ لەيلىسىدىن 5 مىسقال، ئاق ھاراق ياكى سېرىق ھاراقتىن 100 مىللىمېتىر ئېلىپ، 7 كۈن چىلاپ، ھەر قېتىم 10 مىللىمېتىردىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. (2) قىزىل ئېشىغا تەپسىمەسلىك. ئۆپكىگە سوغاق تېگىشتىن بولغان يوتەل، ئەرلىك جىنسى ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 2 — 5 فۇڭ.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىلمەيدۇ. مىقدارى ئېشىپ كەتسە قاتتىق تەرلىتىدۇ.

قاقەرا تۇمشۇق (ئوتلاق قاقىرا تۇمشۇغى)

老鹳草 laogancao (草地老鹳草)

(قاقىرا تۇمشۇقلۇقلار ئائىلىسى، قاقىر تۇمشۇق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30 — 50 سانتىمېتىر. (2) تۈۋىدىن شاخلايدۇ، ياتما ياكى يانتۇ ئۆسىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرمىغىنىڭ سېپى ئۇزۇن، چوڭقۇر يېرىلغان، يېرىقچە ياپراقلىرى پەيسىمان يېرىلغان بولىدۇ. (4) گۈلى جۈپ - جۈپ بولۇپ، ئۇمۇمى گۈل سېپى ئۇستىدە ئۆسىدۇ. گۈل سېپىدا سېرىق بەزلىك تۈكچىلەر بار، گۈل تاجىسى 5 دانە بولۇپ، سۆس قىزىل ياكى ئاقۇش كېلىدۇ. مېۋىسى قاقىرا تۇمشۇقىغا ئوخشايدۇ. پىشقاندىن كېيىن دوغا شەكلىدە يېرىلىدۇ (155 - رەسىمگە قاراڭسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: نەم تاغ باغرىدا، دەريا ۋادىلىرىدىكى ئوتلاقلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن ئۆسۈملۈكى ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسلىدە يىغىۋېلىپ، تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، توغراپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى مەلھەم، قىيام قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغىراق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. يەلنى تارقىتىپ قاننى جانلاندۇرىدۇ، جىگلۈنى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىقلىقنى ياندۇرۇپ، ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: قاقىرا تۇمشۇقتىن 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) تولغاقتا، ئۈچەي ياللۇغىدا، ھېيىز رەتسىز كەلگەندە: قاقىرا تۇمشۇق 1 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ، قورساق ئاغ-

رىغانىدا: ياۋا زاغۇنىدىن 2 – 3 مىسقال قوشۇپ بېرىلىدۇ.
مىقدارى: 2 – 3 مىسقال.

سەپرا ئوت يىلتىز پوستى

(تار يوپۇرماقلىق سەپرا ئوتى)

白鲜皮 Baixianpi

باشقا ئاتىلىشى: كۆكگۈرتلۈق گىيا، توپىيىن

(سەپرا ئوت ئاتىلىسى، سەپرا ئوت گۇرۇغدىكى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 30 – 80 سانتىمېتىر. غولىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا قارامتۇل سۇس رەڭلىك بەز تۈكچىلىرى زىچ ئۆسىدۇ، يىلتىزى ئاق، پوستى قېلىن بولىدۇ. (2) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرمىغى تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرماقلىرى 9 تال، شەكلى سوقۇچاق بولۇپ، نېپىز ماي دانىچىلىرى بولىدۇ. (3) ئومۇمى گۈل رېتى ئۇچىدا بولۇپ، گۈلى سۇس ھىسرەڭ كېلىدۇ، غوزىسىمان مېۋىسى بەشكە بولۇنىپ، شاكىلى بىردىيانىغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇغى كىچىك شارسىمان، ئۇچى ئۇشلۇق، قارا پاقىراق كېلىدۇ (156 – رەسىمگە قارالسۇن).

ئەسكەرتىش: شىنجاڭدا قاقىرا تۇمشۇقنىڭ تۈرلىرى كوپ، شەكلى ئۆز ئارا ئوخشۇشىپ كېتىدۇ، ھەممىسى دورا قاتارىدا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۆسۈش ئورنى: چاتقاللىقلاردا، تاغ باغرىدىكى ئورمانلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىز پوستى ئىشلىتىلىدۇ، ياز ۋە كۈز پەسلىدە قېزىۋېلىنىدۇ. پوستىنى ئېلىپ، چاچما يىلتىزىنى ئېلىۋېتىپ، ياغىچىنى چىقىرىۋېتىپ، كېسىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. يەلنى تارقىتىپ ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قوتۇر ۋە تېرە قىچىشقاقلىقىدا: سەپرا ئوت يىلتىزىنىڭ پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سىرتتىن يۇيۇلىدۇ. (2) سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغان قاناشتا: سەپرا ئوت يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ بېسىلىدۇ. (3) رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى، ئىشەك يېمى قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5 — 3 مىسقال.

ئەسكەرتىش: بەزى جايلاردا پۇرچاق ئائىلىسىدىكى قارىغان يىلتىزىنىڭ پوستىنىمۇ سەپرا ئوت يىلتىزىنىڭ پوستى ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ (قارىغانغا قارالسۇن).

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

بۇغا تاپان (يومۇلاق يوپۇرماقلىق بۇغا تاپىنى)

鹿衔草 Lu xian cao (园叶鹿蹄草)

(بۇغا تاپانلىقلار ئائىلىسى، بۇغا تاپىنى گۇرۇغدىشى)

تونۇش: كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 10 - 25 سانتىمېتىر. (2) تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى توپلۇشۇپ ئۆسىدۇ. سېپى ئۇزۇن، شەكلى يومۇلاق، قاتتىق قېلىن بولىدۇ. (3) گۈل شېخى يالغۇز تىك ئۆسىدۇ. گۈلى ئاق بولۇپ، غولىنىڭ ئۈستىنكى قىسمىدا توپلۇشۇپ ئۆمۈمى گۈل رېتىنى ھاسىل قىلىدۇ. گۈل كاسىسى چوشۇپ كەتمەيدو، غوزا مېۋىسى شارسىمان كېلىدۇ (157 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ ئورمانلىرىنىڭ نەم ۋە سايە جايلىرىدا ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن ئۆسۈملىكى ئىشلىتىلىدۇ، 6 - 8 - ئايلاردا يىغىۋېلىنىدۇ، يۇيۇپ پاكىزلەپ، يوپۇرمىقى يومشىغانغا قەدەر ئاپتاپقا سېلىپ بىر جايغا يىغىپ قىزدۇرىلىدۇ. ئاندىن يەنە يېيىپ يوپۇرماقلىرى بېغىرەڭ تۈسكە كىرگىچە قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىئتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئتى موتىدىل، زەھەرسىز. پەي ۋە سۆڭەكلەرنى كۈچلاندۇرىدۇ، رېماتىزىمنى داۋالايدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغى، رېماتىزىمسىمان بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم ئاغرىش، بەل، پۇت ماغدىرسىزلىنىشلاردا: بۇغا تاپان 4 مىسقال، بەيجۇ 4 مىسقال ياۋا كەشمىر 3 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئۆپكە سىلىدىكى قان توكۈرۈشدە: بۇغا تاپان ۋە گۈل سامساقنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 مىس-

قال ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ھەسەل بىلەن ئىچىلىدۇ. (3) سوزۇلما تولغاقتا: بۇغا تاپان 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغان قاناشتا: بۇغا تاپاننى يەنچىپ سوقۇپ، يارىغا سېپىپ تېڭىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5—3 مىسقال.

تاۋۇزەك

野西瓜苗 Ye xi gua miao

باشقا ئاتىلىشى: پانۇس ئوت

(لەيلىگۈل ئاتىلىسى، تاۋۇزەك ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30—50 سانتىمېتىر. كۆپ شاخلايدۇ، ياتىپ ئۆسىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى ئۇزۇن، تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان، ئالقانسىمان تولۇق 3 كە يېرىلغان، كىچىك يېرىقچە ياپراقلىرى پەيسىمان چوڭقۇر ياكى تېيىز يېرىلغان بولۇپ، تاۋۇز يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. (3) گۈلى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ، ساپىقى ئۇزۇن، سۇس سېرىق رەڭلىك، تۈۋى سوسنرەڭلىك كېلىدۇ. گۈل كاسىسى چۇشۇپ كەتمەيدۇ، پەردىلەشكەن، قىرلىرى ۋە قويۇق ئاق تۈكلىرى بولىدۇ. پۈتۈن شەكلى خۇددى پانۇسقا ئوخشايدۇ. غوزا مېۋىسى پىشقاندا بەش پارچىغا يېرىلىدۇ، ئۇرۇقى قارا قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ (158 - رەسىمگە قاراڭ)

ئۆسۈش ئورنى: ئېتىز بويلىرى، سەيلىك قاتارلىق نەم ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ تۈزلەڭلىكلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن ئۆسۈملۈكى ئىشلىتىلىدۇ. يازدا ۋە كۈزدە قېزىۋېلىنىپ ھۆل بويىچە كېسىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى تاتلىق، تەبىتى سوغاق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، رېماتىزىمنى داۋالايدۇ، يوتەل توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆتكۈر رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: ھۆل تاۋۇزەك 2 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئىسسىق شامالدىن شامالداپ يوتەلگەندە: تاۋۇزەك 5 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) كويۈك يارىسىدا: تاۋۇزەكنى مۇۋاپىق مىقتاردا يۇمشاق سوقۇپ ماي بىلەن تەڭشەپ، يارىغا سۈرتۈلىدۇ.

مىقتارى: 0.5 — 1 سەر.

چاقچاق (كەندىر يوپۇرماقلىق چاقچاق)

荨麻 xun ma (麻叶荨麻)

(چاقچاق ئائىلىسى، چاقچاق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30 - 150 سانتىمېتىر. پۈتۈن تېنىدە چاقچاق تۈكلىرى بولۇپ، تېرىگە تەككەندە تېرە خۇددى چايان چاققاندەك كويۈپ ئاغرىيدۇ. (2) غولى تىك، توت قىرلىق بولىدۇ. (3) يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسكەن، ئۇزۇن سىپى بار، يوپۇرمىقى تولۇق ئۈچكە يېرىلغان ۋە ھەر بىر يېرىقچە ياپراقلىرى رەتسىز پەيسىمان يېرىلغان. (4) تاق جىنسلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، باشاقسىمان گۈل رېتى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ، گۈلى يېشىل رەڭدە، مېۋىسى ئۇرۇق مېۋە،

www.uyghurkitap.com

شەكلى تۇخۇمسىمان، ياپىلاق بولۇپ، رەڭگى كۆلرەڭ قوڭۇر كېلىدۇ (159 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ داللىرىدا، يول چېتىدە، يايلاق-لاردا، چىمەنلىكلەردە ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. يازدا ۋە كۈزدە ئورۇۋېلىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇ-لىدۇ. يىلتىزىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت: چاقىقانى ئورۇش ۋاقتىدا، چاقىقاق تۈكلىرى ياتقان تەرەپكە قارىتىپ تۇتۇلسا، چېقىۋېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ، ئەگەر چاقىقاق چېقىپ ئالسا، لويلىنى (مايلىق ئوتنى) سىقىپ سۈرسە ياكى ئاتىرى بىكاربونات ئېرىتمىسىنى سۈركىسە، ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق قېرىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، ئازراق زەھەرلىك؛ يەلنى ھەيدەيدۇ، تارتىشىشنى يېشىدۇ، قاننى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: چاقىقانى پۈتۈن ئوتى بويىچە ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئاغرىق ئورۇن يۇيۇلىدۇ. (2) يۇقۇرى قان بېسىمدىكى پۇت - قوللارنىڭ ئۇيۇشۇشىدا: چاقىقاق يىلتىزى 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) تۇغۇتتىن كېيىنكى تارتىشىپ قېلىشتا، باللاردىكى چوچۇشتە: چاقىقانىڭ يۇم-ران غول يوپۇرمىقىدىن ئازراق ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) زەھەرلىك ئىلان چاققاندا: ھول چاقىقاق يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئاغرىق ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. (5) يەل تاشمىسى (ئېشەك يەمى) نىڭ دەسلەپكى ۋاقتىدا: ھول چاقىقانىڭ پۈتۈن ئوت قىسمىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ سۈرتۈلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 3 مىسقال.

www.uyghurkitap.com

قوشۇمچە: كەڭ يوپۇرماقلىق چاققاق (宽叶荨麻)
شەكلى كەندىر يوپۇرماقلىق چاققاققا ئوخشايدۇ، بۇنىڭ كەندىر يوپۇر-
ماقلىق چاققاقتىن ئاساسىي پەرقى شۇكى، يوپۇرمىقى دۈگىلەك
تۇخۇمسىمان كېلىدۇ. بۇمۇ چاققاق قاتارىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

چىڭگىلىك (سىبىرىيە چىڭگىلىگى)

牛皮消 niu pi xiao (西伯利亚牛皮消)

(چىڭگىلىك ئائىلىسى، چىڭگىلىك ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق، يۆگىشىپ ئۆسىدىغان سامان
غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئۆسۈملۈك تېنىدە ئاق سۈت بولىدۇ. (2) يو-
پۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسكەن بولۇپ، ئوقيا ئۇچىغا ئوخشايدۇ، يوپۇرماق
يۈزى يېشىل، ئارقىسى سۇس يېشىل كېلىدۇ، ئۇزۇن سېپى بولىدۇ.
(3) ئوكىزە سىمان گۈل رېتى قولتۇغىدىن ئۆسكەن بولۇپ، رەڭگى
ئاقۇش جىگەر رەڭ كېلىدۇ، غۇنچە شەكىللىك مېۋىسى ئۇزۇن مۈڭ-
گۈزگە ئوخشايدۇ، پىشقاندىن كېيىن ئۇزۇنىسىغا يېرىلىدۇ، ئۇرۇغى
خورما رەڭلىك، ياپىلاق، ئۇچىدا نۇرغۇن ئاق ئۇزۇن تۈكلىرى
بولىدۇ (160 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تۈزلەڭلىكلەردە، تاغ باغىرلىرىدا، چات-
قاللىقلارنىڭ ئارىسىدا ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ.
يازدا ۋە كۈزدە ئورۇۋېلىپ، پاكىز يۇغاندىن كېيىن ئاپتاپتا
قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىتى: تەمى قىرىغراق تاتلىق، تەبىتى ئىسسىققا ما-
يىلراق، زەھەرسىز. ھوللۇكنى تارقىتىپ، سۈيۈقلۇقنى راۋان قىلىدۇ،
يەلنى ھايداپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بو-رەك ياللۇغىدا، سۇلۇق ئىششىقتا؛ (2) ئاشقازان 12 بارماق ئۈ-چەي يارىسى ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىدا؛ (3) ئاق خۇن كوپىيىشتە؛ (4) رېماتىزىملىق ئاغرىش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 3 - 5 مىسقال.

قارىغاي (سىبىرىيە قارىغىيى)

松 song (西伯利亚松)

قارىغاي پۇتىغى (**松花粉**)، قارىغاي چېكى (**松节**)،
قارىغاي يوپۇرمىغى (**松针**)، قارىغاي مېۋىسى (**松塔**)،
(قارىغاي ئائىلىسى، قارىغاي ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) ئىگىز ئۆسىدىغان، ھەمىشە يېشىل تۇرىدىغان دەرەخ. (2) يوپۇرمىغى يىڭنە شەكلىدە، 5 تېلى بىر توپ بولۇپ ئۆسىدۇ، ئۇزۇنلۇغى 6 - 13 سانتىمېتىر كېلىدۇ. (3) ئاتىلىق شارچە مېۋىسى دۈگىلەك كونۇسسىمان، ئانىلىق شارچە مېۋىسى قىسقا، دۈگىلەك تۇخۇمسىمان بولۇپ 6 - 13 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، كەڭلىگى 5 - 7 سانتىمېتىر كېلىدۇ (161 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: ئالتاينىڭ تاغ رايونلىرىدا ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن قارىغاي پۇتىغى، قارىغاي چېكى، قارىغاي يوپۇرمىغى، قارىغاي مېۋىسى ئىشلىتىلىدۇ. قارىغاي پۇتىغى: قارىغاينى كەسكەندە شاخلىغان يېرىنىڭ مايلىق بۇ-نىغىنى كېسىۋېلىپ، ئۇششاق يېرىپ، ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قارىغاي چېكى: گۈلى تولۇق ئېچىلغان ۋاقتىدا، ئاتىلىق گۈل باشىغىنى يىغىۋېلىپ، سالقىندا قۇرۇتۇپ، گۈل چېڭىنى چۈشۈرۈۋېلىپ،

www.uyghurkitap.com

ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇمشاق تالقىنى ئاجرىتىۋېلىنىدۇ. قارىغاي يوپۇرمىقى: توت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە يىغىۋېلىشقا بولىدۇ.

تەبىئىتى: قارىغاي پۇتىقى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ھوللۇقنى چىقىرىدۇ، قاننى نورماللاشتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. قارىغاي يوپۇرمىقى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. تېچلاندۇرىدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. قارىغاي چېچىكى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ئۆپكىنى يۇمشىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، قۇۋۋەت بېرىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ، ھوللۇقنى قۇرۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: قارىغاي پۇتىقى 3 مىسقال، چياڭخۇ 2 مىسقال، دۇخو 2 مىسقال، كەۋرەك 3 مىسقال، ئۈژمە شېخى 3 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى قارىغاي پۇتىقى 6 مىسقال، ئاق چەيزە يىلتىزى 6 مىسقال، ئۈژمە شېخى 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) باش ئايلىنىشتا ۋە يوتەلدە: قارىغاي چېچىكىدىن 3 مىسقال، سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (3) ئۆپكە سىلىدىكى يوتەلدە: قارىغاي چېچىكىدىن 1 سەرنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا تۇخۇمدىن 2نى چېقىپ تۇخۇم يېيىلىدۇ، سۈيى ئىچىلىدۇ. (4) نېرۋ ئاجىزلىقىدا: ۋىتامىن A، Cلارنىڭ يېتىشمەسلىكىدە، ئوزۇقلۇنۇشنىڭ ناچارلىقىدىن بولغان ئىششىقتا: ھۆل قارىغاي يوپۇرمىقىدىن 5 مىسقالىنى قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ. (5) ئۆپكە سىلىدە: ھۆل قارىغاي يوپۇرمىقى 1 سەر، گۈل ساماق 1 سەر، كۈنىگە بىر قېتىم قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى ھۆل قارىغاي يوپۇرمىقىدىن 5 مىسقال ئېلىپ ئۇنىڭغا سۇ قوشۇپ ئېزىپ، سۈيى ئىچىلىدۇ. (6) نامازشام قارغۇلىقىدا: قارىغاي يوپۇرمىقى (قانچە تۇم سېمىز بولسا شۇنچە ياخشى)نى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، ئۇنىڭغا تەڭمۇ-تەڭ سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا 30-60 مىللى-

لىتىردىن كۆنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. (7) يارىلىنىپ قان چىققاندا: قارىغاي چېكىنى سوقۇپ سىرتقا سېپىلىدۇ.

مىقدارى: قارىغاي پۇتىغى، قارىغاي يوپۇرمىغى 2 - 5 مىسقال، قارىغاي چېكى 1 - 3 مىسقال.

غول ئورايدىغان چىگگىلىك

合掌消 He zhang xiao

(چىگگىلىك ئائىلىسى، چىگگىلىك ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۇسۇملۈك، ئىگىزلىكى 40 - 80 سانتىمېتىر، كوپ شاخلىنىدۇ. يوپۇرمىغى ئۇدۇل ئۇسىدۇ، ساپسىز، شەكلى يېرىم دۇگىلەك ياكى يۇرەك شەكلىدە، تولۇق گىرۋەكلىك كېلىدۇ. (3) چەكلىك كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى قولتۇ - غىدىن ئۇسىدۇ، گۈلى كىچىك، سۇس سوسىن رەڭلىك، غۇنچە شەكىللىك مىۋىسى كونۇسقا ئوخشايدۇ (162 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: قۇم دوۋىلىرى، ئويمانلىقلار، ئېتىز يا - قىلىرىدا ئۇسىدۇ. خوتەن، يەركەن ئەتراپلىرىدىن كوپ چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۇچۇن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىيازدا كۆزدە كولىۋېلىپ، تازىلاپ، نەملەپ، يالپاغلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىغراق قېرىق، تەبىتى موتىدىل، زە - ھەرسىز. يەلنى ھەيدەيدۇ، زەھەرنى تارقىتىدۇ، يەللەرنى ماكغۇزىدۇ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: رېماتىزىملىق بەل ئاغرىشىدا: غول ئورايدى -

غان چىڭگىلىكتىن 1 سەر ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا تاتلىق ھاراقتىن مۇۋاپىق مىقتاردا قوشۇپ ئىچىلىدۇ. (2) چىقان چىقىپ قىزىرىپ ئىششىغان ۋاقىتدا: غول ئۇراپ دىغان چىڭگىلىكنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ھەسەل ياكى توخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا چاپلىدۇ. (3) ھول تەمرەتكىدە: غول ئورايدىغان چىڭگىلىكنى يۇمشاق سوقۇپ، زىغىر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان ئورۇنغا سۇرتۇلىدۇ. (4) ئۇتكۇر سېرىقلىق چۇشۇش تىپىدىكى جىگەر ياللۇغىدا، ئۇتكۇر ئاشقازان - ئۇچەي ياللۇغىدا، باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش، بۇرۇن قاناش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، يىقىلىپ زەخىملىنىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: 1—0.5 سەر.

غاز قانىتى ئوت (ئېدىر غاز قانات ئوتى)

马先蒿 Ma xian hao

(چۇقا ئائىلىسى، غاز قانىتى ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىگى 15 - 20 سانتىمېتىر. قۇرۇپ قالغان ۋاقتتا قارىيىپ كېتىدۇ. (2) يىلتىزسىمان غولى قىسقا ۋە توم، يىلتىزى كوپ ۋە گوشلۇك، شەكلى ئۇرچۇقسىمان بولىدۇ. غولى ئادەتتە گۈل سېپى رولىنى ئېجرىدۇ. (3) تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئوسكەن بولۇپ، سېپى ئۇزۇن، غولىدىن چىققان يوپۇرماقلىرى نوۋەتلىشىپ ئوسكەن، كىچىكرەك بولىدۇ، يوپۇرمىغى پەيسىمان تولۇق يېرىلغان ياكى چوڭقۇر يېرىلغان. (4) ئومۇمى گۈل رېتى ئۇچىدا ئوسىدۇ، گۈللىرى زىچ ئوسكەن بولۇپ، رەڭگى سېرىق، شەكلى كالپۇكسىمان،

غوزا مېۋىسى ئۇزۇنچاق تۇخۇم شەكلىدە، ئۇرۇغى كۈلرەڭ بولىدۇ (163 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغلاردىكى نەم چىمەنلىكلەردە ۋە ئورمانلىقلار ئارىسىدا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىنىڭ ھەممىسىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز ۋە كۈزدە كولىۋېلىنىپ، تازىلاپ، ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. ھۆل- لۈكنى ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىدا: غاز قانىتى ئوتىدىن 5 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سۈيدۈك يو- لىدىكى تاشتا، سۈيدۈك راۋان بولماسلىقتا: غاز قانىتى ئوتىدىن 4 سەرنى يۇمشاق سوقۇپ ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. (3) قىچىشقاق يارىلاردا: غاز قانىتى ئوتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ.

مىقدارى: 2 - 3 مىسقال.

ئەسكەرتىش رايونىمىزدا غاز قانىتى ئوتىنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ، سىرتقى كۆرۈنۈشى بىر - بىرىگە ئوخشاش، بۇلارنىڭ ئە - چىدىكى تۈگۈنەك يىلتىزلىقلىرىنىڭ ھەممىسىنى دورىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

6. يەلنى تەڭشىگۈچى دورىلار

(理气药)

يەلنى تەڭشىگۈچى دورىلار يەلنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلاردۇر، بۇ دورىلارنىڭ يەلنى ماڭدۇرۇپ ئاغرىقنى توختىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىپ جىگەرنى يايرىتىش، تۇگۈنلەرنى تارقىتىپ كۆكرەكنى ئېچىش، يەلنى بېسىپ قۇسۇشنى توختىتىش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرى بار. شۇڭا بۇ دورىلار جىگەردە يەل تۇرۇۋېلىپ، بىقىنى چىڭقىلىپ ئاغرىش، كېكىرىش، قۇسۇش ھەم ئۆپكىدە يەل تۇرۇۋېلىشتىن بولغان يوتەل، دەم سىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

قىزىلگۈل

玫瑰花 meiguihua

باشقا ئاتىلىشى: گۈلسۇرۇق

(گەتىرگۈل ئاگىلىسى، گازغان ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال. ئېگىزلىكى 1.5 – 2 مېتىر. (2) غولى تىك، كوپ شاخلىنىدۇ. شاخلىرىدا 3 قىرلىق ياپىلاق تىكەنلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسكەن، تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق. ئۇششاق يوپۇرماقلىرى

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

5 - 7 تال، سوقۇچاق، گىرۋەكلىرى ھەرە چىشسىمان بولىدۇ. قوشۇمچە يوپۇرمىغى 2 تال بولۇپ، بۇنىڭ تېگى يوپۇرماق سېپى بىلەن بىللە ئۆسىدۇ (4) گۈلى يالغۇز ياكى توپلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈل كاسىسى 5 تال، شەكلى تېمنەسىمان، گۈل تېگى چەينەكسىمان ياكى يۇمۇلاغراق، گۈلى بېغىرەڭ ياكى ئاق بولىدۇ.

ئۇسۇش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا غۇنچىسى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە گۈلى ئېچىلاي دېگەندە ئۈزۈۋېلىنىپ، سايىدا ياكى ئوتتا قاخلاپ قورۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىغراق تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. يەلنى تەكشەپ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، ھېيىزنى تەكشەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئاشقازان نېرۋ پاتالمىيتىنىڭ بۇزۇلۇشى، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىدا: قىزىلگۈل 2 مىسقال، تاغ دېنى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ھېيىز تەكشەلمىگەندە، ئاشقازان ئاغرىغاندا بېرىلىدۇ.

مىقتارى: 1 - 2 مىسقال.

ئاق تۇرۇپ ئۇرۇغى (ئۇرۇقلاتقان ئاق تۇرۇپ)

莱菔子 lai fu zi (地枯蒌)

باشقا ئاتىلىشى: ئاق لوبۇ ئۇرۇغى

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن كوكتاتچىلىقتىكى ئاق تۇرۇپ ئۇرۇغى، يوپۇرمىغى ۋە ئۇرۇغلىنىپ بولغاندىن كېيىنكى

www.uyghurkitap.com

يىلتىزى (ئۇرۇقلاتقان ئاق تۇرۇپ) ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇغى پىشقاندا يىغىۋېلىنىپ خام ياكى قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقلاتۇلغان ئاق تۇرۇپنى، ئۇرۇغى يىغىۋېلىنغاندىن كېيىن كولىۋېلىپ تازىلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يالپاق توغرىلىدۇ. يوپۇرمىغى تۇرۇپنى يىغىدىغان ۋاقىتدا قۇرۇشتىن ئىلگىرى ئۇششاق توغرىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئتى: ئۇرۇغىنىڭ تەمى ئاچچىغراق تاتلىق، تەبىئتى موتىدىل، زەھەرسىز. دىمى سىقىلىشنى بېسىپ، بەلغەم يۇمشىتىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئۇرۇقلاتقان ئاق تۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. تۇرۇپ يوپۇرمىغى تەرلىتىپ تولغاقنى توختىتىدۇ. تۇرۇپ تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەملىشىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، ئىسسىقنى ياندۇرۇپ زەھەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كاناي ياللۇغى، زىققىدا: ئاق تۇرۇپ ئۇرۇغى ۋە ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئوخشاش نىسبەتتە ئېلىپ قورۇپ يۇمشاق سوقۇپ ھەر قېتىم 5 فۇڭدىن 1 مىسقالغىچە كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. (2) گال ئاغرىشتا، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىشتا: ئاق تۇرۇپ يوپۇرمىغى 5 مىسقال، قوڭغۇراقگۈل 2 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشتا، قوساق كۆپۈشتە: قورۇلغان ئاق تۇرۇپ ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئارپا ئۈندۈرمىسى 3 مىسقال، قوماچ قىلىنغان ھەزىم ئېچىتقۇسى 4 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى دولانىدىن 3 مىسقال قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ئۆتكۈر جىجىلىك ئادى ئۈچەي تۇسۇلۇشتا، پالەچلىك ئۈچەي توسۇلۇشنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە: ئاق تۇرۇپ ئۇرۇغى 1 سەر، رەۋەن 5 مىسقال (بۇنى كېيىنرەك سېلىش كېرەك)، تازىلانغان شور 1 سەر (ئايرىم ئىچىلىدۇ)، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (ھامىلدارلارغا بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ). (5) ئىششىپ، يۈزى سارغىيىپ، قوساق كۆپۈپ، سۈيدۈك

ئازايغاندا: ئۇرۇقلاتقان ئاق تۇرۇپ 4 مسقال، تاۋۇز شوپىگى 5 مسقال، قورۇلغان ئاق چۈغلۇق 3 مسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (6) تولغاقتا، ئىچ سۈرۈشتە: هول تۇرۇپ يوپۇرمىغى 2 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (7) كومۇر ئىسى بىلەن زەهەرلەنگەندە: ئالدى بىلەن كېسەلنى هاۋالىق يەرگە يوتكەپ، ئاق تۇرۇپىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە قەن سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

مىقتارى: ئاق تۇرۇپ ئۇرۇغى 1.5—3 مسقال، ئۇرۇقلاتقان ئاق تۇرۇپ 2—5 مسقال، ئاق تۇرۇپ يوپۇرمىغى 0.3—1 سەر.

ياۋا ساماساق (قىسقا يىلتىزلىق ياۋا ساماساق)

薤白 Xie bai (小根蒜)

(پىياز ئائىلىسى، پىياز ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئوسۇملۈك، ئېگىزلىكى 50 — 70 سانتىمېتىر. يەر ئاستى تەگكىسمان غولىنىڭ شەكلى شارسىمان، رەڭگى ئاق، چاچما يىلتىزلىق. (2) تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرمىغى يىپ شەكلىدە، غولىدىن ئۆسكەن يوپۇرمىغى 2 — 3 تال بولىدۇ، تۈۋى غولىنى ئوراپ تۇرىدۇ. (3) گۈل شېخى توپ يوپۇرماقلار ئارىسىدىن كوتىرىلگەن بولۇپ، يەككە، تىك ئۆسىدۇ، كۆنلۈكسىمان گۈل رېتى شار شەكلىدە ئۇچىدا ئۆسىدۇ،

گۈللىرى كىچىك، زىچ ۋە كوپ بولىدۇ. يىغىرەك ياكى ئاچ سوسىن رەڭلىك (164 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: كۆنگەي تاغ باغرىلىرىدىكى ئوت - چوپلەر ئارىسىدا ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا تەڭگىسىمان غولى ئىشلىتىلىدۇ. ياز، كۈز پەسىللىرى كولىۋېلىپ تازىلاپ، كوتىكى ۋە ئۇچىنى ئېلىۋېتىپ تولۇق پىشقىچە سۇدا قاينىتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئىشلىتىدىغان ۋاقىتىدا سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى قىرىغراق ئاچچىق، تەبىتى ئىسسىقتا مايىل، زەھەرسىز. بەلنى تەڭشەيدۇ، كوكۇلنى يورۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) كوكرەك ئاغرىش، ئىچى تىتىلداش، يوتۇلۇشتە: ياۋا سامساق 3 مىسقال، ئاچچىق تاۋۇز 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) تولغاقتا: ياۋا سامساق، زىرىق ھەر قايسىسىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1.5 — 3 مىسقال.

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

قارا ئەندىز

土木香 Tu mu xiang

باشقا ئاتىلىشى: راسەن

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، قارا ئەندىز ئۆرۈغىدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۇسۇملۇك، ئىگىزلىكى 50 – 150 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى توم، شەكلى كونۇسسىمان ياكى رەتسىز تۇگۇنەكسىمان بولۇپ كوپ شاخلىنىدۇ، غولى تىك ۋە ئۈزۈنىسىغا قىرلىرى بولىدۇ. (3) تۈۋىدىن ئۇسكەن يوپۇرمىغى چوڭراق، شەكلى ئۇزۇن سوقۇچاق، سېپى بولىدۇ. غولىدىن چىققان يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۇسىدۇ، شەكلى تۇخۇمسىمان ياكى ئۈزۈن سوقۇچاق، ئۇچى ئۇشلۇق بولىدۇ، تۈۋىدە قۇلىغى بولۇپ غولىنى يېرىم ئوراپ تۇرىدۇ، گىرۋىكىدە رەتسىز ھەرە چىشلىرى بولىدۇ. (4) باشسىمان گۈل رېتى ئۇچىدىن ئۇسىدۇ ياكى قولتۇغىدىن ئۇسىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق، مېۋىسى ئۇرۇق مېۋە، تاجسىمان تۈكلىرى بولىدۇ (165 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۇسۇش ئورنى: كوپرەك دەريا بويىلىرى، ئېتىز - ئېرىق بويىلىرى، دەريا ۋادىلىرىدىكى نەم ئورۇنلاردا بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ. شىمالىي شىنجاڭدا كوپرەك.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. باھار، كۈز پەسىللىرىدە كولىۋېلىپ، كېرەكسىز غولىنى چىقىرىۋېتىپ، تازىلاپ نەملەپ يالپاقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىغراق قىرىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. تال ۋە ئاشقازانسى ياخشىلاپ، تۇرۇپ قالغان يەلنى تارقىتىدۇ. ئاغرىقنى توختىتىدۇ، ھامىلەنى ئاسرايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىدا، ئاشقازان ۋە قوساق كوپۇپ ئاغرىشتا: قارا ئەندىز 3 مىسقال، پىننە 3 مىسقال، تاغ دىنى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئاشقازان، ئۈچەي پائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدا، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشتا: قارا ئەندىز 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) قوۋۇرغا ئارىلىقلىرىدىكى نېرۋىلارنىڭ ئاغرىشى، كوكرەك تېمىنىڭ سۇرۇلۇپ يارىلىنىشىدا ياكى سانجىق تۇرۇپ قېلىشتا: قارا ئەندىز 3 سەر، تاغ دىنى 3 مىسقال، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىم 1 مىسقالدىن بىر كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 — 3 مىسقال.

ئىزمۇق (سېرىق گۈللۈك ئىزمۇق)

墓头回 Mu tou hui (黄花败酱)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق. سامان غوللۇق ئۇسۇملۇك، غولى تىك، ئېگىزلىكى 30 — 70 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى توم قارا، خورما رەڭدە بولۇپ، توغرىسىغا ياكى قىيپاچراق ئۆسىدۇ. ئالاھىدە سېسىق پۇرىقى بار. (3) تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى ئۇزۇن، تەتۈر نېمىنە شەكلىدە ياكى تۇخۇم

شەكلدە، پەيسىمان چوڭقۇر يېرىلغان، يېرىقچە ياپراقلىرى يەنە رەتسىز يېرىلغان. غولىدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۇسكەن، پەيسىمان يېرىلغان، يېرىقچە يوپۇرماقلىرى كىچىكىرەك بولىدۇ. (4) مۇرەككەپ ئوگزىسىمان گۇل رېتى ئۇچىدا ئۇسىدۇ. گۇلى كىچىك، رەڭگى سېرىق، ئۇرۇق مۇۋىسى سوقۇچاق كېلىدۇ، 3 قىرى بار، سىرتىدا پەردىلەشكەن قاناتسىمان ئورىغۇچىسى بولىدۇ (166 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۇسۇش ئورنى: كوپىنچە تاغ باغرىلىرىدا، چاتقاللىق - قۇرغاق سايلىقلاردا ئۇسىدۇ. ئىلى، بورتالا، ئاقسۇ قاتارلىق يەرلەردىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. كۇز پەسلىدە كولىۋېلىپ تازىلاپ، كېسىپ يالپاغلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. تۇرۇپ قالغان يەلنى ماڭغۇزىدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئاق خۇننى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئاغرىتىپ كەلگەن ھېيزدا: ئىزمۇق، تاغ دېنى، ھەر قايسىسىدىن 5 مىسقال، سېرىق ھاراق 1 سەر، يىمۇساۋ 1 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئاق خۇن قىزىرىپ كەلگەندە: ئىزمۇق 1 سەر، زاراڭزا چېچىكى 1 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 3 مىسقالدىن 1 سەرگىچە.

7. سوغاقنى ھەيدىگۈچى دورىلار

(祛寒药)

بۇ خىل دورىلار ئىسسىققا مايىل ۋە ئىسسىق دورىلار بولۇپ، ئىچ بەدەننى ئىسسىتىش، سوغاقنى تارقىتىش، ئاشقازاننى ئىسىتىش، ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. بۇ خىل دورىلار بەدەن ئىچكى قىسمىغا سوغاق تېگىشتىن كېلىپ چىققان، ئاشقازان قوساق مۇزلاپ ئاغرىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش ۋە پۇت-قول مۇزلاش، تومۇرى ئاجىزلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللاردا ئىشلىتىلىدۇ.

جۇۋىنە (ئايۇۋان مۇسى)

阿育魏实 Ayüweishi 粗子芹

باشقا ئاتىلىشى: نانخا، ئەجۋائىن

(كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، جۇۋىنە ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 0,5 – 1 مېتىر. (2) غولى تىك، كوپ شاخلىق، سىرتىدا تېيىز ، ئۇزۇنىغا كەتكەن ئېرىقچىلىرى بار. (3) يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. سېپى ئۇزۇن، تۆۋى غىلاپسىمان بولۇپ، غولىنى يېرىم ئوراپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقى 3 – 4 قايتىلانغان پەيسىمان يېرىلغان، يېرىقچە ياپراقلىرى يىپسىمان بولىدۇ. (4)

مۆرەككەپ كۆنلۈكسىمان گۈل رەتى ئۇچىدا ئۇسىدۇ، گۈلى كىچىك ئاق، مېۋىسى ئۇزۇن مېۋە بولۇپ، شەكلى ئۇزۇنچاق تۇخۇمسىمان، رەڭگى قارامتۇل سېرىق كېلىدۇ. قولدا ئەزگەندىن كېيىن، ئۆتكۈر پۇراق كېلىدۇ (1- 167 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: خوتەن، قەشقەر قاتارلىق رايونلاردا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ. پىشقاندىن كېيىن يىغىۋېلىپ، تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىغراق ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، سوغاقنى ھەيدەپ، ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ، يەلنى تەڭشەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: رايونىمىزنىڭ يېزا ۋە چارۋا رايونلىرىدا كۆپىنچە پالەچ، تارتىشىش، ئاشقازاننىڭ سوغىقى ئېشىپ كېتىش، قورساق ئاغرىش، ھەزىم قىلىش ناچارلىقى، دۇساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 2.5 مىسقال.

قوشۇمچە:

(1) ئارپا بېدىيان

(小茴香 Xiao huixiang)

باشقا ئاتىلىشى: رازىيانە

(كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، بېدىيان ئۇرۇغدىشى)

تارقىلىشى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ. پىشقاندىن كېيىن يىغىۋېلىپ، ئەخلەتلىرىنى تازىلاپ، خام ياكى تۇز بىلەن قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. يەلنى تەگشەپ، ئاغرىق توختىتىدۇ. سوغاقنى تارقىتىپ، ئىشتەينى ئاچىدۇ (2 - 167 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان سوغاقتىن ئاغرىشتا، ھەزىم قىلىش ناچارلىقىدا: ئارپا بەدىياندىن 2 سەر، خام زەنجىۋىلدىن 4 سەر ئېلىپ، سېرىق رەڭگە كەلگىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىم بىر مىسقالدىن مىتاڭ بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) سوغاقتىن بولغان چۇقـۇق (گىرىژ) دوۋسۇن بېشى ئاغرىشتا: ئارپا بەدىيان 1 مىسقال، داڭگۇي 3 مىسقال، قورۇلغان ئاق چۇغلۇق 3 مىسقال، تاغ دېنى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) سوغاقتىن بولغان چۇقـۇقتىكى قوساق ئاغرىشتا، ئۇرۇقدان سۇلۇق ئىششىغىدا، ئۇرۇقدان غىلاپ پەردىسىگە سۇ يىغىلىشتا: ئارپا بەدىيان 3 مىسقال، شۇمشا 3 مىسقال، بەيجۇ 3 مىسقال، دولانە 3 مىسقال، تەسۋى قوناق 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 3 مىسقال.

(2) ياۋا بەدىيان ، (ياۋا زىرە)

茳茴香 zang hui xiang

(كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، بەدىيان ئۇرۇغدىشى)

كوپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 60 - 80 سانتىمېتىر، ئوق يىلتىزى تومىراق، كونۇسسىمان بولىدۇ. غولى كوپ شاخلىق، تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى 2 - 3 قايتىلايدىغان پەيسىمان يېرىلغان، يېرىقچە ياپراقلىرى يىپچە شەكىللىك بولىدۇ. غولىدىن چىققان يوپۇرماقلىرى كىچىكرەك بولۇپ كەڭ، پەردىلەشكەن غول ئورايدىغان يوپۇرماق غىلاپى بولىدۇ. مۇرەككەپ كۈنلۈكسىمان گۈل رەتى بولۇپ، گۈلى ئاق ياكى سۇس بېغىرەڭ، مېۋىسى سوقۇچاق كېلىدۇ.

ئۇرۇغىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئارپا بەدىياننىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشايدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

(3) قارا كوز بېدىيان (莳萝 shiluo)

باشقا ئاتىلىشى: سېرىق چېچەك ، شىبىس

(كۆنلۈكسىمان گۈللەر ئائىلىسى، سېرىق چېچەك ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: بىر يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، غولى تىك، غولىنىڭ ئۇچى كوپ شاخلىق بولۇپ، خۇددى ئارپا بېدىيانغا ئوخشايدۇ. يوپۇرماقلىرى يىپسىمان، سېپى ئۇزۇن بولىدۇ. گۈل رېتى كۆنلۈكسىمان بولۇپ، غولىنىڭ ئۇچىغا جايلاشقان. ئۇرۇغى ئارپا بېدىيانىدىن كىچىكرەك، بىر ئاز ياپىلاق، ئۇزۇنچاق كېلىدۇ، ئوتكۇر پۇراقلىق بولىدۇ (3 - 167 رەسىمگە قارالسۇن).

چىقىش ئورنى: خوتەن، قەشقەر قاتارلىق ئورۇنلاردا تېرىپ ئوستۇرۇلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۇچۇن ئۇرۇغى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇغى پىشقاندا يىغىۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىغراق ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل. يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، تاماق سىڭدۇرىدۇ. زەھەرنى تارقىتىپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چىقىرىدۇ. ئاشقازان- تال خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. جۇۋىنە ئورنىدا ياكى ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

(4) زىرە (孜然 ziran)

(كۆنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، زىرە ئۇرۇغدىشى)

بۇ خوشبوي پۇراقلىق، ئارپا بېدىيانغا ئوخشايدىغان لېكىن ئۇنىڭدىن ئىنچىك ئىنچىكىرەك كەلگەن، بىر يىللىق، سامان غوللۇق زىرە ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇغى بولۇپ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ

ئۇستۇرۇلىدۇ. بولۇپمۇ، تۇرپان، پىچان قاتارلىق ئورۇنلاردىن كۆپ چىقىدۇ. زىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئارپا بېدىيانىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە مەلۇم دەرىجىدە ئوخشىسىمۇ لېكىن تەندە ئارپا بېدىيانىنىڭ ئەكسى تەرىپىگە تارقىلىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى تەنىنىڭ كۆكرەكتىن يۇقۇرىسىغا قاراپ تارقىلىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ (ئارپا بېدىيان ئاساسەن فۇساق قىسمىغا تارقىلىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ) (168 - رەسىمگە قارالسۇن).

جۇۋىنە ۋە ئارپا بېدىيان قاتارىدا ياكى ئۇنىڭغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

بۆۋانە (جۇڭغار بۆۋانىسى)

草乌 Cao wu (准噶尔乌头)

باشقا ئاتىلىشى: بېش

(ئېيىق تاپانلىقلار ئائىلىسى، بۆۋانە ئۇرۇقدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 70 - 100 سانتىمېتىر. (2) تۈگۈنەك يىلتىزى كونۇسسىمان، 2 - 7 گىچە كونۇسسىمان يىلتىزلىرى زەنجىر شەكلىدە جايلىشىدۇ، سىرتقى يوستى قارا قوڭۇر رەڭدە، كېسىلگەن يۈزى ئاق، غولى تىك ياكى كۆپ شاخلىق بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. تۆۋەندىكى يوپۇرماقلىرىنىڭ سېپى ئۇزۇن بولۇپ، يوپۇرمىقى ئالقانسىمان 5 كە يېرىلغان. يېرىقچە ياپراقلىرى رەتسىز تېيىز يېرىلى-

غان ياكى چوكقۇر يېرىلغان. (4) ئومۇمى گۈل رېتى ئۇچىدا ئۇسىدۇ، گۈلى كوكۇش سوسىن، پولات قالپاق شەكلىدە بولىدۇ (169 - رەسىمگە قارالسۇن)

ئۇسۇش ئورنى: دېڭىز يۈزىدىن 1000 — 1700 مېتىر ئېگىز بولغان تاغ باغرىدا ئۇسىدۇ، تيانشان، ئالتاي تاغلىرىدىن كوپرەك تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن تۈگمەنەك يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. خام بۇۋانە: كۈزدە كولاپ يىغىۋېلىپ، چاچما يىلتىزىدىن ئايرىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ، ئىشلەنگەن بوۋانە: 10 جىڭ بۇۋانىنى سۇغا چىلاپ، ھەركۈنى 1 - 2 قېتىم سۈيىنى يەڭگۈشلەپ، تېتىمى كورگەندە تىلنى قورۇيدىغان ئاچچىق تەمى تۈگىگەندە، ياكى ئازراق قورۇيدىغان ئاچچىق تەمى قالغاندا، سۇدىن چىقىرىۋېلىپ، چۈچۈكبۇيىدىن 8 سەر، قارا پۇرچاقتىن 1 جىڭ قوشۇپ قاينىتىپ، بۇۋانىنى قوشۇپ، بۇۋانە ئوتتۇرىسىدىكى ئاق رەڭ قالمىغاندا ئېلىپ، ئازراق سوۋۇتۇپ، يەنە ئىچى - تېشىنىڭ نەملىك دەرىجىسى ئوخشاش بولغىچە نەمدەپ كېسىپ يالپاق قىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىغراق ئاچچىق، تەبىئىتى جوك ئىسسىق، ئىنتايىن زەھەرلىك! يەلنى تارقىتىپ، سوغاقنى ھەيدەيدۇ. ھوللۇكنى چىقىرىپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) رېماتىزىملىق بوغۇم ئاغرىشتا: ئىشلەنگەن بۇۋانە 1 مىسقال، چاكاندا 2 مىسقال، قىزىل جوغلۇق 3 مىسقال، چۈچۈكبۇيا 2 مىسقال، كەتىرا 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يۇقۇرقى دورىلار ئەتىگەن ۋە ئاخشامغا بولۇپ ئىچىلىدۇ

ياكى خام بۇۋانە 2 فۇك، سازاك 5 مەسقال، چايان 2 مەسقال، چاڭخو 3 مەسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ئىچكى زەخىملىنىشتىن قاناش، يەئىلىپ يارىلىنىشلاردا: خام بۇۋانىدىن 2-1 فۇك ھاراق ياكى قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (3) چىش ئاغرىشلاردا: بۇغدايدەك چوڭلۇقتىكى بۇۋانە ئاغرىغان چىشقا بېسىلىدۇ، يۇتۇشقا بولمايدۇ.

مىقدارى: 2 - 3 فۇك، زەھەرلەنگەندە، كۆپ مىقداردا سوغاق سۇ ئىچىلىدۇ.

مەنئى قىلىنىشى: بەدەن ئاجىزلىق ئىسسىقلىق كېسەللەرگە ۋە ھامىلىدار ئاياللارغا بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. سوغۇكۆل، ئاچچىق تاۋۇزلار بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بولمايدۇ.

قوشۇمچە: رايونىمىزدا يەنە:

قارا قول بۇۋانىسى (多根乌头)

(Aconitum karakolicum)

ئالا تاۋ بۇۋانىسى (细叶乌头)

(Aconitum alatavicum)

يۇدۇلاق يوپۇرماقلىق بۇۋانە (圆叶乌头)

(Aconitum rotundifolium)

قاتارلىق تۇگىنەك يىلتىزلىق بۇۋانىلار سولۇپ، ھەممىسى بۇۋانە سۈپىتىدە دورىغا ئىشلىتىلىدۇ (170- رەسىمگە قارالسۇن).

ئەسكەرتىش: ① رايونىمىزدا يەنە بىر خىل سېرىق گۈللۈك بۆۋانە [黄花乌头] دولۇپ، يوپۇرماق يېرىقچىلىرى ئىنچىكە، تۈگۈنەك يىلتىزى كىچىك بولىدۇ، كوپىنچە تۈگۈنەك يىلتىزىنىڭ ئىككىسى بىرلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈلى سېرىق كېلىدۇ، بۇ ئىنتايىن زەھەرلىك!!

② بۆرۈن بېسىلغان ماتېرىياللاردا بۆۋانە نامۇۋاپىق ھالدا «پارپا» دېگەن نام بىلەن ئىشلىتىلىپ كېلىنگەن ئەمەلىيەتتە پارپا پاكى جەدۋار زەد-جۇدىل ئائىلىسىدىكى جەدۋار [山姜黄Rhizomazedoaria] دېگەن ئۆسۈم-لۈكنىڭ يىلتىز سىمان غولى بولۇپ بۇ خەنزۇچە ئېجو 莪术 دەپ ئاتىلىدۇ.

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

8. قاننى تەڭشىگۈچى دورىلار

(理血药)

قان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار قان تەڭشىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. بۇ دورىلار قان تولۇقلاش، قان توختۇتۇش، قاننى جانلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە (بۇلارنىڭ ئىچىدىكى قان سوۋۇتىدىغان، قان تولۇقلايدىغان دورىلار باشقا بابقا كىرگۈزۈلدى). قان توختاتقۇچى دورىلار قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، بۇرۇن قاناش، قان سىيىش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، بالىياتقۇدىن قان كېلىش، تاشقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن قاناش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. قاننى جانلاندۇرغۇچى دورىلار يىقىلىش - ئۇرۇلۇشلاردىن بولغان زەخىملىنىش، قان ئۇيۇپ ئىششىپ ئاغرىش، بىقىن ئاغرىش، ئاغرىتىپ ھەيز كورۇش، چاقا - جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

(1) قاننى جانلاندۇرغۇچى دورىلار

(活血药)

شاپتۇل مېغىزى

桃仁

شاپتۇل يوپۇرمىقى桃叶، شاپتۇل چېچىكى桃花، شاپتول يېلىمى桃胶

يىغىپ تەييارلاش: شاپتۇل پىشقاندىن كېيىن ئۈزۈۋېلىپ، مېغىزىنى شاكىلىدىن ئايرىپ، قايناۋاتقان سۇغا چىلاپ ئالغاندىن

كېيىن، قول بىلەن ئۇۋۇلاپ مېغىزىنىڭ پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

شاپتۇل چېچىكى، شاپتۇل يوپۇرمىقى، شاپتۇل يېلىمى قاتار- لىقلارمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: شاپتۇل مېغىزى: تەمى قىرىغراق تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. ئۇيۇغان قاننى تارقىتىپ، كوكۇرۇشنى يوقىتىپ، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ. شاپتۇل چېچىكى: تەمى قىرىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، سۈيدۈك ماڭغۇزىدۇ. شاپتۇل يوپۇرمىقى: تەمى قىرىسىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، ھاشارەتلەرنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھېيز كەلمەسلىكتە (ھېيز بىر نەچچە ئاي كەلمەي دوسۇن بېشى ئاغرىغاندا): داڭگۈي 3 مىسقال، قىزىل چۇغلۇق 3 مىسقال، چۇەن چۇڭ 2 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال، قايناتىپ ئىچىلىدۇ. (2) يىقىلىش- ئۇرۇلۇشتىن بولغان زەخىملىنىشتە: شاپتۇل مېغىزى 1 مىسقال، كەتمەن قوڭغۇزى 1 مىسقال، چۇەنچۇڭ 1 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، ھىكەن سېرىقى 1.5 مىسقال، قايناتىپ ئىچىلىدۇ. (3) بالىياتقۇ راكىدا: شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، پېيىزەك 3 مىسقال، قانسە 3 مىسقال، داڭگۈي 1 سەر، خام كەتىرا 1 سەر، رەۋەن 2 مىسقال، سىزىلغۇك 1.5 مىسقال، كوكيۇن 5 فۇڭ، قايناتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سۇتىسىمان سىيىشتە: شاپتۇل يېلىمىدىن 3 مىسقال ئېلىپ، ئازراق ئاق شېكەر قوشۇپ، قاچىغا سېلىپ، ۋاستىلىق قايناتىپ ئىچىلىدۇ. (5) قوساق سۈيىدە ۋە سۈيدۈك راۋان كەلمەسلىكتە: شاپتۇل چېچىكىدىن 1 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر كۈندە 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچە- لىدۇ. (6) باش پىشتلاپ كەتكەندە: شاپتۇل يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايناتىپ باش يۇيۇلىدۇ.

مىقدارى: شاپتۇل مېغىزى، شاپتۇل يوپۇرمىقى 1 — 3 مىسقال، شاپتۇل چېچىكى 1 — 2 مىسقال.

مەنئىي قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىچىش مەنئىي قىلىنىدۇ.

ئۇچار چاشقان مايىقى

五灵脂 Wu ling zhi (小鼯鼠)

باشقا ئاتىلىشى: قۇرالاي

تونۇش: بۇ، ئۇچار چاشقاننىڭ مايىقى. ئۇچار چاشقاننىڭ ئۇزۇنلۇقى 13 — 20 سانتىمېتىر، قۇيرۇقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 9 — 14 سانتىمېتىر كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئالدى پۇتى بىلەن ئارقا پۇتىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇچۇش پەردىسى بولۇپ ئۇچالايدۇ. بەدىنىدىكى يۇڭلىرى ئىنچىكە، يۇمشاق، رەڭگى كۈكۈش كۈلرەڭ كېلىدۇ. مايىقى ئۇرغۇنلىغان تەرەت دانىچىلىرىنىڭ قوشۇلۇپ قېتىشىشىدىن مونەك ھالەتكە كېلىدۇ، كېسىلگەن يۈزى قارامتۇل خورمارەڭدە بولىدۇ (171 — رەسىمگە قارالسۇن).

چىقىش ئورنى: تاغنىڭ ئورمانلىق بەلۋاغلىرىدىكى غارلاردا ۋە تاش يېرىقلىرىدا بولىدۇ، كۈندۈزى يوشۇرۇنۇپ، كېچىسى چىقىدۇ، قارىغاي ئۇرۇقى، دەرەخ يوپۇرماقلىرى ۋە يۇمران شاخلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ، ئالتاي تاغلىرىنىڭ تاغلىق رايونلىرىدا ناھايىتى كۆپ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا مايىقى ئىشلىتىلىدۇ. 8 — 11-ئايلاردا غار ۋە تاش يېرىقلىرىنىڭ چورىسىدىن ئىزدەپ يىغىپ تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، خام ياكى ئاچچىق سودا قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل،

زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، ئۇيۇپ قالغان قاننى ماكىغۇزىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) خۇن توختاپ، ھېيىز كەلمەي، دوسۇن بېشى ئاغرىغاندا: ئۇچار چاشقان مايىغى 4 مىسقال، يىمۇ ساۋ 5 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال، داڭگۇي 5 مىسقال، چۇەنچۇك 3 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ، 2 قېتىمغا بولۇپ، ئىلمان بويىچە ئىچىلىدۇ (خۇن كېلىپ قالسا دەرھال توختىتىلىدۇ، ھامىلدار ئاياللارغا ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ). (2) ئاغرىتىپ كەلگەن ھېيىزدا ياكى تۇغۇتتىن كېيىنكى قوساق ئاغرىشتا: ئۇچار چاشقان مايىغى 3 مىسقال، قورۇلغان ھىكەن سېرىقى 2 مىسقال، تاغ دېنى 2 مىسقال، ھەممىنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، سېرىق ھاراقنىڭ ئارقىسىدىن ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (3) ئاشقازان ئاغرىش، قوساق ئاغرىش، يىقىلىپ - ئۇرۇلۇپ تاشقى زەخىملىنىش ۋە چاقىلارنىڭ ئاغرىشلىرى قاتارلىق ئىچكى - تاشقى ئاغرىشلاردا: خام ھىكەن سېرىقى 1 سەر، ئۇچار چاشقان مايىغى 1 سەر، تاغ دېنى 5 مىسقال، ھەممىنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، چۇەنچۇكدىن 2 سەر، بەي جىژدىن 1 سەر، قاينىتىپ، بۇنىڭ قويۇق سۈيىنى ئالدىدىن تەييارلانغان تالقاننىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، كۇمۇلاچ قىلىپ، ھەر قېتىم 2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. (4) ھېيىز كېيىن سۇرۇلۇپ، قوساق ئاغرىشتا: مودەنگۈل يىلتىز پوستى 4 مىسقال، ئۇچار چاشقان مايىغى 3 مىسقال، قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1.5 – 3 مىسقال. ھامىلدار ئاياللارغا ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

مەنئى قىلىنىشى: رىن سىڭ بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

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

زاراڭزا چېچىكى (زاراڭزا)

红花 Hong hua

(مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، زاراڭزا ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30 - 100 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، كۆپ شاخلىنىدۇ، سىرتىنىڭ رەڭگى سۇس كۈلرەڭ، ئۈزۈنىغا كەتكەن ئېرىق - چىملىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى قاتتىمغىراق بولۇپ، نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرماق سېپى بولمايدۇ، يوپۇرماق گىرۋىكىدە شالاڭ ئۇتكۈر تىكەنلىرى بولىدۇ. (4) باشسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، ئومۇمى ئورىغۇچى ياپرىغى كۆپ قەۋەتلىك، گىرۋىكىدە ئۇتكۈر تىكەنلىرى بولىدۇ. گۈلى قىزىل، ئۇرۇق مېۋىسى ئاق، 3 بۇرجەكرەك تۇخۇم شەكلىدە بولىدۇ (172 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا نەيسىمان گۈلى ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى سېرىق رەڭدىن قىزىلغا ئۆزگەرگەندە، سەھەردە گۈل تاجلىرىنى يىغىۋېلىپ، سايىدا ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھەيز كەلمەسلىكتە: زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال، داڭگۈي 6 مىسقال، شاپتۇل

مېغىزى 3 مىسقال، لېپەكگۈل 5 مىسقال، قوشۇپ
يۇمشاق سوقۇپ ھەر قېتىم 3 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم
ئىچىلىدۇ. (2) ئاغرىتىپ كەلگەن ھېيىزدە: پېيىزەك
5 مىسقال، تاغ دېنى 3 مىسقال، جۈزنەك يوپۇرمىغى 7
مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ، قارامتۇل مونەك قان كوپ بولسا،
شاپتۇل مېغىزى ۋە زاراڭزا چېچىكىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 1.5
مىسقالدىن قوشۇپ قاينىتىپ، ھېيىز كېلىشتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.
(3) سۈت قايتۇرۇش ئۈچۈن: لېپەكگۈل 5 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى
2 مىسقال، قورۇلغان ھەزىم ئېچىتقۇسى 5 مىسقال، قورۇلغان ئارپا
ئۈندۈرمىسى 5 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) قىزىل بۆرۈندا:
زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال، قىزىل چۈغلۇق 3 مىسقال، شاپتۇل
مېغىزى 4 مىسقال، چۈەنچۈك 3 مىسقال، خام زەنجىۋىل
3 پارچە، چوڭ چىلان 3 دانە، سۆك پىياز 1 تال،
قاينىتىپ، سېرىق ھاراق بىلەن ئۇزاغراق مەزگىل ئىچىلىدۇ.
(5) زۇكامدىن كېيىنكى ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشتا: زاراڭزا
چېچىكى 5 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 5 مىسقال، ئاق
موم 1 سەر، توخۇ تۇخۇمى 2 دانە، ئالدى بىلەن
توخۇ تۇخۇمىنى پىشۇرۇپ، شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، تارشا بىلەن
ئېزىپ، ئاق مۇم بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ، ئاق موم ئېرىغاندىن
كېيىن، ئۈستىگە شاپتۇل مېغىزى بىلەن زاراڭزا چېچىكىنى سېلىپ
قاينىتىپ، ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن سۈزۈپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىلى
دۇ. تەخمىنەن 2 - 5 قېتىم ئىچكەندىن كېيىن، چوڭ تەرەتتىن قان
كېلىپ، ئارقىدىن تۇرۇپ قالغان قاننى قۇسىدۇ، بۇنىڭغا ئەگىشىپ
ئاۋازمۇ چىقىدۇ. (6) چوڭ سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ كېسەللىكىدە: قارىغاي

پۇتىغى 1.5 جىڭ، مومۇ 1 سەر، زاراڭزا چېچىكى 1.6 سەر، ئۇنىڭ ئۈستىگە 10 جىڭ سۇ قۇيۇپ، 5 جىڭ قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، 1 جىڭ ئاق ھاراق قوشۇپ، ھەر قېتىم 20 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 0.8 - 2 مىسقال.

مەنئىي قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىچىش مەنئىي قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاغىچە گۆشى

丝瓜络 Si gua luo

ئاغىچە پېلىكى 丝瓜藤 ئاغىچە يوپۇرمىقى 丝瓜叶

باشقا ئاتىلىشى: يۇغۇچ

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا گۆشى (ئاغىچە گۆشى)، پېلىكى (ئاغىچە پېلىكى) ۋە يوپۇرمىقى (ئاغىچە يوپۇرمىقى) ئىشلىتىلىدۇ. ئاغىچە گۆشى: پىشقاندىن كېيىن ئۈزۈپ، پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئىشلىتىدىغان ۋاقىتتا توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاغىچە پېلىكى: ئاغىچە ئۈزۈۋېلىنغاندىن كېيىن يىغىۋېلىپ، كەسلەپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ (يىلتىزىغا يېقىن قىسمىدىكى پېلەك ياخشىراق). ئاغىچە يوپۇرمىقى: ياز پەسلىدە ئۈزۈۋېلىنىپ، هۆل ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: ئاغىچە گۆشىنىڭ تەمى تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. ئىسسىقنى تازىلاپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، جىڭلونى ئېچىپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) كۆك يۆتەلدە: 1 سەر كۆمۈرلەنگەن ئاغىچە گۆشىنى يۇمشاق سوقۇپ، هەر قېتىم 2 پۇڭدىن بىر كۈندە 3 قېتىم هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. (2) سۈت كەلمىگەندە: ئاغىچە گۆشىنى ئۇرۇقى بىلەن بىللە قوشۇپ كۆمۈرلەندۈرۈپ ئېزىپ، يۇمشاق سوقۇپ، هەر قېتىم 2 مىسقالدىن سېرىق هاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. (3) بەل ئاغرىش، قايرىلىشتا: ئاغىچە پېلىكىنى ئېزىپ يۇمشاق سوقۇپ هەر قېتىم 2 مىسقالدىن كۈندە ئىككى قېتىم سېرىق هاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) قوۋۇرغا ئارىلىق نېر-

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

ۋىسىنىڭ ئاغرىشىدا: ئاچىچە گۆشى 4 مىسقال، ئاچچىق ئاۋۇر پوستى 1 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 2 - 3 مىسقال.

تاغ دېنى

延胡索　　yan hu suo

(كەپىۈن گۈل ئائىلىسى، تاغ دېنى ئۆرۈغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 10 - 20 سانتىمېتىر. تۈگۈنەك غولى شار شەكلىدە بولۇپ، ئىچى سېرىق رەڭدە، يەر ئۈستىدىكى غولى تىك، ئىنچىكە ۋە ئاجىز كېلىدۇ، ئازراق ئەت ماددىسى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، 2 - 3 قايتىلانغان پەيسىمان چوڭقۇر يېرىلغان بولىدۇ. ئومۇمى گۈل رېتى ئۈچىدا ئۆسىدۇ.رەڭگى بېغىرەڭ، شەكلى ئۈچۈۋاتقان قۇشقا ئوخشايدۇ. مېۋىسى غوزا شەكىللىك مۈككۈزسىمان كېلىدۇ (173 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: پەس تاغ، دەريا ۋادىلىرىدا، چاتقاللىق ئورمانلىقتا بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا تۈگۈنەك غولى ئىشلىتىلىدۇ. يازنىڭ دەسلىۋىدە غولىدىكى يوپۇرماقلىرى سارغايغاندا، كولىۋېلىپ، پاكىزلەپ، سۇدا 2 - 4 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، كوپىنچە بىلەن قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىتى: تەمى ئاچچىق قېرىنغراق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل،

زەھەرسىز. يەلنى ماگغۇزۇپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ. قاننى جانلاندۇرۇپ، توختاپ ئۇيۇغان قاننى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بەقەن ۋە ئاشقازان ئاغرىغاندا: تاغ دېنىنى ئاچچىقسۇدا قورۇپ، سوقۇپ، ھەر قېتىم 2 مىسقالدىن ھەر كۈنى 3 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) ئاغرىتىپ كەلگەن ھېيىزدە: تاغ دېنى 2 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، ئەمەن يوپۇرمىغى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) يىقىلىپ - ئۇرۇلۇپ يارىلانغاندا، قان ئۇيۇپ كوكۇرۇپ ئىششىپ ئاغرىغاندا: تاغ دېنى 2 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، قىزىل چۇغلۇق 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) جاراھەتلەر ئىششىپ ئاغرىغاندا، چۇقۇق (گىرىژا) نىڭ ئاغرىشىدا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: 1 - 3 مىسقال.

پىيزەك (قىرلىق پىيزەك)

荆三棱 jing san ling

باشقا ئاتىلىشى: تۇڭگۇز تېرىغى

(قىياقلار ئائىلىسى، پىيزەك ئورۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىگى تەخمىنەن 60 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزسىمان غولى توغرىسىغا ئوسىدۇ، غولىنىڭ تۇۋىدە شارسىمان تۇگۇنەك يىلتىزى بولىدۇ. غولى 3 قىرلىق، تىك، سىلىق بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئوسىدۇ، شەكلى يىپسىمان، يوپۇرماق غىلاپى ئۇزۇن بولۇپ، غولنى ئوراپ تۇرىدۇ. مۇرەككەپ باشاقسىمان گۇل رېتى ئۇچىدا ئوسىدۇ. كىچىك باشاقچىلىرىنىڭ سېپىنىڭ ئۇزۇنلۇغى

www.uyghurkitap.com

ئوخشاش بولمايدۇ. شەكلى سوقۇچاق ئومۇمى ئۇرۇقچى يوپۇرمىقى 3 تال بولۇپ، گۈل رەتىدىن ئۈزۈنراق بولىدۇ (1 – 174 رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: سازلىقلاردا، دەريا بويلىرىدىكى سۇ توختاپ قالغان يەرلەردە، ئوستەڭ بويلىرىدا بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا تۈگۈنەك غولى ئىشلىتىلىدۇ. باھار ۋە كۈز پەسىللىرىدە كولىۋېلىپ، چاچما يىلتىزلىرىنى ئېلىۋېتىپ سىرتقى پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئوز ۋاقتىدا كېسىپ يالپاقلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ياكى ئاچچىقسۇدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. قاننى ماڭغۇزۇپ خۇننى راۋان قىلىدۇ، ھەزىم قىلدۇرىدۇ، يەلنى تارقىتىپ ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) مەيدىگە تاماق تۇرۇۋېلىپ قوساق كۆپۈشتە: پىيمزەك ۋە ئاق تۇرۇپ ئۇرۇغىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) خۇن توختاپ ھېيز كەلمەي دووسۇن بېشى ئاغرىغاندا: پىيمزەك 2 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 1.5 مىسقال، خام ئەگرى سۇناي 4 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) سوزۇلما جىگەر ياللۇغى ياكى سورەلمە جىگەر ياللۇغىدا: پىيمزەك 3 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، قىزىل چوغلۇق 4 مىسقال، پەربۇن 3 مىسقال، ئارپا ئۈندۈرمىسى 5 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 – 3 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

قوشۇمچە: (1) **ياپىلاق غوللۇق پىيمزەك** 扁茎藨草

(قىياقلار ئائىلىسى، پىيمزەك ئۇرۇغدىشى) (2 – 174 – رەسىمگە قارالسۇن).

پىيىزەك بىلەن بىر ئۇرۇغداش ئۇسۇملۇك بولۇپ، شىنجاڭدا كەڭ تار-قالغان. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئادەتتە كىچىك باشىغى توپلە-شىپ، ئۇسىدۇ، خۇسۇسىيىتى پىيىزەكنىڭكىگە ئوخشايدۇ.

(2) قىرلىق پىندەك 黑三棱: (پىندەك ئائىلىسى، پىندەك ئۇرۇغدىشى) (175-رەسىمگە قارالسۇن). ئالاھىدىلىكى، غولى تۈۋرۈكسىمان بولۇپ، باشسىمان گۈل رېتى يۇمۇلاق كېلىدۇ، توم، قىسقا، تۈگۈنەك غولى بولۇپ، چاچما يىلتىزى ناھايىتى كوپ بولىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسى-يىتى پىيىزەكنىڭكىگە ئوخشايدۇ.

يىموساۋ (شىنجاڭ يىموساۋى)

益母草 Yi mo cao (新疆益母草)

充蔚子 يىموساۋ ئۇرۇغى

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، يىموساۋ ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سايىن غوللۇق ئۇسۇملۇك، ئېگىزلىكى 30 - 100 سانتىمېتىر. غولى تىك، 4 قىرلىق، (2) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۇسىدۇ. تۈۋەن قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى يۇمۇلاق توخۇمسىمان، گىرۋەكلىرىدە رەتسىز يېرىقچىلار بولىدۇ. يۇقۇرى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى شىناسىمان، 3 كە چوڭقۇر يېرىلغان، يېرىقچە يوپۇرماقلىرى تىمنە شەكلىدە بولىدۇ. (3) گۈلى كالپۇك شەكىللىك، رەڭگى سۇس سوسۇن قىزىل، يۇمشاق ئاق تۈكلۈك كېلىدۇ. گۈللىرى غولىنىڭ ئۈستىنكى قىسمىدىكى يوپۇرماق قولتۇغىغا توپلىشىپ ئۇسكەن ئايلانما گۈل رېتىنى ھاسىل قىلىدۇ. مېۋىسى كىچىك، قاتتىق مېۋە، شەكلى 3 قىرلىق، رەڭگى كۈلرەڭ قوڭۇر كېلىدۇ (176-رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: پەس تاغلىق يەرلەردىكى چاتقاللىقلاردا،

دەريا بويلىرىدىكى ئوتلاق قاتارلىق نەم ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى (يېمۇساۋ) ۋە ئۇرۇغى (يېمۇساۋ ئۇرۇغى) ئىشلىتىلىدۇ. يەر ئۈستى قىسمىنى ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە گۈلى تولۇق ئېچىلغان ۋاقىتتا ئورۇۋېلىپ، كەسلەپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇرۇغى كۈز پەسلىدە ئوبدان پىشقاندا يىغىۋېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: يېمۇساۋ: تەمى ئاچچىغراق قىرىق، تەبىئىتى ئازراق سوغاق، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، ھېيزنى تەڭشەيدۇ. تومۇرلارنى يوقىتىپ، يېڭى توقۇلمىلارنى ئۆستۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. يېمۇساۋ ئۇرۇغى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغاقراق، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، ھېيزنى تەڭشەيدۇ، جىگەرنى تازىلاپ كوزنى روشەن قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھېيز تەڭشەلمىگەندە: يېمۇساۋ 4 جىڭ، داڭگۇي 2 جىڭ، چۇەنچۇڭ 1 جىڭ، قۇستە 4 سەر، ھەممىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىكىلىنىگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 3—5 مىسقال كۇمۇلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 2 كۇمۇلاچ كۇنىگە ئىككى قېتىمدىن قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) يۇقۇرى قان بېسىمدا: يېمۇساۋ 1 سەر، قىزىل مۇۋىلىك شاقاقۇل 1 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) كوز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ياللۇغىدا ياكى كوز مۇگگۈز پەردىسىگە ئاق چۈشۈشتە: يېمۇساۋ ئۇرۇغى 4 مىسقال، جۈيخۇا گۈلى 3 مىسقال، خام ئەگرى سۇناي 3 مىسقال، تاجىگۈل ئۇرۇغى 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ئوتكۈر بورەك ياللۇغىدا (قان بېسىمى ئۆستۈنرەك بولغانلارغا): يېمۇساۋ 2—3 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى يېمۇساۋ 2 سەر، زىسۇ يوپۇرمىغى 2—3 مىسقال، ماگدار 3 مىسقال، قۇشقاچ تىلى 3 مىسقال، چىنىگۈل 3 مىسقال، ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى 3 — 5 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. قىزىتما

بولسا ئۈچقاتتىن 6 مىسقال قوشۇلىدۇ. (5) ھىمىز تەڭشەلمەسلىكتە، ئاغرىتىپ كەلگەن ھىمىزدا، تۇغۇتتىن كېيىن قان توختاپ قېلىپ قوساق ئاغرىشتا: يىموساۋ مەلھىمى (يىموساۋنى ئۇششاق توغراپ، بىر قانچە قېتىمغا بولۇپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن شامىسىنى ئېلىۋېتىپ ھەممە سۈيۈقلۇقنى قوشۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ قويۇلادۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ، بۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا ھەسەل قوشۇپ يەنە قاينىتىپ قويۇلدۇرۇلىدۇ) ھەر قېتىم 3 مىسقال، كۈندە ئىككى قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (6) بالىياتقۇنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈپ قېلىشىدا: پەربۇن 3 مىسقال، جىزچياۋ 5 مىسقال، يىموساۋ 5 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، خام كەنىرا 5 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: يىموساۋ 0.3 - 1 سەر، ئۇرۇغى 1 - 3 مىسقال.

ئەسكەرتىش: رايونىمىزدا يەنە ئىككى خىل يىموساۋ بار، بۇلارنىڭ شەكلى ئوخشىشىپ كېتىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

چۇەنچۇڭ

川芎 Chuan qiong

(كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، بالدىرغان ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. (2) يەر ئاستى تۈگۈنەك يىلتىزى رەتسىز كاللەكنى ھاسىل قىلىدۇ، مېزىلىك پۇرىقى بار. غولى تىك، يۇمىلاق تۈۋرۈكسىمان، ئىچى كاۋاك، بوغۇملىرى ئېنىق، بوغۇم ئارىلىقى چوڭايغان. (3) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسكەن، 2 - 3 قايتىلانغان تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق بولۇپ، شەكلى يۇمىلاق تېمىنەسىمان،

گىرۋىگىدە ئوخشاش بولمىغان چوڭقۇرلۇقتىكى يېرىقچىلىرى بولىدۇ. يوپيۇرماق سېپى غىلاپسىمان بولۇپ، غولىنى يوگەپ تۇرىدۇ. (4) مۇرەككەپ كۇنلۇكسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۇسىدۇ، گۈلى كىچىك، رەڭگى ئاق، مېۋىسى قوش ئاسماق مېۋە، شەكلى تۇخۇمسىمان بولىدۇ (177 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: قەلەمچە قىلىپ كۆپەيتىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. گۈچچۈك، غۇلجا قاتارلىق يەرلەردە تىكىپ ئۆستۈرۈلمەكتە.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزسىمان غولى ئىشلىتىلىدۇ. تىكىپ 2 يىلدىن كېيىن، كۈز پەسلىدە كولىۋېلىپ تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، چاچما يىلتىزىنى ئېلىۋېتىپ، نەمدەپ، يالپاقلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، تۇرۇپ قالغان قاننى ماڭغۇزىدۇ، جىگەرنى يايرىتىپ، كوكۇلنى ئاچىدۇ، سوغاق يەلنى تارقىتىپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىشىدا: چوەنچۇك 3 مىسقال، كەۋرەك 2 مىسقال، خام گەج 5 مىسقال، جۇيخۇا گۈلى 5 مىسقال، بالدىرغان 3 مىسقال، ئاق چۇغلۇق 3 مىسقال، بەيجىز 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا 2 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) چاچ چۈشۈشتە: چوەنچۇك 8 مىسقال، داڭگۈي 1 سەر، ئاق چۇغلۇق 1 سەر، تېيەنما 8 مىسقال، پىششىق ئەگىرى سۇساي 2 سەر، چياڭخو 8 مىسقال، كۆلى بىيىسى 8 مىسقال، سېرىق يوگەي 2 سەر، ھەممىسىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىكىلەنگەن ھەسەل بىلەن 3 مىسقاللىق كۇمۇلاچ ياساپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا بىر تالدىن يېيىلىدۇ. (3) سېرىقلىق بولمىغان جىگەر ياللۇغىدا (بىقىن ئاغرىش، قوساق كۆپۈش، ئىشتەي كېمىيىشتە): چوەنچۇك 2 مىسقال، داڭگۈي 5 مىسقال، تاغ دىنى 3 مىسقال،

ئاق چۈغلۈق 3 مىسقال، پەرىۇن 3 مىسقال، جىنتىيانا 2 مىسقال، خام ئارپا ئۈندۈرمىسى 5 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. قاندا گۆبىگەمې (G·P·T) يۇقۇرى بولغانلارغا: ئوسما يىلتىزى، ئۈچقات، ياز غازىگە نىڭ ھەر قايسىسىدىن 5 مىسقالدىن قوشۇلىدۇ. (4) تۇغۇتتىن كېيىنكى قوساق ئاغرىشىتا: چۈەنچۈڭ 2 مىسقال، داڭگۈي 2 مىسقال، زاراڭزا چېچەكى 1 مىسقال، جۈزنەك 2 مىسقال، پۇچۇلانغان زەنجەۋىل 5 فۇڭ، شاپتۇل مېغىزى 5 فۇڭ، يەموساۋ 3 مىسقال، كومۇرلەنگەن دولانە 2 مىسقال، ئىشلەنگەن چۇچۇكبۇيا 1 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. تېنى ئاجىز بولۇپ، بېشى قايىدىغانلارغا: جىڭجې ياشىغى 5 فۇڭ، قانتىپەر 3 مىسقال قوشۇپ بېرىلىدۇ. (5) تۇغۇت قىزىتمىسى (تۇغۇتتىن كېيىن يۇقۇملىنىپ، قىزىتىپ، قوساق ئاغرىش) تا: چۈەنچۈڭ 2 مىسقال، يەموساۋ 5 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، زاراڭزا چېچەكى 3 مىسقال، ئەگىلىك ئوت 3 مىسقال، ئۈچقات 1 سەر، ماكاپ 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 - 2 مىسقال.

كوكۇيۇن

虻虫 Mang chong

تونۇش: كۆرەك، ھەسەل ھەرىسىدىن سەل چوڭ، بېشى كەڭ، كوزى چوڭ، كوكرىكىدە 3 جۈپ پۇتى بار، دۈمبىسىدە 3 تال ئاق سىزىقى بار ھاشارەت. قوسىقى سەل ياپىلاق، 7 بوغۇملۇق، قانىتى سۈزۈك بولۇپ، ئۇچالايدۇ. كالا، ئات قېنىنى شوراپ ياشايدۇ (ئەركىكى قان شورىماي، ئوسۈملۈك شىرىلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىپ ياشايدۇ) (178 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: چارۋا مەيدانى، يايلاقتا بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە بار.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا چىشى كوكۇيۇن ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈزدە چىۋىن ئۆلتۈرگۈچ پالاق بىلەن بوش ئۇرۇپ ئۆلتۈرگەندىن كېيىن (قاتتىق ئۇرۇپ ئىچ قارنىنى چۇگۇۋەتمەسلىك كېرەك)، يىپقا ئۆتكۈزۈپ، تىزىق قىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئازراق قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىتى: تەمى قېرىق، تەبىتى سەل سوغاق، زەھەرلىك! تۈگۈنلەرنى يېشىپ، ئىششىقنى تارقىتىدۇ، ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يىقىلىپ ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىش، كوكۇرۇپ ئاغرىشتا: كوكۇيۇندىن 10 دانە، مودەن يىلتىز پوستىدىن 5 مىسقال ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىم 5 فۇڭدىن، كۈندە ئىككى قېتىم سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) قان تۇرۇپ قېلىپ، ھېيز كەلمەي، دوۋسۇن بېشى قاتتىقلىشىپ چىڭقىلغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: 0.5 — 1 مىسقال. تېنى ئاجىزلارغا ئېھتىياتلىق بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

سۈلۈك

水蛭 Shuizhi

باشقا ئاتىلىشى: زۈلۈك

چىقىش ئورنى: كۆللەردە، شال ئېتىزلىقلىرىدا، تۈزلەڭلىكتىكى چوڭ كۆللەردە بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا سۈلۈكنىڭ پۈتۈن تېنى ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسلىدە تۇتۇپ، تازىلاپ، قايناقسۇغا

www.uyghurkitap.com

بىسىپ ئۇلتۇرۇپ، قىزىق ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تۇغراپ تەييارلىنىدۇ ياكى قۇمنى قىزدۇرۇپ، سۆلۈكنى سېلىپ، ئازىراق ئۇرلەپ چىققىچە قىزىتىپ، قۇملىرىنى تاسقىۋېتىپ، سوۋۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىغراق تۇزلۇق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرلىك؛ قاننى ماڭغۇزۇپ، تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىپ، ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ. سۆيدۈك ھەيدەيدۇ (179 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئىشلىتىلىشى: (1) قان تۇرۇپ قېلىپ ھېيىز كەلمىگەندە، قوساقتا مونەك بولغاندا: سۆلۈك (قورۇلغان) 1 مىسقال، كوكۇيۇن (باش ۋە پۇتلىرى ئېلىپ تاشلانغان) 1 مىسقال، داڭگوي 3 مىسقال، پىشقان ئەگرى سۇناي 3 مىسقال، ئاق چوغلۇق 2 مىسقال، چۇەنچۇڭ 1.5 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يەنە بىر چوفاڭ: سۆلۈك 1 مىسقال، داڭگوي 3 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، پىيزەك 3 مىسقال، يەموساۋ 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى سۆلۈك (قورۇلغان) تىن 5 فۇڭ ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ ئىچىلىدۇ. (2) يىقىلىپ - ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىشتە، قان ئۇيۇپ ئىششىپ ئاغرىشتا: سۆلۈك، تازىلانغان شور، رەۋەنلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەخىملەنگەن جايغا سۈرتۈلىدۇ ياكى سۆلۈكتىن (ئوتتا قاقلانغان) 1 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. (3) سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغان قاناش (قىزىل قان تومۇرى قاناش) دا: سۆلۈك (ئوتتا قاقلاپ قورۇلغان)، ئۇشنە (ئوتتا قاقلانغان) نىڭ ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ يارىلانغان ئورۇن ئۈستىگە سېپىپ، بېسىپ تېڭىلىدۇ.

مىقدارى: 1 - 2 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

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

كەتمەن قوڭغۇز

土鳖虫 Tu bie chong

تونۇش: (1) بۇنىڭ چىشىسى ياپىلاغراق سوقۇچاق شەكىلدە، ئۇزۇنلۇغى 2 — 4 سانتىمېتىر كېلىدۇ، سىرتى پۇرىغى بولىدۇ. بېشى ئىنچىكە ۋە كىچىك، 6 پۇتى، 2 تال بۇرۇتى بار. (2) دۈمبىسىدىكى قېپى قارامتۇل بېغىرەڭ، ئۈستىدە سىزىقلىرى بولىدۇ، قوساق قىسمى ساغۇچ بىغىرەڭ كېلىدۇ. (3) ئۆمىلىشى ناھايىتى تېز، تېگىپ قويسىلا بالغاندىن ئۆلگەن بولۇپ يېتىۋالىدۇ. ئەركىكىنىڭ قانىتى بولۇپ، دورىغا ئىشلىتىلمەيدۇ (180 — رەسىمگە قاراڭ).

تارقىلىش ئورنى: ئەسكى تامنىڭ تۈۋى، ئوچاق تۈۋى، كېسەك يېرىقلىرى قاتارلىق نەم ئورۇنلاردا بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا چىشىسىنىڭ پۈتۈن تېنى ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسلىدە تۇتۇپ قايناقسۇ قۇيۇپ ئۆلتۈرۈپ، پۇتلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىتى: تەمى تۇزلۇق، تەبىتى سوغاق، ئازىراق زەھەرلىك؛ ئۇيۇغان قاننى تارقىتىپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، ھېيىز ماڭغۇزۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھېيىز كەلمىگەندە: كەتمەن قوڭغۇز 1 مىسقال، قىزىل چۇغلۇق 3 مىسقال، رەۋەن 3 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 4 مىسقال، قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. (2) يىقىلىپ - ئۇرۇلۇپ زەخىملەنگەندە: كەتمەن قوڭغۇز 1 مىسقال، رەۋەن 3 مىسقال،

داڭگۈي 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى يۇمشاق سوقۇپ سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتقا تېڭىلىدۇ ياكى كەتمەن قوڭغۇزدىن 1 سەر ئېلىپ، ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىم 1 مىسقالدىن سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 0.5 - 1 مىسقال.

مەنى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

قىزىل چۇغلۇق

赤芍 Chi sho (毛果芍药)

باشقا ئاتىلىشى: چىشنە

(ئېيىق تاپانلىقلار ئائىلىسى، چۇغلۇق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 50 - 80 سانتىمېتىر. (2) ئاساسىي غولى ئېنىق، يان غوللىرى سېمىز بولۇپ، تاياققا ئوخشايدۇ. قارا قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. غولى ئايرىم ياكى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، ئۈزۈنىسىغا كەتكەن سىزىقچىلىرى بار. تۆۋەن قىسمى كۆپىنچە بېغىرەڭ سىلىق، تۈكسىز كېلىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، سېپى ئۇزۇن، 2 قايتىلانغان 3 قۇلاقلىق مۇرەككەپ يوپۇرماق بولۇپ، كىچىك يوپۇرماقچىلىرى رەتسىز تېيىز چوڭقۇر ياكى تولۇق يېرىلغان. (4) گۈلى قىزىل، غۇنچە شەكىللىك مېۋىسى بار (181-رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ باغرىلىرىدىكى ئورمانلاردا، ئوت -

لاقلارنىڭ ئاپتاپ چۈشمەيدىغان نەم جايلىرىدا ئاساسەن ئالتاي، تيانشان تاغلىق رايونلىرىدا بولىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. باھاردا ۋە كۈزدە كولىۋېلىپ، تازىلاپ، چاچما يىلتىزلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تولۇق نەملەپ كېسىپ، يالپاق قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى چۈچۈك قېرىق، تەبىئىتى سەل سوغاق، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ. جىگەردىكى ئىسسىقنى تازىلاپ، ئاغرىق توختىتىدۇ. قىزىل چۈغلۈقنىڭ خۇسۇسىيىتى ئاق چۈغلۈقنىڭكىگە ئازراق ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن قىزىل چوغلۇقنىڭ قاننى جانلاندۇرۇش تەسىرى، ئاق چۈغلۈقنىڭ مەنپىلىكنى قورۇش تەسىرى كۈچلۈك.

ئىشلىتىلىشى: (1) ياتا پالەچتە، كوز - ئېغىز مايماق بولۇپ قېلىشتا: قىزىل چۈغلۈق 3 مىسقال، كەتىرا 5 مىسقالدىن 2 سەرگىچە، داڭگۈي 3 مىسقال، چۈەنچۈڭ 1.5 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال، سازاڭ 3 مىسقال، چايان 5 فۇڭ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) قان تۇرۇپ قېلىش خاراكتېرلىك جىگەر دائىرىسىنىڭ ئاغرىشىدا، قان تومۇردا ترومبو ھاسىل بولۇش، قان تومۇر قىسقىرىۋېلىش، قان تومۇر تارىيىشتا (مەسىلەن، كوك قان تومۇردا ترومبو ھاسىل بولۇش، تاجسىمان قىزىل قان تومۇرنىڭ قان يېتىشتۇرەلمەسلىكى، مىڭە قان تومۇرلىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە سىناپ كورۇلسە بولىدۇ):قىزىل چۈغلۈق 2 سەر، قارامۇق 6 مىسقال، داڭگۈي يىلتىزى 1 سەر، دولانە 2 سەر، شاپتۇل مېغىزى 6 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 1 سەر، يىموساۋ 1 سەر ئېلىپ، ھەممىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، چېكىلەنگەن ھەسەل بىلەن 3 مىسقاللىق كومۇلاچ ياساپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا بىر كومۇلاچتىن يېيىلىدۇ. (3) ئاغرىتىپ

كەلگەن ھېيىمزدا ۋە ھېيىمز تەگشەلمەسلىك (رەڭگى قارامتۇل، مۇنەك، مىقتارى ئاز بولغان) تە: قىزىل چۈغلۈق 3 مىسقال، ئارپا بېدىيان 3 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، چۈەنچۈڭ 2 مىسقال، ھىكەن سېرىغى 3 مىسقال، ئۇچار چاشقان مايىغى 3 مىسقال، ئەمەن يوپۇرمىغى 3 مىسقال، تاغ دېنى 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) ئاق خۇد-داقان ئارىلىشىپ كېلىش، قوساق ئاغرىشتا: قىزىل چوغلۇق 5 مىسقال، يىمۇساۋ 1 سەر، تاجىگۇل 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) ئوتكۇر سۇت بېزى ياللۇغىدا: قىزىل چۈغلۈق 3 سەر، چۈچۈكبۇيا 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1.5 - 3 مىسقال.

مەنى قىلىنىشى: مارال قۇلاق بىلەن قوشۇپ ئىشلە-تىشكە بولمايدۇ.

قوشۇمچە: شىنجاڭ قىزىل چوغلۇغى (新疆赤芍) (182-رەسىمگە قارالسۇن). قىزىل چۈغلۈققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالاھى-دىلىگى شۇكى، تۇگۈنەك يىلتىزى ئۇرچۇق شەكلىدە بولىدۇ. بۇمۇ قىزىل چۈغلۈق ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇزۇن

接骨木 Jie gu mu

(گۈچەقات ئائىلىسى، بۇزۇن ئۇرۇغىدىشى)

تۈنۈش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال، ئېگىزلىكى 2 مېتىر كېلىدۇ. (2) يوپۇرمىغى ئۇدۇل ئوسكەن تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرمىغى 5 تال، شەكلى

سوفۇچاق، گىرۋىگى ئۇتكۇر ھەرە چىشسىمان بولىدۇ. (3) كونۇس شەكلىدىكى چەكلىك كۇنلۇكسىمان گۇل رېتى بولۇپ، گۇلى ساغۇچ ياكى ئاقۇش يېشىل رەڭدە، شىرنىلىق مېۋىسى شارسىمان، توق قىزىل رەڭدە بولىدۇ (183 ـ رەسىمگە قارالسۇن).

ئۈسۈش ئورنى: تاغنىڭ ئورمان بەلۋىغىدىكى ۋادىلاردا ياكى تاغ باغرىدا بولىدۇ، ئاساسەن ئالتاي تاغلىرىنىڭ تاغلىق رايونلىرىدا ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزىنىڭ پوستى ۋە يۇمران شاخلىرى ئىشلىتىلىدۇ. باھاردا يىلتىزىنىڭ پوستى ئېلىنىدۇ. شاخلىرىنى يىلنىڭ ھەممە پەسلىدە يىغىشقا بولىدۇ. ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئۇششاق توغراپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىغراق تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. پەيىنى بوشىتىپ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، رېماتىزىمنى داۋالايدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يېقىلىپ ـ ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىشتە، رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا ئىشلىتىلىدۇ. (2) سۇنۇقتا: بۇزۇن 5 مىسقال، داڭگۇي 5 مىسقال، چۇەنچۇڭ 5 مىسقال، قىزىل مارال 5 مىسقال، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىم 2 مىسقالدىن ھاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

مىقدارى: 0.5 ـ 1 سەر.

يارماقگۈل (ئۇزۇن تۇمشۇقلۇق يارماقگۈل)

活血丹 Huoxuedan（长筒活血丹）

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، يارماقگۈل ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) بىر ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 5 — 20 سانتىمېتىر. (2) غولى ئىنچىكە ۋە ئۇزۇن، يۇمشاغراق، 4 قىرلىق بولۇپ، تىك ياكى قىيپاش ئۆسىدۇ. (3) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسكەن، يۇرەك ياكى بورەك شەكلىدە، گىرۋىكى يۇمىلاق چىشسىمان، غولىنىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى يوپۇرمىقىنىڭ ئىنچىكە ۋە ئۇزۇن سېپى بار. (4) گۈلى سۈسەن، كالپۇكسىمان، كۆپىنچە 2 - 3 تىن بولۇپ قولتۇغىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ.

ئۆسۈش ئورنى: ئورمان ئارىلىرى، تاغ - دەريا ۋادىلىرى، يايلاق قاتارلىق نەم جايلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن ئۆسۈملۈكى ئىشلىتىلىدۇ، گۈلى تولۇق ئېچىلغان ۋاقىتتا يىغىۋېلىنىپ، ھول ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ (184 - رەسىمگە قارالسۇن).

تەبىئىتى: تەمى تاتلىقراق ئاچچىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئىسسىقنى تازىلاپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يىقىلىپ- ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىشتە ۋە سۇنۇقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. (2) سۈيدۈك يولىدىكى تاش، بورەك ياللۇ-

غى، دوۋساق ياللۇغىدا ئىشلىتىلىدۇ. (3) باللاردىكى تۇتقاقلىقتا، تاماق ھەزىم قىلىش ناچارلىقىدا ئىشلىتىلىدۇ. (4) غەلۋىرەكتە، تىلىمدا، قۇلاق ئاستى بەز ئىششىقىدا: ھول ھالەتتە ئېزىپ، سىرتقا چاپلىنىدۇ.

مىقتارى: 0.3—1 سەر.

لىپەكگۈل

牛膝 Niuo xi

(قامچىگۈل ئائىلىسى، لىپەكگۈل ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۇسۇملۇك، ئېگىزلىكى 30—90 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزى ئىنچىكە، ئۇزۇن، توپىلىشىپ ئوسىدۇ، گوشلۇك، سىرتى توپا رەڭدە، غولى تىك، ساغۇچ قىزىل رەڭلىك سىزىقلىرى بولۇپ، بوغۇمى يوغىناپ كالىنىڭ لىپىگىگە ئوخشايدۇ. ھەر بىر بوغۇمىدا ئۇدۇل ئوسكەن شاخلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى ئۇدۇل ئوسكەن، شەكلى سوقۇچاق، تولۇق گىرۋەكلىك بولىدۇ. (4) باشاقسىمان گۈل رېتى قولتۇغىدىن ياكى ئۇچىدىن ئوسۇپ چىقىدۇ. گۈلى كىچىك، رەڭگى يېشىل، مېۋىسى سوقۇچاق، ئىچىدە بىر تال ئۇرۇغى بولىدۇ (185 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: ئۇرۇغىدىن كوپەيتىلىدۇ. گۈچۈك، ماناس، غۇلجا قاتارلىق يەرلەردە تېرىپ ئوستۇرۇلىدۇ.

يىغىش تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە كولىۋېلىپ، تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، كەسلەپ، خام ياكى ئازراق قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى چۈچۈمەلرەك قىرىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. ياسالمىسى جىگەر ۋە بۆرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، تىزغا ماغدۇر بېرىدۇ، خام ئىشلەتسە قاننى ماكغۇزۇپ، ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەل - پۇت ئاغرىشتا: لېپەكگۈل، بۇۋانە، چۈچۈكبۇيا، قاقىرا تومشۇق، داگگۇيلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقال ئېلىپ، 60 گرادۇسلۇق ئاق هاراققا چىلاپ (دورا چىلاشقىچە بولسا بولىدۇ)، بىر ھەپتىدىن كېيىن، ئۈستىگە سېرىق هاراقتىن 1 جىڭ، قارا شېكەر، ئاق شېكەر، ناۋاتلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن يېرىم جىڭدىن قوشۇپ، ھەر قېتىم 5 - 10 مىللىلىتىردىن، بىر كۈندە ئىككى قېتىم (مىقتارى ئېشىپ كەتمىسۇن) ئىچىلىدۇ. (2) تېنى ئاجىزلىقتا، بەل - پۇت تېلىپ ئاغرىغاندا: ئىشلەنگەن لېپەكگۈل، سېرىق يوگەيلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 5 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ھېيىز توختاپ قالغاندا: لېپەكگۈل 3 مىسقال، داگگۇي 6 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، زاراگزا چېچىكى 3 مىسقال، ھەممىسىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىم 3 مىسقالدىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. (4) بالا ھەمرىيى چۈشمىگەندە: لېپەكگۈل 3 مىسقال، داگگۇي 2.5 مىسقال، چۈەنچۇڭ 3 مىسقال، خام ھىكەن سېرىقى 3 مىسقال، مودەن يىلتىز پوستى 3 مىسقال، قورۇلغان زەنجىۋىل 1 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) يۇقۇرى قان بېسىمدا: لېپەكگۈل 1 سەر، خام ئاق چۈغلۇق 5 مىسقال، ئالدقات 5 مىسقال، خام ئارپا ئۈنىدۇرمىسى 3 مىسقال، قىزىل تومۇر مەدىنى 1 سەر، يار غارىتى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (6) چوڭ بوغۇم كېسەللىكىدە: لېپەكگۈل يېرىم جىڭ، بۇۋانە 4 مىسقال، زاراگزا چېچىكىدىن 1 جىڭنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىم 3

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

فۇگدىن ھەر كۈنى 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. بىر داۋالاش مۇددىتى 40 كۈن بولىدۇ.

مىقدارى: 1.5 - 3 مىسقال:

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلىدارلارغا ۋە ھەددىدىن زىيادە ھېيىز كۆرىدىغانلارغا ئىشلىتىلمەيدۇ.

جۇزنەك (ياۋروپا جۇزنىگى)

泽兰 Zelan （地瓜儿苗）

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، جۇزنەك گۇرۇغدىشى)

تونۇش: كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 50 - 80 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، 4 قىرلىق يۇقۇرقى قىسمى ئۈدۈل شاخلىنىدۇ. (3) يوپۇرمىقى ئۈدۈل ئۆسىدۇ. سېپى قىسقا، شەكلى تېمىنە شەكلىدە ياكى سوقۇچاق تېمىنە شەكلىدە، گىرۋىكى پەيسىمان چوڭقۇر ياكى تېيىز يىرىلغان. (4) ئايلانماسىمان گۈل رېتى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ، گۈلى كىچىك، كالپۇكسىمان، رەڭگى ئاق (186 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دەريا بويىدا، ئورمان ئەتراپىدا ۋە پەس نەم ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. يازدا ۋە كۈزدە شاخلىرىنىڭ يوپۇرمىقى ئۈندان ئۆسكەندە كېسىۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى ئازراق ئىسسىققا مايىل،

زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ. ھېيىزنى راۋان قىلىپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھېيىز تەڭشەلمىگەندە، تۇغۇتتىن كېيىن قان تۇرۇپ قېلىپ قوساق ئاغرىغاندا: جۇزنەك، داڭگۇي، ئاق چۇغلۇقنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ھېيىز كەلمەي قوساق ئاغرىغاندا: جۇزنەك يوپۇرمىقى 3 مىسقال، داڭگۇي 3 مىسقال، يىمۇساۋ 4 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 4 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) پۈتۈن بەدەن ئىششىپ كەتكەندە: جۇزنەك 5 مىسقال، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى 5 مىسقال، تاۋۇز شوپىكى 1 سەر، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سېرىقلىقتا: جۇزنەك يىلتىزى ۋە قىزىل ماش 2 سەردىن دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. (5) غەلۋىرەكتە ۋە تاشقى زەخىملىنىشتە: ھۆل جۇزنەكنىڭ پۈتۈن قىسمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ ياكى ئېزىپ ئاغرىق ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

مىقدارى: 2 - 3 مىسقال. سىرتقا مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

غول چېچى

通经草 Tong jing cao （铁角蕨）

(غول چېچى ئائىلىسى، غول چېچى ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30 — 35 سانتىمېتىر كېلىدۇ. (2) يوپۇرمىقى كوپ، توپلىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرماق سېپى قارا قوڭۇر رەڭدە، پاقىراپ تۇرىدۇ. كىچىك يوپۇرماقچىلىرى 20 جۈپ ئەتراپىدا،

قىڭغىر تۇخۇم شەكلىدە، يۈزى قېنىق يېشىل رەڭدە بولىدۇ. (3) سپوراخالتىسى توپلىمى قوڭۇر رەڭلىك بولۇپ، كىچىك يوپۇرماقچىلارنىڭ ئارقا تەرىپىگە جايلاشقان (187- رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دائىم تاغ ئېتەكلىرىدىكى تاش يېرىقلىرىدا نوپۇزلىشىپ ئۆسىدۇ. تيانشاننىڭ شەرقى قىسمىدىكى تاغلىق رايونلاردىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ھەممە قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە قېزىۋېلىپ، تازىلاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمسىز. ئېغىزنى ئازراق قورۇيدۇ، تەبىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ھېيىزنى تەڭشەپ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، بەدەنگە قۇۋەت بېرىپ، يوتەلنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھېيىز تەڭشەلمەسلىكتە، ھېيىز كەلمەي قوساق ئاغرىشتا، (2) ئوپكە سىل كېسەللىكىدىكى يوتۇلۇشتە، قان قۇسۇشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقتارى: 3—5 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

قوشۇمچە: كۈمۈش ئوت (银粉背蕨) (188-رەسىمگە قارالسۇن) (غول چېچى ئائىلىسى، كۈمۈش ئوت ئۇرۇغدىشى) يۇنىڭ يوپۇرمىغى 3 قۇلاقلىق يېرىلغان، يېرىقچە يوپۇرماقچىلىرىمۇ قاناتسىمان يېرىلغان. بۇ غول چېچى ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

قارامۇق

王不留行 Wang bu liu xing

باشقا ئاتىلىشى: قول يۇغۇچ، چوگۈنگۈل.

(قەلەمپۇر ئائىلىسى، قارامۇق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30—60 سانتىمېتىر. يۇقىرى قىسمى ئاچىماقلىنىپ شاخلىنىدۇ، بوغۇم قىسمى سەل يوغىنايدۇ. (2) يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسكەن، تۇخۇمسىمان تىمنە شەكىللىك بولۇپ، تۆۋى قىسمى غولىنى ئازراق ئوراپ تۇرىدۇ. (3) چەكلىك كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈلى سۇس قىزىل، غوزا مېۋىسى تۇخۇم شەكىلدە بولۇپ، چوڭايغان 5 قىرلىق نەيسىمان كاسىسىنىڭ ئىچىدە ئورۇلۇپ تۇرىدۇ. ئۇرۇغى قارا، شار شەكىلدە بولىدۇ (189 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: بۇغدايلىقتا، يول بويلىرىدا ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئۇرۇغى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە ئۇرۇغى پىشقاندا ئورۇۋېلىپ، ئۇرۇغىنى قېقىپ، سورۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، خام ياكى ئېتىلدۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى ئېرىنراق تاتلىق. تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، خۇن ماڭغۇزىدۇ، سۈت كەلتۈرىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سۈت كەلمىگەندە: قارامۇق 3 مىسقال، جاغجاق ئوت 3 مىسقال، ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزى 4 مىسقال، بەيجىز 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) سۈت كام ياكى سۈت يوق بولسا: قارامۇق 3 مىسقال، داڭگۇي 2 مىسقال، جاغجاق ئوت 3 مىسقال، قان تېپەر 1 سەر، كەتىرا 1 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) سۈت بېزىنىڭ ياللۇغىدا: قارامۇق 3 مىسقال، ماماكاپ 5 مىسقال، ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقى 4 مىسقال، ياز غازىڭى 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) بەل قايرىلىپ كېتىشتە: قارامۇقنى قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر قېتىم 2 مىسقالدىن كۆمگە 2 قېتىم ھاراق ياكى قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (5) ھېيز كەلمەسلىكتە: قارامۇق 5 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال، شاپتۇل مېغىزى 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 1.5 — 3 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

خىنىگۈل

凤仙花 Feng xian hua

急性子 (خىنە ئۇرۇقى)

(خىنە ئائىلىسى، خىنە ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30 — 60 سانتىمېتىر، غولى گوشلۇك، سىلىق، بوغۇم قىسمى كۆپىنچە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. (2) يوپۇرمىقى نوۋەتلە-

شىپ ئۇسكەن، تېمىنە شەكلىدە، گىرۋىگى ئىنچىكە ھەرەچىشىمان بولىدۇ. (3) گۈلى قولتۇغىدىن ئۇسكەن بولۇپ، قىزىل، سوسىن، ئاق، سېرىق قاتارلىق رەڭلەردە بولىدۇ. غوزا مېۋىسى سوقۇچاق، شوپىگى ئەۋرىشىملىق بولۇپ، پىشقاندا ئازراق تىگىپ قويسىلا يېرىلىدۇ. ئۇرۇغى ياپىلاغىراق تۇخۇم شەكلىدە، رەڭگى ساغۇچ قوڭۇر كېلىدۇ (190 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن ئوت قىسمى، ئۇرۇغى، ۋە گۈلى ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە پۈتۈن ئوت قىسمى يىغىۋېلىنىپ، ھول ھالىتىدە ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ توغراپ ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى سايىدا قۇرۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە مېۋىسى پىشىپ تېخى يېرىلمىغاندا ئۈزۈۋېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ، ئۇرۇغى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: پۈتۈن ئوتى: تەمى ئاچچىغراق تاتلىق، قېرىق، تەبىئىتى ئىسسىغراق، ئازراق زەھەرلىك! قاننى جانلاندۇرۇپ، خۇننى راۋان قىلىدۇ، رېماتىزىمنى داۋالايدۇ. ئۇرۇغى: تەمى ئازراق قېرىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، ئازراق زەھەرلىك! يەلنى پەسلىتىپ، تۇرۇپ قالغان قاننى ماڭغۇزىدۇ، يىپىشقاق بەلغەمنى بۇشىتىدۇ. گۈلى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، ھەيزنى راۋان قىلىپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يىقىلىپ - ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىشتە: خىنىگۈلنىڭ پۈتۈن قىسمى، داڭگۈي ۋە قىزىل چۈغلۇقنىڭ ھەر قايسىسى 3 مىسقالدىن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر زەخىملەنگەن ئورۇننىڭ تېرىسى يۇيۇلمىغان بولسا، هول خېنىگۈلدىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، ئېزىپ، شۇ ئورۇنغا تەخمىنەن 1—2 سائەت تېڭىلىدۇ. (2) سوزۇلما رېماتىزىملىق بەل - پۇت ئاغرىشىدا:

www.uyghurkitap.com

خىنىگۇلىدىن 4 سەر سوقۇپ، تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 5 فۇڭدىن 1 مىسقالغىچە سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ ياكى خىنە گۇل 3 مىسقال، ئۈژمىنىڭ يومران شېخى 1 سەر، كۆلى بىيىسى 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) ھېيىز كەلمەي قوساق ئاغرىشىدا: خىنىگۇلدىن 1 مىسقال ياكى ئۇرۇغىدىن 1 مىسقال ئېلىپ، يومشاق سوقۇپ ئىچىلىدۇ. (4) لىمفا تۈگۈن سىلى تېشىلمىگەن بولسا: خىنە گۈلنى قاينىتىپ مەلھەم قىلىپ سىرتقا تېڭىلىدۇ. (5) باللار پالەچ كېسىلىدە: چاكاندا 5 مىسقال، خىنىگۇل 5 مىسقال، كۆلى بىيىسى 3 مىسقال، لىپەككۇل 3 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 2 مىسقال، ھەرە ھوكونىگى 3 مىسقال، قاينىتىپ كېسەل پۇت يۇيۇلىدۇ. بىر ياسالمىدا 2 كۈن يۇيۇلىدۇ. (6) قىزىل ئۆڭگەچ راكىدا: خىنە ئۇرۇغى 1 سەر، ئېيىق ئوتى 7 فۇڭ، دانىكا 5 مىسقال، ئادەم تىرنىقى 5 فۇڭ ھەممىسىنى قوشۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، 6 غا بولۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. (7) سۆت بېزى راكىنىڭ دەسلىۋىدە: خىنىگۇل 1 مىسقال، كۈنىگە 2 قېتىم سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: پۈتۈن ئوتى 2—5 مىسقال، گۈلى 1—2 مىسقال، ئۇرۇغى 1—1.5 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ئۇرۇغىنى ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

قوشۇمچە:

(1) ياۋا خىنە: (水金凤): (خىنە ئائىلىسى خىنە ئۇرۇغىدىشى) بىر يىللىق، سامان غوللۇق ئوسۇملۇك، ئېگىزلىكى 10—50 سانتىمېتىر. غولى گوشلۇك، چوكايغان بوغۇمى بار. يوپۇرمىغى نوۋەتلىشىپ ئۆسكەن، شەكلى تۇخۇمسىمان. گىرۋىگى ھەرە چىشسىمان بولۇپ، گۈلى ئۇچىدا ياكى قولتۇغىدا ئۆسىدۇ. گۈلى كىچىك، ئاق، گۈل سېپى ئۇزۇن. مېۋىسى ئۇرۇق مېۋە، شەكلى ئورچۇقسىمان

مان، پىشقاندا شوپىگى يېرىلىپ، ئۇرۇغى ئېتىلىپ چىقىدۇ. تاغلىق يەردىكى ئورمانلىق، نەم جايلاردا كوپ ئۇچرايدۇ. بۇمۇ خىنىگۈل ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

(2) دورىلىق ئەگلىك ئوتى (珍珠透骨草) : (بوتا كوز ئائىلىسى، ئەگلىك ئوت ئۇرۇغدىشى 191 - رەسىمگە قارالسۇن) . بۇ ھەم خىنىگۈل ئورنىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەتىرگۈل

月季花 Yue ji hua

(ئەتىرگۈل ئائىلىسى، ئازغان ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق چاتقال. (2) يۇمران غولىدا شالاڭ ئىلمەكلىك تىكەنلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى نو-ۋەتلىشىپ ئوسكەن، تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرماقچىلىرى 3—5 تال، شەكلى ئۇزۇنراق سوقۇچاق، يوپۇرماق گىرۋىگى ھەرەچىشسىمان، قولاقسىمان يوپۇرماق تېگى بولىدۇ، گىرۋىگىدە بەز توكچىلىرى بولىدۇ. (4) گۈلى تاق ياكى توپلىشىپ ئوسۇپ، قات - قات ئېچىلىدۇ. رەڭگى ھال، ئاق، قىزىل، ياكى سۇس سېرىق كېلىدۇ (192 - رەسىمگە قارالسۇن) .

ئوسۇش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئوستۇرۇلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا گۈل غۇنچىسى ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى دەسلەپ ئېچىلغاندا ئۈزۈۋېلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ ياكى ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇلىدۇ، يىلتىزىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، زە -

ھەرىسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، ھېيىزنى تەڭشەيدۇ، ئىششىقنى ياندۇ-
رۇپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھېيىز كەلمەسلىكتە: ئەتىرگۈل ۋە
زاراڭزا چېچەكلىرىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ قوشۇپ،
يۇمشاق سوقۇپ، سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. (2) ھېيىز تەڭشەلمىگەن-
دە: ئەتىرگۈل 2 مىسقال، يىموساۋ 4 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.
(3) تاشقى زەخىملىنىشتىن ئىششىپ ئاغرىشتا: ھول ئەتىرگۈل
يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سىرتقا تېڭىلىدۇ ياكى
ھول ئەتىرگۈلنى قول بىلەن ئېزىپ، كېسەل جايغا سۈركىلىدۇ.

مىقدارى: 1—2 مىسقال.

ياۋا كۈنجۈت

野芝麻 ye zhi ma

(كالپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى، ياۋا كۈنجۈت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك،
ئېگىزلىكى 20—50 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، 4 قىرلىق
بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى بار، يوپۇرمىقى
يۈرەك شەكلىدە، ئۇچى قۇيرۇقسىمان ئۇچلۇق، گىرۋىكى ھەرە چىشى-
سىمان بولىدۇ. (4) گۈلى ئاق، كالپۇك شەكلىدە بولۇپ، يوپۇرماق
قولتۇغىدا ئايلانما ئۆسىدۇ. نەيسىمان كاسىسىنىڭ يۇقۇرى قىسمىدا
4 ئۇزۇن چىشى بولىدۇ، كىچىك قاتتىق مېۋىسى ئۇزۇنراق يۇمىلاق، 3
قىرلىق بولىدۇ (193 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ جىلغىلىرى، يول بويلىرى ۋە

ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدۇ. ئاسسەن تيانشان، ئالتاي تاغلىرى ئەتىراپىدىن چىقىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى (ياۋا گۈنجۈت) ئىشلىتىلىدۇ. 7 - 8 - ئايلاردا گۈلى تازا ئېچىلغاندا، ئورۇۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. گۈلىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاننى جانلاندۇرۇپ، تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ. ھېيىزنى تەكشەپ، ھوللۇقنى ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) يىقىلىپ - ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىشتە، بالىلاردىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقىدا: (小儿疳积) ياۋا گۈنجۈت 2 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) بالىياتقۇ بوينىنىڭ ياللۇغلىنىشى، سۈيدۈك يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشىدا، ھېيىز تەكشەلمەسلىكتە: ياۋا گۈنجۈت گۈلى 1 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: ياۋا گۈنجۈت 1—2 سەر، گۈلى 3—5 مىسقال.

قارىغان

锦鸡儿 Jin jir

باشقا ئاتىلىشى: پۈرمە.

(پۈرچاق ئائىلىسى، قارىغان ئۇرۇغىدىشى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال، ئېگىزلىكى 1—1.2 مېتىر. (2) يىلتىزى توم - يوغان، غولى تىك بولۇپ، توپلىشىپ ئۆسىدۇ. يۇمىران شاخلىرىنىڭ تىكىنى بولىدۇ. (3)

يوپۇرمىغى توپلىشىپ ئۇسكەن، تار تېمىنە شەكلىدە بولىدۇ. (4) گۈلى كېپىنەك شەكلىدە، سېرىق ياكى توق سېرىق بولۇپ، توپ يوپۇرماقلىرىنىڭ ئارىسىدا تاق ئۇسىدۇ. گۈل سېپى ئىنچىكە ئۇزۇن، قاسراقلىق مېۋىسى سەل ياپىلاق كېلىدۇ (194 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۇسۇش ئورنى: كوپىنچە قۇرغاق پەس تاغ ئېتەك-لىرىدە، يول بويلىرىدا ئۇسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ۋە گۈلى ئىشلى-تىلىدۇ. يىلتىزى باھار ۋە كۈز پەسىللىرىدە كولىنىپ، تازى-لانغاندىن كېيىن ھول ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تولۇق نەملەپ كېسىپ يالپاقلىنىدۇ. ياز بېشىدا گۈلى يىغىۋېلىنىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىتى: يىلتىزى: تەمى ئاچچىغراق تاتلىق، تەبىتى موتىدىل، زەھەرسىز، قاننى جانلاندۇرۇپ، يەلنى تارقىتىدۇ، ھوللۇكنى ھەيدەيدۇ، تالنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. جىگەر ۋە بورەككە پايدا قىلىدۇ. گۈلى: تەمى تاتلىق، تەبىتى ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. ئاجىزلىققا قۇۋەت قىلىدۇ، تۇگۈنلەرنى يېشىپ، يوتەل توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: قارى-غان يىلتىزى 1 سەر، ئۆژمىنىڭ يۇمران شېخى 1 سەر، چوڭ چىلان 10 تال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) يۇقىرى قان بېسىمىدا: قارىغان يىلتىزىدىن 8 مىسقال ئېلىپ قاينىتىپ، ئاق شېكەردىن مۇ-ۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، 3 قېتىمغا بولۇپ ئىچىلىدۇ. (3) ئاق خوندا، ھېيىز تەكشەلمىگەندە: قارىغان يىلتىزى 8 مىسقال، قان تېپەر 5 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) سوغاقتىن يوتۇلۇشتە، ئاجىزلىقتا، باللاردىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ھەزىم قىلىش ناچار-

لىغىدا: قارىغان گۈلىدىن 3 مىسقالنى توخۇ تۇخۇمى بىلەن ھور - لاندۇرۇپ، پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. (5) ئېغىز بوشلىغىنىڭ ياللۇغىدا: قارىغان يىلتىزى پوستىدىن 4 مىسقال ئېلىپ قاينىتىپ، ئېغىز چايقاپ غار - غار قىلىنىدۇ. (6) يىقىلىپ — ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىشتە: قارىغان گۈلى 4 سەر، ئۈژمە شېخى 4 سەر، زاراڭزا چېچىكى 5 مىسقال، دوخۇ 5 مىسقال ئېلىپ، 1 جىڭ ئاق ھاراققا 7 كۈن چىلاپ، ھەر كۈنى 3—5 مىسقال ئىچىلىدۇ. (7) ئاجىزلىقتىن چارچاشتا، ئىششىقتا، سۈت يېتىشمىگەندە: قارىغان يىلتىزىدىن 2 سەر قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: يىلتىزى 0.5—1 سەر، گۈلى 1—5 مىسقال.

ئەسكەرتىش: بەزى رايونلاردا قارىغان يىلتىزىنىڭ قوۋزىقىنى سەپىرا ئۆتى ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

جىن چاتقىلى

卫矛 Weimao

(جىن چاتقىلى ئائىلىسى، جىن چاتقىلى ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال، ئېگىزلىكى 1 — 1.5 مېتىر، كۆپ شاخلىنىدۇ، ئۇششاق شاخلىرىدا كىلەتان چىشىدەك ئۇسۇكلىرى بولىدۇ. (2) يوپۇرمىغى ئۇدۇل ئۇسكەن، سوقۇچاق ياكى توخۇمسىمان تېپىنە شەكلىدە بولىدۇ. (3) گۈل رېتى تۇۋەنگە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. گۈلى قارامتۇل سوسىن. گۈل سېپىسى ئۇزۇن، غوزا مېۋىسى ئاموت شەكلىدە بولۇپ، رەڭگى قىزىل، 4 كە بۆلۈنىدۇ (195 — رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: تاغلىق يەرلەردىكى چاتقاللىقلاردا ئۆسىدۇ. ئىلى قاتارلىق يەرلەردىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا كىلىتان چىشىدەك ئۇسۇكلىرى، بار يۇمران شاخلىرى ئىشلىتىلىدۇ. باھار ۋە كۈز پەسىللىرىدە كېسىۋېلىنىپ، توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ، يىلتىزىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قاننى ماكغۇزۇپ، تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ. قاننى جانلاندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) تۇغۇتتىن كېيىن ئاستى قۇرۇماي قوساق ئاغرىسا: جىن چاتقىلى 3 مىسقال، داڭگۈي 3 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) مۇپاسىلدا: جىن چاتقىلى يىلتىزى 3 سەر، لېپەكگۈل 5 مىسقال ئېلىپ، بىر جىڭ ئاق ھاراققا 7 كۈن چىلاپ، ئەتىگەن ـ ئاخشامدا 10 - 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ. (3) ھېيىز كەلمەسلىكتە: جىن چاتقىلىغا كوپىنچە زاراڭزا چېچىكى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. (4) غەلۋىرەك ۋە چاقىلار قىزىرىپ ئىششىغاندا: جىن چاتقىلىدىن مۇۋاپىق مىقتاردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ. (5) ھېيىز كەلمەسلىك، قان توسۇلۇشتىن بولغان قوساق ئاغرىشلاردا: جىن چاتقىلى 3 مىسقال، قىزىل چۈغلۈق 5 مىسقال، يىموساۋ 1 سەر، پېيىزەك 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 1 - 2 مىسقال.

مەنئى قىلىنىشى: ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: جىن چاتقىلىنىڭ غولى بىلەن يوپۇرمىقى دىخانچىلىق دورىلىرى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

شەرق قامچا ئوتى

东方蓼 Dong fang liao

水红花子　قامچا ئوت ئۇرۇغى

(قامچا ئوت ئائىلىسى، قامچا ئوت ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) بىر يىللىق ئىگىز سامان غوللۇق ئۇسۇملۈك، ئىگىزلىكى 2 مېتىرچە كېلىدۇ، ھەممە يېرىدە تۈكچىلىرى بار. (2) غولى تىك، ئوتتۇرىسى كاۋاك چوكايغان بوغۇملىرى بار. يۇقۇرى قىسمى كوپ شاخلىنىدۇ. (3) يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۇسكەن، شەكلى تۇخۇمسىمان، چوڭ ۋە سېمىز يوپۇرماق غىلاۋى بولىدۇ، ئۇق تومۇرى ئېنىق، يان تومۇرلىرى ئادەتتە 12 جۈپ بولىدۇ. (4) باشاقسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ياكى قولتۇغىدا ئۇسىدۇ، كوپىنچە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. مىۋىسى ئۇرۇق مىۋە، شەكلى يۇمۇلاغراق، رەڭگى قارا، پاقىراپ تۇرىدۇ (196 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئوسۇش ئورنى: سۇلۇق يەرلەردە ئۇسىدۇ، كوپىنچە ئوستەڭ ياقىلىرى، دەريا بويلىرى قاتارلىق نەم يەرلەردە بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئۇرۇغى ۋە ئوتى ئىشلىتىلىدۇ. كۈز پەسلىدە ئۇرۇغى يىغىۋېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ، خام ياكى قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدە پۈتۈن ئوتى يىغىۋېلىنىپ، كەسلەپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىتى: ئۇرۇغى: تەمى تۇزلۇق، تەبىتى سوغاقراق، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ، تۈگۈنلەرنى بۇزىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. تالنى ياخشىلاپ، ھوللۇكنى ھەيدەيدۇ. ئىسسىقنى تازىلاپ، كوزنى

www.uyghurkitap.com

روشەنلەشتۈرىدۇ. ئۇتى: تەمى ئاچچىق، تەبىئتى سەل سوغاق، ئازىراق زەھەرلىك! يەلنى تارقىتىپ، ھوللۇكنى ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) سوزۇلما جىگەر ياللۇغىدا، جىگەر قېتىشىدىن بولغان قوساققا سۇ يىغىلىشىدا: شەرق قامچا ئوت ئۇرۇغى 5 مىسقال، ھەشقىپىچەك قارا ئۇرۇغى 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: شەرق قامچا ئوتى 1 سەر، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) بويۇن لىمفا تۈگۈنچە سىلى (چاشقان يارىسى) دا: شەرق قامچا ئوت ئۇرۇغىدىن 2 سەرنى چالا قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىم 1 مىسقالدىن كۈندە 3 قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ. (4) تال زورۇيۇشتا، قوساق كوپۇشتە: شەرق قامچا ئوت ئۇرۇغىدىن 1 جىڭنى سۇدا ئۇزاق قاينىتىپ مەلھەم قىلىپ، ھەر قېتىم بىر قوشۇقتىن، كۈندە 2 قېتىم سىرىق ھاراق ياكى قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. يەنە شەرق قامچا ئوت ئۇرۇغىدىن ياسالغان مەلھەمنى لاتىغا سۈرتۈپ، كىسەل جايغا تېڭىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يوتكەيدۇ. (5) ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشتا، قوساق كوپۇپ، ئاشقازان ئاغرىشتا ۋە باللاردىكى ھەزىم قىلىش ناچارلىقىدا ئىشلىتىلىدۇ. (6) كوز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغىدا: قامچا ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال، جىنتىيانا 2 مىسقال، قىرىق بوغۇم 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: ئۇرۇغى 2—3 مىسقال، ئوتى 0.5—1 سەر.

ئۇسۇڭ ئۇرۇغى

莴苣子 Wuo jü zi

باشقا ئاتىلىشى: تۇخمى كاھۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا ئۇسۇڭنىڭ ئۇرۇغى ئىشلىتىلىدۇ، كۈز پەسلىدە يىغىۋېلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئۇرۇغىنى ئۈۋۈلاپ تاسقاپ تازىلاپ، ئىشلىتىدىغان ۋاقىتتا سوقۇلىدۇ. ئۇسۇڭنىڭ غولىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قاننى جانلاندۇرۇپ ئىششىقنى تارقىتىپ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بەل چىم بولۇش، بەل ئاغرىشتا: ئۇسۇڭ ئۇرۇغى 5 مىسقال، خېنە 1 سەر، زاراڭزا چېچىكى 5 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئاغرىق ئورۇن يۇيۇلىدۇ. (2) سۇنۇقتا (تېرىسى بۇزۇلمىغان بولسا): ئۇسۇڭ ئۇرۇغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ (ياكى قاراياغاچنىڭ بومران ئاق قوۋزىغى قوشۇلىدۇ) گۈنجۈت يېغى قوشۇپ، خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، سۇنۇق ئورنىغا چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن ئۈستىگە يېپىشتۇرۇپ تېڭىپ، تاختا بىلەن مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ. (3) سۈت چۈشمەي، كۆكسى چىڭقىلىپ ئاغرىغاندا: ئۇسۇڭ ئۇرۇغىدىن 2 سەر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەر قېتىم 2 مىسقالدىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. (4) بەلۋاغسىمان قوقاقتا: ئۇسۇڭنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، قۇرۇتۇپ، يالپاقلاپ توغراپ، ئازراق قورۇپ، تەڭ مىقداردىكى يالپۇز بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئاچچىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەكشى ئاغرىق ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

مىقدارى: 1 — 2 مىسقال.

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

قارا قوغۇر

楼斗菜 Luo dou cai

(ئېيىق تاپانلىقلار ئائىلىسى، قارا قوغۇر ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كوپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىزلىكى 30 – 60 سانتىمېتىر. (2) غولى تىك، يوپۇرمىقى تۈۋىدىن ئۆسىدۇ، سېپى ئۇزۇن، 2 – 3 قاپىتىلانغان 3 قۇلاقلىق مۇرەككەپ يوپۇرماق، يوپۇرماق گىرۋىكى رەتسىز تىپىز ياكى چوڭقۇر يېرىلغان، ئارقا تەرىپىدە ئاق ئۇپا ماددىلىرى بار. (3) گۈل شېخى يوپۇرماق تۈۋىدىن چىقىدۇ. گۈلى ئۇچىدا بولىدۇ، رەڭگى قىزغۇچ سۆسۈن كېلىدۇ، ھەر بىر گۈل تاجى ياپرىقى ئارقىغا ئېلمەككە ئوخشاش قايرىلىدۇ، غۇنچە شەكىللىك مېۋىسى 5 دانە بولۇپ، پىشقاندا يېرىلىدۇ (197 – رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: ئېگىز تاغلاردىكى ئورمانلىقلاردا، يول بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورا ئۈچۈن پۈتۈن ئوتى ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرى يىغىپ، پاكىز تازىلاپ، توغراپ، قازانغا سېلىپ، سۈنى دورىنىڭ ئۈستىگە ئىككى ئىلىك كەلگىچە قۇيۇپ، بىر ئىككى سائەت قاينىتىپ، دورا سۈيۈقلۇغىنى ئېلىپ، قويۇلدۇرۇپ، قارامتۇل مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھېيىزنى تەكشەپ، قاننى توختىتىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. زەھەرلىك؛

ئىشلىتىلىشى: ھېيىز تەكشەلمەسلىگىدە، قوساق ئاغرىشتا، بالىياتقۇنىڭ پائالىيەتچانلىق قانىشىدا: قارا قوغۇر مەلھىمى

1 - 2 مىسقال، قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ ياكى بۇزنىڭ ھۆلىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: قارا قوغۇر مەلھىمى 1 — 2 مىسقال، يوپۇرمىغى 3 — 5 مىسقال.

(2) قان توختاتقۇچى دورىلار

(止血药)

غاز ئوتى

仙鹤草 Xian he cao（龙芽草）

(ئەتىرگۈل ئائىلىسى، غاز ئوتى ئۆرۈغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، غولى تىك، ئېگىزلىكى 0.5 — 1 مېتىر. پۈتۈن تېنىدە ئاق سېرىق يۇمشاق تۈكچىلىرى بولىدۇ. (2) يوپۇرمىغى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرماقچىلىرى چوڭ - كىچىك 2 خىل بولىدۇ ۋە ئارىلاپ نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. گىرۋىكى چوڭ ھەرە چىشسىمان بولۇپ، ئىككى تال يوپۇرماق تېگى بولىدۇ. (3) ئومۇمى گۈل رېتى ئۇچىدا ياكى قولتۇغىدا ئۆسىدۇ، گۈلى سېرىق، گۈل تاجىسى 5 تال، مېۋىسى ئورۇق مېۋە (198 - رەسىمگە قاراڭ).

ئۆسۈش ئورنى: تاغ باغرىدىكى ئاپتاپ چۈشىدىغان نەم جايلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلە-

تىلىدۇ. يازدا ۋە كۈزدە ئورۇۋېلىپ، تازىلاپ كەسلەپ، ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىق، ئېغىزنى قۇرۇيدۇ، تەبىئىتى مۆتىدىل زەھەرسىز. قان توختىتىدۇ، قورۇيدۇ، قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش، سۈيدۈكتىن قان كېلىش، بۇرۇن قاناشلاردا: غاز ئوتى 5 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى غاز ئوتى 3 مىسقال، نىلوفەر يىلتىزىسىمان غولىنىڭ بوغۇمى 3 مىسقال، كومۇرلەنگەن كۈلى ئارچىسى 3 مىسقال، خام ئەگرى سۇناي 5 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) تولغاقتا، چوڭ تارەتتىن قان كەلسە: غاز ئوتى 3 مىسقال، تۈخۈمەك گۈلى (قورۇلغان) 3 مىسقال، كومۇرلەنگەن توشقان ئوتى 3 مىسقال، كومۇرلەنگەن جىگدىپى 2 مىسقال، مامۇرانچىن 2 مىسقال، قۇستە 1 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) قان ئازلىقتا: غاز ئوتى 5 مىسقال، چوڭ چىلان 10 تال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) پىچان قۇرۇتىدا: يىلتىزىدىكى بىخىنى يۇيۇپ تازىلاپ، سىرتىدىكى پوستىنى سويۇۋېتىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تۈگمىچە ياكى كۇمۇلاچ قىلىپ ياسىلىدۇ. چوڭ كىشىلەر ھەر قېتىم 50 گرام (ھازىر 30 گرامدىن ئىشلىتىۋاتىدۇ) بالىلارنىڭ ھەر كىلوگرام ئېغىرلىقىغا 1 گرامدىن ئاچ قوساققا ئىچىلىدۇ. سۈرگە دورا بېرىلمەيدۇ ياكى غاز ئوتىنىڭ قىشتا كۆكلىگەن بىخى ۋە يىلتىزى (پوستىنى ئېلىۋېتىپ) نى ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ يۇقۇرىدىكى مىقتار بويىچە ئىچىلىدۇ.

مىقتارى: 3 — 5 مىسقال.

قوشۇمچە: شىنجاڭدا يەنە بىر خىل غاز ئوتى بولۇپ، ئاسىيا غاز ئوتى (Agrimonia asiatica) دېيىلىدۇ، ھەر ئىككىسىنىڭ شەكلى ۋە خۇسۇسىيىتى ئوخشاش بولىدۇ.

رويان

茜草 Qian cao

باشقا ئاتىلىشى: ئوردان، پوه.

(رويان ئائىلىسى، رويان ئورۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 40 — 60 سانتىمېتىر. (2) ئوق يىلتىزى چوڭقۇر، ئۇزۇن، قارامتۇل بېغىر رەڭدە بولۇپ، يەرگە يېقىن قىسمى يۇقۇرىغا قاراپ كۆپ شاخلايدۇ. ھەربىر شېخىدا بىردىن يەر ئۈستى غولى ئۆسۈپ چىقىدۇ. غولى ئىنچىكە ۋە كىچىك، تەتۈر تىكەنلىرى بولىدۇ. (3) يوپۇرمىقى ساپسىز دىگۈدەك، 4 يوپۇرمىقى بىر ئايلانما بولۇپ ئۆسىدۇ. شەكلى ئۇزۇنراق سوقۇچاق ياكى ئۇزۇنراق تۇخۇم شەكلىدە بولىدۇ. (4) گۈلى ئاق، كىچىك، گۈل تاجىسى 5 تال بولىدۇ (199 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: ئوي ئەتراپىدا، يول بويلىرىدا بولىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ تۈزلەڭلىك رايونلىرىدا ئۆسىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى (رويان) ئىشلىتىلىدۇ. باھار، كۈز پەسىللىرىدە كولىۋېلىپ، لايلىرىنى تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تولۇق نەمدەپ كېسىپ ياپلاقلىنىدۇ. يوپۇرمىقىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاق، زەھەرسىز. قاننى سوۋۇتۇپ، قان توختىتىدۇ. قاننى جانلاندۇرىدۇ. ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ. ھول يوپۇرمىقىنى ئىزىپ، سىرتقا تاڭسا يېرىڭنى تارتىپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ئىچكى قاناش، بۇرۇن قاناشتا، ھېيىز كۆپىيىپ كېتىشلەردە: رويان 3 مىسقال، كىچىك خوخا 5 مىسقال، ئاق چۇغلۇق 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) ھېيىز كەلمەسلىكتە: رويانىدىن 1 سەر ئېلىپ قاينىتىپ سېرىق ھاراق بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ. (3) قان تۈكۈرۈشتە: رويانىدىن 3 مىسقال، رەۋەنىدىن 2 مىسقال، كۆلى ئارچىسىدىن 2 مىسقال ئېلىپ، ھەرقايسىنى سېرىق رەڭگە كەلگىچە ئوتتا قاقلاپ، ھەممىسىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىم 5 مىسقالدىن، بىر كۈندە 2 قېتىم تۇزروپ سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ. (4) بەل ئاغرىغاندا: رويان 3 مىسقال، قېرى دوۋجياۋ (دۇدۇ) شوپىڭگى (ياكى دوۋجياۋ شوپىڭنىڭ سېرىتىدىكى يېپى) 2 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (5) رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىدا: رويان 4 مىسقال زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال، تەسۋي قوناق ئۇرۇغى 5 مىسقال، بۇۋانە بىر مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (6) جاراھەتتە، غەلۋىرەك ئىششىقلاردا: ھول رويان يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۈستىگە ئازراق تۇز قوشۇپ، ئېزىپ كېسەل ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. (7) يىقىلىپ ـ ئۇرۇلۇپ زەخىملىنىشتە: رويان 3 مىسقال، ماماكاپ 4 مىسقال، زاراڭزا چېچىكى 3 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 2 — 3 مىسقال.

كۈلى ئارچا يوپۇرمىغى

侧柏叶 Ce bo ye

ئارچا ئۇرۇغى侧柏仁

(ئارچا ئائىلىسى، كۈلى ئارچا ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) دائىم كوكىرىپ تۇرىدىغان دەرەخ ياكى چوڭراق چاتقال، مېيزىلىك پۇرىغى بار. رايونىمىزدا ئوستۇرۇلىدىغان-لىرىنىڭ ئادەتتىكى ئېگىزلىكى 2—3 مېتىر كېلىدۇ. (2) شاخلىرى ناھايىتى قويۇق، ئۇششاق شاخلىرى ياپىلاق، سىلىق، يېشىل رەڭدە بولىدۇ. (3) يوپۇرمىغى تەڭگىسىمان بولۇپ، ئۇششاق شاخلىرىغا زىچ جايلىشىپ ئوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. (4) گۈلى تاق جىنىس-لىق، ئوسۇملۇكى قوش جىنىسلىق، ئاتىلىق، ئانىلىغى بىر تۇپتە، ئاتىلىق گۈلى سېرىق، ئانىلىق گۈلى سوسۇن رەڭدە بولىدۇ. مېۋىسى تىك ئۆسىدۇ، شار شەكلىدە ياكى سوقۇچاق، قىرلىق كېلىدۇ، سىرتقى يۈزىدە ئاق رەڭلىك موم ماددىلىق پاراشوكى بولىدۇ، پىشقاندا يېرى-لىدۇ. ئۇرۇغى تۇخۇم شەكلىدە، رەڭگى قوڭۇر كېلىدۇ (2—200-رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرىدە تېكىلىپ ئوستۇرۇلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يوپۇرماقلىق يۇمران شېخى (كۈلى ئارچا يوپۇرمىغى)، ئۇرۇغى (كۈلى ئارچا ئۇرۇغى) ئىشلىتى-لىدۇ. كۈلى ئارچا يوپۇرمىغىنى يىلنىڭ ھەممە ۋاقىتلىرىدا يىغىۋې-لىشقا بولىدۇ، سايىدا قۇرۇتۇپ خام ياكى قورۇپ كومۇرلەندۇرۇپ

ئىشلىتىلىدۇ. كۆز پەسلىدە مېۋىسى پىشقاندا لېكىن يېرىلمىغاندا، ئۈزۈۋېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ تازىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: كۆلى ئارچا يوپۇرمىقى: تەمى قېرىق، ئېغىزنى قورۇيدۇ، تەبىئىتى ئازراق سوغاق، زەھەرسىز. قاننى سوۋۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ھول ئىسسىقنى تازىلاپ ھەيدەيدۇ. كۆلى ئارچا ئۇرۇقى: تەمى تاتلىق، تەبىئىتى موتىدىل، زەھەرسىز. نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، قۇرۇقنى نەملەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بۇرۇن قاناش، قان قۇسۇشتا: ھول ئارچا يوپۇرمىقىدىن 1–2 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (2) قان سىيىشتە: كومۇرلەنگەن كۆلى ئارچا يوپۇرمىقى 3 مىسقال، كومۇرلەنگەن كىچىك خوخا 5 مىسقال، رويان 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (3) چوڭ تارەتتىن قان كەلگەندە: كومۇرلەنگەن كۆلى ئارچا يوپۇرمىقى 3 مىسقال، كومۇرلەنگەن تۇخۇمەك گۈلى 3 مىسقال، چۈلۈك يىلتىز پوستى 3 مىسقال، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (4) بالىياتقۇنىڭ پاتالىيەتچان قانىشىدا: كومۇرلەنگەن كۆلى ئارچا يوپۇرمىقى 5 مىسقال، كەتىرا 4 مىسقال، كومۇرلەنگەن ھىكەن سىرىغى 3 مىسقال ئېلىپ ھەممىسىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، 2 قېتىمغا بولۇپ ئىچىلىدۇ. (5) ھېيىزنىڭ كۆپەيىپ كېتىشىدە: كومۇرلەنگەن كۆلى ئارچا يوپۇرمىقى 3 مىسقال، ئەمەن يوپۇرمىقى 2 مىسقال قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (6) نېرۋا ئاجىزلىق (ئۇيقۇسىزلىق ۋە تولا ئېھتىلام بولۇش) دا: كۆلى ئارچا ئۇرۇقى 3 مىسقال، ئالمىقات 3 مىسقال، داڭگۈي 2 مىسقال، لۇڭگو 5 مىسقال سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (7) تۇغۇتلۇق ئاياللارغا ياكى تېنى ئاجىز، چوڭ تەرىتى قاتقانلارغا: كۆلى ئارچا ئۇرۇقى 2 مىسقال، كەندىر ئۇرۇقى 2 مىسقال، ئېزىپ خېمىر قىلىپ، قايناقسۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. (8) ئاشقازان ۋە 12 بارماق

ئۈچەي يارىسىدىن قان قۇسۇشتا، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، قان قۇسۇشتا: كومۇرلەنگەن كۆلى ئارچا بوپۇرمىغى 3 مىسقال، غاز ئوتى 3 مىسقال، سۇئىلەپ 3 مىسقال، چاچ كومۇرى 1 مىسقال، ھەممىسىنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ ھەر قېتىم 1 مىسقالدىن، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. (9) كوكيوتەلدە: ھول ئارچا يوپۇرمىغى 0.5—1 سەر، قىزىل مۆلۈك شاقاقول 3 مىسقال، ناۋات 3 مىسقال، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (10) چاقىلاردىن زەھەرلىنىشتە: ھول ئارچا يوپۇرمىغىنى تەڭ مىقداردىكى ھول شاپ-تۇل دەرەخ يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ، يارىغا چاپلىنىدۇ.

مىقدارى: 1—3 مىسقال.

قوشۇمچە: شىنجاڭ ئارچىسى (新疆圆柏) (1-200 رەسىمگە قاراڭ). كىچىك چاتقال، ئېگىزلىكى 1—2 مېتىر، شاخلىرى ئادەتتە يەرگە يېتىپ ئۆسىدۇ. ئۈچى يۇقۇرىغا كۆتىرىلىدۇ. كىچىك شاخلىرى ئىنچىكە بولۇپ، تەڭگىسىمان يوپۇرمىغى كىچىك شاخلى-رىغا يېپىشىپ تۇرىدۇ. رەڭگى قارامتۇل يېشىل، يىڭنىسىمان يوپۇرمىغى يېيىلىپ تۇرىدۇ. مېۋىسى يۇمۇلاق شەكىلدە ئۈچىدا ئو-سىدۇ، پىشقاندا يېرىلمايدۇ. قۇرغاق، كۈن چۈشۈپ تۇرىدىغان تاغ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ. خۇسۇ-سىيىتى كۆرۈل ئارچىسىنىڭكىگە ئوخشايدۇ. رايونىمىزنىڭ بىزا، جار-ۋىچىلىق رايونلىرىدا بەلنى ھەيدەپ، تېچلاندۇرۇشقا، رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشقا ئىشلىتىدۇ. يەنە قارا ئارچا (شىنجاڭ ئارچىسى)

مېۋىسىدىن 2—3 تال ئىشلىتىپ سۈيدۈك كەلمەسلىك، شامالدا كۆزى ياشاڭغۇراش، نەرسىنى ئوچۇق كۆرەلمەسلىك، باش ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

كالاقۇلاق

毛蕊花 Mao rui hua

باشقا ئاتىلىشى: ئېيىق قۇلاق.

(چۆقا ئائىلىسى، كالا قۇلاق ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، 2 - يىلى غول چىقىرىدۇ. ئېگىزلىكى 50—150 سانتىمېتىر، پۈتۈن تېنىدە قويۇق، سېرىق يۇمشاق تۈكچىلىرى بولىدۇ. (2) تۈۋىدىكى يوپۇرمىقى توپلىشىپ ئۆسكەن، شەكلى سوقۇچاق، تولۇق گىرۋەكلىك، قېلىن ۋە يۇمشاق بولۇپ، كالىنىڭ قۇلىقىغا ئوخشايدۇ. غولىدىكى يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى يوق. يوپۇرماق تۈۋى غولى بىلەن تۇتىشىپ كېتىدۇ. (3) ئومۇمى گۈل رېتى ئۇچىدىن ئۆسىدۇ، گۈلى سېرىق، رەتسىز بولىدۇ. غوزا مېۋىسى پىشقاندا يېرىلىدۇ. ئۇرۇقى كۆپ، رەڭگى قارامتۇل قوڭۇر بولىدۇ (201 - رەسىمگە قارالسۇن).

ئۆسۈش ئورنى: دەريا ۋادىلىرىدىكى سايلاردا ۋە تاغ جىلغىلىرىنىڭ كۈن چۈشىدىغان قۇمساڭغۇ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ. تيان- شان، ئالتاي تاغلىرىدىن كۆپ تېپىلىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا پۈتۈن ئوتى ۋە يوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ. 8 - 9 ئايلاردا يىغىۋېلىپ، كەسلەپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇ-

www.uyghurkitap.com

لىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سوغاقتا مايىل، ئازراق زەھەرلىك؛ قان توختىتىپ، ياللۇغنى ياندۇرىدۇ، جاراھەت زەھىرىنى كېسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) ھەر خىل سىرتقى قاناشلاردا: يوپۇرمىقىنىڭ تالقىنى كېسەل جايغا بېسىپ تېڭىلىدۇ. (2) جاراھەت زەھەرلەشتە: ھول يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سىرتقا تېڭىلىدۇ. (3) سوزۇلما خاراكتېرلىك سوقۇر ئۈچەيدە: پۈتۈن ئۆتىدىن 1 سەر ئېلىپ قاينىتىپ، ئالدى بىلەن قارا شېكەر، ئارقىدىن قاينىتىلغان دورا ئىچىلىدۇ.

مىقدارى: 0.5—1 سەر. سىرتىغا مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

توشقان ئوتى

地榆 Di yü

(ئەتىرگۈل ئائىلىسى، توشقان ئوتى ئۇرۇغدىشى)

تونۇش: (1) كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 30—80 سانتىمېتىر. (2) يىلتىزسىمان غولى ئۇزۇن، تۈۋرۈكسىمان ياكى ئۇرچۇق شەكلىدە، قارامتۇل بېغىررەڭدە، غولى تىك، قىرلىق ئېرىقچىلىرى بولىدۇ، سىلىق ۋە تۈكسىز كېلىدۇ. (3) تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى ئۇزۇن، غولىدىكى يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن بولۇپ، سېپى يوق دېيەرلىك، يوپۇرمىقى تاق سانلىق پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، گىرۋىكىدە

تىزىلمىغان ئۇتكۇر يومىلاق ھەرە چىشلىرى بولىدۇ. كىچىك يوپۇرماقلىرىنىڭ تۇۋىدە قولاقچە يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. (4) باشاقسىمان گۈل رېتى بولۇپ، بىر نەچچىسى غولىنىڭ ئۇچىدا شالاڭ ئۆسىدۇ ۋە قىسقا يومىلاق تۇۋرۇك شەكلىنى ھاسىل قىلىپ، ئۆزمە مۆئىسىگە ئوخشايدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزغۇش سۇسىن كېلىدۇ.

ئۆسۈش ئورنى: تاغنىڭ تەسكەي باغىرلىرىدىكى ئوتلاقلاردا، سايلاردا ئۆسىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى تاغلىق رايونلىرىدا ئۆسىدۇ. ئىلى، تارباغاتاي بورىتالا قاتارلىق رايونلاردا كۆپرەك بولىدۇ.

يىغىپ تەييارلاش: دورىغا يىلتىزى ۋە يىلتىزسىمان غولى ئىشلىتىلىدۇ. باھار ۋە كۈز پەسىللىرىدە كولاپ ئېلىپ، تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تولۇق نەملەپ كېسىپ، يالپاقلاپ ھول ياكى كومۇرلەندۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، تەبىئىتى سەل سوغۇق، زەھەرسىز. ئىسسىقنى تازىلاپ، قاننى سوۋۇتۇپ، قورۇيدۇ ۋە قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: (1) بالياتقۇنىڭ پائالىيەتچان قانىشىدا؛ كومۇرلەنگەن توشقان ئوتى 1 سەر، ئاچچىقسۇ 4 سەر قايىنتىپ ئىچىلىدۇ ياكى توشقان ئوتى 5 مىسقال، توخۇمەك گۈلى 2 مىسقال، كۆلى ئارچا يوپۇرمىغى 3 مىسقال، چوڭ خوخا تىكەن 3 مىسقال قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. (2) چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش (بۇۋاسىردىن قان كېلىش) دە: كومۇرلەنگەن توشقان ئوتىنى يومشاق سوقۇپ ھەر قېتىم 2~1.5 مىسقالدىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ ياكى كومۇرلەنگەن توشقان ئوتى 4 مىسقال، چۇلۇك يىلتىز پوستى 1 سەر قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. (3) سۇ كۆيۈكى ۋە ئوت كۆيۈگەندە: خام توشقان ئوتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيۈك جايغا چاپلىنىدۇ.

(4) ئۇت كويۇگى ۋە سۇ كويۇگىدە سۇ كۆتۈرلۈپ چىققان بولسا: خام توشقان ئۆتى 2 سەر، خام رەۋەن 1 سەر، خۇاڭلىيەنسۇ (بىربېرىن) 10 گرام، بىڭپىيەن 2 مىسقال، ھەممىسىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كويۇككە سېپىلىدۇ. (5) 2-، 3- دەرىجىدىكى كويۇكتە: توشقان ئۆتى، رەۋەن، ئەگلىك ئۆتىنىڭ ھەر قايسىسىدىن باراۋەر مىقتاردا ئېلىپ، قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ، كويگەن جايغا سۈركىلىدۇ.

(6) 3 - دەرىجىلىك كويۇك (قەقەشلىرى كۆپ بولغان) دا داڭگۈي 5 مىسقال، تۇخۇمەك ھول يىلتىز پوستى 1 سەر (ئۆتتا قاقلاپ قۇرۇتۇلغان)، ئەگلىك ئۆت 5 مىسقال، توشقان ئۆتى 5 مىسقال، خام رەۋەن 6 مىسقال، خۇاڭلىيەنسۇ 6 گرام، سېرىق موم (يازدا 2 سەر، قىشتا 1.5 سەر، كۈزدە 1.7 سەر) ئىشلىتىلىدۇ، ئالدى بىلەن داڭگۈي، ھول تۇخۇمەك يىلتىز پوستى، ئەگلىك ئۆتلارنى ئېزىپ، ئۈستىگە كۈنجۈت يېغىدىن بىر جىڭ قۇيۇپ، 3 كۈن چىلاپ، سۇس ئۆتتا قايناتىپ سۈزۈپ شامىسىدىن ئايرىپ، كۈنجۈت يېغىنىڭ ھارارىتى 100 گرادۇس ئەتراپىغا كەلگەندە رەۋەن ۋە توشقان ئۆتىنىڭ تالقىنىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا بىر تەرەپتىن قوشۇپ، بىر تەرەپتىن ئارىلاشتۇرۇپ، دورا رەڭگى ئۆزگەرگەن ۋاقىتتا ئاندىن سېرىق موم ۋە خۇاڭلىيەنسۇ تالقىنى قوشۇپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ. يارىلانغان ئورۇننى يۇيۇپ، تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مەلھەم كېسەل جايغا چېپىلىدۇ. ئۈستىدىن تېڭىش ھاجەتسىز.

مىقتارى: 1—4 مىسقال، سىرتقا مۇۋاپىق مىقتاردا ئىشلىتىلىدۇ.